

Manager Sano in Corpore Sano **Alimentazione, Esercizi e Postura per Stare Bene al Comando**

Resistenza e lucidità sono necessari a ogni manager per essere credibile ed efficace.

Conflitti, stress e stanchezza (ma non solo) incidono sullo stato psico-fisico e si riflettono negativamente su morale, autostima e risultati.

Possiamo difenderci con successo adottando più soluzioni, ma è bene avere presente che stili alimentari e attenzione alle esigenze specifiche del nostro corpo, possono dare un grande contributo.

Le proposte, spesso “fai da te”, sono molto diffuse; Federmanager Giovani ha chiesto a Gianluca Casella e Alessandro Barilotti, specialisti di ESSEREBENESSERE Health Management, di indirizzarci verso soluzioni e strategie individuali e aziendali capaci di migliorare il nostro benessere individuale e quello del team.

Come sempre si tratterà di un confronto aperto e interattivo e la condivisione di esperienze e riflessioni sarà facilitata dai nostri amici Chiara e Lorenzo, che avranno il compito di filtrare e chiarire a tutti il contenuto della giornata.



DATA, Luogo e ORARIO

Sabato 16 Febbraio 2019

Presso **VILLA LAZZARI**, via Emilia n. 63, località Ponte Samoggia, Comune di Crespellano, a metà strada tra BO e MO www.villalazzari.it

- Ritrovo alle 8.30 per un Caffè di “riscaldamento”
- Termine dei lavori alle 13.30 con Pranzo preparato dal nostro Chef Paolo

L'evento è gratuito e riservato ai Giovani Manager

È necessaria una conferma della partecipazione a sara.tirelli@federmanagerbo.it entro il 7 Febbraio