

# Formazione Wellbeing 2023



Soluzioni per la salute, l'energia e  
l'equilibrio dei tuoi collaboratori



***Allena il tuo team  
a stare bene***

**Alimentazione errata, mancanza di esercizio fisico, eccesso di alcool e fumo** sono alla base dell'80% di malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2 e del 40% dei tumori.

Queste evidenze scientifiche, riportate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, indicano come uno **stile di vita errato** possa aumentare l'incidenza di **disturbi e patologie** e rendere meno efficiente il sistema immunitario.

Anche le indagini conoscitive che conduciamo nelle aziende evidenziano la tendenza alla sedentarietà e abitudini alimentari sbagliate, con livelli di **stress** anche elevati e **difficoltà nel riposo** notturno.

**La formazione dell'impresa che oggi punta alla sostenibilità sociale e ambientale non può più limitarsi a prevenire gli infortuni, ma deve includere la promozione di uno stile di vita idoneo a mantenere la salute, l'energia e l'equilibrio.**

# GLI AMBITI FORMATIVI



*Alimentazione  
bilanciata*



*Movimento  
e postura*



*Benessere  
emotivo-cognitivo*



*Alimentazione  
bilanciata*

Basi per un'alimentazione bilanciata

Alimentazione bilanciata: dalla teoria alla **pratica**

L'alimentazione per rinforzare le tue **difese**

Alimentazione e **riposo**

Alimentazione e **stress**

La **spesa** intelligente



***Movimento  
e postura***

## ***Movimento fisico***

**I vantaggi del movimento fisico**

**Movimento fisico: dalla teoria alla pratica**

## ***Postura corretta***

**I vantaggi di una postura corretta**

**Postura corretta: dalla teoria alla pratica**



***Benessere  
emotivo-cognitivo***

**Basi del benessere emotivo e cognitivo**

**Benessere emotivo-cognitivo: dalla teoria alla *pratica***

**Scoprire la *mindfulness***

**Stress e sonno: un circolo vizioso**

**Riconoscere il *burnout***

(edizione manager + edizione collaboratori)

**Burnout: cosa fare**

(edizione manager + edizione collaboratori)

**Per maggiori informazioni sulla  
formazione e i corsi Blumantra  
contattaci**

***info@blumantra.com***



***www.blumantra.com***

**Borgo Pieve, 2  
31033, Castelfranco Veneto (TV)**

