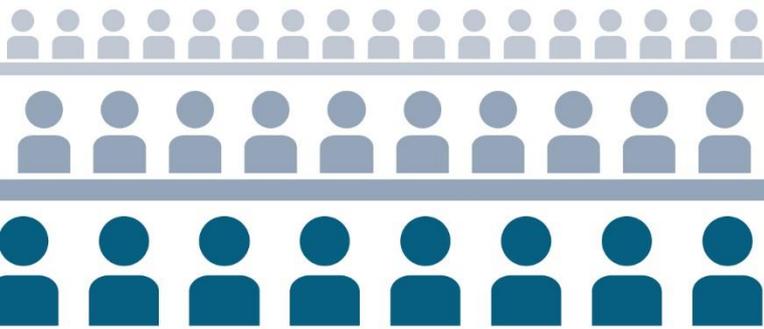


Codice evento: 211369  
FPC: MATERIA B.2.6  
FRL: NON VALIDO



**Lavoriamo insieme  
per il nostro futuro**  
Congresso Nazionale dei Dottori Commercialisti  
e degli Esperti Contabili  
18 | 19 | 20 ottobre



Fruibile in diretta tramite **GoToWebinar** previa prenotazione [cliccando qui](#). In seguito alla prenotazione verrà inviato, via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da pc, tablet o smartphone

## **PREVENIRE E CONTENERE I DISTURBI DA USO CONTINUO DI DISPOSITIVI ELETTRONICI**

**Tecniche e semplici accorgimenti per bilanciare corpo e mente in caso di  
utilizzo eccessivo di videoterminale e cellulare**

**Venerdì 22 settembre 2023  
dalle ore 16.00 alle ore 18.30**

Tutto il giorno davanti al pc e al cellulare in ufficio, e poi alla sera tv o di nuovo cellulare e pc e non solo: nel tempo queste condizioni lavorative e anche personali possono creare disagi e disturbi sul piano fisico ed emozionale.

Se riscontriamo queste condizioni pervasive come possiamo alleviare i disturbi che ne derivano? Anzi prevenirli?

Ecco alcune proposte operative in linea con quanto regolamentato dal D.lgs. 81/2008 Titolo VII (Attrezzature munite di videoterminali) finalizzate a bilanciare corpo e mente per il tempo dell'impegno da remoto.

### **OBIETTIVI**

- ✓ Alleviare i disagi e i disturbi percepiti sul piano fisico e mentale derivanti da uso prolungato/pervasivo di dispositivi elettronici, rispettando le condizioni di distanza minima dal video, di continua postura corretta, di respirazione appropriata, di stress situazionale riconosciuto, di rispetto delle pause per ricaricarsi ecc
- ✓ Tra i disagi riconosciuti più diffusi: affaticamento visivo, secchezza oculare e bruciore, fotofobia, spossatezza, giramento di testa, nausea, mal di testa, rigidità (apparato masticatorio, collo, schiena, spalle, braccia, mani), perdita di sensibilità alle estremità, difficile digestione, irrequietezza, ansia, stress
- ✓ Praticare alcune tecniche e movimenti e semplici accorgimenti durante il tempo dell'attività da remoto
- ✓ Le proposte sono diverse per permettere le migliori scelte per sé stessi.

### **PROGRAMMA**

- ✓ Dinamica su atteggiamenti e comportamenti personali
- ✓ Consapevolezza della situazione
- ✓ Tecniche e semplici accorgimenti per:
  - consapevolezza del corpo: rarità dell'ammiccamento, ginnastica oculare, benessere posturale, esercizi fisici di sblocco per un miglior radicamento
  - consapevolezza del luogo: sono qui, non sono dentro al video o nel cellulare
  - consapevolezza della mente: riprendere ritmo con respirazione appropriata e fermo-mente
- ✓ Impatto psichico dei device sui più giovani: spendiamo due parole sulle tipologie di impatto
- ✓ Portare le tecniche nel quotidiano:
  - obiettivi e programma di lavoro.

### **ANIMATORE**

Carlo Baù – Studio Carlo Baù