

Efficiente con le pause in movimento



La quotidianità lavorativa richiede un elevato rendimento cognitivo. A ciò si aggiungono sovraccarichi fisici a causa della prolungata postura seduta. Le pause in movimento permettono di migliorare la capacità di concentrazione e di ridurre i carichi per il corpo.

In questo workshop i partecipanti riconoscono l'importanza di regolari e brevi pause in movimento e imparano, in modo pratico, a integrarle nella quotidianità.

Obiettivi

- Conoscere l'utilità delle pause brevi in termini di produttività
- Conoscere il potenziale delle pause brevi per quanto riguarda la riduzione dei carichi
- Apprendere esempi pratici per pause in movimento

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Contenuto

- Utilità delle pause brevi
- Influenza del movimento sulla salute e sul rendimento cognitivo
- Esempi pratici per pause in movimento
- Pianificazione dell'attuazione

Performance cliente

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch