



WELLBEING ACADEMY FOR MANAGER



Come essere più efficienti, lucidi e produttivi semplicemente partendo da ciò che mangiate

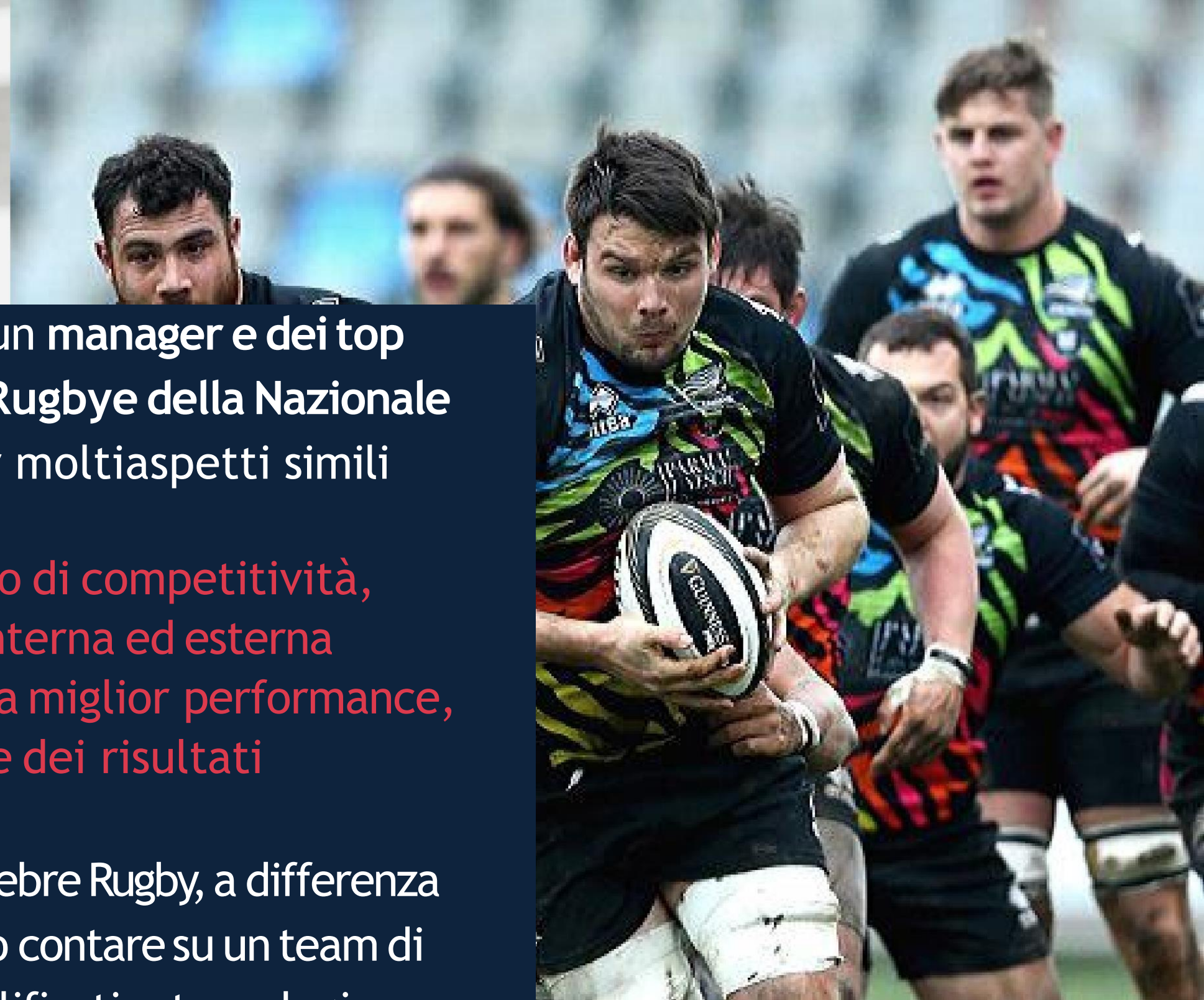




Lo stile di vita di un manager e dei top player delle Zebre Rugby della Nazionale Italiana sono per molti aspetti simili

stress, alto livello di competitività,
concorrenza interna ed esterna
ricerca continua della miglior performance,
valutazione dei risultati

Ma i giocatori delle Zebre Rugby, a differenza dei manager, possono contare su un team di professionisti qualificati e tecnologie innovative che consentono di migliorare ogni giorno la loro performance





OBIETTIVO

L'obiettivo del progetto è diffondere la **cultura del benessere in azienda** trasferendo il **know-how, le competenze e le professionalità dello staff** che lavora con gli atleti della Nazionale Italiana al mondo dei manager e ai team di lavoro.

stress e ansia da prestazione
stili di vita non corretti - junk food
mancanza di attività fisica - scorretta postura
istintività - incertezza

Sono tutti elementi che possono pregiudicare le performance lavorative e peggiorare la qualità di vita delle persone.

Solo grazie a professionisti qualificati è possibile **migliorare il tuo stile di vita e allenare aziende e manager alla cultura del benessere**



EVIDENZE EMPIRICHE

Scorretti stile di vita hanno ripercussioni non solo sulla qualità dell'attività lavorativa, ma anche sul benessere psico-fisico delle persone e sui rapporti interpersonali.

Una cultura aziendale proiettata al benessere dei suoi dipendenti porta ad avere manager e persone migliori

Oggi giorno sono molteplici gli studi che dimostrano come un'alimentazione non corretta possa influire negativamente sul benessere fisico, sulla concentrazione, sulla prontezza di riflessi e sul buon umore.

Allo stesso modo un'adeguata attività fisica, una corretta postura ed una equilibrata gestione delle risorse psichiche e fisiche influiscono positivamente sulle performance lavorative.



WELLBEING ACADEMY

Wellbeing Academy for Manager è il primo progetto in Italia che si pone l'obiettivo di migliorare le performance di lavoro del singolo e di conseguenza dell'intera azienda, grazie al know-how fornito da una squadra sportiva professionistica. Le aree su cui si agisce sono:

corretti stili di vita

promozione della cultura del benessere in azienda

Zebre Rugby può mettere a disposizione delle aziende uno staff qualificato di professionisti che quotidianamente seguono gli atleti della Nazionale Italiana Rugby

Nutrizionisti

Neurologi esperti in recupero attivo

Preparatori atletici

Coach/Motivatori

Testimonianza dei giocatori della Nazionale Italiana



LE AREE DI INTERVENTO

Il progetto prevede un **percorso informativo-formativo strutturato su diversi moduli didattici, via via maggiormente personalizzati fino ad arrivare a stilare una vero e proprio percorso personalizzato per singola persona.**

Le aree su cui il progetto Wellbeing Academy può intervenire sono molteplici:

- **alimentazione**
- **attività fisica e recupero delle energie**
- **corretta postura**
- **motivazione**
- **gestione delle performance**



PERCORSI PERSONALIZZATI

Il progetto può essere fortemente personalizzato sulla base delle esigenze delle aziende e in particolare in base

- Alle aree di intervento
- Al numero dei manager/dipendenti
- Al livello di approfondimento scientifico e didattico
- Alla durata

In base alle indicazioni e necessità dell'azienda, lo staff delle Zebre e della Nazionale Italiana stilerà il modulo formativo più coerente con le richieste e il target coinvolto.

Le attività potranno realizzarsi presso la Cittadella del Rugby di Parma oppure direttamente nella sede dell'azienda, o tramite aula multimediale

Le attività previste per la Wellbeing Academy for Manager possono essere integrate anche con le attività di Team Building

Un'ipotesi di percorso standard

IL CONFRONTO

- lezione frontale con gli esperti delle aree d'intervento scelte dall'azienda
- Testimonianze
- Evidenze concrete
- Compilazione da parte dei partecipanti della scheda di auto valutazione

ONE -TO -ONE

- Visita individuale
- Approfondimento dei singoli casi
- Definizione di un programma personalizzato

ATTIVITÀ DI GRUPPO

- In base alle risposte inserite nelle schede di valutazione i partecipanti saranno divisi in piccoli gruppi omogenei
- Analisi dei problemi
- Confronto - suggerimenti

FOLLOW-UP

- Valutazione dei risultati



CONTATTI

avesani@zebrerugbyclub.it