

CORSI DI AGGIORNAMENTO PER TUTTE LE FIGURE DELLA SICUREZZA

Quest'anno abbiamo affrontato grandi cambiamenti dovuti alla pandemia, che hanno avuto un impatto nella società, nelle nostre aziende e su di noi come professionisti, lavoratori ma soprattutto come persone.

Le nostre case ci hanno accolto e custodito, sono diventate non solo il posto della nostra vita privata, ma anche il luogo di lavoro, non senza stress, dovuto spesso alle sollecitazioni a cui la tecnologia ci sottopone, o ai ritmi sempre più incalzanti del business.

Come sono le nostre energie dopo questo periodo di costanti incertezze?

Quante volte ti senti stanco e vorresti recuperare rapidamente le tue risorse?

Vorresti trovare il tuo equilibrio e contrastare lo stress con tecniche che ti permettono di aumentare le tue energie fisiche e mentali?

Ti aspettiamo al nostro webinar!

SYNLAB ECOSERVICE organizza in data 16 giugno 2021

ENERGY BALANCE (contrastare il Tecnostress)

Obiettivi:

- *Riconoscere i propri meccanismi energetici*
- *Conoscere strategie e tecniche per il recupero energetico*
- *Superare le tensioni mentali dovute in particolare al lavoro da remoto*
- *Individuare un Piano di sviluppo delle proprie energie*

Contenuti:

- *Il proprio livello energetico: cosa aumenta la nostra energia, cosa la debilita*
- *Esercizi per aumentare l'energia durante la giornata*
- *Darsi il permesso di fare delle pause di recupero energetico*
- *Piano d'azione individuale per bilanciare le proprie energie*
- *Il tecnostress: rischi e conseguenze*

Metodologia:

Coaching e Yoga si integrano per lavorare sui livelli di consapevolezza rimuovendo blocchi e tensioni a livello fisico che si riversano nei nostri comportamenti di tutti i giorni sul lavoro e a casa.

- *Attività in sottogruppo*
- *Lavori corporei individuali*
- *Dibattiti in plenaria*
- *Tecniche di rilassamento e visualizzazione*

Le attività proposte sono uno stimolo al lavoro su di sé e all'allenamento di modalità comportamentali nuove.

Data: 16 giugno 2021 orario 9-13

Durata: 4 ore in videoconferenza sincrona su piattaforma GoToTraining

Docenti:

Patrizia Bega – Senior Trainer and Business Coach EMCC

Elisa Dorelli – Insegnante Yoga

Per informazioni commerciali sul servizio rivolgersi a:

Synlab Ecoservice srl

Telefono: 039-2397273

mail: commerciale.ecoservice@synlab.it

CORSI DI AGGIORNAMENTO

CREDITI PER RSPP/ASPP, RLS, DIRIGENTI, PREPOSTI E FORMATORI

CORSO: titolo	Data e modalità di realizzazione del corso	Numero ore del corso	Orario	Costo a LISTINO (in Euro a partecipante)	
<input type="checkbox"/>	ENERGY BALANCE (contrastare il Tecnostress) (N.4 CREDITI)	16 GIUGNO in videoconferenza	4 ore	9.00-13.00	€ 140,00 + IVA
I corsi in videoconferenza sincrona saranno su piattaforma GoTo Training					

ASSENZE: è ammesso un massimo del 10% di assenze nell'ambito del monte ore complessivo

In caso di adesione, dovrà essere inviato, unitamente al coupon di iscrizione, copia del bonifico bancario relativo al pagamento effettuato.

DATI NECESSARI ALL'EFFETTUAZIONE DEL PAGAMENTO

Conto intestato: SYNLAB ECOSERVICE SRL Banca: UNICREDIT - IBAN: IT46Y0200805364000105695671

DATI AZIENDA E NOMINATIVO PARTECIPANTE/I

Ragione Sociale Azienda _____

Ateco _____ Sede legale _____

Sede operativa dove inviare gli attestati _____

P.I. _____ C.F. _____

Indirizzo _____ CAP _____ Città _____

Telefono _____ E-mail _____

Persona di riferimento azienda _____

DATI PER FATTURAZIONE ELETTRONICA	
MAIL PEC	CODICE DESTINATARIO

Nominativo partecipante al corso: _____ compilare tabella allegata _____

Data e Luogo di Nascita partecipante al corso: _____ compilare tabella allegata _____

Codice Fiscale partecipante al corso: _____ compilare tabella allegata _____

Il partecipante riveste il ruolo di: RSPP ASPP RSPP COINCIDENTE CON IL DATORE DI LAVORO RLS DIRIGENTE PREPOSTO FORMATORE**Timbro e firma della società per accettazione:**

AUTOCERTIFICAZIONE che deve essere consegnata da RSPP/ASPP frequentanti il corso di aggiornamento (no datori di lavoro). Unitamente al coupon di iscrizione dovranno essere inviati carta di identità e codice fiscale debitamente firmati.

AUTOCERTIFICA

**dichiarandosi edotto delle conseguenze in caso di dichiarazioni false o mendaci
le seguenti dichiarazioni, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 445/2000, art. 47**

DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome: _____ Nome: _____

C.F.: _____

Nato/a a _____ Prov. _____

Residente a _____ Prov. _____

in via _____ n° _____ CAP _____

Titolo di studio: _____ Durata anni: _____

Documento identificativo (indicarne solo uno):

C.I. n° _____

Patente n° _____

Rilasciata/o il _____ da _____

MODULO A:

ESONERO MODULO A – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO A _____ IN DATA _____

MODULO B:

ESONERO MODULO B – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO B _____ IN DATA _____

MODULO C:

ESONERO MODULO C – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO C _____ IN DATA _____

Data, li: _____

Firma _____