

BE 360: IL BENESSERE COME FORMA DI PREVENZIONE

PROGRAMMA

FISICO - 6 ore

Docente: Lucia Bertazzi

Esercizi di mobilità e rinforzo per contrastare la sedentarietà lavorativa:

- Per sbloccare la cervicale
- Per distendere la schiena
- Per rinforzare le braccia e le gambe
- Esercizi mattutini
- Esercizi serali

Esercizi per migliorare la consapevolezza corporea:

- scapole
- bacino
- pavimento pelvico
- piedi

MENTALE – EMOZIONI - 8 ore

Docenti: Luca Turmolini e Fabrizio De Maria

- Gestione del tempo e delle priorità
- Problem solving e decision making
- Gestione della comunicazione efficace
- Relazioni e fiducia
- Consapevolezza dei bisogni e gestione dei conflitti
- Intelligenza emotiva
- Focus ed energia
- Self empowerment
- La ricerca del proprio perché
- Mindfulness

ALIMENTARE - 6 ore

Docente: Alessia Chiarotto

- Come mangiare sano in mensa
- Spesa consapevole: buone pratiche
- Occhio all'etichetta: come leggere le etichette dei prodotti alimentari
- Allergie e intolleranze alimentari: un po' di chiarezza
- Idee per ricette e menu di uno stile alimentare corretto

RAZIONALE

Il corso intende fornire agli operatori una serie di elementi teorici e pratici per fornire orientamento, consulenza e assistenza in tema di benessere fisico, alimentare e mentale ai propri pazienti.

Il benessere (largamente inteso, sia in senso fisico che emotivo, intellettuale) è sempre più percepito come un elemento cruciale per la vita e l'aumento della prospettiva di vita deve ispirare percorsi sempre più mirati alla cura e alla salute della persona in modo olistico, attraverso la combinazione di buone prassi, anche in un'ottica di prevenzione.

PROVIDER ECM: GGALLERY SRL (ID. 39)

RESPONSABILE SCIENTIFICO: DOTT. SERGIO RISO - Direttore S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica, Azienda Ospedaliero-Universitaria "Maggiore della Carità" Novara

DESTINATARI DEL CORSO: GENERALE – Tutte le professioni

OBIETTIVO DEL CORSO: 3. Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza -profili di cura

ORE FORMATIVE: 20

CREDITI ECM: 30

N° PARTECIPANTI: 5.000

PERIODO DI SVOLGIMENTO: 19 giugno 2026 – 18 giugno 2027

PIATTAFORMA E-LEARNING: <https://www.unicollege.it>

INDIRIZZO PIATTAFORMA E-LEARNING: Genova, Piazza Manin 2br, 16122

FACULTY – QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE

COGNOME E NOME	PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/ FORMATIVA – ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE
BERTAZZI LUCIA	Fisioterapista	Libera professionista
CHIAROTTO ALESSIA	Dietista	Dietista presso A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino, SC Dietetica e Nutrizione Clinica, presidio Molinette
DE MARIA FABRIZIO	Formatore	Business, Executive, Team coach – Formatore – Assessor Progettista e Project Manager di programmi formativi
TURMOLINI LUCA	Coach	Attività di counselling e di coaching (life e business)