

## SPORTELLO BENESSERE

**Check-Up Service** in collaborazione con **Golden Path** ha attivato presso i propri ambulatori lo “**Sportello Benessere**”, con l’obiettivo di contribuire a migliorare il welfare aziendale, il benessere del singolo e del team di cui fa parte.

I servizi offerti alle aziende:

- ✓ **SUPPORTO PSICOLOGICO - COUNSELING**
- ✓ **BENESSERE MUSCOLARE**
- ✓ **PROMOZIONE BENESSERE NELLO SMART WORKING**
- ✓ **BENESSERE ABITATIVO**

### SUPPORTO PSICOLOGICO-COUNSELING

Secondo la definizione del 1995 dell’EAC, (Associazione Europea di Counseling) “*Il counseling è un processo interattivo tra il counselor e uno o più clienti, che affronta con tecnica olistica temi sociali, culturali, economici e/o emotivi*”. Il counselor può affrontare e risolvere temi specifici, aiutare a superare una crisi, migliorare i rapporti con gli altri, agevolare lo sviluppo, accrescere la conoscenza e la consapevolezza di sé, oltre a permettere di elaborare emozioni e confini interiori.

Il Counseling può intervenire in vari ambiti: privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.

L’obiettivo globale è quello di offrire alle persone l’opportunità di lavorare su sé stesse, con modalità da loro definite, per condurre una vita più soddisfacente sia come individui sia come membri di una società più vasta.

Il Counseling, utilizzando metodologie derivanti da diversi orientamenti teorici, ha pertanto come obiettivo quello di migliorare la qualità della vita delle persone, sostenere i punti di forza e la capacità di autodeterminazione dell’individuo ampliando il livello di consapevolezza, la possibilità di trovare in sé stessi risorse più profonde e scoprire nuovi modi per affrontare e trasformare la sofferenza che deriva da momenti di disagio, di difficoltà e di passaggio, inevitabili nella vita umana. Negli incontri di Counseling la persona viene aiutata a definire con chiarezza il problema da affrontare e sostenuta nel ritrovare, dentro di sé e nell’ambiente circostante, quelle risorse che permettano di migliorare la qualità della vita.

Il Counseling favorisce l’espansione della coscienza e dell’affettività, permettendo così di accedere a un maggior benessere interiore e relazionale.

*Il Counseling è una professione intellettuale svolta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013.*

#### INTERVENTI PREVISTI IN AMBITO AZIENDALE

- ✓ Sostenere l’individuo nell’affrontare difficoltà personali, disagi e insoddisfazioni che spesso influiscono sulle prestazioni lavorative
- ✓ Valorizzare le capacità individuali e indirizzare energie e motivazione del singolo verso progetti ed obiettivi coerenti con le esigenze dell’azienda
- ✓ Aumentare il benessere nel contesto lavorativo
- ✓ Aumentare la motivazione al lavoro e riduzione dell’assenteismo
- ✓ Intervenire sulla performance del lavoratore, sviluppandone efficacia ed efficienza
- ✓ Sviluppare la gestione di situazioni di conflitto relazionale
- ✓ Aumentare la produttività e la coesione organizzativa attraverso una migliore programmazione del proprio tempo, l’identificazione delle priorità, delegare e smettere di rinviare

#### SOGGETTI AZIENDALI COINVOLTI

I colloqui di Counseling sono rivolti a tutte le risorse aziendali, ai manager e ai responsabili del personale

#### STRUTTURA DEL PROGETTO

- 1) Incontro on-line per la presentazione del counseling aziendale, scelta del progetto e delle modalità (on-line/in presenza se consentito). Definizione del calendario degli incontri
- 2) Colloqui individuali on-line o in presenza (se consentito), della durata di 50 minuti
- 3) Colloqui di gruppo on-line o in presenza (se consentito), della durata di 100 minuti e massimo 5 persone
- 4) Laboratorio esperienziale in presenza (se consentito) in cui i partecipanti avranno modo di sperimentare in prima persona gli strumenti e le modalità di utilizzo apprese durante il percorso di counseling; durata 100 minuti e massimo 5 persone

Consulenti: Professional Counselor e Psicologo

## BENESSERE MUSCOLARE

I disturbi muscolo-scheletrici rappresentano un serio problema per il benessere dei lavoratori e conseguentemente incidono sulla produttività delle aziende. Colpiscono i lavoratori di ogni fascia di età e genere con un impatto importante sulla qualità della loro vita e dei loro familiari.

L'insorgenza di questi disturbi aumenta con l'avanzare dell'età ed è caratterizzata da una forte tendenza alla cronicizzazione. Occorre tenere presente che il dolore è sempre una esperienza soggettiva, la ricerca scientifica infatti negli ultimi due decenni focalizza l'importanza degli aspetti motivazionali, relazionali e comportamentali per la buona gestione e prognosi dei disturbi muscolo-scheletrici.

I contenuti degli incontri on line trattano:

- ✓ Prevenzione, biomeccanica, stile di vita, energia, sonno, atteggiamento, comportamento, stati d'animo, ecc.
- ✓ Fattori che facilitano l'insorgenza o il mantenimento dei disturbi muscolo-scheletrici

### INTERVENTI PREVISTI IN AMBITO AZIENDALE

- ✓ Obiettivi di educazione e conoscenza: Webinar durata 1,30 ore con possibilità di domande in chat
- ✓ Obiettivi teorico pratici: Video dimostrativi dell'attività fisica compensativa durata 30-45 min suddivisi per argomenti

### I BENEFICI

- ✓ Per il lavoratore:  
Avere maggiore consapevolezza dei comportamenti motori da assumere quotidianamente con conseguenti benefici sul patrimonio muscolo-scheletrico
- ✓ Per l'azienda:  
Salvaguardare il benessere dei propri dipendenti, risparmiare risorse, migliorare i livelli di produttività ed efficienza

Consulente: Fisioterapista e Osteopata

## PROMOZIONE DEL BENESSERE NELLO SMART WORKING

La recente epidemia di **Sars-Cov-2** ha colpito radicalmente i principali contesti di vita, con gravi conseguenze sanitarie sociali ed economiche, imponendo un adattamento repentino ad una condizione di isolamento e distanziamento sociale. Le vite di ciascuno di noi sono state travolte dall'emergenza sanitaria in corso e ciò ha richiesto e richiederà nei prossimi mesi di adottare nuove strategie per svolgere le normali attività quotidiane.

Nel giro di pochi mesi lo "**Smart Working**" ovvero "lavoro agile" è diventato un concetto di uso comune e lo stesso Ministero del Lavoro si è attivato, attraverso un decreto, per promuovere tale modalità lavorativa.

Il lavoro agile può migliorare la qualità della vita (in termini di senso di soddisfazione lavorativa ed efficacia) e aumentare le performance, con conseguente incremento della produttività. Tuttavia non si può trascurare come il luogo di lavoro costituisca da sempre un importante contesto di aggregazione e le relazioni sociali siano un elemento imprescindibile per la salubrità della vita lavorativa e personale.

L'assenza di frequentazioni al di fuori del nucleo familiare, il lavoro da remoto e la costante preoccupazione per lo stato di salute proprio e dei propri cari espone i soggetti a notevoli rischi e conseguenze psicofisiche, anche gravi, come i disturbi depressivi e i disturbi del sonno.

### STRUTTURA DEL PROGETTO

- ✓ Colloqui individuali on-line tramite piattaforma Zoom o altre, della durata di 50 minuti
- ✓ Colloqui di gruppo on-line tramite piattaforma Zoom o altre, della durata di 100 minuti e massimo 5 persone

Consulente: Psicologo

## IL BENESSERE ABITATIVO

Nella nostra abitazione, dove passiamo una buona parte del nostro tempo, siamo portati a sentirci a nostro agio e protetti, ma il benessere e la nostra qualità della vita possono però essere condizionati da una serie di fattori tra i quali scelte impiantistiche e tecnologiche che, se non valutate bene, possono portare a rischi per la salute.

A livello sanitario è dimostrato che c'è una correlazione tra inquinamento indoor (ambienti confinati, al chiuso) e alcune patologie principalmente a carico dell'apparato respiratorio con sintomi quali allergie, asma, manifestazioni cutanee, mal di testa, affaticamento, disturbi nervosi, legati appunto ad ambienti non salubre.

C'è persino una malattia specifica da inquinamento indoor, la "sindrome dell'edificio malato" che secondo l'OMS in occidente riguarda un edificio su cinque.

Nei locali abitativi gli elementi e parametri ambientali più significativi che possono essere fonte di malessere riguardano principalmente lo stato dell'aria, il rumore, i campi elettrici e magnetici interni o prodotti dall'esterno, fattori inquinanti di tipo chimico e microbiologico, la tipologia di illuminazione, la gestione caratteristica dell'impianto termico. Buona parte di queste situazioni dipendono dalla presenza di materiali e trattamenti che possono provocare rischi alla salute, da materiali da costruzione di mobili, di arredi, di finiture, da rivestimenti, pitture, vernici, colle, sigillanti ecc.

### INTERVENTI PREVISTI IN AMBITO AZIENDALE

✓ Webinar durata 1 ora con possibilità di domande in chat

Consulenti: esperti in inquinamento indoor

Le aziende interessate ad attivare i servizi a favore dei propri collaboratori possono prenotare un appuntamento gratuito presso Check-Up Service con i consulenti per un approfondimento dei contenuti e dei relativi costi per gli interventi richiesti, contattando lo 0522.369011 (selezione tasto 2) o inviando una mail a: [sonia.rabitti@checkupservice.it](mailto:sonia.rabitti@checkupservice.it)