

# Pausa vitalizzante

Le pause sono parte integrante della performance



Sappiamo tutti che le pause sono una parte importante della performance. Ciò che per alcuni probabilmente è nuovo è che, da un punto di vista neurobiologico, il dolore fisico stimola nel cervello gli stessi centri per valutare il dolore come il dolore psichico e mette in discussione l'appartenenza sociale. Molti dolori, in particolare il mal di schiena, sono spesso di natura psicosomatica. Un ambiente di lavoro sano facilita senza dubbio collaboratori più carichi di salute. Il fatto o l'abitudine di integrare delle pause vitalizzanti nella routine lavorativa quotidiana rappresenta quindi una componente essenziale di una cultura aziendale basata sull'apprezzamento e sull'autoresponsabilità.

## Contenuti:

- Essere con o senza spina dorsale
- Un dolore dal punto di vista neurobiologico
- Il linguaggio crea emozioni
- Meglio prevenire prima che lamentarsi dopo
- Il rilassamento aumenta la concentrazione
- Pause efficaci per armonizzare la nuca, le spalle, la colonna vertebrale
- Ginnastica degli occhi

Durata: 1 giorno