

# Corso di benessere organizzativo e welfare aziendale

La felicità al lavoro è un obiettivo possibile e realizzabile, richiede di tenere in considerazione tutti gli aspetti organizzativi insieme a quelli personali.

Possiamo dire che una organizzazione è veramente sicura quando è organizzata in modo da impedire all'errore del singolo di avere conseguenze gravi, e allo stesso modo possiamo dire che una organizzazione è felice quando permette alle persone che ne fanno parte di ricercare e costruire il proprio benessere e la propria felicità.

Dopo aver predisposto un sistema efficace ed organico, dove tutti gli aspetti che potrebbero impattare negativamente sul benessere dei singoli sono stati presidiati, può essere utile fornire strumenti dedicati alle persone per prendersi in prima persona la responsabilità del proprio benessere.

Dallo yoga all'ergonomia, dalla respirazione consapevole alle abitudini alimentari, dalla gestione del tempo alla conciliazione vita-lavoro, il benessere delle persone si costruisce in sintonia con il benessere aziendale.

## **CONTENUTI CORSO**

L'attività viene declinata sulle specifiche dell'azienda richiedente, sulla base dell'analisi dei fabbisogni e può comportare sia formazione d'aula che modalità esperienziali.