

Al cuore della salute in azienda. Servizi 2019.



La prevenzione della salute
in azienda include
diversi aspetti. Scoprite i
nostri sei servizi attuali.

vivit
La salute è il nostro business


CSS
Assicurazione

Collaboratori e collaboratrici sani, motivati ed efficienti.

Collaboratori e collaboratrici sani, motivati ed efficienti sono la forza trainante delle aziende di successo. È importante utilizzare e rafforzare in modo mirato le risorse dei collaboratori e delle collaboratrici, per far sì che rimangano produttivi e resistenti in periodi caratterizzati da forte pressione. In quest'ottica c'è un potenziale che nella quotidianità lavorativa può contribuire a fare la differenza.

Saremo lieti di offrirvi un supporto, pertanto in questo opuscolo vi presentiamo sei offerte attuali, adatte ad aziende di ogni grandezza. Lasciatevi ispirare e non esitate a contattarci per una consulenza personale.



Vera Bregger
Responsabile vivit

**Cerca ancora più fonti di
ispirazione?**

Si abboni alla nostra pubblicazione:
www.css.ch/it/businessfitinfo

Contenuti

Gestione dello stress	5
Gestione delle assenze – i colloqui di ritorno	6
Alimentazione e performance al lavoro	7
Ergonomia e movimento sul posto di lavoro	8
Balance-Challenge	9
Giornata della salute	10

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

A seconda del contenuto e della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Gestione dello stress.



Oggi, i dipendenti sono sempre più confrontati con la gestione di numerose sfide, sia al livello professionale che privato. I requisiti richiesti e gli obiettivi posti aumentano. Le attese sono sempre più alte. Al di fuori del nostro ambiente di lavoro, siamo sempre più richiesti: la conciliazione tra vita lavorativa e privata è diventata una problematica rilevante e di attualità.

In questo flusso incessante di informazioni da trattare sempre più rapidamente, sembra essenziale raggiungere un equilibrio tra vincoli e risorse personali.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Lo stress: che cos'è?• Origine e fattori di stress• Reazioni legate allo stress, conseguenze e strategie per affrontarlo• Riduzione dello stress e attivazione delle risorse personali
Target	Dipendenti Quadri Responsabili risorse umane
Metodo	Workshop
Lingue	Italiano, tedesco, francese
Prezzi	Da CHF 880 (1 ½ ora) Da CHF 1890 (½ giornata) Da CHF 2310 (1 giornata) Da CHF 3320 (1 ½ giorni) Da CHF 4290 (2 giorni)

Gestione delle assenze – i colloqui di ritorno.



Un'azienda in salute è un'azienda che si preoccupa dei suoi dipendenti. Dopo un'assenza di breve o di lunga durata, è importante accogliere il dipendente e chiedergli della sua salute. Questo colloquio costituisce infatti una potente leva per creare un clima di lavoro positivo basato sulla fiducia, contribuendo inoltre a prevenire le assenze di lunga durata.

Proponendo un dialogo dopo un'assenza, contribuite alla motivazione, all'integrazione, al benessere e alle performance del dipendente nell'azienda.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Ruoli e responsabilità dei quadri in caso di assenza• Acquisizione di conoscenze sulle tecniche di comunicazione• Fattori di successo e ostacoli nello svolgimento di colloqui• Pratica, giochi di ruolo e discussione
Target	Quadri Responsabili risorse umane
Metodo	Workshop
Lingue	Italiano, tedesco, francese
Prezzi	Da CHF 1890 (½ giornata) Da CHF 2310 (1 giornata)

Alimentazione e performance al lavoro.



Abitudini alimentari adeguate ed equilibrate sono un fattore di salute essenziale e contribuiscono a migliorare la qualità di vita e le capacità di concentrazione. Chiunque mangia prodotti sani e trova un equilibrio nella sua alimentazione contribuisce notevolmente alla sua forma fisica e psichica, al suo benessere e alle sue performance al lavoro.

È possibile influenzare positivamente la sua salute scegliendo con cura e intelligenza buoni prodotti, senza dimenticare i piaceri della tavola.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Acquisizione di conoscenze sulla curva di rendimento e sul metabolismo• Sensibilizzazione in relazione ai benefici di un'alimentazione sana ogni giorno e sul posto di lavoro• Sensibilizzazione in relazione ai benefici di un'alimentazione favorevole alla concentrazione e alla performance
------------------	---

Target	Dipendenti Quadri
---------------	----------------------

Metodo	Workshop
---------------	----------

Lingue	Italiano, tedesco, francese
---------------	-----------------------------

Prezzi	Da CHF 880 (1½ ora)
---------------	---------------------

Ergonomia e movimento sul posto di lavoro.



Ogni giorno si trascorre molto tempo sul posto di lavoro. Una postura errata può causare disturbi all'apparato locomotore. Se si tiene conto di un paio di principi e ci si muove di più sul posto di lavoro, molte sollecitazioni fisiche errate potrebbero essere evitate.

Lasciateci aiutarvi in questo ambito.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Disturbi all'apparato locomotore e fattori di rischi in relazione ad un'attività sedentaria• Comportamenti ergonomici tenendo conto delle infrastrutture esistenti del cliente• Fare più movimento nella quotidianità lavorativa• Imparare esercizi per riequilibrare la postura sul posto di lavoro
------------------	---

Target	Dipendenti Quadri
---------------	----------------------

Metodo	Workshop
---------------	----------

Lingue	Italiano, tedesco, francese
---------------	-----------------------------

Prezzi	Da CHF 880 (1 ½ ora)
---------------	----------------------

Balance-Challenge.



Con una buona coordinazione, un senso dell'equilibrio sviluppato e una reattività migliorata, i rischi di caduta e di ferite possono essere diminuiti. Le varie postazioni permettono ai dipendenti d'imparare e di allenare le loro abilità.

Avventuratevi in questa sfida per acquisire maggiore sicurezza.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• Introduzione all'importanza della coordinazione, dell'equilibrio e della reattività nella vita di tutti i giorni e nella vita professionale• Varie postazioni con diversi esercizi per allenare l'attenzione, migliorare la coordinazione, sviluppare il senso dell'equilibrio e le capacità di reattività
Target	Dipendenti Quadri
Metodo	Percorso con 6–8 posti
Lingue	Italiano, tedesco, francese
Prezzi	Da CHF 880 (1 ½ ora/fino a 16 pers.) Da CHF 1890 (½ giornata/fino a 48 pers.) Da CHF 2310 (1 giornata/fino a 96 pers.)
Nota	Con la variante mezza giornata o una giornata intera, è importante stare attenti al fatto che i partecipanti possano fare il percorso di un'ora.

Giornata della salute.



Con una giornata della salute, date la possibilità ai vostri dipendenti di vivere la loro salute in un ambiente positivo e stimolante. Varie prestazioni a scelta permettono d'imparare e di discutere.

Gli specialisti al vostro servizio informano, analizzano e consigliano i vostri dipendenti in modo confidenziale e personale sulle tematiche scelte.

Contenuto	<ul style="list-style-type: none">• I partecipanti sono sensibilizzati a prendersi cura del loro benessere• I dipendenti ricevono una valutazione della loro salute e consigli dagli specialisti
Servizi	Movimento, alimentazione, psicologia
Target	Dipendenti Quadri
Metodo	Test, consigli, conferenze, workshops
Lingue	Italiano, tedesco, francese
Prezzi	Variabile in funzione dei servizi e dei metodi scelti
Nota	La durata e il contenuto della giornata della salute possono essere adattati secondo i bisogni del cliente.

Abbiamo suscitato il vostro interesse?

Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione. Contattateci:

vivit

Centro di competenze per la salute e
la prevenzione della CSS Assicurazione

Tribschenstrasse 21

Casella postale 2568

6002 Lucerna

Telefono 058 277 60 00

info@vivit.ch

www.vivit.ch

Visitate il nostro blog:
blog.css.ch/aziende