



# ABC

Alimenta il Benessere con Cura



ABC - ALIMENTA IL BENESSERE CON CURA

## I MERCOLEDÌ DEL BENESSERE



**Scuola Internazionale  
Etica & Sicurezza**  
Milano - L'Aquila

## Finalità del corso

Sempre più organizzazioni decidono di prendersi attivamente cura delle proprie persone tutelando la loro salute mentale e promuovendo il loro benessere, che diventano così degli elementi strategici del business.

Mai prima del Covid-19 si è data tanta importanza ad aspetti che prima erano per lo più considerati come un adempimento di obblighi normativi in materia di stress lavoro-correlato. Si è iniziato a comprendere che **stare bene significa molto più che non stare male e che i vantaggi della prevenzione e della promozione del benessere superano di gran lunga i costi della gestione del malessere.**

C'è tuttavia una categoria di professionisti che richiede un supporto e un'attenzione particolari, in quanto maggiormente esposti ai rischi psicosociali legati a condizioni di stress intense e prolungate. Si tratta dei professionisti della sicurezza – sia a livello manageriale che operativo – che, per la natura del ruolo e dei compiti, sono costantemente sotto pressione e coinvolti quotidianamente nella gestione di imprevisti di diversa gravità e intensità emotiva.

Supportare chi si occupa di sicurezza è prioritario per un'organizzazione in quanto queste figure hanno la responsabilità di tutelare a loro volta beni e persone. Livelli elevati di stress e malessere, oltre ad avere conseguenze negative a lungo termine sulla salute psicofisica, impattano sull'immediata capacità di essere pronti riducendo l'efficienza dei processi cognitivi (come attenzione, concentrazione, capacità di ragionamento) e correlano, pertanto, con l'adozione di comportamenti non sicuri e d'incidenti.

La serie di appuntamenti "**I mercoledì del benessere**", nasce proprio con l'intento di avvicinare tutti i professionisti della sicurezza a comprendere il collegamento essenziale tra **salute mentale** e **benessere psicologico**, a prendere **consapevolezza** delle implicazioni sulla propria attività e scoprire diverse modalità e pratiche di intervento mirate a gestire i livelli di attivazione e stress e a promuovere un maggior benessere individuale.



## Contenuti e Programma

15 FEBBRAIO – Benessere individuali e organizzativo (INTRODUZIONE DEL PERCORSO)

22 FEBBRAIO - Il valore delle relazioni sociali

8 MARZO - Punti di forza e risorse personali

5 APRILE - Respirare in modo coerente

12 APRILE - Gentilezza, gratitudine e perdono

10 MAGGIO - Ottimismo e yoga della risata

17 MAGGIO - Pensieri ed emozioni: conoscerli e regolarli

7 GIUGNO - Il sonno alleato prezioso

14 GIUGNO - Benessere e musica: musica a 432HZ e transational music

28 GIUGNO - Alimentarsi in modo consapevole

12 LUGLIO - Movimento e natura

19 LUGLIO - Automassaggio: un'enorme risorsa a portata di mano



## Destinatari

Ciascuno dei 12 appuntamenti in programma è offerto da *Scuola Internazionale Etica & Sicurezza* ed è aperto a tutti, liberi professionisti e dipendenti, ma soprattutto a chi si occupa di promozione e prevenzione della salute nei contesti lavorativi.



## Durata e modalità

Tutti gli incontri si tengono in modalità telematica (link fornito in seguito all'iscrizione), iniziano alle ore 18:00 e hanno una durata di circa 90 minuti.



## Docenti

Ogni tematica sarà affrontata da uno o più docenti: psicologi, psicoterapeuti, esperti e ricercatori.

**Iscrizioni ed informazioni:** [corsi@scuolaeticaesicurezza.eu](mailto:corsi@scuolaeticaesicurezza.eu) - 02 87178528