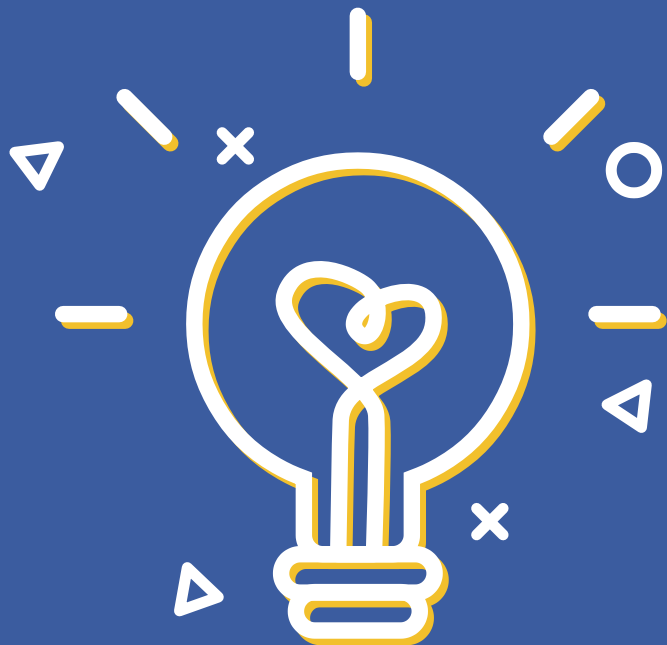




CORPORATE FITNESS

Il benessere entra in azienda



CINQUE CONSIGLI PER MIGLIORARE IL BENESSERE LAVORATIVO

Mini guida con idee pratiche da
applicare subito nella tua azienda.



Il benessere lavorativo è fondamentale per il successo di qualsiasi azienda. Un ambiente di lavoro sano migliora la produttività, riduce l'assenza per malattia e aumenta la soddisfazione dei dipendenti. In questa breve guida troverai cinque consigli pratici che ti aiuteranno a creare un ambiente di lavoro piacevole e produttivo.



01

Promuovi l'esercizio fisico



02

Favorisci l'equilibrio vita-lavoro



03

Promuovi abitudini sane



04

Crea un ambiente di lavoro positivo

05

Fai gioco di squadra



01

Promuovi l'esercizio fisico

L'esercizio fisico regolare è essenziale per il benessere fisico e mentale. Incoraggia i tuoi dipendenti a mantenersi attivi offrendo programmi di corporate fitness.



Promuovi l'esercizio fisico



Fitness in azienda

Organizza sessioni di pilates, calisthenics o circuit training nella palestra aziendale o in un altro spazio adatto. Assumi istruttori qualificati che vengano 2-3 volte a settimana o affidati ad aziende specializzate che gestiscano il tutto.



Pause più lunghe

Offri la possibilità di beneficiare di una pausa lavorativa più lunga (ad es., 1h e 30'), per favorire una partecipazione alle attività di allenamento in modo regolare e costante, senza stress da timbratura del cartellino.



Attività di gruppo

Promuovi semplici sfide di fitness tra i dipendenti. Ad esempio, puoi organizzare una classifica di passi giornalieri utilizzando app dedicate, oppure organizzare passeggiate o escursioni in ambiente naturale con una guida.

02

Equilibra vita e lavoro

Un equilibrio sano tra vita lavorativa e vita personale è essenziale per il benessere dei dipendenti.





Equilibra vita e lavoro



Orari flessibili

Permetti ai dipendenti di lavorare da casa o di adattare i loro orari di lavoro. Ad esempio, puoi implementare un sistema di orari flessibili che consenta ai dipendenti di iniziare e finire la giornata lavorativa in base alle loro esigenze personali.



Pausa pranzo

Incoraggia i dipendenti a prendere pause regolari e a utilizzare il tempo di pranzo per rilassarsi e ricaricarsi. Puoi creare un'area pranzo confortevole con tavoli e sedie comode, e offrire opzioni di cibo sano.



Vacanze

Assicurati che i dipendenti utilizzino tutte le loro ferie. Promuovi una cultura aziendale che valorizzi il tempo libero. Puoi inviare promemoria periodici ai dipendenti per ricordare loro di pianificare le vacanze e smaltire le ferie accumulate.

03

Promuovi abitudini sane

Il benessere lavorativo è favorito dall'adozione di comportamenti e routine sane, che promuovono un cambiamento positivo della salute generale e della qualità della vita.





Promuovi abitudini sane



Nutrizione

Fornisci accesso a consulenze nutrizionali individuali con biologi nutrizionisti. Puoi offrire sessioni di consulenza gratuite per mezzo di flexible benefit o a tariffe ridotte, anche attraverso un servizio di teleconsulenza.



Formazione

Organizza sessioni di formazione sul benessere psicofisico a lavoro o sulla corretta alimentazione. Ad esempio, puoi invitare esperti a tenere workshop su esercizi compensativi e preventivi da ufficio o sulla gestione della propria dieta in autonomia.



Mensa aziendale

Se l'azienda ha una mensa interna, proponi delle opzioni salutari, con cibo appetibile ma ipocalorico e saziante, piatti unici già bilanciati, frutta fresca e verdure. Valuta la possibilità di esporre i valori nutrizionali degli alimenti proposti.

04

Crea un ambiente positivo

Un ambiente di lavoro positivo, inteso sia come spazio fisico in cui si svolge il lavoro sia come clima lavorativo, può fare una grande differenza per il benessere dei dipendenti.





Crea un ambiente positivo



Spazi verdi

Aggiungi piante e aree verdi in ufficio per migliorare la qualità dell'aria e creare un ambiente più rilassante. Puoi creare un giardino interno o un angolo verde dove i dipendenti possono trascorrere le pause.



Relax

Crea aree dedicate al relax dove i dipendenti possono prendersi una pausa e ricaricarsi. Ad esempio, puoi allestire una sala relax con divani, cuscini e musica soft.



Ricompense

Implementa un sistema di ricompense per premiare i dipendenti che si distinguono per il loro impegno e contributo. Puoi introdurre dei riconoscimenti mensili o annuali, come buoni per attività ricreative o esperienze.



05

Fai gioco di squadra

Fiducia reciproca, spirito di squadra e comunicazione aperta e trasparente sono essenziali nella costruzione di un ambiente di lavoro sano e collaborativo.





Fai gioco di squadra



Coinvolgimento

Organizza sessioni di feedback regolari, sia formali che informali. Incoraggia i dipendenti a esprimere le loro opinioni e suggerimenti sull'ambiente di lavoro e coinvolgili nelle decisioni che li riguardano.



Gare e corsi sportivi

Organizza competizioni sportive, eventualmente aderendo a una società sportiva, per partecipare ai circuiti di gare promossi della loro federazione o ente di promozione sportiva. Proponi la partecipazione a corsi e masterclass sportive.



Team building

Proponi attività strategiche per rafforzare la coesione, migliorare la comunicazione e stimolare la produttività, come giochi di squadra, escape room, corsi di cucina o fotografia, workshop di improvvisazione teatrale.

Il benessere entra in azienda

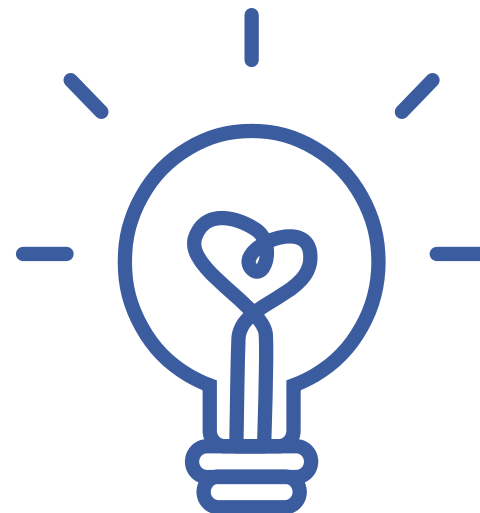
TrainerLAB e il corporate fitness

Investire nel benessere lavorativo dei dipendenti non è solo una scelta etica, ma anche strategica. Una forza lavoro soddisfatta e in salute è più produttiva e fedele all'azienda. Implementando i suggerimenti forniti in questo manuale, potrai contribuire a creare un ambiente di lavoro più sano e positivo.

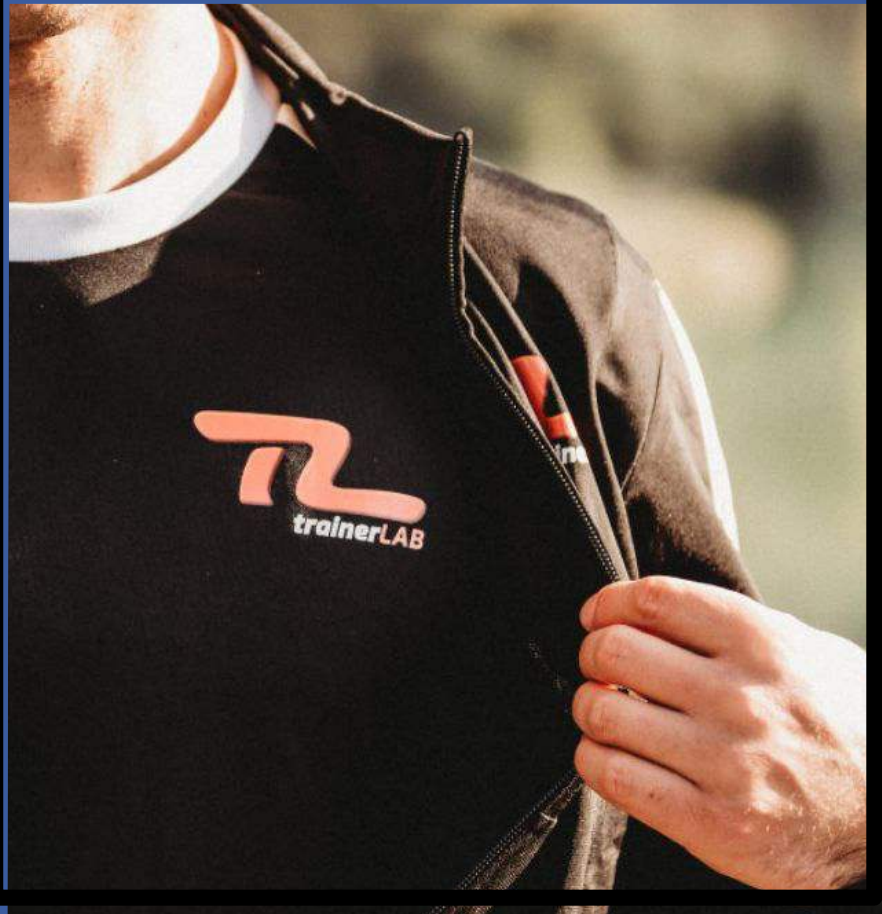


TrainerLAB offre da anni programmi di corporate fitness e attività sportive in azienda, gestendo ogni aspetto organizzativo, dalla selezione dello staff tecnico al palinsesto delle attività.

Contattaci e scoprirai come possiamo aiutarti a migliorare il benessere dei tuoi dipendenti e a incrementare la produttività aziendale.



PRENOTA UNA CALL CON UN NOSTRO CONSULENTE



TrainerLAB S.r.l. Società Sportiva Dilettantistica

Affiliata al Centro Sportivo Educativo Nazionale – Iscritta al Reg. Naz. delle Att. Sport. Dilettantistiche
Via Lucilio, 11 - 00136 Roma (RM) | P.IVA, C.F. e N° Reg. Impr. di Roma 14642001003 | REA RM - 1535340
Capitale sociale 10.000€ i.v.

Trasformiamo la tua vita



corporate@trainerlabitalia.com

TRAINERLABITALIA.COM