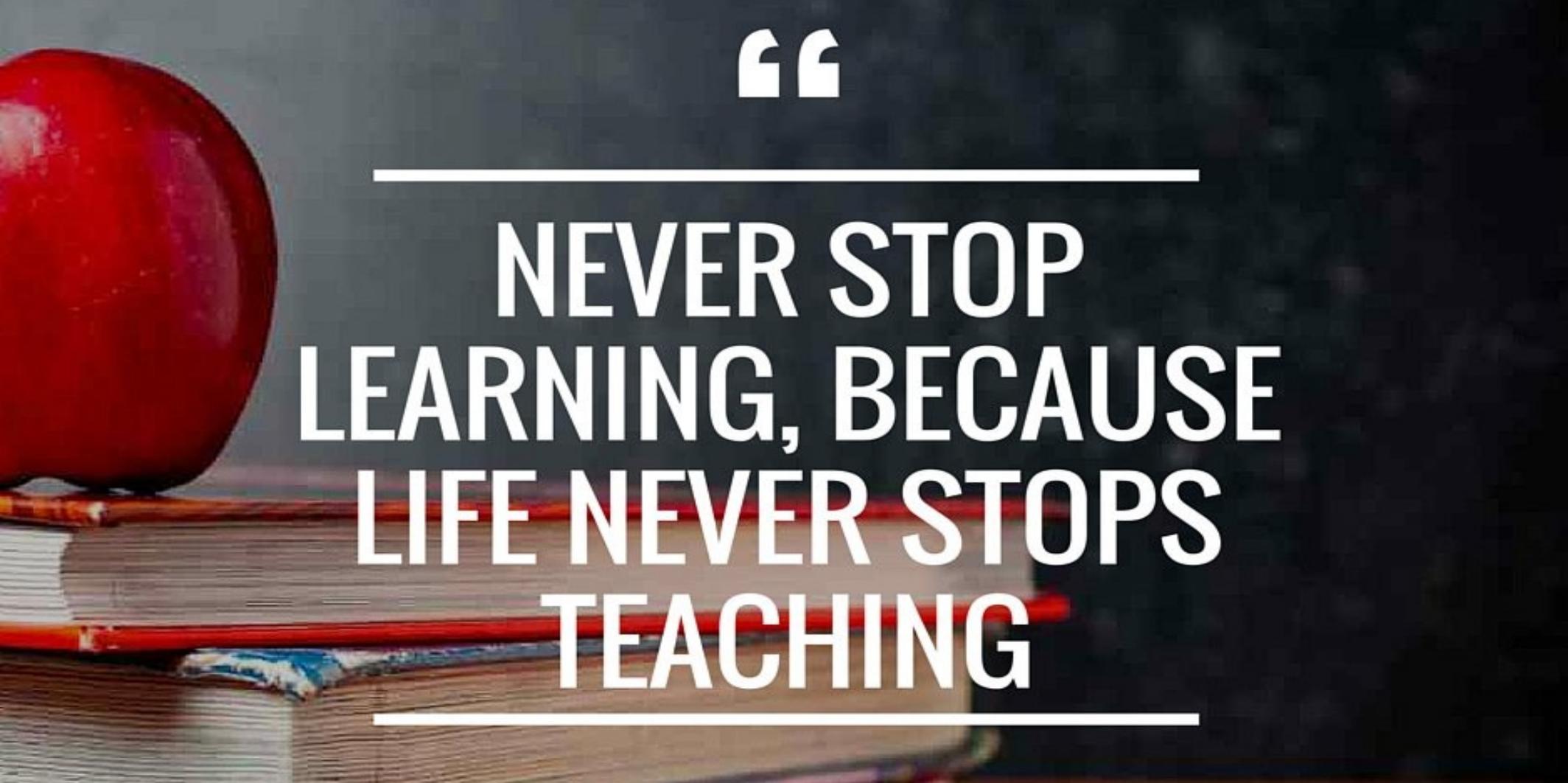




**Festa della donna**  
*Non solo l'8 Marzo*

 **care up**

A background image showing a red apple on the left, a stack of books in the center, and two pencils (one red, one blue) lying across the books. The text is overlaid on this image.

**NEVER STOP  
LEARNING, BECAUSE  
LIFE NEVER STOPS  
TEACHING**

**FORMAZIONE IN PRESENZA | FORMAZIONE ONLINE**

# Tumore al seno cosa, quando e perchè?

## Come prevenirlo?

*Docente: Senologo*

Il tumore al seno è il tumore più diffuso nella donna. La sua incidenza è maggiore nei paesi economicamente più avanzati e si stima che una donna su 8 possa ammalarsi di questa patologia nell'arco della vita ma la mortalità è in progressiva diminuzione grazie alla prevenzione.

Scoprire un tumore in fase nascente riduce il rischio di diagnosi di malattia in fase avanzata ed aumenta esponenzialmente il percorso diagnostico per la donna. Una buona prevenzione permette una diagnosi precoce ed una sopravvivenza superiore al 90%.

Imparare a fare un'auto palpazione accurata ed efficace è un passaggio fondamentale, così come capire quali sono le fasi della prevenzione e quali sono i segnali di allarme che il nostro corpo ci da in caso di malattia.

E' essenziale poi la prevenzione primaria adottando stili di vita sani, ma cosa significa esattamente?



# Prevenzione donna nelle diverse fasi di vita, in ginecologia

La donna nel corso della sua vita affronta diverse fasi che vanno dall'adolescenza (quando la prima visita ginecologica in genere viene richiesta per consigli sulla contraccezione o su semplici problemi legati all'apparato femminile), all'età fertile e dalla gravidanza fino alla menopausa.

E' importante per ogni donna capire e affrontare consapevolmente le diverse fasi della sua vita ed è compito del ginecologo sfatare falsi miti e tabù, aiutando la donna a migliorare il suo rapporto con il ciclo mestruale e il proprio corpo che cambia.

Capire quali possono essere i disturbi che colpiscono l'apparato riproduttivo femminile, infezioni, endometriosi, tumori femminili, fibromi/miomi, ...



# Vitamine importanti per la salute della pelle. Quali sostanze evitare.

## I consigli del dermatologo

Prendersi cura della propria pelle è importantissimo e parte dall'alimentazione. Le vitamine sono necessarie ed oltre a rivestire un ruolo primario nel funzionamento degli altri organi, sono fondamentali per la salute della pelle.

Importante è sapere anche che prodotti usare e quando usarli. Ogni giorno la nostra pelle entra in contatto con centinaia di sostanze chimiche che sono presenti nei prodotti che utilizziamo per la bellezza e l'igiene personale.

E' necessario prestare molta attenzione alle creme ed ai prodotti in genere. E' importante scegliere creme viso o cosmetici per la cura della pelle adatti per ottimizzarne l'efficacia ed evitare di ottenere l'effetto opposto e quindi, a lungo, rovinare la pelle. Particolare attenzione va posta su prodotti scaduti o mal conservati.



## Skincare routine. I consigli dell'estetista

Incontro mirato a rispondere a dubbi e curiosità sulla cura del nostro corpo.

Come ad esempio - Alcuni prodotti per le pelle è meglio metterli solo alla sera e altri sono invece più indicati al mattino? Il siero va messo prima o dopo la crema idratante? E l'olio?



## Cosa è l'autostima e come incide sulla realizzazione lavorativa

L'autostima è l'insieme di affetto e giudizi che proviamo verso noi stesse. È uno dei pilastri della personalità e ha una relazione diretta con il benessere psicologico.

Chi si sente sicura di sé è tendenzialmente più stabile e in equilibrio, e riesce meglio a valorizzarsi nei contatti con le altre persone.

L'autostima delle donne è influenzata dagli stereotipi di genere, che interferiscono sull'educazione delle ragazze e sulle valutazioni che ricevono dalle persone più vicine.

## Autostima e dipendenza affettiva

Una bassa autostima può portare anche a sviluppare un modello di comportamento di sottomissione, sottovalutazione, idealizzazione del partner, sentimenti costanti di abbandono e pensieri ossessivi verso il partner. Ossia un comportamento di dipendenza affettiva in cui vi è un estremo bisogno di affetto nei confronti del proprio partner e che può portare a sviluppare dei malesseri psicologici anche importanti fino a rendere possibile l'insorgere di meccanismi facilitanti la violenza.

## Come coltivare una buona autostima per una vita felice

Cos'è l'autostima, perché è importante e come svilupparla e nutrirla tutti i giorni.

# La comunicazione al femminile

Oggi nel mondo del lavoro ma anche nella vita privata elementi come la capacità di entrare facilmente in relazione con altri di gestire facilmente il proprio stato emotivo o lo stress con lucidità, fanno la differenza.

Le donne mostrano in genere una sensibilità maggiore nella comunicazione con gli altri: un'intelligenza emotiva capace di cogliere segnali non verbali che a volte valgono più di mille parole.

Consigli e suggerimenti per sviluppare le competenze comunicative.



## Donne, parole e stereotipi. Microaggressioni?

Fraasi che alimentano credenze e stereotipi, e che continuano a germogliare anche nelle menti delle nuove generazioni. “Sì ma in fondo sono solo parole” ma ascoltate oggi, ascoltate domani, alla fine vanno a costruire la cultura di un popolo.

Le donne, in questa fase, sono allo stesso tempo vittime e carnefici. Cioè pronunciano frasi e battute che fanno danno prima di tutto a loro stesse a volte anche senza rendersene conto.

Fraasi e parole alle quali è necessario dare importanza e il giusto valore perchè oltre ad entrare a far parte della cultura verbale e non solo, sono spesso considerate delle microaggressioni da chi le riceve!



## L'arte della resilienza, anzi dell'antifragilità!

La capacità di resilienza di una persona è dettata da una combinazione di genetica, storia personale, ambiente e contesto situazionale.

Essere resilienti, allenare la propria capacità di reagire alle avversità è essenziale, ma oggi è necessario diventare anche antifragili e imparare in un processo continuo di miglioramento.

## Slow Life: imparare a rallentare per vivere meglio

*“Ormai nessuno ha più tempo per nulla. Neppure di meravigliarsi, inorridirsi, commuoversi, innamorarsi, stare con se stessi. Le scuse per non fermarci a chiedere se questo correre ci rende felici sono migliaia, e se non ci sono, siamo bravissimi a inventarle.”*

*T. Terzani*

Lo stress è uno dei principali nemici della creatività e dell'efficienza mentale. Imparare a concederci giornalmente un momento di pausa si otterranno risvolti positivi da tutti i punti di vista: lavorativo, privato e sociale. Liberare la mente permette di aumentare inventiva e produttività. Bisogna darle la possibilità di fermarsi e rigenerarsi.

## Procrastinazione

Perché si rimanda?

Capire le cause e gli effetti della procrastinazione, l'ansia e lo stress che questa produce e gli effetti sulla vita privata e lavorativa.

Allenarsi a rimandare in modo consapevole!



## La donna e il cibo.

Una corretta alimentazione è importante in ogni fase della vita.

Ciò non significa solo mangiare in modo sano e bilanciato, senza particolari eccessi, ma implica anche che l'alimentazione seguita sia adeguata per età, sesso e che vada a coprire i fabbisogni di tutti i nutrienti.

Nella vita di una donna sono molti infatti i cambiamenti fisiologici legati soprattutto a profonde modifiche ormonali.

Per aiutarle ad affrontare questi importanti passaggi della vita la nutrizione gioca un ruolo da alleata.

## In cucina, consigli dello chef

Incontri con uno chef che offrirà utili consigli per affrontare le sfide della cucina:

- mangiare sano e equilibrato
- cucinare con gli avanzi, evitare gli sprechi
- le sostituzioni in cucina
- i dolci, si possono rendere "più salutari"?
- mangiare sostenibile

## La spesa intelligente

Fare la spesa non è sempre facile, un valido aiuto è quello della nutrizionista che indica come costruire il carrello della spesa, come leggere le etichette, come scegliere i prodotti nutrizionalmente migliori.

## Mindful eating

# La Maternità nelle diverse fasi di crescita del bambino

Alcuni incontri:

- **Come crescere bambini sereni. L'importanza delle regole.**  
E' meglio un educazione rigida o permissiva? Le regole sono utili per accrescere l'autostima?
- **Bullismo e cyberbullismo.**  
Cos'è e quali potrebbero essere i segnali di disagio.
- **La noia nel bambino è un alleato.**  
La noia è uno strumento da sfruttare per l'educazione del bambini ed è un importante veicolo per sviluppare la loro creatività! Tablet e smartphone se usati male diventano nemici.
- **I ruoli genitoriali e la divisione dei compiti nella coppia**

Alcuni incontri e tanti altri ancora ....



# Conciliazione lavoro/famiglia

## Donne, lavoro e famiglia: un equilibrio possibile!

Durante l'incontro gestito da una psicologa si affronterà il tema della complessità della conciliazione lavoro e vita privata ( ad es. rientro al lavoro dopo la maternità, la gestione dei bambini piccoli ed adolescenti, diventare care giver dei propri genitori) come sfida dei lavoratori che devono trovare un adattamento seppur creativo al nuovo assetto familiare.

Verranno proposti suggerimenti e strategie per affrontare tali sfide, per sostenere il benessere psicofisico e per individuare possibili soluzioni.

## Benessere finanziario

Capire come muoversi nel panorama finanziario attuale. Abitudini e ai comportamenti volti a migliorare la nostra situazione economica, come prepararsi ad affrontare eventi inaspettati, gestire il proprio patrimonio, mettere in atto scelte ponderate ....



# CONTRIBUTO

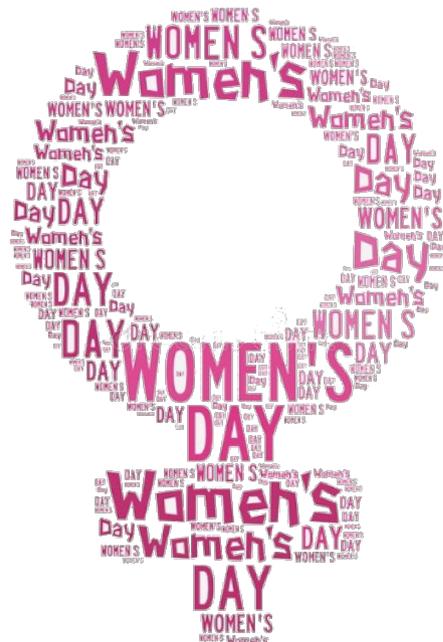
## Webinar

Ogni sessione di formazione della durata

1 ora ha un valore pari a 600 € + IVA

1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA

2 ore ha un valore pari a 1.100 € + IVA



**Pacchetti  
Incontri di un 1 ora cad.**

**Offerta:**

2.300 € + Iva (4 incontri)

4.600 € + Iva (8 incontri)

5.700 € + Iva (10 incontri)

Incontri **finanziabili** con i  
Fondi Interprofessionali



Incontri organizzabili anche **su  
piattaforma Webinar del cliente**

Limiti di partecipanti ad ogni incontro online  
dettato dai limiti della piattaforma utilizzata



Lo screening può  
salvare la vita

**PREVENZIONE  
DONNA**

# Screening ginecologico

Sottoporsi a uno screening ginecologico è di fondamentale importanza sia per le donne in età fertile che per quelle in menopausa. La prevenzione è finalizzata a ricercare eventuali anomalie dell'apparato riproduttivo, che potrebbero negli anni evolvere in patologie più o meno gravi e trattabili. Il senso dello screening è proprio quello di valutare la popolazione apparentemente sana e quindi asintomatica per poter rilevare con efficacia e tempestività eventuali positività a malattie potenzialmente pericolose.

Comprende anamnesi e visita interna manuale della persona andando ad indagare eventuali problematiche vulvari, vaginali, dell'ovaio e del collo dell'utero e permette di prevenire molti disturbi legati alla sfera ginecologica.

## PAP TEST

È il principale test di screening per il tumore della cervice uterina. Si effettua, con minimo fastidio durante la visita, prelevando cellule della cervice uterina esterna ed interna ed andandole poi a fissare su un vetrino. Serve per indagare eventuali alterazioni delle cellule del collo uterino. Il risultato viene consegnato alla paziente in circa 2 settimane.



# Screening senologico

Incontri di screening volti a sensibilizzare le donne relativamente alla prevenzione del tumore al seno.

Durante lo screening si procederà con anamnesi familiare e del paziente, analisi della morfologia delle mammelle per valutarne dimensioni / simmetria / profilo, palpazione del seno e qualora il medico lo ritenga opportuno verrà effettuata direttamente in loco l'Ecografia Mammaria che consiste in un esame delle mammelle analizzando la morfologia delle stesse e visualizzando graficamente gli organi interni, la loro forma e le loro eventuali alterazioni attraverso l'ecografia.

Verranno anche date istruzioni relativamente all'autopalpazione del seno, manovra che permette alle donne di conoscere meglio il proprio seno, aiutandole a evidenziare la presenza di un eventuale nodulo e l'identificazione di evidenze potenzialmente sospette.

Nel caso siano necessari maggiori approfondimenti si inviterà la paziente a fare esami specifici più approfonditi in diversa sede.



# Screening ginecologico

Screening ginecologico – 50 Euro + IVA a persona

Pap Test – 30 Euro + IVA a persona

---



# Screening senologico

Screening senologico – 80 Euro + IVA a persona

---

## Webinar

- 1 ora con lo specialista 600Euro + IVA
  - *Pacchetto di 3 incontri – 1600 Euro + IVA*
  - *Pacchetto 6 incontri – 3200 Euro + IVA*

# Analisi del sangue - Prevenzione Donna



## DONNA BASE 14 test cod. profilo DONB

Emocromo, GOT, GPT, Glicemia, Trigliceridi, Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Ferro, TSH, Ferritina, Urine Completo, Sodio, Potassio, Cloro

circa **€35 + IVA (comprensivo di servizio prelievo a domicilio) (\*)**

## DONNA PLUS 18 test cod. profilo DONP

Emocromo, GOT, GPT, GGT, Glicemia, Trigliceridi, Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Azotemia, Creatinina, Proteine Totali, PCR, Ferro, TSH Reflex, Urine Completo, Vitamina D3, Ferritina

circa **€64 + IVA (comprensivo di servizio prelievo a domicilio) (\*)**

## DONNA PREMIUM 25 test cod. profilo DONPP

Emocromo, GOT, GPT, GGT, Glicemia, Trigliceridi, Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Azotemia, Creatinina, Proteine Totali, PCR Ferro, TSH Reflex, Urine Completo, Potassio, Sodio, Cloro, Calcio, Fosforo, Omocisteina, Vitamina D3, LH, FSH

circa **€104 + IVA (comprensivo di servizio prelievo a domicilio) (\*)**

(\*) Il costo dei suddetti esami potrebbe subire delle variazioni in base al costo stabilito dal centro analisi

# Osteopata

La moderna osteopatia risulta essere efficace per il trattamento di disturbi che interessano l'apparato neuro-muscolo-scheletrico.

## OSTEOPATA PER LA DONNA

Ben si adatta anche al trattamento di specifiche applicata al trattamento di patologie specifiche che si presentano **durante le varie fasi della vita di una donna come ad esempio gravidanze e menopausa** con i relativi dolori muscolo-scheletrici



## TEST POSTURALI

I test funzionali posturali sono utilizzati in osteopatia per valutare la biomeccanica del bacino e stabilire se tra l'iliaca e il sacro esiste un movimento solidale indice di una restrizione di mobilità ileo-sacrale o sacro-iliaco. Il TFE permette di stabilire se esiste movimento solidale tra iliaca e sacro.



# Attività, Eventi, Iniziative dedicate alla **DONNA**

# Difesa personale con arti marziali

Non ci sono regole non bisogna bloccarsi davanti ad uno ostacolo.

Non è necessario avere forza o abilità acrobatiche.

Anche i più deboli imparano a difendersi aumentando la consapevolezza, riconoscendo le situazioni pericolose e imparando a tenere conto delle componenti psicologiche nella gestione dello stress e delle emozioni.

Incontro volto a dare indicazioni su come:

- Evitare di trovarsi in situazioni potenzialmente pericolose
- Adottare dei modelli comportamentali da seguire
- Gestire lo stato di stress e di ansia che si vengono a sviluppare durante una ipotetica aggressione e sull'atteggiamento fisico e mentale da mantenere
- Apprendere alcune semplici tecniche di base su come liberarsi da delle prese attingendo alle competenze delle arti marziali più note



## Durata e costo:

2 ore - costo 700 Euro + IVA per classi di circa 30 persone

# Counseling psicologico dedicato alle donne

Lo sportello, gestito da uno psicologo accreditato non ha finalità terapeutiche, permette alle persone di avere un momento dedicato in cui poter parlare con un professionista.

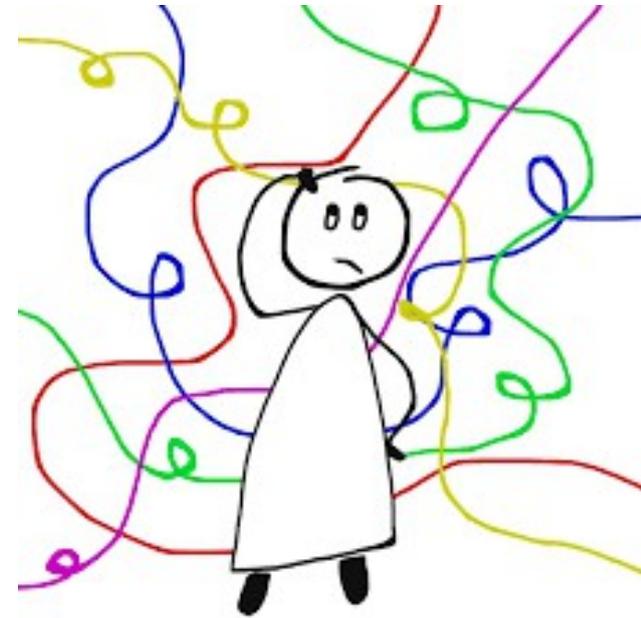
Lo psicologo non propone soluzioni già pronte, ma favorirà un percorso di consapevolezza che **aiuta gli individui ad attivare le proprie risorse e capacità personali per la soluzione di un problema che gli crea disagio.**

Lo sportello di counseling aziendale è un punto di ascolto per i dipendenti che hanno un problema correlato al lavoro oppure di natura personale. L'inserimento di uno sportello di counseling in azienda oltre a offrire un sostegno in situazioni conflittuali e di disagio favorisce:

- l'aumento del benessere e agevola la comunicazione all'interno dell'azienda
- la crescita della motivazione al lavoro
- la qualità del lavoro in termini di efficacia e di efficienza

Ciascuna persona potrà partecipare ad un massimo di incontri definiti dall'azienda stessa, la frequenza/calendarizzazione può essere suggerita dal professionista in base alle esigenze emerse in sede di colloquio.

**La durata di ogni incontro** è di massimo 30 minuti.



# Giornata dedicata alla donna

## Stare bene per sentirsi bene

Non solo belle dentro ma anche fuori.

Giornata dedicata alla bellezza femminile con:

- Parucchiera
- Truccatrice
- Manicure e Pedicure
- Consulenze estetiche

Una giornata per coccolarsi



# Le donne si raccontano

Presentare figure femminili che hanno dovuto affrontare difficoltà e sfide nel mondo del lavoro entrando in competizione diretta soprattutto con uomini per raggiungere e mantenere i ruoli ottenuti e che si impegnano quotidianamente nella loro professione per mantenere un elevato livello di eccellenza.

L'obiettivo è presentare la figura della donna nella nostra società valorizzando la loro capacità, quando impegnata nei vari settori di attività professionale/imprenditoriale, di ottenere risultati concreti, misurabili e condivisibili.

Passando dalle difficoltà che hanno dovuto affrontare, e che devono affrontare quotidianamente, e di come sono riuscite a mantenere il loro centro attraverso le loro testimonianze di vita reale.

Alcuni esempi di ospiti della tavola rotonda:

Pilota di elicotteri: su 1500 piloti attivi in Italia solamente 20 sono donna, ossia meno dell'1%

Manager ed imprenditrici: donne che hanno raggiunto vertici aziendali e che hanno inventato/creato attività in proprio reinventandosi.

Chirurghi, Giornaliste, ed altre professioniste che grazie al nostro networks possiamo coinvolgere



•

# Massaggio

*Riflessologia plantare* - è una terapia naturale molto efficace che sfrutta la digitopressione per stimolare il benessere psicofisico del nostro organismo. Ha benefici effetti di rilassamento e contro i dolori sviluppando endorfine.

*Massaggi decontratturanti* - I lavoratori d'ufficio e sedentari che trascorrono numerose ore fermi alla scrivania alla lunga avranno delle ripercussioni sulla qualità del lavoro e sulla loro salute (dolori, mal di schiena, ...). Vengono quindi proposti dei massaggi decontratturanti ed antistress che possono essere effettuati direttamente presso il posto del lavoro.

*Shiatzu* - è una tecnica di massaggio curativa e preventiva insieme. Letteralmente significa "pressione" (atsu), che viene effettuata con le dita (shi), le mani, i gomiti e le ginocchia su determinati punti per riequilibrare l'energia.



# Stare bene per sentirsi bene

Una make up artist sarà a disposizione dell'azienda per insegnare alle persone a truccarsi e fornire loro qualche piccolo segreto di bellezza.

La preparazione della pelle per il trucco, la detersione, quali e come utilizzare i prodotti per il trucco, con dimostrazioni pratiche ed esperienziali se possibile.

L'incontro avrà un taglio pratico dove le persone potranno provare a mettere in pratica le tecniche apprese durante la sessione formativa.

Tutti i prodotti necessari verranno forniti.  
Sarà necessario dotarsi di uno specchietto.



# Eventi “Gaming” ed esperienziali

## *Creazione di filmati con donne dell'azienda*

Per valorizzare i talenti di ciascuna, con piccoli filmati

- narrativi
- autoironici
- motivazionali
- .....

## *Set fotografico*

Con fotografo professionista creazione di un set fotografico



# make a difference

workplace culture / mental health / wellbeing



[info@careup.eu](mailto:info@careup.eu)