

Misure per diventare un Luogo di lavoro che promuove la salute

Proposta di Manuale

Proposte: Misure	realizzato		adatto per imprese		
	si	no	piccole	medie	grandi
Stile di vita sano					
La promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro					
Usare le scale, non prendere l'ascensore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Azioni (corse aziendali, tornei, promozione dell'uso della bicicletta nei viaggi casa-lavoro, distribuzione di contapassi ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Pause attive in cui si svolge esercizi di mobilità, di riscaldamento, di stretching, esercizi specifici per ovviare alle posture scorrette e ai problemi muscolo/scheletrici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Attività fisica di gruppo in azienda (gruppi di cammino e di corsa ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Campagna informativa sulla promozione dell'attività fisica, consigli per mantenersi in forma (cartelli all'ascensore, e-mail, newsletter ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Posizionare la stampante, il cestino dei rifiuti ... fuori dall'ufficio, lavorare allo "standing desk"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Palestra in azienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●
Convenzioni che riguardino abbonamenti per palestre, piscine o centri sportivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Mangiare sano					
Informazione (cartelli, newsletter, e-mail ...) sulla piramide alimentare, indicazioni per una sana alimentazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Offerte di cibo sano (Piatto di frutta, cassetta ufficio colma di frutta e verdura fresca ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Cucinare e mangiare insieme un piatto sano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Mensa aziendale sana (Frutta e verdura presenti, riduzione di carni rosse e prodotti lavorati a base di carne, nonché di sale e zucchero nel menù dei pasti; usare sale iodato; pane integrale disponibile, introdurre una giornata senza carne o vegano ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●

Offrire una caraffa d'acqua del rubinetto durante le riunioni, pasti ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
--	--------------------------	--------------------------	---	---	---

Gestione dello stress - Rafforzare la capacità di resistenza e resilienza

Cartelli con semplici esercizi per rilassarsi (respirazione cosciente ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Sala relax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Formazione Gestione del tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Formazione Gestione dello stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Corsi di rilassamento (rilassamento muscolare progressivo, yoga ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Tecniche per dormire bene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●

Prevenzione

Prevenzione delle dipendenze

Azienda libera dal fumo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Corsi a chi vuole smettere di fumare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Divieto di vendita nella mensa aziendale e di consumo di alcolici sul posto di lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●

Sistema di Gestione della Salute sul Lavoro, Management

Postazioni di lavoro ergonomiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Smart Working	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●
Flessibilità dell'orario di lavoro (orario flessibile, banca delle ore)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Conciliazione vita-lavoro (Audit ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Nido aziendale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Ore di lavoro destinate ad attività di volontariato e solidarietà sociale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Ore di lavoro destinate al brainstorming e per progetti innovativi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Formazione dirigenti (per uno stile dirigenziale sano ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Giornata della Salute con varie offerte (misurazione della pressione sanguigna ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Formazione su argomenti di salute (Lavoro a turni e salute ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Gite aziendali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Eventi con il coinvolgimento delle famiglie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●

Formazione gestione dei conflitti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Interventi di mediazione per la positiva gestione dei conflitti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Consulenza in caso di conflitti di lavoro, mobbing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Attenzione alla salute nella mission aziendale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Coaching individuale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●
