

Codice evento: 225753
FPC: MATERIA B.2.6
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting**
previa **prenotazione** online su:
www.odcec.torino.it – area riservata

Nei giorni precedenti l'evento verrà inviato, dalla Segreteria, via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da pc, tablet o smartphone (è necessario aver scaricato l'app).

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 18 ottobre 2024
dalle ore 16.00 alle ore 18.30

PROGRAMMA

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, emozionale e mentale.

Se riscontriamo queste condizioni pervasive come possiamo alleviare i disturbi che ne derivano? E per quanto possibile prevenirli?

Si presentano 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 rispetto delle pause per ricaricarsi e riconoscendo lo stress situazionale
- ✓ Tra i disagi 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 per migliorare la situazione personale
- ✓ Le proposte sono diverse anche 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 dell'utilizzo eccessivo dei device sui più giovani
- ✓ Portare le tecniche nel quotidiano:
 - obiettivi e programma di lavoro.

ANIMATORE

Carlo Baù – Studio Carlo Baù