

# HEALTH AND BALANCE

## Laboratory of Personal & Professional Knowledge

### Health and Balance: Il Corso

Si sente spesso parlare di come sia importante coniugare la vita lavorativa con un stile di vita sano, equilibrato e attivo. Non è semplice però adattarsi e creare una routine alimentare che ben si “adatti” ai ritmi lavorativi spesso frenetici. Il corso si propone di dare delle basi teoriche e pratiche per programmare la settimana lavorativa in modo da eliminare fastidiosi sintomi (mal di testa, sonnolenza...) ed essere più attivi ed efficienti. A fine corso i partecipanti avranno creato il proprio diario alimentare settimanale con ricette, alternative e best practices da seguire.

### Competenze e Obiettivi

- Acquisire i principi dell'educazione alimentare
- Gestire le giornate lavorative dal punto di vista nutrizionale
- Adottare le giuste strategie per aumentare la produttività e l'energia durante il lavoro e fuori
- Evitare disturbi digestivi, mal di testa e cali di attenzione
- Gestire i pasti fuori e con i clienti
- Aumentare il livello di benessere

### Modalità erogazione corso e didattica

Il corso è erogato in modalità laboratoriale. Oltre alla parte teorica ogni partecipante stilerà il proprio diario alimentare e si procederà all'analisi e alla messa in atto di accorgimenti e correttivi in base alla propria personale esperienza.

### Operativamente...

Il Corso si svolge nell'arco complessivo di 5 incontri, con un impegno medio di 2 ore a settimana, fatto salvo differente indicazione ad inizio edizione.

Le sessioni si svolgeranno in presenza presso le sedi operative di una delle consociate di ITCore Group o remotamente tramite videoconferenza Cisco Webex. Nell'intervallo tra una sessione e la successiva sarà a disposizione dei partecipanti un'area riservata per la gestione dei progetti assegnati, calendarizzazione, avvisi, interventi e comunicazioni formali e/o richieste specifiche laddove necessario, in modo da poter garantire una supervisione costante e continua per tutti i partecipanti.

In caso di partecipazione ad un minimo di 85% del monte ore sarà rilasciato a tutti i partecipanti un attestato ufficiale di Academy.

Di seguito il calendario (da confermarsi in fase di iscrizione formale) dell'anno accademico 2020/2021:

CONTENUTI	Ore	Giornata
1. Aumentare i livelli di energia	2	1
2. Mal di testa, emicrania e sonnolenza: come evitarli per essere più efficienti	2	2
3. Anche un commerciale può mangiare sano: pianificare i pasti	2	3
4. Superfood e idratazione: non solo miti e leggende	2	4
5. La colazione: tanti la odiano, molti la saltano, ma si vede chi la fa!	2	5

L'attivazione di ogni sessione dell'Academy prevede un massimo di 8 partecipanti.