

Energia e benessere nel tempo: vivere e lavorare al meglio dopo i 50 anni

Periodo del corso	19 gennaio 2027, dalle 08.30 alle 12.00
Durata	4 Ore
Erogazione	In aula
Edizione	I Edizione
Livello	Avanzato
Termine iscrizioni	05/01/2027

Data ultimo aggiornamento: 28/08/2026

L'allungamento della vita lavorativa rende sempre più importante mantenere **salute, energia e benessere** lungo tutto il percorso professionale.

Dopo i 50 anni, il corpo e la mente attraversano cambiamenti fisiologici che possono influenzare la **qualità della vita**, la capacità di recupero, il sonno, la gestione dello stress e le **prestazioni lavorative**; conoscere questi cambiamenti e acquisire **strategie pratiche** per affrontarli in modo consapevole consente di preservare salute, autonomia e benessere, favorendo una vita lavorativa più attiva e soddisfacente.

Questa formazione è rivolta ai collaboratori **over 50** e propone contenuti pratici, aggiornati e basati sulle **evidenze scientifiche**, per supportare i partecipanti nell'affrontare con maggiore consapevolezza questa fase della vita.

Attraverso un approccio orientato alla **prevenzione** e alla **promozione della salute**, il corso fornisce strumenti concreti per mantenere energia, benessere e **capacità lavorativa** nel lungo termine.

Obiettivi del corso

- **Comprendere** i principali cambiamenti fisici e psicologici associati all'invecchiamento e il loro possibile impatto sul benessere e sull'attività lavorativa
- **Individuare** i principali determinanti della salute che influenzano il benessere, la capacità lavorativa e l'invecchiamento in salute
- **Riconoscere** segnali e sintomi che possono richiedere attenzione e un eventuale confronto con i professionisti sanitari
- **Applicare** strategie pratiche per promuovere il benessere attraverso alimentazione, attività fisica, sonno, gestione dello stress e recupero delle energie
- **Elaborare** un semplice piano personale per mantenere salute, benessere e capacità lavorativa nel tempo

Il corso si rivolge a

Tutti gli interessati

Tematiche trattate

Human skills

Costi

CHF 400 ~~CHF 340~~ (Early Booking valido fino al 18/12/2026)

Programma

1. I principali cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi associati all'invecchiamento e il loro possibile impatto sul benessere e sull'attività lavorativa.
2. I determinanti della salute e dell'invecchiamento in salute: alimentazione, attività fisica, sonno, gestione dello stress, recupero delle energie e prevenzione.
3. Il riconoscimento dei principali segnali e sintomi che meritano attenzione e l'importanza della prevenzione e del confronto con i professionisti sanitari.
4. Strategie pratiche e sostenibili per promuovere il benessere, mantenere energia e capacità lavorativa e definire un semplice piano personale di salute.

Interventi

DOCENTI:

Contatto

Maddalena Biondi

mbiondi@csvn.ch

091 961 65 10