

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 25 - numero 5432 di Venerdì 14 luglio 2023**

# **Come migliorare la consapevolezza emotiva e posturale**

*Il 25 ottobre 2023 un corso in presenza permetterà di acquisire la necessaria consapevolezza posturale e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.*

Come ricordato dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro durante la campagna " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (2020-2022) i **disturbi muscolo-scheletrici lavoro-correlati**, con riferimento alle compromissioni di alcune strutture corporee causate o aggravate dal lavoro, sono tra i disturbi più frequenti nei luoghi di lavoro. Colpiscono in Europa milioni di lavoratori e possono essere causati, ad esempio, dalle posture sedute prolungate, dal sollevamento e spostamento di carichi pesanti, da posture errate e dai movimenti ripetitivi degli arti superiori.

Inoltre la campagna ha messo in luce come molti **fattori psicosociali** possono contribuire in modo significativo al rischio di sviluppare disturbi muscoloscheletrici, come, ad esempio, i **problemi della colonna vertebrale** (lombalgia, cervicalgia, ...) che costituiscono, ad oggi, la problematica fisica più diffusa negli ambienti di lavoro.

Per poter gestire efficacemente questi problemi nelle aziende sono necessari **corsi innovativi** che siano in grado di far acquisire ai lavoratori una corretta "**consapevolezza posturale**" tenendo conto anche degli effetti negativi connessi agli aspetti psicosociali e alle nostre emozioni.

**Ci sono corsi in grado di affrontare in modo innovativo i problemi connessi alla postura e alla nostra colonna vertebrale?  
Ci sono percorsi formativi in grado di trattare sia la consapevolezza posturale che la consapevolezza emotiva nel mondo del lavoro?**

[Il nuovo corso in presenza sulla consapevolezza emotiva e posturale](#)

[La consapevolezza posturale e i rischi della sedentarietà](#)

[I contenuti del corso e le informazioni per iscriversi](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAG01.U] ?#>

# Il nuovo corso in presenza sulla consapevolezza emotiva e posturale

Per aiutare le aziende e i lavoratori ad affrontare efficacemente e in modo innovativo questi disturbi l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro ( AiFOS)** organizza a **Brescia**, il **25 ottobre 2023** un corso di 8 ore in presenza dal titolo "**Consapevolezza emotiva e posturale**".

Il corso mira a far acquisire la necessaria "**consapevolezza posturale**" e a far conoscere le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.

Inoltre, poiché la nostra schiena subisce anche gli **effetti negativi delle emozioni represses**, il corso vuole fornire stimoli e strumenti per imparare a riconoscerle e gestirle in quanto i benefici, oltre che sulla salute, sono riscontrabili anche sulle relazioni.

Il percorso è rivolto a RSPP/ASPP, formatori, consulenti e a tutti coloro che desiderano ampliare le proprie conoscenze circa alcune tecniche di rilassamento e gestione della colonna oltre che di mindfulness e gestione delle emozioni che si riflettono sulle posture.

I **docenti** del corso:

- **Lucia Chiarioni**: Psicologa e psicoterapeuta
- **Emanuele Toso**: Chinesiologo clinico, massoterapista ed osteopata

## La consapevolezza posturale e i rischi della sedentarietà

La **rivoluzione digitale** ha comportato, a livello di postura, alcuni cambiamenti che stanno incidendo in modo significativo sulla nostra salute.

Ormai il **lavoro sedentario**, anche con riferimento alle attività in smart working, è sempre più diffuso. Molti lavori manuali sono ormai automatizzati e svolti da macchine, impianti e robot.

E sono ormai accertati i problemi di salute associati a uno **stile di vita sedentario**.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) "uno stile di vita sedentario aumenta le cause di mortalità, raddoppia il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e diabete, favorisce sovrappeso e obesità, aumenta il rischio di tumore al colon, pressione alta, osteoporosi, disturbi del metabolismo, depressione e ansia".

Proprio partendo dai rischi connessi alla sedentarietà il corso permetterà anche di affrontare il tema del benessere dei videoterminalisti, e di chi passa molto tempo davanti ad un monitor, considerando insieme gli aspetti psicologici e posturali e dando ai lavoratori gli strumenti necessari per essere consapevoli e prevenire le conseguenze della sedentarietà e dello stress.

# I contenuti del corso e le informazioni per iscriversi

Il corso di 8 ore in presenza "**Consapevolezza emotiva e posturale**" si terrà, dunque, a **Brescia il 25 ottobre 2023**, presso AiFOS Service in via Branze 45, c/o CSMT, Università degli studi di Brescia, dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30.

Il corso è suddiviso in **due diversi moduli**.

Il **modulo 1** sulla "**consapevolezza emotiva**", che tratta, tra le altre cose, gli effetti che le emozioni repressе hanno sulla salute e i benefici che si possono avere se si impara a riconoscerle e a gestirle, affronta i seguenti temi:

- Il rapporto cuore e mente
- Le emozioni che influenzano la nostra postura
- Le emozioni repressе e le nostre relazioni
- Le emozioni gestite ci fanno vivere meglio: come farlo
- Avvicinamento alla mindfulness e al rilassamento corporeo con tecniche immaginative
- Esercizi sui confini e role-playing in gruppo
- Definizione dell'ansia e dello stress e prevenzione nell'ambiente lavorativo

Il **modulo 2** sulla "**consapevolezza posturale**", che tratta le tematiche connesse alla postura con l'obiettivo di far acquisire una "consapevolezza posturale", affronta questi temi:

- Ansia, stress e mal di schiena
- Es. "flash" per prevenire e ridurre lombalgia e cervicalgia
- Anatomo-fisiologia del diaframma respiratorio
- Es. respiratori e tecniche per la gestione dell'ansia
- Uso corretto della colonna vertebrale nelle 24h
- Consigli per migliorare il proprio stile di vita

La partecipazione al corso vale come 8 ore di **aggiornamento** per RSPP/ASPP, coordinatori, formatori qualificati (4 ore per area 2 e 4 ore per area 3). Il corso è valido anche ai fini della formazione prevista per il Manager HSE (area tecnica in materia di sicurezza sul lavoro) e ai fini della formazione necessaria per l'iscrizione al Registro Consulenti AiFOS (ambito sicurezza sul lavoro).

[Il link per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi.](#)

Per informazioni e iscrizioni:

**Sede nazionale AiFOS** - via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595035 - fax 030.6595040 - [info@aifos.it](mailto:info@aifos.it) - [formarsi@aifos.it](mailto:formarsi@aifos.it)



Licenza Creative Commons

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)