

<b>CODICE</b>	<b>W20</b>	<b>DURATA</b>	4-8-12 ore
<b>OBIETTIVI GENERALI</b>	La promozione della salute come risorsa per il mantenimento di un controllo e equilibrio psicofisico attraverso l'attività motoria in ambito lavorativo		
<b>METODOLOGIA</b>	Corso in aula alternato con attività fisica		
<b>RIVOLTO A</b>	Personale aziendale		
<b>NUMERO PARTECIPANTI</b>	Numero minimo non applicabile		
<b>CONDOTTO DA</b>	Mediatore (Iscr. 537) e formatore sportivo ed educatore adleriano (Iscr. 11794) di RP formazione mediazione ricerca e sviluppo		
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esercizio fisico come terapia</li> <li>- Il movimento come farmaco</li> <li>- Stretching</li> <li>- La promozione di stili di vita sani</li> <li>- Superamento delle inibizioni; utilizzo dell'attività sportiva e del parlare in pubblico per superare i propri limiti e produrre gioie e sicurezza nelle proprie attività lavorative</li> </ul>		
<b>SEDE DI SVOLGIMENTO</b>	Polo Didattico Apt Safety Group o presso sede/spazio prescelto		
<b>REQUISITI MINIMI</b>	Nessuno		
<b>ATTESTAZIONI E SERVIZI SU RICHIESTA</b>	Al termine del percorso verrà rilasciato un attestato di partecipazione timbrato da APIC (Associazione Psicologia Integrata e Complementare) e RP formazione mediazione ricerca e sviluppo		

