"La prevenzione delle malattie professionali deve passare attraverso l'educazione dei dipendenti al viver bene e ad aver cura di se stessi.
Questo l'obiettivo pienamente centrato dal corso Eukinetica, questo il passo avanti nella concezione ed applicazione della legge 81/08 per la sicurezza sul lavoro."
Luca Mainenti, Retail Training Manager Swatch

"Eukinetica è un corso efficace, utile e molto apprezzato dai collaboratori"
Roberto Manzi, Director of Y Accademy
Training Manager Yamamay - Inticom Spa (Pianoforte Holding)

Dolori? È sul luogo di lavoro che possiamo risolverli e prevenirli.

IL PROBLEMA

"Nel 2012 l'INAIL ha stimato che per banali disturbi muscolo-scheletrici vengono perse circa 30 milioni di ore lavorative ogni anno."

Dolori di schiena, alla cervicale, alle articolazioni: quante volte ci è successo di soffrirne e di riconoscere che erano dovuti al nostro lavoro? Con l'allungamento della vita lavorativa questi disturbi sono destinati a diventare sempre più comuni. Far finta di niente o, peggio, fare ricorso sistematicamente agli antidolorifici non può che peggiorare le condizioni di salute. Fare ginnastica o yoga, sì certo, ma quanti riescono a mantenersi davvero in esercizio?
Raramente si pensa che, oltre ad essere la fonte di questi problemi, il luogo di lavoro può diventare lo spazio ideale dove risolverli e prevenirli.

Un'offerta formativa teorica e pratica pensata espressamente per le aziende.

CONOSCERE
PREVENIRE
CURARE

POSTURA
MOVIMENTO

GESTIONE
STRESS

LINGUAGGIO
CORPOREO

ALIMENTAZIONE

"Questi esercizi fatti per l'ascolto non solo sono stati efficaci per il corpo e la mente, ma soprattutto sono stati importanti per individuare tutte le cose errate che facciamo nel quotidiano."
(un partecipante)

La formazione per la sicurezza sul lavoro di norma non si occupa del benessere psicofisico del lavoratore. Per rispondere a questa lacuna ho sviluppato un'offerta formativa teorica e pratica pensata espressamente per le aziende e basata su quattro temi principali inscindibili tra loro: la postura e il movimento, la gestione dello stress, il linguaggio corporeo, l'alimentazione.
Riflessioni, suggerimenti, buone pratiche ed esercizi di microginnastica sono stati concepiti per essere integrati facilmente nella quotidianità lavorativa.

Personalizzazione e continuità garantiscono benefici concreti e duraturi.

CONTINUITÀ SU MISURA

"Esperienza utile per il 'quotidiano'. Aiuta ad analizzare la postura e sentirsi meglio. Sicuramente da approfondire. Tra qualche mese capire se abbiamo seguito i consigli."
(un partecipante)

I corsi vengono costruiti in base alle esigenze specifiche dei destinatari, al tipo di lavoro che fanno e alla loro età. Per questo motivo raccolgo sempre tutte le informazioni necessarie prima di effettuare il corso, anche attraverso un sopralluogo preliminare e l'uso di questionari sviluppati ad hoc per i lavoratori.

Sopralluogo

Per mantenere viva la memoria del corso e rendere davvero duraturo l'investimento formativo è possibile pianificare una serie di incontri di verifica e diffondere strumenti, sia materiali che virtuali, che facilitino l'integrazione degli esercizi nella vita lavorativa.

Verifica

Per ogni euro investito nella salute del lavoratore, l'azienda ne guadagna dai 2,5 ai 4,8 (Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sui Luoghi di Lavoro).

L'OFFERTA EUKINETICA

EUKINETICA è l'insieme dei corsi che ho sviluppato in anni di esperienza come fitness trainer e chinesiologo.

I corsi speciali, nati da nuove collaborazioni, li trovate su www.eukinetica.it

1. **EUKINETICA Office: per coloro che svolgono un lavoro sedentario.**
2. **EUKINETICA Retail: per coloro che passano molte ore in piedi.**
3. **EUKINETICA Heavy work: per coloro che devono effettuare lavori pesanti.**
4. **EUKINETICA Review: per mantenere viva la memoria del corso e rendere davvero duraturo l'investimento formativo.**

Ognuno dei percorsi completi di Eukinetica ha una durata variabile a seconda delle esigenze e possono essere più o meno lunghi. Al termine dei lavori i partecipanti ricevono una dispensa completa ed esauriente.

EUKINETICA
STAR BENE LAVORANDO

Chi sono

Il corpo è spesso accostato all'immagine di un tempio, luogo sacro da rispettare. A me piace vederlo anche come un parco giochi, pieno di risorse nascoste che possono generare benessere, gioia e attitudini positive verso se stessi e gli altri. È questo lo spirito col quale da anni approfondisco le tematiche legate all'equilibrio psico-fisico sia nell'esercizio della professione di chinesiologo che attraverso un costante lavoro su di me. Tengo corsi di formazione aziendale durante i quali tratto di temi quali il movimento armonico, la sana alimentazione, l'ascolto di sé e insegno esercizi semplici ed efficaci per migliorare la vita di tutti. Sono nato a Milano, vivo in campagna nel Mugello, sono sposato e ho tre figli.

Giorgio Mottini
Dott. Scienze Motorie - Chinesiologo
Operatore di riequilibrio posturale
Metodo Raggi con Pancafit
Training e Coaching
EUKINETICA

www.eukinetica.it
Mobile +39 3396791502
info@eukinetica.it
Sono su LinkedIn