PuntoSicuro

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 represse**, 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 psicologi 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 represse 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 represse 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 - formarsi@aifos.it

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it