



Artigiani
Imprenditori
d'Italia

Veneto Ovest
Vicenza e Verona



WORK-OUT

Allena il tuo benessere sul luogo di lavoro

Il primo **percorso di formazione**
pensato per insegnare ai tuoi
dipendenti il concetto di
benessere in azienda.

CALENDARIO LEZIONI PERSONALIZZABILE

Il corso è finanziato al 100% da Fondimpresa



cnavenetovest.it

WORK-OUT | Allena il tuo benessere sul luogo di lavoro.

Work-Out è il primo percorso di formazione pensato per insegnare ai tuoi dipendenti il concetto di benessere in azienda, dando valore allo stile di vita e definendo un percorso di "training lavorativo" con cui trasformare i gesti quotidiani in esercizi utili alla salute. Semplici accorgimenti da trasformare in buone abitudini per rinforzare vista, postura, elasticità e nutrizione.

4 MODULI TEMATICI



allena il

movimento

Scopri tutti gli strumenti con cui puoi mantenerti in forma direttamente in azienda. Un vero "allenamento" personalizzato in base al tipo di mansione che svolgi.



docente

TRAINER



allena la

postura

Ottimizza i tuoi gesti e intervieni sulla tua postazione lavorativa per prevenire dolori alla schiena e infortuni sul luogo di lavoro, salvaguardando i muscoli e l'apparato scheletrico.



docente

FISIOTERAPISTA



allena la

vista

Il lavoro richiede uno sforzo costante ai tuoi occhi? Previene disturbi o affaticamenti prendendotene cura in modo adeguato. E scopri semplici strategie che aiutano a rilassare la vista al termine dell'attività.



docente

OPTOMETRISTA



allena la

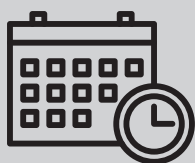
nutrizione

Assicura il giusto carico nutrizionale al tuo corpo in base ai tuoi compiti e al tuo stile di vita. E trasforma la tua dieta nella "benzina" giusta per tutto il tuo benessere, al lavoro e a casa.



docente

NUTRIZIONISTA



DURATA CORSO
24 ore

Work-Out è un progetto che CNA ha scelto di lanciare per sensibilizzare le aziende locali. Il percorso della durata di 24 ore può essere organizzato secondo un calendario concordato con l'azienda interessata ed è finanziato al 100% da Fondimpresa.

Calendario lezioni personalizzabile

Contattaci:

mestieri@cnavenetovest.it | 0444 569 900

fondimpresa
Il valore della formazione.



**Artigiani
Imprenditori
d'Italia**

Veneto Ovest
Vicenza e Verona