



Artigiani
Imprenditori
d'Italia

Veneto Ovest
Vicenza e Verona

Fondimpresa
Il valore della formazione.

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? Previeni disturbi o e affaticamenti prendendotene cura in modo adeguato. E scopri semplici strategie che aiutano a rilassare la vista al termine dell'attività.



docente
OPTOMETRISTA

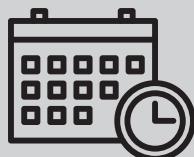


allena la **nutrizione**

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