



# Wellness Convention

Il Catalogo della Salute e del Benessere per le Aziende

## Chi è Wellness and Management?

W/M

Wellness and Management è una società di consulenza aziendale specializzata nella promozione della salute e del benessere psico-fisico dei collaboratori.

La società è composta da consulenti nella gestione delle risorse umane e da consulenti scientifici (medici e specialisti della salute).

Wellness and Management è il distributore esclusivo per l'Europa degli strumenti e dei prodotti di promozione della salute del *Centro di Ricerca per la Prevenzione delle Malattie* dell'Università di Stanford (*Stanford Center for Research in Disease Prevention*, Palo Alto, California).

## Qual'è l'approccio Wellness and Management?

L'approccio Wellness and Management mette l'accento sul ruolo e l'influenza che le Risorse Umane hanno nel determinare l'evoluzione di un'azienda nel suo mercato o di un'organizzazione nel suo settore di attività specifico.

In un contesto di livellamento tecnologico e qualitativo di prodotti e servizi, come pure di precarietà e instabilità economico-finanziaria del mercato, l'entità che oggi fa la differenza sono le persone, che nell'azienda costituiscono le Risorse Umane.

Sono le Risorse Umane che possono assicurare la sopravvivenza, l'evoluzione ed il successo dell'azienda.

L'elevata produttività, il rendimento, e l'inclinazione costante alla qualità dipendono del Benessere dei collaboratori, inteso come ottimo stato salutare, soddisfazione professionale e motivazione.

È dimostrato scientificamente che questi fattori hanno un alto grado di variabilità; di conseguenza con un approccio competente e mirato si può portare un ampio margine di miglioramento a ogni tipo di azienda.

Wellness and Management si propone di concretizzare tutto ciò puntando direttamente al Benessere delle Risorse Umane ad ogni livello gerarchico, attraverso soluzioni, strumenti e servizi mirati all'ottenimento di risultati economici positivi e misurabili per l'azienda.

## Perchè scegliere Wellness and Management?

W/M

Processi e studi aziendali analizzati con rigore metodologico dimostrano il forte ritorno economico (cost/benefit) ottenuto dagli approcci di promozione del Benessere dei collaboratori.

I risultati sono di notevole entità sia sul piano oggettivo - diminuzione dell'assenteismo e dei costi per la salute del personale, aumento della produttività dei collaboratori- sia sul piano soggettivo - aumento della motivazione, della soddisfazione, della fiducia nell'azienda da parte dei collaboratori.

I responsabili della Wellness and Management hanno acquisito una pluriennale esperienza specifica in questo campo innovativo, avendo profondamente adattato gli strumenti e le soluzioni di successo provenienti dagli Stati Uniti alla nostra specifica realtà culturale e aziendale, secondo valori di riferimento salutari su standard europei.

Oggi l'approccio Wellness and Management rappresenta quanto di più innovativo esista nel campo delle Risorse Umane soddisfacendo sia le esigenze di produttività e qualità delle aziende sia i bisogni e i valori attuali delle persone che ne fanno attivamente parte.

## Cos'è la Wellness Convention?

La **Wellness Convention** è un catalogo di attività e programmi di promozione della Salute e del Benessere dei collaboratori, specificamente costruito per rispondere ai bisogni più frequentemente riscontrati in questo campo nelle aziende e nelle organizzazioni.

Le attività proposte sono fornite da centri specializzati e formatori, selezionati da parte della società Wellness and Management secondo rigorosi criteri di qualità.

La **Wellness Convention** rappresenta un'opportunità unica per i manager responsabili delle aziende e della gestione delle Risorse Umane di poter rispondere adeguatamente alle problematiche delle principali aree della prevenzione e della promozione della salute sul posto di lavoro, e questo proporzionalmente alle risorse finanziarie della propria azienda o organizzazione.

La **Wellness Convention** offre una serie di attività svolte da personale qualificato e istruito e si articola in sei aree principali di intervento:

- 1. Programmi di ergonomia e cura della schiena**
- 2. Gestione dello stress, tecniche di rilassamento**
- 3. Attività fisica e Fitness**
- 4. Pianificazione alimentare**
- 5. Fumo**
- 6. Sfera della donna**

L'adesione al catalogo da parte dell'azienda dà ad ogni dipendente l'opportunità di partecipare a qualunque attività che meglio rispecchi le sue esigenze, e questo a prezzi vantaggiosi rispetto alle offerte attualmente presenti sul mercato; concretamente, le tariffe proposte dai centri e dai formatori convenzionati per la **Wellness Convention** sono sensibilmente più basse rispetto alle tariffe individuali e rispetto alle tariffe di convenzioni già esistenti con aziende.



## Ergonomia

L'ergonomia è un campo di studio multidisciplinare in cui confluiscono diverse specialità: l'ingegneria, la medicina, la psicologia, l'architettura.

L'ergonomia si preoccupa di verificare che le condizioni dell'ambiente di lavoro siano benefiche per il personale, su standard riconosciuti.

La corretta postura, il corretto appoggio, la corretta distanza da dispositivi visivi, prevengono ed evitano disturbi quali lombalgie, cervicalgie, cefalee, problemi circolatori, problemi articolari e, non da ultimo, nervosismo e irritabilità che impediscono al lavoratore di esprimersi al meglio.

Alcuni tra gli approcci offerti:

<b>Approcci</b>	<b>Centri convezionati</b>
Educazione e Formazione di Ergonomia al Personale	Pool di Ergonomisti diplomati
Prevenzione ergonomica attiva, Stanford Back School: rinforzamento ed elasticizzazione del dorso (prevenzione primaria e secondaria)	Corporate Wellness Services
Prevenzione e consulenza individuale in ambito ergonomico	Pool di osteopati diplomati e terapisti specializzati *

## Gestione dello stress

Lo stress è la condizione che conduce ad uno stato di tensione psico-fisica.

Lo stress può letteralmente divorare un individuo dall'interno, oppure conferirgli

una forza straordinaria. È per questo che sono stati coniati due termini:

distress ed eustress. Il distress è quello che tutti conosciamo comunemente

come stress, quindi sinonimo di tensione opprimente che genera ansia,

distrazione e insicurezza. In alcuni casi il distress sul posto di lavoro si

ripercuote anche nel tempo libero impedendo un corretto riposo e recupero

fino ad autentiche condizioni morbose quali insonnia, stati di angoscia e

depressione. L'eustress, invece, è una tensione benefica che libera energia,

aumentando così la capacità di attenzione e di concentrazione sul posto di lavoro.

Ne consegue maggior produttività e soddisfazione nella professione e, dunque, una

miglior qualità di vita: un autentico "circolo virtuoso".

La sfida è dunque come fare a trasformare il distress in eustress per prestazioni eccezionali.

Alcuni tra gli approcci offerti:

---

### Approcci

---

### Centri convenzionati

Educazione e formazione al personale: "Prevenire lo stress"

Società specializzate e formatori in sovrologia

Gestione dello stress attiva: medicina complementare (training autogeno, watsu, yoga, taichi, Qi Gong, reiki ecc...)

Formatori e centri Specializzati

Gestione dello stress attraverso distensione e rilassamento (massaggi rilassanti, sportivi, linfodrenanti, riflessologia)

Massaggiatori diplomati e massaggiatori medicali diplomati \*

## Attività fisica e Fitness

Sono ormai noti a tutti i benefici di una regolare e sana attività fisica.

Chi pratica uno sport o svolge sessioni di attività sportiva in modo corretto e regolare si rende subito conto dei benefici: miglioramento del sonno, incremento del metabolismo, miglioramento della concentrazione e dell'umore, aumento della fiducia in se stessi, miglioramento delle prestazioni fisiche, miglioramento dello stato cardio-respiratorio, capacità di gestire meglio lo stress, perdita di peso e miglioramento del tono muscolare. Per contro, una vita sedentaria e troppe volte frenetica provoca una serie di problemi quali il sovrappeso, l'eccesso di colesterolo e di zuccheri nel sangue, le malattie reumatiche, l'insonnia e tanti altri disturbi che influiscono negativamente sulla qualità di vita e dunque anche del lavoro.

Alcuni tra gli approcci offerti:

---

### Approcci

### Centri convenzionati

---

Attività fisica preventiva estiva,  
Gruppo Jogging (settimana) e  
Gruppo Mountain-bike (week-end)

Società specializzate

Attività fisica preventiva invernale,  
Gruppo Sci Alpino e  
Gruppo Sci di Fondo

Società specializzate

Fitness, nuoto, relax

Centri fitness selezionati •

Nuoto e attività nell'acqua,  
Acquagym, Hydrogym

Centri sportivi  
e piscine comunali

## Alimentazione

Una corretta alimentazione è fondamentale, soprattutto per il lavoro.

Una dieta sana evita disturbi digestivi, appesantimento e assopimento postprandiali.

Ci sono anche gravi disturbi associati ad una cattiva alimentazione, sia qualitativa che quantitativa: innanzitutto uno squilibrio fra l'apporto di calorie e il consumo energetico induce un incremento ponderale con le sue ripercussioni negative sul sistema locomotorio e metabolico. Secondariamente una cattiva composizione degli alimenti, fatta in particolar modo di un eccesso di grassi, una carenza di vitamine e sali minerali nonché di fibre alimentari induce turbe dell'apparato gastro-intestinale: da semplici gastriti a costipazione.

Risulta inoltre peggiorato il metabolismo dei grassi e dei carboidrati.

Una sana alimentazione, al contrario, permette il corretto funzionamento di tutte le attività fisiologiche, e ci dà il giusto carburante per lavorare bene.

Alcuni tra gli approcci offerti:

Approcci	Centri convenzionati
Educazione e formazione sull'alimentazione al personale: "L'alimentazione che favorisce la produttività e l'efficienza"	Pool di studi di dietologi diplomati
Educazione e formazione sull'alimentazione al personale: "La corretta alimentazione e i principali errori da evitare"	Pool di studi di dietologi diplomati
Formazione al personale addetto a mense e ristoranti aziendali	Pool di studi di dietologi diplomati
Consulenza alimentare individuale	Pool di studi di dietologi diplomati
Consulenza alimentare per disturbi dell'alimentazione	Pool di studi di dietologi diplomati *

## Fumo

Da anni, ormai, sono stati confermati i disturbi e le malattie, alcune volte particolarmente gravi, associati al fumo. Si va dalle malattie polmonari quali la bronchite cronica (tosse e catarro), l'insufficienza respiratoria e i tumori fino alle complicazioni cardiocircolatorie quali infarto miocardico, apoplessia cerebrale e insufficienza circolatoria alle estremità. E sappiamo pure quanto sia difficile, una volta acquisito il vizio del fumo, riuscire a smettere, dal momento che porta dipendenza sia fisica che psichica. Ma una volta raggiunta la disassuefazione dal fumo i benefici non si fanno attendere molto: scomparsa della tosse, incremento delle prestazioni cardio-respiratorie, recupero dell'appetito e di un corretto metabolismo lipidico.

Wellness and Management propone una serie di servizi per aiutare il personale delle aziende che vorrebbe un aiuto in questa direzione.

Alcuni tra gli approcci offerti:

<b>Approcci</b>	<b>Centri convenzionati</b>
"Smettere di fumare in 5 giorni"	<i>Lega Vita e Salute</i>
"Come consigliare i fumatori"	<i>Lega Polmonare Ticinese</i>
"Respirare meglio per vivere meglio"	<i>Lega Polmonare Ticinese</i>

## Sfera della donna

Sulla sfera femminile svolgiamo in particolare due attività: la prevenzione dell'osteoporosi e l'educazione ad una sana esperienza procreativa.

La donna è particolarmente esposta al rischio di osteoporosi, cioè al rischio di fragilità scheletrica, sia perché il suo patrimonio osseo è minore che quello dell'uomo sia perché la menopausa induce ad una perdita minerale accelerata.

La miglior prevenzione dell'osteoporosi si attua con una sana alimentazione, ricca di calcio e non eccessiva in proteine, e con la pratica di una regolare attività fisica all'aperto. L'esposizione alla luce solare, infatti, stimola la formazione della vitamina D nella pelle che a sua volta migliora la mineralizzazione scheletrica e la forza muscolare.

Sempre nella sfera femminile, è di fondamentale importanza l'ambito legato alla procreazione, e dunque alla possibilità di educare in modo competente a questa esperienza unica; onde prevenire sia i disturbi per la donna (che si possono ripercuotere anche sul posto di lavoro), sia quelli del neonato, proponiamo i seguenti approcci:

---

### Approcci

---

### Centri convenzionati

Gestione salutare attiva della sfera  
donna – mamma – bambino

Formatori specializzati

Acquaticità. Corso per mamme  
e bambini

Formatori specializzati

Corsi pre - parto  
Corsi post - parto

Centri e formatori specializzati

W/M



La **Wellness Convention** è proposta dalla società Wellness and Management, attiva nell'ambito della gestione delle Risorse Umane.

Il catalogo ha validità di un anno. Sono elencate di seguito le disposizioni e le condizioni di adesione alla **Wellness Convention**.

**Inizio Wellness Convention : 1 gennaio 2004.**

**Periodo di validità annuale: 1 gennaio 2004 - 31 dicembre 2004.**

**Termine d'iscrizione: 20 dicembre 2003.**

Il rispetto del termine d'iscrizione è di fondamentale importanza per ragioni organizzative, relative al rapporto tra la società Wellness and Management e i centri specializzati e i formatori che offrono i servizi.

Per tutta la durata del periodo di adesione (un anno) i collaboratori delle aziende potranno usufruire dei servizi proposti in qualunque momento, e godranno dei benefici a partire dalla data della loro iscrizione.

### **Esempi:**

1. Un collaboratore di un'azienda che aderisce alla **Wellness Convention** decide di usufruire dell'iscrizione annuale in un centro fitness a partire dal 01/01/04. Usufruirà di tale abbonamento alle condizioni vantaggiose della **Wellness Convention** fino al 31/12/04.
2. Un collaboratore di un'azienda che aderisce alla **Wellness Convention** decide di usufruire dell'iscrizione annuale in un centro fitness a partire dal 01/06/04. Usufruirà di tale abbonamento alle condizioni vantaggiose della **Wellness Convention** fino al 31/05/05.

3. Un collaboratore di un'azienda che aderisce alla **Wellness Convention** decide di usufruire dell'iscrizione annuale in un centro fitness a partire dal 31/12/04 (ultimo giorno del periodo della convenzione e ultimo giorno possibile per concretizzare un'iscrizione da parte del collaboratore). Usufruirà comunque di tale abbonamento alle condizioni vantaggiose della **Wellness Convention** fino al 30/12/05.

In tutti e tre gli esempi per quanto riguarda sedute di massaggi o altre prestazioni singole, prive di abbonamento, il prezzo vantaggioso durerà fino alla fine del rapporto di convenzione dell'azienda, fissato al 31/12/04. A partire da questa data le aziende avranno la possibilità di rinnovare l'adesione alla **Wellness Convention**.

### **Iscrizione e pagamento**

L'iscrizione deve pervenire alla Wellness and Management via posta, fax o e-mail tramite formulario allegato, entro il 20/12/2003. Iscrizioni tardive non saranno prese in considerazione.

Il pagamento deve essere effettuato insieme all'iscrizione entro la data di inizio della **Wellness Convention**, prevista per il 1 gennaio 2004.

Indirizzo postale:

Wellness and Management, Strada di Fulmignano 21, 6977, Ruvigliana.

Tel: + 41 91 971 08 41

Fax: +41 91 971 08 53

E-mail: [info@wellnessandmanagement.com](mailto:info@wellnessandmanagement.com)

Pagamento presso: Banca della Svizzera Italiana, 6900 Lugano, Wellness and Management, conto: A928058A

## Rapporto Azienda - Erogatore di servizi.

La Wellness and Management garantisce la possibilità di usufruire di ognuno dei servizi elencati all'interno della **Wellness Convention** alle condizioni di prezzo stabilite, entro i limiti consentiti dalle capacità dei centri. I fornitori del servizio si riservano dunque il diritto di porre eventuali restrizioni, in modo tale da poter assicurare sempre la qualità nel servizio erogato. I centri e i formatori assicurano i servizi secondo le loro risorse e secondo i loro criteri di selezione.

La Wellness and Management funge esclusivamente da facilitatore tra i centri e i formatori specializzati, e le aziende. Il rapporto tra azienda (o singolo collaboratore) e centro (o formatore) è sorretto dal diritto privato.

Di conseguenza la Wellness and Management declina ogni responsabilità per quanto riguarda il rapporto privato fra azienda (o singolo collaboratore) e centro (o formatore) e in particolare si esclude da qualunque responsabilità per quanto riguarda le attività svolte nei centri di benessere e per quanto riguarda il rapporto tra i formatori specializzati e i collaboratori delle aziende.

I collaboratori delle aziende facenti parte della **Wellness Convention** dovranno mostrare al centro o al formatore la loro appartenenza all'azienda tramite targhetta aziendale di riconoscimento o attestazione scritta (fornita alle aziende da Wellness and Management) firmata dal responsabile delle Risorse Umane o dell'azienda/organizzazione.

I collaboratori già in possesso di abbonamenti o particolari convenzioni con il singolo centro o singolo formatore potranno usufruire dei vantaggi della **Wellness Convention** a discrezione del centro e del formatore (per esempio un centro può decidere di far valere le tariffe speciali per un collaboratore dal momento del rinnovo del suo abbonamento oppure di rendere la convenzione cumulativa rispetto ad altri vantaggi di cui il collaboratore già beneficia privatamente)

I prezzi variano a seconda del numero di dipendenti dell'azienda:

01 - 20	dipendenti	CHF 3'000.-
20 - 50	dipendenti	CHF 6'000.-
50 - 100	dipendenti	CHF 10'000.-
100 - 300	dipendenti	CHF 15'000.-
300 - 600	dipendenti	CHF 20'000.-
300 - 1000	dipendenti	CHF 25'000.-
>1000	dipendenti	da concordare

Il prezzo include la possibilità per tutti i collaboratori dell'azienda che hanno un contratto fisso (a tempo pieno o a tempo parziale) di poter aderire ai servizi e/o ai programmi speciali messi a disposizione, alle condizioni vantaggiose offerte all'interno del catalogo.

Come vari studi dimostrano - e l'esperienza di ciascuno conferma - la salute della persona assicura la sua capacità di concentrazione, la sua produttività e il suo rendimento: la salute del collaboratore determina la salute dell'azienda.



Strada di Fulmignano 21

Phone: +41 91 971 08 41

[info@wellnessandmanagement.com](mailto:info@wellnessandmanagement.com)

6977 Ruvigliana

Fax: +41 91 971 08 53

[www.wellnessandmanagement.com](http://www.wellnessandmanagement.com)

Switzerland