

EDUCAZIONE POSTURALE AL LAVORO

Profilo della Disciplina

Questa disciplina è una originale combinazione di apprendimento conoscitivo emotivo ed esperienziale. Promuove lo sviluppo di consapevolezza della propria postura in termine di relazione tra corpo e spazio coniugato a competenze motorie idonee a prevenire e contrastare fenomeni di disarmonia energetica. La consapevolezza posturale non è una competenza spontanea in quanto le persone guidano la propria posizione e movimenti del corpo sulla base di una rappresentazione mentale del corpo stesso che di frequente non è adeguata alla realtà.

Il programma formativo soddisfa l'esigenza di formazione delle persone anche in ambito lavorativo consentendo una analisi del rischio e facilitando l'integrazione nei programmi di promozione del benessere personale, lavorativo e del welfare aziendale anche con riferimento alla promozione del programma WHP (Workplace Health Promotion).

Questa disciplina assume sempre più rilevanza nella società moderna con l'allungarsi della vita, l'innalzamento dell'età pensionabile e l'invecchiamento della popolazione lavorativa.

Stare in piedi, sedersi, piegarsi, portare e sollevare pesi: posizioni e movimenti che ogni giorno assumiamo ed effettuiamo con grande frequenza. Per cui se non disponiamo di metodi educativi al movimento adeguati possiamo incorrere in disequilibri muscolo-scheletrici che possono condurre anche a disturbi della salute.

Le tecniche proprie del protocollo insegnato sono: esercizi energetici; tecniche per il miglioramento dell'apprendimento; respirazione; visualizzazione; affermazioni e comunicazione; tecniche di alleviamento dello stress; informazioni sul corretto stile di vita (movimento, alimentazione, fumo, alcool, ecc.). Queste sono affiancate da indispensabili nozioni dell'anatomia umana, della fisiologia ecc.

Profilo dell'operatore

L'operatore in DBN specializzato in Educazione Posturale al Lavoro possiede competenze trasversali e integrate che gli consentono di analizzare l'atteggiamento posturale delle persone in relazione anche agli ambiti professionali estendendo il suo interesse anche alle postazioni del lavoro.

La sua attività è indirizzata a stimolare la Vitalità dell'Individuo e assecondare la capacità spontanea di autoregolazione dell'organismo, avvalendosi di esercizi riguardanti la libera esplorazione ed espressione del movimento che agiscono stimolando i naturali riflessi auto-correttivi corporei. L'Operatore inoltre insegna esercizi per il mantenimento dei cambiamenti avvenuti durante le sedute e per il miglioramento della flessibilità strutturale.

Utilizza metodi di osservazione e tecniche operative che sono proprie delle Discipline Bio Naturali che lo pongono in condizioni di:

- favorire l'autopercezione delle persone in ambito lavorativo a percepire i propri carichi biomeccanici in modo da prevenire situazioni di disequilibrio e compensare situazioni usuranti;
- insegnare alle persone le tecniche atte a modificare gli atteggiamenti disfunzionali;
- promuovere il benessere psicofisico mediante la vitalità educando a stili di vita salubri e incoraggiando la responsabilizzazione della persona nei confronti del suo stato di salute.

Piano dell'Offerta Formativa

Prerequisiti di ammissione:

- Aver compiuto 18 anni
- Titolo di studio: **Diplomati di scuola media di secondo grado, o Laureati in scienze motorie, o Possessori di diploma triennale in massoterapia, o Laureati in fisioterapia e lauree sanitarie, o Percorso di studi assimilabile (es. Kinesiologo, Posturologo, Osteopata, Infermiere, Estetista, ecc.)**

La formazione professionale dell'Operatore DBN specializzato in educazione posturale al lavoro è suddivisa in tre livelli.

Il primo livello

Il completamento del 1° livello permette di ottenere l'attestato di Operatore DBN specializzato in educazione posturale al lavoro con un programma di studio costituito da un minimo di 650 ore complessive.

Il secondo livello

Il completamento del 2° livello permette di ottenere l'attestato di Operatore DBN specializzato in educazione posturale al lavoro e WHP con un programma di studio costituito da un minimo di 150 ore complessive.

Il terzo livello

Il completamento del 3° livello permette di ottenere l'attestato di Istruttore Operatore DBN specializzato in educazione posturale al lavoro e WHP con un programma di studio costituito da un minimo di 150 ore complessive per un totale complessivo di 950 ore.

Aree Formative

La formazione professionale prevede le seguenti aree formative:

- AREA CULTURALE - Conoscenze di anatomia, fisiologia, elementi di patologia generale, chimica generale e organica, biochimica ed esami di laboratorio, conoscenza e padronanza dei più diffusi strumenti di cultura generale, sia occidentali che orientali.
- AREA NORMATIVA - Conoscenza della normativa specifica della salute negli ambienti di lavoro, dei fattori di rischio propri delle diverse attività lavorative. A questo si aggiunge anche la conoscenza propria della normativa relativa alle DBN e delle regolamentazioni inerenti il diritto del lavoro.
- AREA RELAZIONALE - Conoscenza delle tecniche di comunicazione e delle modalità di relazione da attuare con le diverse tipologie di clienti e tecniche di insegnamento.
- AREA TECNICA – Approfondimento relativo al protocollo Back School at Work o attuazione di protocolli di educazione posturale del lavoro e WHP.

Riconoscimento delle competenze pregresse

E' previsto un test di ingresso con la possibilità di riconoscere crediti formativi.

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA PER IL PRIMO LIVELLO

1) Area culturale	Monte ore minimo	160
2) Area personale	Monte ore minimo	0
3) Area normativa	Monte ore minimo	84
4) Area relazionale	Monte ore minimo	48
5) Area tecnica	Monte ore minimo	104
6) Altre aree	Monte ore minimo	0
		<hr/>
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		396
	Monte ore discrezionali	80
		<hr/>
	Per un totale ore frontali	476
7) Tirocinio/stage		150
Monte ore totale omnicomprensivo		626
8) Altre aree (Studio e pratica a distanza verificati tramite elaborati + tesi)		24
Monte ore totale omnicomprensivo		650
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, ad esclusione dell'area tecnica.		

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*