



La pratica del benessere sul posto di lavoro

Dopo la serata di presentazione di un percorso di approfondimento sulla pratica del benessere nel luogo di lavoro, l'Unione Provinciale Artigiani organizza un seminario di approfondimento, **rivolto alle categorie degli acconciatori, degli estetisti e degli odontotecnici**, per l'intera giornata di lunedì 5 ottobre alla Corte benedettina, via Roma 34 a Legnaro. La giornata inizierà alle 8.30 con la registrazione dei partecipanti e la raccolta della quote di adesione. Alle ore 9.00 prenderà avvio il seminario, con pausa pranzo dalle 12.30 alle 14.00 (nel ristorante della Corte Benedettina) e con il proseguimento dei lavori fino alle 18.00. Si prevede un approfondimento sul tema della pratica del benessere posturale nel luogo di lavoro, soffermandosi sull'origine della tensione, della fatica e del dolore muscolare, con il dottor Dario Urzi. La quota di adesione è di 50 euro + iva per i soci e di 80 euro + iva per i non soci e comprende anche il pasto. Come richiesto dal relatore, durante il seminario gli iscritti dovranno indossare vestiti comodi o la tuta da ginnastica, scarpe comode o calzini antisdrucchiolo, dovranno inoltre portare un materassino (di quelli che si arrotolano, come quelli da yoga, e un plaid).

Il relatore, il dottor Dario Urzi, è medico – chirurgo, direttore del Centro Ricerche Equilibrio e Postura, è docente di Posturologia all'Università degli Studi di Padova nel Corso di Perfezionamento post-laurea sulle disfunzioni cranio-mandibolari e all'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia nel Corso di Perfezionamento post-laurea in Posturologia Clinica.

Il programma

L'origine della tensione, della fatica e del dolore muscolare:

- la posizione di lavoro, posture scorrette e posizioni viziate;
- la fissazione visiva: irrigidimento posturale, ipertoni muscolari e limitazione funzionale dei movimenti somatici e del respiro durante la fissazione visiva.

L'analisi del respiro come test di autodiagnosi:

- della tensione muscolo – scheletrica;
- della fatica muscolare;
- dell'irrigidimento posturale;
- della limitazione funzionale dei movimenti somatici;
- della tensione visiva.

La pratica del benessere per il miglioramento della performance professionale:

- come ricercare, individuare e mantenere le corrette e rilassate posizioni di lavoro;
- come praticare il rilassamento posturale, il rilassamento muscolare e il rilassamento visivo nel corso dell'attività lavorativa quotidiana;
- ergonomia del gesto professionale e diminuzione della fatica: come raggiungere la massima fluidità e leggerezza del movimento durante l'esecuzione del gesto tecnico;

Lo smaltimento della fatica e degli accumuli tensivi:

- il recupero funzionale dei sovraccarichi tensivi e della fatica nel corso della giornata di lavoro;
- il recupero funzionale domiciliare.

Segreteria organizzativa: Valentina Giglio, tel. 049 8206496,
valentina.giglio@upa.padova.it