



# VIVERE

sani al  
lavoro





# Gestire in modo sano le risorse umane

## Contenuti

I dirigenti possono incidere molto sulla salute, la produttività e la motivazione del personale. Ecco perché è importante scegliere uno stile di gestione sano, saper interagire correttamente con le diverse tipologie di persone, prendersi a cuore la salute dei dipendenti e conoscere i vari aspetti legati alla salute sul lavoro. Solo con questi presupposti, infatti, si può riuscire ad affrontare e gestire lo stress che il lavoro di ogni giorno comporta. Gli esperti della Fondazione Vital vi aiutano a comprendere meglio questi fattori, mostrandovi concretamente – con brevi relazioni introduttive, esercitazioni pratiche e lavori di gruppo – come un dirigente può ottenere grandi risultati anche con piccoli cambiamenti e accorgimenti pratici.

### • Destinatari

Imprenditori, dirigenti, quadri e persone con funzioni di responsabilità

### • Durata

- Relazione introduttiva
- 1 giornata d'esercitazione (versione abbreviata)
- 2 giornate d'esercitazione (pacchetto completo)

### Referente

dott.ssa Alexandra Perissinotto  
perissinotto@fondazionevital.it  
tel. 0471 409 333





# Gestire lo stress e prevenire il burnout

## Contenuti

Oggi giorno, lo stress è considerato parte integrante della nostra vita, tanto che chi non è stressato dà perfino adito a sospetti. Ma lo stress non è solo un fenomeno di moda: è vero che ormai quasi tutti devono convivere, ma di stress ci si può anche ammalare gravemente. Gli esperti della Fondazione Vital vi aiutano a capire non solo i rischi che lo stress comporta per la salute e la professione, ma anche come gestirlo in modo efficace e positivo. Lo scopo principale del corso è di fare emergere i punti di forza e le esigenze individuali di ciascun partecipante, incoraggiandolo ad assumere un atteggiamento e uno stile di vita diversi con cui trovare un maggiore equilibrio e conseguire meglio i propri obiettivi. La Fondazione Vital vi aiuta a compiere questo percorso con brevi relazioni introduttive e una serie di seminari d'approfondimento pratici.

### • Destinatari

Imprenditori, dirigenti e dipendenti

### • Durata

- Relazione introduttiva di 1,5 - 2 ore
- 1 giornata d'esercitazione (versione abbreviata)
- 2 giornate d'esercitazione (pacchetto completo)

### Referente

dott.ssa Alexandra Perissinotto  
perissinotto@fondazionevital.it  
tel. 0471 409 333



# Giornata della salute

## Contenuti

Ogni anno, quando si deve decidere su un'iniziativa di aggiornamento si ripresenta lo stesso dilemma: Che cosa si fa quest'anno? Dove si va? Quale iniziativa si sceglie per riscuotere entusiasmo e non una sfilza di musci lunghi? Ebbene, la nostra proposta è di organizzare una "giornata della salute" insieme alla Fondazione Vital. In questo modo, infatti, potete essere certi che l'argomento interessi tutti, e al tempo stesso una giornata della salute può rafforzare lo spirito di gruppo tra i vostri dipendenti, un fattore sempre più importante. Chi partecipa all'iniziativa impara come migliorare il proprio benessere e il proprio rendimento.

### • Destinatari

Aziende pubbliche e private, ripartizioni e associazioni

---

### • Durata

- Una giornata (7 ore) in una data scelta dal committente
- 

## Informazioni

Martin Parigger, dott.ssa Alexandra Perissinotto  
info@fondazionevital.it  
tel. 0471 409 333

---

*"La giornata della salute organizzata con la Fondazione Vital è stata una scelta davvero azzeccata. Sono fermamente convinto che promuovere la salute a livello aziendale non vada solo a vantaggio di ciascuno di noi, ma sia anche una scelta vincente a medio e lungo termine per l'azienda Provincia."*



Hansi Felder,  
direttore della Ripartizione provinciale artigianato, industria e commercio



# Fit for job

## Contenuti

Volete sapere quali sono i punti di forza e i punti deboli della salute dei vostri dipendenti? E come potreste ridurre il loro stress sul posto di lavoro? La risposta può venire dal programma Fit for job, che gli esperti di attività fisica della Fondazione Vital possono realizzare all'interno della vostra azienda. Si comincia con una verifica della forma fisica del personale, per sapere quali sono le esigenze prioritarie, e poi si distribuisce un questionario per vedere quali proposte di attività fisica interessano di più ai vostri dipendenti. Le due proposte che riscuotono le maggiori preferenze vengono poi realizzate concretamente dall'azienda con l'aiuto della Fondazione Vital. Il programma Fit for job è quindi un'ottima occasione – per voi e per i vostri dipendenti – per fare più esercizio fisico, con entusiasmo e con risultati concreti.

### • Destinatari

Aziende pubbliche e private

---

### • Durata

- **Verifica della forma fisica:** ca. 20 minuti a persona
  - **Attività fisica:** unità da 45 - 60 minuti. Il numero delle unità da svolgere è stabilito d'intesa tra il docente e l'azienda
- 

### Referente

dott.ssa Alexa Nösslinger Platter  
noesslinger@fondazionevital.it  
tel. 0471 409333



*“È sorprendente che i nostri dipendenti, dopo una giornata di duro lavoro, trovino la motivazione per fare ginnastica insieme. Siamo lieti di offrire loro quest’opportunità con la Fondazione Vital e che ciascuno di loro possa fare qualcosa per la propria salute sul posto di lavoro.”*

Karlheinz Wörnhart, direttore della cooperativa ortofrutticola GEOS

# Prevenire il mal di schiena

## Contenuti

Capita a tutti, almeno una volta nella vita, di avere mal di schiena, ma chi ne soffre spesso deve fare i conti con limitazioni assai rilevanti nelle proprie attività lavorative e private, e quindi con un calo rilevante della qualità della vita. Per le imprese questo comporta costi e disagi molto pesanti. La Fondazione Vital ha realizzato un programma d’interventi (seminari, corsi, consulenza ergonomica individuale) per prevenire il mal di schiena. Gli esperti della Fondazione Vital analizzano le esigenze individuali degli utenti, aiutandoli ad adottare delle contromisure autonome ed efficaci.

### • Destinatari

Scuole di ogni ordine e grado (per alunni, insegnanti e genitori), aziende pubbliche e private, associazioni e centri di formazione

---

### • Durata

- **Corsi:** 3, 6 o 8 unità da 1,5 ore ciascuna
- **Seminari:** mezza giornata o giornata intera
- **Conferenze:** 1,5 ore con esercizi fisici
- **Consulenza ergonomica individuale sul posto di lavoro:** ca. 20 minuti per dipendente

---

### Referente

Martin Parigger  
parigger@fondazionevital.it  
tel. 0471 409 333



*“Ho scelto di aderire con la mia azienda al programma di promozione della salute della Fondazione Vital perché mi sembra importante andare oltre le misure già adottate per la salute del personale, raccogliere nuovi spunti con una consulenza mirata, e dar vita, insieme ai miei dipendenti, a un programma di promozione della salute più consono alle loro esigenze e più facilmente realizzabile.”*

Christof Haidacher,  
titolare dell'impresa di autocorriere Oberhollenzer di Campo Tures

# Azienda sana

## Contenuti

Aderite anche voi, insieme ai vostri dipendenti, al programma della Fondazione Vital per promuovere la salute nelle aziende. Ne vale davvero la pena: migliorerete il clima sul lavoro e la qualità della comunicazione, aumenterete la creatività e la produttività, ridurrete l'assenteismo, e promuoverete l'immagine della vostra azienda, con ricadute positive sulla motivazione e il rendimento del personale. La Fondazione Vital vi accompagnerà lungo questo percorso che vi farà approdare a una cultura d'impresa più sana e sostenibile. Il programma di promozione della salute nelle aziende proposto dalla Fondazione Vital è basato su tecniche già largamente collaudate a livello europeo, si conclude con la certificazione “Impresa sana®” e beneficia di un contributo economico della Provincia.

### • Destinatari

Aziende private o pubbliche, associazioni ed enti con più di 20 dipendenti

### • Durata

- Svolgimento del programma e certificazione “Impresa sana®”: circa 6 - 8 mesi
- Attuazione degli interventi: circa 2 anni
- Ricertificazione “Impresa sana®” dopo 3 - 4 anni

### Referente

rag. Manfred Andergassen  
andergassen@fondazionevital.it  
tel. 0471 409 334



# La salute in mensa

## Contenuti

Che cosa accadrebbe se in pausa pranzo, anziché ingurgitare patatine fritte con maionese e ketchup, assaporaste un arrosto leggero accompagnato da molta verdura? Sicuramente vi sentireste più in forma, non avreste pesantezza di stomaco dopo pranzo, e anche il vostro rendimento su lavoro ne trarrebbe molti benefici. In una mensa aziendale si può fare molto per la salute, scoprendo che la cucina più sana è anche più conveniente e più ecologica. La Fondazione Vital vi aiuta a capire come migliorare i pasti offerti in mensa con alcuni interventi semplici, ma molto efficaci, dall'acquisto alla conservazione degli ingredienti, dalla cottura alla presentazione dei cibi. A trarne beneficio non sarà solo la salute, ma anche il piacere di mangiare e il senso di benessere di tutti.

## • Destinatari

Aziende, scuole di ogni ordine e grado, associazioni o centri di formazione che gestiscono una mensa interna

## • Durata

• 6 - 8 mesi

## Referente

dott.ssa Michela Morandini  
morandini@fondazionevital.it  
tel. 0471 501 012

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ressort für Familie,  
Gesundheit und Sozialwesen

Dipartimento alla famiglia,  
sanità e politiche sociali



I-39100 Bolzano  
Via Canonico Michael Gamper, 1  
www.fondazionevital.it