

Education Care

TAKING CARE OF PEOPLE



CORSO

STRESS, ALIMENTAZIONE & SALUTE: CONOSCERE PER SAPER SCEGLIERE



**Scuola Internazionale
Etica & Sicurezza**
Milano - L'Aquila

Finalità del corso

Il corso si propone di accompagnare i partecipanti in un excursus mirato alla comprensione delle dinamiche fisiche psichiche energetiche che interessano il corpo nella relazione con l'ambiente, con le emozioni e con il nutrimento.

Nello specifico ci addenteremo in punti di vista e comprensioni su quanto è utile e necessario per sostenere e non ostacolare il nostro sistema immunitario, per comprendere quali scelte e abitudini rafforzano il corpo e quali lo indeboliscono e quali sono i cibi e i nutrienti più adatti a generare, mantenere e rinforzare l'energia vitale, la concentrazione, il pieno benessere per la propria vita e attività lavorativa.

Vedremo inoltre come il cibo può fare la differenza, comprenderemo il concetto di terreno riferito alla specificità di ognuno e quindi come prendersene cura specie in momenti di iper sollecitazione e di stress.



Contenuti

- L'intelligenza del corpo e il sistema immunitario
- Conoscere il corpo, le sue risorse e il tuo ruolo
- Il cibo e i suoi effetti nel corpo: riconosci quello più adatto a te



Destinatari

Questa sessione formativa è rivolta ai membri dei crisis team aziendali e, più in generale, a chi si trova a gestire situazioni critiche e stressanti e desidera migliorare le proprie conoscenze sulle dinamiche fisiche e psichiche e, quindi, sulla relazione tra stress, emozioni ed alimentazione.

Il corso fornirà gli strumenti di approfondimento delle metodologie idonee da mettere in atto.



Durata del corso

Il corso ha la durata di 4 ore e consente di conseguire **4 crediti formativi** ai fini del mantenimento della certificazione delle figure professionali certificate CERSA.



Metodologia

Il corso sarà erogato tramite una piattaforma e-learning che permetterà lo scambio interattivo tra i partecipanti e i docenti coinvolti, favorendo lo scambio di idee, opinioni ed esperienze.



Attestato

Al termine del corso verrà rilasciato un **attestato di frequenza**.

Con una **frequenza di almeno il 95%** del Corso e il superamento del test finale con un punteggio pari o superiore al 71% di risposte corrette verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Iscrizioni ed informazioni: corsi@scuolaeticaesicurezza.eu - 02 84 21 51 07



CERSA S.r.l. – Organismo di certificazione riconosce crediti formativi per seminari, convegni e conferenze promossi da Scuola Internazionale Etica & Sicurezza Milano - L'Aquila in base a quanto previsto dagli schemi di certificazione di riferimento, ai fini del mantenimento e rinnovo della certificazione delle figure professionali certificate.