



Prevenzione patologie cardiache



Per un CUORE SANO

Controllare il CUORE

- Consulto e screening con il cardiologo
- ECG
- Misurazione della pressione e dei battiti
- Misurazione della saturazione
- Esami del sangue con pick
- Esami del sangue al centro analisi
- Formazione e Sensibilizzazione

E non solo, e' importantissimo anche:

Ridurre lo stress

- Imparare a ridurre e gestire lo stress
- Analisi dello stress
- Mindfulness
- Formazione e Sensibilizzazione

Imparare a nutrirsi

- Consulto e screening con la nutrizionista
- Video-consulti con nutrizionista
- Formazione e Sensibilizzazione

Praticare Attività fisica

- Formazione e Sensibilizzazione
- Progetti di attività sportiva insieme all'azienda

Smettere di fumare

- Formazione e Sensibilizzazione
- Consulti con psicologi

Controllare il Cuore

Consulto/screening con il cardiologo

ECG

Esami del sangue con pick

Esami del sangue al centro analisi

Misurazione della pressione e dei battiti

Misurazione della saturazione

Formazione e Sensibilizzazione

Consulenze cardiologiche in azienda

Screening cardiologico con elettrocardiogramma utile per prevenire le principali patologie cardiache o semplicemente per conoscere lo stato di salute del proprio cuore.

Il consulto comprende:

- La raccolta dei dati clinici ed anamnestici,
- L'esame obiettivo che consente di valutare eventuali edemi declivi, soffi al cuore o aritmie cardiache.
- L'auscultazione e la percussione toracica
- La misurazione della pressione arteriosa massima e minima
- Elettrocardiogramma
- Consigli personalizzati

L'utilizzo dell'elettrocardiogramma consente inoltre rilevare e isolare eventuali difformità nel ritmo cardiaco, tracciando graficamente l'attività cardiaca tramite elettrodi posizionati alle estremità del corpo e sul torace.

Non è prevista alcuna norma di preparazione al consulto cardiologico con elettrocardiogramma.

Durata del consulto: In media 25 minuti a persona. Il tempo può subire delle leggere variazioni in caso di presenza di particolari situazioni personali che necessitano un maggiore approfondimento da parte dello specialista.



Consulenze cardiologiche in azienda

CONSULENZA CARDIOLOGICHE

Costo a incontro 80 € a persona

Offerta a voi dedicata



Da 1 fino a 50 incontri costo 75 Euro + IVA ad incontro

Dalla 51° in su costo 70 Euro + IVA a persona



Nell'offerta è incluso:

- Tutto il materiale e la strumentazione
- Referto medico
- Elettrocardiogramma
- Consigli personalizzati
- Gadget per ciascun partecipante

Per effettuare la consulenza è necessario adibire una stanza appositamente con schermatura e isolamento acustico per rispettare la privacy delle persone durante l'incontro.

In caso di necessità possiamo schermare la stanza con appositi paraventi o pannelli

Esami con Pick al dito

GLICEMIA – COLESTEROLO – TRIGLICERIDI – INDICE RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Direttamente in azienda esami e misurazioni con esito immediato.

L'esame è effettuato tramite il prelevamento di una goccia di sangue capillare che viene analizzata subito. L'esito dell'analisi viene comunicato immediatamente alla persona.

E' possibile procedere alla misurazione di:

- pressione
- saturimetria
- frequenza cardiaca
- frequenza respiratoria
- glicemia
- colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL
- trigliceridi
- calcolo dell'indice del rischio cardiovascolare

All'interno del servizio è compreso anche una breve anamnesi personale con una sessione di sensibilizzazione di ciascuna persona legandola ai risultati dei pick di ciascuno e suggerendo l'adozione di buone prassi e corretti stili di vita.



Costo dei test 40 Euro + IVA a persona.

Offerta a voi dedicata



- Da 1 a 50 persone costo 35 € + IVA cad.
- Dalla 51° in su costo 30 € + IVA cad.

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) (*)**

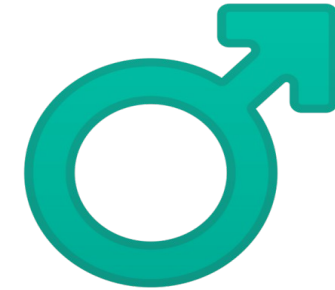
DONNA PREMIUM 25 test cod. profilo DONPP

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

Analisi del sangue - Prevenzione Uomo



UOMO BASE 14 test cod. profilo UOMB

Emocromo, GOT, GPT, GGT, Glicemia, Trigliceridi, Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Urine Completo, PSA (Antigene Prostatico Specifico), Acido Urico, Sodio, Potassio, Cloro

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

UOMO PLUS 17 test cod. profilo UOMP

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

circa **€54 + IVA (comprensivo di servizio prelievo a domicilio) (*)**

UOMO PREMIUM 24 test cod. profilo UOMPP

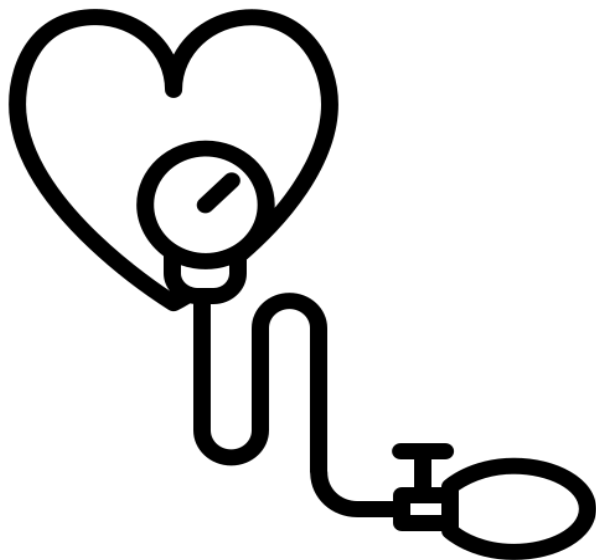
Emocromo, GOT, GPT, GGT, Glicemia, Trigliceridi, Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Azotemia, Creatinina, Acido Urico, Proteine Totali, PCR, Potassio, Sodio, Cloro, Calcio, Fosforo, Ferro, TSH Reflex, Urine Completo, Omocisteina, PSA Reflex

circa **€84 + IVA (comprensivo di servizio prelievo a domicilio) (*)**

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



Misurazioni



Misurazione Pressione

Misurazione dei battiti

Misurazione della saturazione

All'interno del servizio è compreso anche una breve anamnesi personale ed una sessione di sensibilizzazione di ciascuna persona legandola ai risultati delle misurazioni di ciascuno e suggerendo l'adozione di buone prassi e corretti stili di vita.

Costo delle misurazioni

- 10 Euro + IVA a persona.

Ogni persona riceverà:

- Gli esiti delle misurazioni
- Un piccolo gadget personale.

Formazione e Sensibilizzazione

Imparare a prendersi cura del proprio cuore.

Relatore: Cardiologo

Fattori di rischio cardiovascolari. Quando e su cosa prestare attenzione. Perché non sottovalutare sintomi nuovi o anomali.

Iperensione e Covid. Chi è iperteso rischia di più?

Come tenere in salute il cuore anche nel periodo del Covid: la prevenzione e buoni stili di vita. Quali sono i fattori di rischio e quanto l'equilibrio mentale e psicologico, messo a dura prova durante il lockdown, può ed ha influito sull'aumento del rischio cardiovascolare.

Sintomi e campanelli di allarme.

Ma prevenire è possibile adottando comportamenti sani e buoni stili di vita puntando soprattutto su una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo.

Interrogativi nella prevenzione cardiovascolare.

Facciamo veramente del nostro meglio?



Formazione e Sensibilizzazione

“Salvare delle vite!”

Riconoscere i primi segni di infarto ed ictus.

Relatore: infermiere esperto in urgenza emergenza e primo soccorso

Qual'è la differenza tra INFARTO e ICTUS?

Imparare a riconoscerne i possibili sintomi ed i campanelli di allarme è un fattore essenziale per poter salvare una vita.

L'intervento precoce, oltre ad essere uno degli elementi salvavita, è importantissimo per ridurre gli effetti delle patologie e diminuire così il periodo di recupero e riabilitazione.

Sapere cosa fare in caso di comparsa di sintomi di infarto o ictus è quindi di vitale importanza.

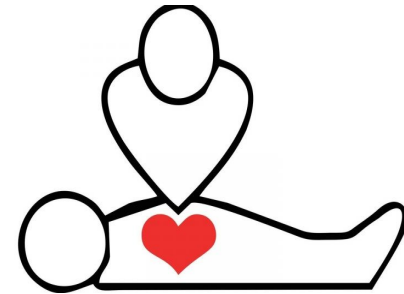


Formazione e Sensibilizzazione

“Salvare delle vite!” **BLSD** (Basic Life Support Defibrillation)

Relatore: infermiere esperto in urgenza emergenza e primo soccorso

L'obiettivo è aumentare significativamente le probabilità di sopravvivenza nel caso di arresto cardiaco e/o arresto respiratorio attraverso l'insegnamento di poche e semplici manovre in linea con i protocolli utilizzati da AREU in caso di urgenza ed emergenza e che posso fare la differenza tra una morte certa è una speranza di vita.



Incontro Teorico/pratico

Nella teoria:

La catena della sopravvivenza
La sicurezza ambientale ed i dispositivi di protezione
Cenni di anatomia e fisiologia
A – B – C
La manovra di Rianimazione Cardio Polmonare
La Posizione Laterale di Sicurezza
Riconoscimento ed Applicazione delle manovre di disostruzione su paziente adulto
Importanza, Precauzione e Uso del Defibrillatore

Nella pratica:

Valutazione Ambientale – Riconoscimento Stato Coscienza e Respiro – Posizione Laterale di sicurezza
Manovre di RCP
Manovre di RCP con uso del Defibrillatore

Da quotare in base alla presenza

Ridurre lo stress

Formazione e Sensibilizzazione

Analisi dello stress nascosto

Mindfulness



Formazione e Sensibilizzazione

L'ansia: Ruolo costruttivo e distruttivo. Come incide sulla nostra salute e cosa possiamo fare?

Relatore: psicologo

Le emozioni giocano un ruolo fondamentale stravolgendo le scelte più pianificate o basate su dati di fatto.

L'ansia di per sé non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Oggi i disturbi d'ansia sono diventati più frequenti. Condurre uno stile di vita frenetico e poco equilibrato o vivere una situazione "pandemica" come quella attuale non aiuta a combattere questi stati d'ansia, ma potrebbe piuttosto intensificarli.

L'ansia spesso accompagnata da manifestazioni fisiche e fisiologiche bisogna quindi imparare a riconoscerla per poter anticipare "l'esplosione" e trasformarla in uno stimolo costruttivo



Formazione e Sensibilizzazione

Difficoltà e stress. Come uscirne vincenti?

Relatore: psicologo



Le difficoltà che affrontiamo ogni giorno hanno ripercussioni psicologiche e portano ad un aumento dei livelli di stress che - se non controllati e gestiti - possono influire negativamente sulla nostra salute anche fisica, sull'umore, sulla rabbia, sul sonno, sulle capacità di gestire le sfide quotidiane, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività.

Imparare a riconoscere lo stress è quindi il primo passo per reagire e mettere in atto strategie adattive e migliorative.

Avere maggiore consapevolezza, ascoltarsi, capire cos'è lo stress e quali sono i risvolti fisici e psicologici è il primo e più importante passo per iniziare a prendersi cura di se.

Oggi più che mai siamo circondati da fattori di stress, pertanto è necessario sviluppare la capacità di guardarsi intorno e dentro di noi i per capire a che punto siamo diventando maggiormente consapevoli di quello che ci sta succedendo.

Formazione e Sensibilizzazione

Gentilezza: una risorsa che fa star bene

Relatore: psicologo

La gentilezza è una predisposizione d'animo di cura e rispetto per sé, per gli altri e per l'ambiente in cui viviamo. Essere gentili è oggi più che mai importante, perché i gesti di cortesia, amicizia, generosità non fanno bene solo a chi li riceve, ma anche a chi li esercita.

Compiere un atto di gentilezza aumenta la produzione di ossitocina, l'ormone 'dell'amore'; di dopamina, il 'messaggero' della felicità, dell'appagamento e della soddisfazione; infine della serotonina, implicata nei processi regolativi dell'umore, anche detta ormone della felicità.

University of British Columbia e Yale University ha riscontrato che compiere atti di gentilezza aiuta ad abbassare i livelli di ansia sociale (una marcata paura di vivere le situazioni di socialità, alle quali si associano sensazioni negative). Essere gentili aiuta ad aumentare invece la percezione positiva del rapporto con gli altri, migliorando notevolmente il benessere psicologico.

Allenarsi alla gentilezza si può anche da remoto per ottenere benefici nell'immediato e nel lungo periodo.

Se essere gentili fa stare così bene, perché non tutti riescono ad esserlo?



Formazione e Sensibilizzazione

Resilienza. Come svilupparla e diventare più forti?

Relatore: Psicologo

La Resilienza è la capacità di un sistema di assorbire le perturbazioni, riorganizzarsi, e continuare a funzionare più o meno come prima, ma ci sono dei limiti alle capacità di recupero del sistema, oltre le quali questo viene ad assumere una diversa modalità di funzionamento.

La Resilienza è un vero e proprio meccanismo psicologico e può essere quindi sviluppata e potenziata per ottenere effetti positivi sia nella vita che nel lavoro, evitando di arrivare al punto di rottura.

L'incontro vuole fornire degli strumenti alle persone che devono imparare ad affrontare i problemi con tenacia, a reagire alle avversità senza farsi sopraffare dal senso di stress o d'impotenza.

Si spingono i partecipanti a trovare le energie e sfruttare le proprie risorse evitando di sentirsi sconfitti o farsi travolgere dagli eventi.



Analisi dello stress nascosto

L'obiettivo è quello di valutare il livello soggettivo di stress psicofisico dei lavoratori e di insegnare agli stessi come riconoscere i propri segnali di stress.

Attraverso:

Colloqui psicologici tenuti da psicoterapeuta

Somministrazione di una batteria di questionari comprendente:

- Questionario POMS (Mc Nair, et al.1971) per valutare i cambiamenti del soggetto sollecitati dagli eventi esterni ed il livello di tensione psicofisica percepita soggettivamente;
- Check list su segni e sintomi di stress.

La partecipazione ai colloqui è su base volontaria e coperta dal segreto professionale.

All'azienda viene poi fornito un report riassuntivo e statistico su quanto emerso sulla quale basarsi per definire eventuali interventi futuri.

Questa analisi non è da omologare all'analisi dello stress lavoro correlato.

Modalità di erogazione



Da quotare in base all'interesse

Mindfulness guidata @home

Incontri di pratica per diminuire lo stress ed affrontare con positività le difficoltà quotidiane

Perchè?

- Imparare a gestire stress, ansia e preoccupazioni attraverso la mindfulness
- Imparare a vivere il presente più profondamente
- Conoscere e sedare i rumori di fondo della vita quotidiana, le piccole preoccupazioni e il continuo rimuginio della mente sul passato o sul futuro
- Lavorare su una maggiore consapevolezza e positività

Per chi?

Tutti, senza eccezioni



Progetti personalizzati con la possibilità di personalizzare la durata degli incontri fino ad 1 ora e 30 minuti o Creare corsi ad hoc



500 € + IVA al mese per incontri di 15 minuti

650 € + IVA al mese per incontri di 30 minuti

850 € + IVA al mese per incontri di 45 minuti

1050 € + IVA al mese per incontri di 1 ora

Imparare a nutrirsi

Consulto/screening con la nutrizionista

Video-consulti con nutrizionista

Formazione e Sensibilizzazione

Consulti/Screening con nutrizionista

Incontri rivolti a soggetti sani, soggetti in sovrappeso, obesi o sottopeso, sportivi, donne in gravidanza o allattamento, soggetti con patologie metaboliche (diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari, iperlipidemie etc..).

Sono volte a diffondere la cultura di un'alimentazione sana come primo passo verso la prevenzione e a valutare lo stato di salute, lo stato di nutrizione e la composizione corporea mediante:

- Misurazione Peso/altezza
- Calcolo BMI (Body Mass Index)
- Misurazione del girovita
- Stima del Metabolismo Basale
- Stima età biologica
- Calcolo della massa grassa, massa magra e liquidi attraverso il Bioimpedenziometro (strumento per quantificare la variazione dei diversi compartimenti corporei del paziente quali la distribuzione del tessuto adiposo sottocutaneo e viscerale, la massa metabolicamente attiva, l'acqua intra ed extracellulare, ecc)
- Anamnesi personale
- Richiesta la compilazione di un diario alimentare settimanale per valutare le abitudini alimentari singole e dare consigli mirati



Durata dell'incontro: in media 15-20 minuti

Consulti/Screening con nutrizionista

Durante l'incontro verrà rilasciato:

- Misurazioni effettuate
- Indicazioni sulla corretta alimentazione
- Piano alimentare standard (non personalizzato) contenente:
 - Esempio di una settimana standard di sana alimentazione con divisione della settimana in colazione, spuntini, pranzo e cena. (Gli esempi consegnati saranno diversi in caso di persone con diabete, colesterolo, celiaci ...)
 - Indicazione di come bilanciare gli alimenti e come combinarli tra loro
 - Illustrazione della piramide alimentare sulla quale basare le scelte alimentari
 - Indicazioni di sostituzioni in caso di allergie o problemi di salute specifici che vengono portati a conoscenza della nutrizionista durante l'incontro
- Consigli specifici o di variazioni sul diario alimentare compilato precedentemente dalle persone
- Piccolo gadget



Non verrà consegnata alcuna dieta personalizzata.

Consulti/Screening con nutrizionista

CONSULENZA NUTRIZIONALE

Costo a incontro 40 € a persona

Offerta a voi dedicata



- Da 1 fino a 50 incontri costo 35 Euro + IVA ad incontro
- Dalla 51° in su costo 30 Euro + IVA a persona



Nell'offerta è incluso:

- Tutto il materiale e la strumentazione
- Referto delle misurazioni
- Consigli personalizzati
- Gadget per ciascun partecipante

Per effettuare la consulenza è necessario adibire una stanza appositamente con schermatura e isolamento acustico per rispettare la privacy delle persone durante l'incontro.

Filo diretto con la nutrizionista

Incontri online



15 minuti di colloquio diretto con consulenza personalizzata con la nutrizionista:

- consigli mirati
- educazione alimentare
- anamnesi personale e visione di analisi specifiche
- risposte a domande

In tale sede non sarà possibile fornire alcun tipo di dieta personalizzata.

Si lavorerà esclusivamente su:

- Rispondere a domande specifiche
- Consigli personalizzati
- Sensibilizzare sulle buone prassi alimentari
- Correggere stili alimentari errati
- Indirizzare le persone verso scelte più consapevoli.

- Da 1 fino a 50 incontri costo 25 Euro + IVA ad incontro
- Dalla 51° in su costo 20 Euro + IVA ad incontro



Formazione e Sensibilizzazione

Porta il cuore a tavola

Relatore: Nutrizionista

Mantenersi in salute e mangiare sano ed equilibrato per prevenire problematiche cardiache e non solo.

Quali sono i fattori di rischio? A tavola a cosa bisogna stare attenti per evitare di cadere in errori e mettere a rischio la nostra salute?

Quali sono i cibi che fanno bene al cuore?

I falsi miti.

Cosa significa avere un'alimentazione bilanciata?

Quali le frequenze alimentari consigliate?



Formazione e Sensibilizzazione

Cibi e stress. Come combattere la fame nervosa?

Docente: Biologa Nutrizionista



Lo stress è un tema sempre più presente nella vita di tutti i giorni e sempre più attuale. Influisce pesantemente sulla nostra vita e spesso impatta anche sulla nostra alimentazione e sulla salute del nostro cuore.

La tendenza a mangiare una quantità di cibo non necessario al nostro fabbisogno seguendo meccanismi di compensazione è una pratica frequente.

La fame nervosa non è vera e propria fame ma è scatenata da fattori psicologici come stress, ma anche ansia, noia, tristezza.

Quali sono i cibi da stress?

Perché vanno limitati? Come sostituirli?

Formazione e Sensibilizzazione

Il benessere inizia a tavola. Imparare a mangiare.

Docente: Biologa Nutrizionista



La scienza mostra come un'alimentazione equilibrata e un corretto stile di vita possano migliorare la qualità di vita e come e perché aiuta a prevenire patologie croniche?

Ma cosa significa esattamente adottare un regime alimentare corretto e cosa si intende per adozione di stili di vita sani?

Cosa dovrebbe contenere quindi la nostra dieta ogni giorno a pranzo e cena?

Cosa bisogna considerare e cosa è necessario sapere per imparare a scegliere cosa mettere nel piatto per bilanciare gli alimenti?

Durante l'incontro si da risposta ai dubbi più diffusi in tema di alimentazione con un confronto diretto con la nutrizionista che rimarrà a disposizione per rispondere a tutte le domande sul tema.

Formazione e Sensibilizzazione

Cosa mangiare in pausa pranzo?

Docente: Biologa Nutrizionista



La dieta per chi pranza fuori casa è sempre un compromesso.

Sia che si abbia una mensa interna, sia che si vada al bar, tavola calda o si porti il pasto da casa le persone si trovano di fronte a capire cosa scegliere per alimentarsi in modo sano con un occhio alla linea ed un occhio alla salute ed alla prevenzione?

Come fare a scegliere, cosa guardare soprattutto se il pranzo non è portato da casa?

Consigli pratici per la scelta della giusta combinazione e per il bilanciamento con gli altri pasti e spuntini della giornata.

I junk food cosa sono e come sostituirli

E per mantenere le energie durante la giornata senza appesantirsi?

Praticare Attività fisica

Formazione e Sensibilizzazione

Progetti di attività sportiva insieme all'azienda

Formazione e Sensibilizzazione

“L'attività fisica. Un valido aiuto per il cuore!”

Relatore: Personal Trainer

La vita sedentaria e la scarsa attività fisica sono un fattore di rischio per malattie cardiovascolari.

Un'attività fisica regolare potrà aiutare non solo a perdere peso, ma anche ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quindi a ridurre il rischio di infarto e di malattie cardiache.

L'esercizio fisico agisce inoltre positivamente a livello psicologico: aiuta a sentirsi meglio, a migliorare la nostra immagine offrendoci un'arma in più per sconfiggere l'ansia e lo stress.

Consigli pratici per come affrontare ed impostare l'allenamento e quali esercizi fare con anche dimostrazioni pratiche



Progetti di attività sportiva

UP Your Fit!

Il progetto di Care UP per lo sport

Migliorare il benessere delle persone

Aiutare a prevenire i comportamenti a rischio

Contribuire a migliorare il clima aziendale

Diffondere la cultura dell'adozione delle buone prassi

Lo sport come attività di prevenzione e come pratica per aumentare il benessere fisico e mentale, alleviare lo stress e permettere di rendere di più e poter anche lavorare meglio.

Un Team di professionisti a supporto di tutte le esigenze per guidare passo passo le persone verso i singoli obiettivi verso risultati durevoli nel tempo

Progetti di attività sportiva

UP Your Fit!

Il progetto di Care UP
per lo sport



Per il Cuore

Benefici per il cuore

- Aiuta a mantenersi in forma e a perdere peso
- Riduce lo stress, l'ansia e la depressione
- Mantiene ossa, muscoli e articolazioni sani
- Aumenta il livello di energia
- Migliora la qualità del sonno
- Migliora l'umore

Riduce i rischi di:

- Malattie coronariche ed Ictus
- Sviluppare ipertensione, colesterolo e diabete
- obesità
- Sviluppare osteoporosi
- Sviluppare malattie mentali

Progetti di attività sportiva



UP Your Fit!

Il progetto di Care UP per lo sport

Eventi dedicati - Indoor e outdoor

Eventi sportivi come convention aziendale

Olimpiadi Aziendali

Eventi di teambuilding

Tornei dedicati e studiati per specifiche esigenze aziendali

Ritiri

Contest aziendali

Gaming e Challenges

Sessioni di ginnastica in azienda:

- Yoga
- Pilates
- Posturale/Back School

Smettere di fumare

Formazione e Sensibilizzazione

Consulti con psicologi

Formazione e Sensibilizzazione

Il Fumo - Incontri con esperti.

Alcuni temi possibili:

Psicologia e dipendenze

Fumare davanti ai minori. Possibili conseguenze.

I danni del fumo (oncologo, pneumologo, cardiologo, ...)

Il fumo passivo



Consulti con psicologi da remoto

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 le persone e offre un sostegno in situazioni difficili e di disagio.

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.

Gli appuntamenti verranno fissati previo contatto via mail e definiti direttamente con il professionista.

La durata di ogni incontro è di massimo 30 minuti.



Contributo

Consulti con psicologi da remoto

Counseling psicologico e consulenze private

Incontro singolo costo di 55 Euro + IVA



Pacchetti di incontri

Incontri di un 30 minuti cad con psicologa dedicata.
Interazione con possibilità di porre domande aperte

Costo:

Fino a 20 incontri 45 Euro + IVA a incontro

Da 21 a 50 incontri 43 Euro + IVA a incontro

Da 51 a 70 incontri 40 Euro + Iva a incontro

Da 71 a 100 incontri 38 Euro + IVA a incontro



Scegliamo la piattaforma di connessione più agevole per le esigenze del cliente o utilizzare la piattaforma dell'azienda cliente.

Servizio di prenotazione dedicato

Appuntamenti fissati in base alle esigenze e disponibilità delle singole persone

Garantita la continuità di colloqui con la stessa professionista

Contributo

Formazione e Sensibilizzazione

Sessioni di Formazione

Ogni sessione di formazione della durata

- 1 ora ha un valore pari a 550 € + IVA
- 1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 650 € + IVA
- 2 ore ha un valore pari a 700 € + IVA

Formazione con interazione aperta con i docenti e possibilità di porre domande

Personalizzazione in base agli interessi aziendali



Pacchetti

Incontri di un 1 ora cad.

Offerta:

2.650 € + Iva (5 incontri)

5200 € + Iva (10 incontri)



E' possibile organizzare i webinar anche utilizzando la piattaforma scelta dell'azienda cliente.

Tutti i titoli proposti possono essere combinati insieme in base alle esigenze aziendali.
E' possibile prevedere delle sessioni di durata diversa.

I nostri corsi possono essere **finanziati con i Fondi**

 care up
Your wellness our wish