



“La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti” (Albert Einstein)

AGYLA è un progetto collaborativo che coniuga le competenze tecniche educative di Coop. AMICA con quelle tecniche ergonomiche di SEA Consulenze e Servizi S.r.l. – Gruppo Ecoopera.

AGYLA È un insieme di pratiche fisiche da realizzarsi in ambiente lavorativo, con la finalità di preparare e sostenere “fisicamente” il lavoratore nello svolgimento della propria attività professionale quotidiana. Si usano principalmente tecniche di allungamento e mobilizzazione, con un’attenzione specifica all’educazione posturale.

AGYLA è un progetto per le Aziende ed i Loro collaboratori, che rientra tra le azioni di miglioramento riconosciute da INAIL per la riduzione dei costi assicurativi obbligatori (modello OT23).

AGYLA mette al centro la Salute e il Benessere del lavoro, direttamente là dove lavora.



Quali i benefici di AGYLA?

Fisiologici

- Prevenzione delle disfunzioni/lesioni/patologie professionali;
- Diminuzione delle tensioni psico-fisiche;
- Miglioramento della postura;
- Miglioramento delle condizioni generali di salute.

Psicologici

- Aumento dei livelli di concentrazione su posto di lavoro - Rinforzo dell’autostima a seguito del riequilibrio psico-fisico

Sociali

- Aumento della disponibilità al coinvolgimento - Miglioramento delle relazioni interpersonali - Miglioramento della comunicazione interna

Produttività

- Riduzione dell’assenteismo per malattia;
- Riduzione degli infortuni sul lavoro;
- Miglioramento della prestazione lavorativa con conseguente aumento della produttività

AGYLA si integra facilmente nei programmi formativi da presentarsi sui Fondi Interprofessionali accantonati dall’impresa.

AGYLA-AT-WORK raccoglie i programmi per le Aziende: AGYLA BASIC e AGYLA PREMIUM.

Per lo svolgimento delle attività ci si avvale di un multidisciplinare team di professionisti, in modo da garantire la miglior consulenza con un approccio integrato. L’attività prevede momenti che coinvolgono il medico del lavoro, la formazione e la consulenza tecnica sicurezza e salute.

AGYLA-AT-HOME è il contributo che vogliamo dare oggi a chi resta a casa in smart working, ma si trova a fare i conti con le cattive abitudini posturali che si porta dall’ufficio. Vi invitiamo ad applicare e far conoscere gli esercizi disponibili sul canale Youtube del Gruppo Ecoopera.



**Una proposta formativa per incominciare
AGYLA AT WORK
BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO,
COME PREPARARE E SALVAGUARDARE IL FISICO**

*Chi vuol muovere il mondo, prima muova sé stesso.
(Socrate)*

Giornalmente le nostre professioni ci impongono di adottare una serie di attenzioni per evitare appunto di incorrere in quelli che sono vizi posturali e rischi connessi alla mansione lavorativa ricoperta (ad es. attenzione alla posizione delle ginocchia durante sollevamento di un carico, piuttosto che attenzione alla vicinanza del carico rispetto al busto). Ma non ci si chiede mai come preparare il fisico (forza, tono, mobilità articolare ecc.). Durante la formazione infatti si valuteranno i movimenti usuranti legati alla mansione lavorativa. Si lavorerà sui distretti corporei e sulla funzionalità degli stessi.

Finalità e dettagli del modulo:

Il modulo si configura come formazione teorico-pratica e vuole fornire alcuni strumenti concreti di preparazione al lavoro; i movimenti messi in atto dai “lavoratori” verranno scomposti al fine di ricercare quelli che sono i muscoli coinvolti nello sforzo per poi andare ad allenarli. Una volta apprese le specificità dei gesti si andrà a cercare delle strategie efficaci per far sì che i movimenti scomposti e allenati diventino automatismi perfezionati e consapevoli.

Nello specifico si riportano le finalità:

- Prevenzione delle disfunzioni/lesioni/patologie professionali;
- Diminuzione delle tensioni psico-fisiche;
- Miglioramento della postura;
- Miglioramento delle condizioni generali di salute.

Sviluppo del modulo:

La proposta prevede la seguente articolazione:

- totale modulo: 6 ore

I temi trattati sono i seguenti:

- Valutazione dei rischi: analisi della corporeità e dei movimenti in relazione alla mansione lavorativa;
- Principi di biomeccanica che regolano il movimento umano: funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico;
- Acquisizione di buone pratiche e posture “idonee” da assumere durante la giornata lavorativa;
- Dalla teoria alla pratica: alleniamo il nostro corpo.

Tempi:

E' possibile organizzare il modulo formativo secondo le esigenze dell'ente richiedente, prevedendo due ipotesi:

- Proposta formativa su un'unica giornata;
- Proposta formativa suddivisa su due giornate.

Modalità organizzative:

La formazione viene proposta in due diverse modalità:

- Formazione d'aula; il cliente richiedente mette a disposizione spazi adeguati. Il gruppo di partecipanti può essere di max. 10 unità possibilmente accorpati per mansione.
- Via streaming (piattaforma digitale da definire). Il gruppo di lavoro può essere di max. 10 unità possibilmente accorpati per mansione.

Costi:

Per l'esecuzione delle attività sopra elencate il costo è di **900,00 € +iva** a norma di legge.

Il cliente fornirà ad AM.IC.A tutte le informazioni da questa ragionevolmente richieste in relazione allo sviluppo delle attività. AM.IC.A si impegna a considerare strettamente riservate e, pertanto, a non divulgare e/o comunque a non rendere note a terzi, senza il previo consenso scritto del cliente, le informazioni, nel rispetto della normativa vigente in materia di privacy.

Per prenotazione:

Denominazione sociale

Indirizzo

Città

P.I.

C.F.

Cod. SDI

Telefono

Fax

E-Mail

Persona di Riferimento

E-mail per invio fatture

Accetto integralmente le [Condizioni di servizio](#). (obbligatorio)

Ho letto e compreso l'informativa sulla privacy disponibile all'indirizzo <https://www.seaconsulenze.it/it/privacy-policy/>; predo pertanto liberamente il consenso (ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679 sulla protezione dei dati personali, anche solo "GDPR" o "Regolamento") al trattamento dei dati personali per le attività AGYLA a SEA Consulenze e Servizi S.r.l. con socio unico.

ACCONSENTO NON ACCONSENTO

PRESTO il CONSENSO al trattamento dei dati finalizzati all'attività di Marketing

ACCONSENTO

NON ACCONSENTO

Attraverso: mail posta cartacea Telefonia/Servizi di messaggistica

PRESTO IL CONSENSO al conferimento dei dati di contatto a ECOOPERA SOC. COOP.

ACCONSENTO NON ACCONSENTO

Luogo e Data

Timbro e Firma del Legale Rappresentante
