



*Offerta per un approccio sistemico al benessere e alla prevenzione di traumi motori dovuti all'ambiente e posture di lavoro. Metodi di recupero*

---

Ewa Marta Machalska-Isacchi

Studio è Vita - Naturopatia, Qi Gong, Metodo VAIMEN®

Via Raina 1A, 21037 Lavena Ponte Tresa (VA)

[www.vaimen.it](http://www.vaimen.it) [www.studioevita.isacchi.net](http://www.studioevita.isacchi.net)

## Panoramica del metodo VAIMEN®

VAIMEN®, l'ingegneria del benessere, è un metodo sviluppato per supportare le persone ed i team nel raggiungimento di un equilibrio armonioso in tutti gli ambiti della propria vita.

Nasce dalla combinazione sapiente di varie tecniche e metodologie, frutto di anni d'esperienza ed ha un'attenzione particolare al raggiungimento dell'equilibrio nei vari ambiti della tua vita:

- nella sfera personale
- nell'ambito lavorativo
- nel rapporto tra vita lavorativa e personale

Come VAIMEN® lavora con Te e per Te?

Il Metodo VAIMEN®, grazie alla sua flessibilità, è strutturato per agire:

- a 360° su tutti gli ambiti della tua vita
- in maniera mirata sugli aspetti specifici in cui desideri migliorare.

## Cosa fa VAIMEN® per la Tua azienda

Un'azienda è fatta di **persone** che **interagiscono** e **collaborano** con altre persone. VAIMEN® porta il benessere a 360 gradi in tutti gli ambiti della vita, anche in quella lavorativa con tutte le sue problematiche e dinamiche.

VAIMEN® ti permette di avere una **squadra** consapevole delle proprie risorse, in salute e motivata ... **una marcia in più** per la tua azienda.

Burnout, malattie professionali, problemi ad integrare o utilizzare le nuove tecnologie digitali diventano un lontano ricordo con VAIMEN®.

Parafrasando un detto americano "Happy wife, happy life", "Squadra felice ... business vincente": con VAIMEN® avrai una squadra affiatata e la tua sarà un'azienda vincente.

## Specifiche

Su che cosa andremo a portare il focus, in base alle esigenze espresse durante il colloquio e la visita sul posto di lavoro?

Prendendo in considerazione le particolarità del lavoro sia che si svolga in ufficio, sia che si svolga in sede, sia che si svolga nei cantieri ed i suoi ritmi, andiamo a lavorare sulla preparazione e sul recupero corporeo, nell'ottica di rendere la persona consapevole delle

potenzialità del proprio corpo, esplorandone le modalità di recupero e di preparazione. Questo avviene giocando con il corpo nello spazio, programmandolo a movimenti che lo rendono, nello svolgimento del lavoro, meno suscettibile a traumi o infortuni (arti inferiori, arti superiori, colonna vertebrale, cervicale).

Dove necessario porteremo l'attenzione sulla gestione dello stress individuando delle opportune strategie di supporto alle persone e alla squadra.

In una fase parallela lavoreremo anche sulla consapevolezza del respiro, sia come fonte di forza, sia come fonte di ripristino veloce, toccando anche la gestione dello stress.

## Potenziale generico

Proponiamo di monitorare i seguenti aspetti del benessere sul posto di lavoro:

- stanchezza
- dolori
- giorni di assenza per malattia
- giorni di assenza per infortunio
- livello di felicità percepita sul lavoro

Insieme possiamo decidere quali altri fattori di performance andare a monitorare con questionari somministrati nella fase iniziale, nelle fasi intermedie e al termine del primo percorso.

## Impostazione del percorso

Il processo, come ogni lavoro fatto con il metodo VAIMEN® segue le seguenti fasi:

- mappatura,
- introduzione di primi strumenti,
- taratura,
- consolidamento.

Per rendere il progetto chiaro e condivisibile da tutti i membri dell'azienda proponiamo come inizio del percorso un incontro di *Aperi-Formazione*. Si tratta di un mix di formazione e convivialità nel quale si effettua una breve formazione, mezz'ora circa, su un argomento concordato, seguito da una rapida presentazione del percorso di formazione e a seguire un momento di convivialità, ad esempio un piccolo aperitivo.

In questo modo si sfrutta la parte iniziale per creare un clima positivo di rilassamento che viene poi associato al progetto di formazione e viene condiviso da tutti i membri della squadra durante il momento di convivialità.

Come si svolgono gli incontri?

- introduttivo di gruppo
- di pratica e studio di gruppo
- individuali con la persona

Che tipo di squilibri legati al lavoro possiamo trattare?

A seconda dell'area nella quale opera la persona o la squadra (lavoro d'ufficio, lavoro operativo) possiamo lavorare su problematiche differenti

- corporee
  - spalle/ anche /ginocchia/ polsi
  - colonna vertebrale
  - lombare/ cervicale
  - equilibrio
  - ... esploriamo insieme
- motivazionali
  - REISS Profile
- gestione delle risorse
  - gestione del tempo
  - prevenzione burnout
  - digital wellbeing

I dati raccolti prima / durante e al termine servono a mettere in luce e vivere consapevolmente il progresso ottenuto.

Possono diventare parte della base per una ricerca presentata nell'ambito produttivo, aggiungendo prestigio alla vostra azienda.

## Approccio in fasi

### I. Progettazione con l'Azienda

In questa fase con l'azienda si vanno ad individuare gli ambiti nei quali si vuole concentrare il lavoro, si selezionano percorsi e risorse che si vogliono offrire al team od ai singoli collaboratori.

### II. Aperi-Formazione

Un momento di formazione e condivisione del progetto con tutta la squadra.

### III. Incontro introduttivo

Un incontro introduttivo di circa 2 h, svolto in aula, in cui vengono spiegate nozioni di fisiologia del corpo nel movimento. Viene anche raccolta una sorta di atlante di posizioni che i membri del team sentono come fonte di stanchezza e dolore, perché scomode o troppo frequenti.

Si lavora sulla consapevolezza della presenza del corpo nello spazio, scoprendo trucchi sull'equilibrio, sullo spostamento con forza e senza sforzo.

### IV. Fase pilota

Lavoro di gruppo - 1 volta a settimana, per 4 volte; si prosegue con approfondimenti ed esercizi specifici di preparazione, consolidamento e recupero corporeo.

Incontri individuali - su richiesta (in abbinamento al lavoro di gruppo) o in sede dell'azienda, o in orario concordato presso il mio studio.

Questionario intermedio.

### V. Fase di roll-out e mantenimento

Lavoro di gruppo - 1 volta ogni 2 settimane per 4 volte. Esercizi da ripetere a piacere individualmente a casa o sul posto di lavoro almeno 3 volte a settimana, secondo i tempi di preparazione e recupero (impiego di 10-20 min per 2 volte al giorno).

Incontri individuali - a richiesta (in abbinamento al lavoro di gruppo) o in sede dell'azienda, o su orario concordato presso il mio studio.

In base a ciò che emerge durante la fase pilota si può ridisegnare e rimodulare il mantenimento, integrando a piacere gli strumenti di cui dispone il metodo VAIMEN®

## Valore

### I. Introduzione e pilota

Aperi-formazione 100€ (rinfresco a parte)

Incontro individuale di 2 ore - 250€

4 incontri di gruppo di 1 ora - 500€ (per ogni area coinvolta)

Pacchetto 10 incontri individuali a disposizione dei dipendenti - 600€

Incontro di feedback - incluso

### II. Roll -out

4 incontri di gruppo di 1 ora - 500€

Incontri individuali - in base alle esigenze e richiesta

## Effetti sistemici

Lavorare sulla consapevolezza corporea porta forza ed equilibrio, permettendo alla persona di diventare più agile e meno soggetta a traumi da sovraccarico e/o distrazione.