



WWW.CENTROBERNSTEIN.IT



Un dato indiscusso è che il fattore salute in azienda sia uno degli elementi più importanti per influenzare sia la produttività che il “clima di serenità” in una società.

Una malattia non correlata alla attività lavorativa rappresentano un costo per le aziende. La maggior parte di queste malattie sono la conseguenza di abitudini e stili di vita non coerenti con la tutela della salute degli individui. Il maggior ostacolo che impedisce ad alcune categorie di persone di non modificare i propri stili di vita, è la mancanza di sensibilità nei confronti del bene salute; sensibilità che talvolta si attiva in determinate circostanze (una malattia grave che colpisce un familiare o un conoscente, alcune informazioni negative sullo stato di salute o sulla aspettativa di vita). Un investimento da parte delle aziende sulla salute dei propri dipendenti, oltre a quanto previsto dalla normativa vigente, deve avere un ritorno in termini di minori assenze per malattia, minori infortuni, maggiore efficienza e anche un maggiore attaccamento all'azienda data dall' apprezzamento per l'opportunità offerta per migliorare la propria salute. Il tutto deve anche comportare un maggiore benessere dei lavoratori.

Va considerato inoltre che il 25% dei lavoratori europei soffre di mal di schiena, secondo i dati ESAW (European Statistics on Accident at Work). E in Italia quasi un lavoratore su due resta a casa dal lavoro soprattutto per disturbi muscolo scheletrici: questi ultimi, infatti, sono causa del 49,9 % delle assenze sul lavoro e del 60% di incapacità permanente al lavoro. Una sensibilizzazione dei lavoratori nella gestione della postura sul luogo di lavoro, unitamente alle corrette procedure di

movimentazione dei carichi è indispensabile per il mantenimento di uno stato di salute adeguato all'interno e all'esterno del luogo di lavoro.

Un fattore fondamentale nella di influenza sullo stile di vita è quella relativa allo stress. Nei casi di individui soggetti a stress, viene notevolmente influenzata la relazione con i cibi. (per casi di stress acuto l'appetito viene meno; al contrario, un livello di stress meno intenso ma prolungato nel tempo, come problemi lavorativi, può influenzare in modi differenti il comportamento alimentare). Si stima che circa il 30% di persone stressate mangi meno del normale, mentre la maggior parte degli individui mangia di più.

La conoscenza per i lavoratori di un programma di tipo mindfulness stress reduction, che utilizza delle tecniche che interrompono gli schemi abituali di pensiero, delle emozioni e del comportamento e rafforzano la consapevolezza dei pensieri, dei sentimenti e delle esperienze sensoriali, può rivelarsi di fondamentale importanza. Questo approccio aiuta le persone ad entrare in contatto con i loro segnali interni (riconoscendo la fame e la sazietà, le emozioni e gli stimoli esterni) piuttosto che basarsi su risposte acquisite. Una recente revisione della letteratura sui programmi di mindfulness ha messo in evidenza che l'86% degli studi ha dimostrato un miglioramento dei comportamenti alimentari considerati. Questo approccio può non solo migliorare le scelte alimentari e contribuire al controllo del peso, ma anche contribuire a ridurre il livello di stress sottostante.

CONVENZIONE BERNSTEIN/AIR DOLOMITI

Si conviene quanto segue:

I Centri Scienze Motorie Bernstein di Verona e Domegliara si rendono disponibili per tutti i dipendenti dell'AIR DOLOMITI.

ad effettuare:

una **valutazione posturale e chinesiológica gratuita** con lo scopo di intercettare eventuali problemi osteo-articolari.

Inoltre per tutti coloro che necessitano di programmi posturali, si mindfulness e wellness in generale formuleremo un preventivo applicando uno sconto del 15% su tutti i nostri servizi.

CENTRO BERNSTEIN DI VERONA

Tel. 045/8300454

CENTRO BERNSTEIN DI DOMEGLIARA

Tel. 045/8350660

CENTRO BERNSTEIN DI COLA' DI LAZISE

Tel. 045/7590988