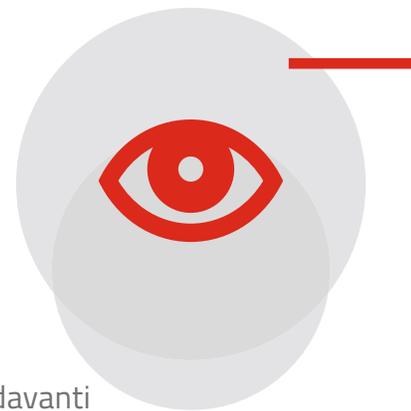


PROGETTO BENESSERE VISIVO DIGITALE PER STARE BENE, NON BASTA VEDERCI BENE



OBIETTIVI DEL PERCORSO

- ▶ **Migliora il benessere e la salute** dei collaboratori che stanno molte ore davanti pc e terminali e di chi svolge lavori di precisione.
- ▶ **Previene lo stress visivo** e i fastidi fisici ad esso collegati, quali emicrania, disattenzione, stanchezza.

DESCRIZIONE

Chiunque lavori **molte ore davanti ad un terminale** o sia tenuto ad avere una prolungata attenzione a distanza ravvicinata può soffrire di **affaticamento visivo** digitale. Gli effetti non investono solo l'aspetto visivo: vanno dal bruciore degli occhi e visione offuscata alle difficoltà di concentrazione, dalla rigidità del collo al mal di testa, fino ai disturbi del sonno. Lo stress visivo può peggiorare anche a causa di occhiali non adeguati o postazione di lavoro con una illuminazione inadatta, perché una parte della luce blu emessa dagli schermi è nociva e va filtrata con l'utilizzo di lenti apposite.

Prevenire lo stress visivo e i comportamenti scorretti che lo causano è possibile.

CONTENUTI

▶ 1°STEP

- Informazioni su occhio e processo visivo, implicazioni del cervello
- L'occhio, la luce e i difetti visivi
- L'occhio e la sindrome del computer e relative soluzioni
- L'occhio e le varie abilità visive negli ambienti di lavoro, sport e postura

▶ 2°STEP

- Metodi correttivi e concetti posturali nell'ambiente di lavoro
- Come valutare gli stress visivi e quindi i fastidi collegati
- Revisione postazione a casa e ufficio
- Soluzioni correttive e nuove modalità di lavoro
- Consegna questionario (solo per chi farà la fase 3)

▶ 3°STEP

- Valutazione questionario consegnato alla fine del 2° step
- Soluzioni e consigli relativi ai risultati del questionario
- Presentazione di metodi di valutazione e tecnologie innovative
- Presa in esame di casi specifici e pratici



MODALITÀ

- ▶ **1-3 incontri in presenza presso le aziende oppure online**

Durata e contenuti possono essere riadattati in base ad esigenze specifiche.

L'IDEA
IN PIÙ

PERCORSI LAVORARE IN...BENESSERE

- ▶ Su richiesta forniamo specifici prodotti anti affaticamento (occhiali neutri filtranti ed altro)
- ▶ Possibilità di eseguire esami biometrici e fornitura di occhiali con lenti specifiche
- ▶ Possibilità di organizzare un check up con visite specialistica in convenzione presso CPB
- ▶ Evento Giornata sul benessere visivo