



PercoRSIC
FVG



SEMINARI / WORKSHOP / FOCUS GROUP

SALUTE & SICUREZZA



Mercoledì 11 marzo 2026

Dalle 9 alle 13

CONFAP FVG

Viale Ungheria, 28 - Udine

Corporate Yoga: respirare benessere in azienda

Un'azienda che investe nel benessere delle persone sceglie di investire nel proprio futuro. Il corporate yoga è oggi uno degli strumenti più efficaci per aumentare energia, produttività e qualità delle relazioni sul lavoro. Una pausa rigenerante che diventa un vero vantaggio competitivo. La pratica dello yoga in azienda permette di:

- » favorire una postura più sana e un corpo più leggero e reattivo;
- » aumentare equilibrio, lucidità e stabilità emotiva;
- » migliorare la gestione dei carichi di lavoro e dei momenti di pressione
- » potenziare attenzione, concentrazione e capacità decisionale.

I partecipanti saranno guidati in esercizi di yoga e respirazione seguendo un ritmo lento, morbido e **accessibile a tutti**. Si consiglia un abbigliamento comodo e, se disponibile, di portare un tappetino da yoga/palestra.

Programma e trainer

Dott.ssa Manuela Castiglione

Professional Counselor somatico sistemico, Operatrice Somatic Experiencing, esperta nel sostegno al cambiamento e nella crescita personale, specializzata sulla fisiologia dello stress e sulla sua prevenzione e trattamento.

Dott.ssa Francesca Ciani

Insegnante Yoga e Covatech Pilates, formatrice a sua volta di insegnanti di Yoga presso la Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Udine, sostiene con entusiasmo, creatività ed ironia, il cammino di ricerca individuale.

Durante l'incontro proporremo un'alternanza equilibrata tra: una parte teorica dedicata a comprendere come possiamo trasformare lo stress in energia positiva e una parte dedicata alla pratica con esercizi di yoga e respirazione consapevole per ritrovare calma, energia e presenza.

Al termine del seminario porterete con voi:

- ✓ un'esperienza fluida di movimento e respiro che distende il corpo e rilassa la mente;
- ✓ una pratica semplice per riattivare attenzione e concentrazione durante la giornata.

Modalità di partecipazione

La partecipazione al seminario è gratuita.

Per motivi organizzativi, è richiesta la registrazione attraverso la restituzione della scheda di iscrizione allegata.

In caso di un numero di partecipanti superiore alla capienza dell'aula, verrà data priorità all'ordine di arrivo delle iscrizioni.

Il seminario sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 5 persone.

Verrà rilasciato a conclusione un **attestato di partecipazione**

Per informazioni

CONFAP FVG

Emanuela De Faccio

Tel. 0432.507377

e-mail: formazione@confapifvg.it



PercoRSIC FVG

Verso un sistema regionale di imprese responsabili e sicure è il progetto a supporto delle imprese regionali per fornire conoscenze e metodologie utili a promuovere e sviluppare in azienda la cultura, i principi e le buone pratiche sulle tematiche della Responsabilità Sociale d'Impresa (RSI), del Welfare e della Salute e Sicurezza sul luogo di lavoro.

Gli interventi previsti

«Formazione sulla responsabilità sociale d'impresa (RSI) e sul welfare»

Per migliorare la qualità della vita lavorativa nelle imprese, diffondendo **la cultura e i principi relativi alla RSI e al welfare aziendale** e accompagnando le aziende verso nuovi modelli attuativi o societari (società benefit) anche sperimentali.

Attività previste

Seminari, Workshop/Focus Group

(da 2 a 4 ore) per approfondire e condividere azioni positive sui temi del welfare e della RSI.

Azioni di coaching (16 ore) per realizzare

percorsi formativi rivolti a figure chiave delle imprese (massimo 3 partecipanti) per l'attuazione in azienda di modelli avanzati di welfare aziendale e RSI e/o societari (società benefit) o per sviluppare ambienti più favorevoli all'inserimento di target particolarmente vulnerabili (attività soggetta a De Minimis).
I macrotemi di approfondimento sono:

- **Diversity Management e welfare aziendale: verso la qualità del lavoro**
- **Nuovi modelli organizzativi e di governance**
- **Filiera, clienti, catena di fornitura sostenibili**

«Diffusione della cultura della sicurezza»

Per aumentare il livello di sicurezza nelle imprese diffondendo la cultura e i principi relativi alla salute e sicurezza sul luogo di lavoro e accompagnandole verso modelli avanzati di prevenzione e sicurezza oltre gli obblighi di legge. Inoltre, attraverso il progetto, si intende favorire l'aggiornamento degli RLS/RLST/RLSS, i tutor aziendali e i tutor degli enti formativi accreditati sui temi della salute e sicurezza sul luogo di lavoro.

Attività previste

Seminari, Workshop/Focus Group

(da 2 a 4 ore) per approfondire e condividere azioni positive sui temi della salute e sicurezza sul luogo di lavoro e anche sulla prevenzione ed emersione del lavoro irregolare.

Azioni di coaching (16 ore) per realizzare percorsi formativi rivolti a figure chiave delle imprese (massimo 3 partecipanti) per l'attuazione in azienda di modelli avanzati di prevenzione e salute e sicurezza sui luoghi di lavoro, oltre gli obblighi di legge (attività soggetta a De Minimis).

- Come dare valore alla sicurezza
- Strategie e strumenti per migliorare la sicurezza
- Approcci innovativi e tecnologie emergenti

Percorsi formativi (8 ore) rivolti a particolari figure (RLS e Tutor fino a massimo 3 partecipanti) su tematiche collegate alla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro aggiuntive rispetto alla formazione obbligatoria per legge:

- **Percezione e comportamento attivo nella prevenzione dei rischi per RLS/RLST/RLSS**
- **Come organizzare uno stage più sicuro: ruolo e strumenti del tutor aziendale per Tutor AZIENDALI**
- **Come organizzare uno stage più sicuro: ruolo e strumenti del tutor formativo per Tutor FORMATIVI**

A chi si rivolge

I destinatari dei Seminari e dei Workshop/Focus Group sono imprenditori/trici e lavoratori/trici delle imprese del territorio regionale, rappresentanze delle organizzazioni sindacali dei lavoratori e delle associazioni datoriali o del partenariato regionale dell'associazionismo e delle ONG/imprese sociali.

Le azioni di coaching si rivolgono a lavoratori/trici e titolari di imprese con unità produttive in regione, mentre i percorsi formativi si rivolgono a RLS/RLST e RLS di sito produttivo, Tutor aziendali e Tutor formativi.

Per informazioni: IRES FVG Impresa Sociale tel 0432 505479 / fax 0432 513363 / percorsic@iresfvg.org

Referenti: Alessia Comar/ Chiara Cristini/ Marina De Tina/ Michela Rosso

L'IREG FVG Impresa Sociale è responsabile dell'intervento e capofila di una Associazione Temporanea (AT) che raggruppa i seguenti partner:



Collaborano alla promozione e alla realizzazione delle attività previste dal progetto anche i seguenti Partner di Rete:

