Postura, ergonomia e movimento - OFFICE

INIZIO CORSO: **lunedì 14 ottobre 2024**

DURATA: **8 ore**

ORARIO LEZIONI: dalle ore 19.00 alle ore 23.00

SEDE: Centro Formazione Esac
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)

Panoramica corso:

I disturbi muscolo – scheletrici, come confermato dalle statistiche nazionali ed internazionali degli ultimi anni, rappresentano la prima minaccia per la salute e la sicurezza dei lavoratori. Il lavoro, qualunque esso sia, può comportare infatti l'assunzione di posizioni scorrette o la ripetizione di movimenti inadeguati per il benessere psicofisico della persona. Conoscere a fondo il proprio corpo ed i comportamenti preventivi e/o curativi dei disturbi maggiromente diffusi non solo può portare benefici per la salute del lavoratore, ma anche per la qualità del lavoro in azienda.

Obiettivi del corso:

Obiettivi del corso sono guidare i partecipanti nella conoscenza di sé e del proprio corpo e fornire loro strategie e pratiche per migliorare il proprio benessere fisico in contesti professionali di tipo impiegatizio.

Argomenti trattati:

• La postura, espressione del nostro vissuto.
• Come e perché il nostro corpo cambia forma negli anni.
• I dolori muscolo-articolari, quando e perché arrivano.
• Come si comporta il corpo in determinate posizioni lavorative e della vita quotidiana.
• L’Ergonomia: ambiente, strumenti e tecnologie al servizio dell’uomo.
• Pratica di ginnastiche specifiche, efficaci per contenere le criticità delle posture professionali.

Contenuti specifici OFFICE
Mouse e tastiera, posizione seduta, affaticamento visivo e uso del videoterminale.

Il costo del corso, del valore di € 158,60 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l’azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l' accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.

Destinatari:

Chiunque voglia prendersi cura di sé attraverso l'acquisizione di un'adeguata postura e la pratica di ginnastiche specifiche per le professioni di tipo impiegatizio.