

Le settimane della sicurezza 2016

Benessere sul lavoro e produttività

IL MASSAGGIO SUL LAVORO



quilybra

Massaggio sul lavoro quilybra

Le proposte di benessere di quilybra si basano sul
massaggio, la relazione, la consapevolezza corporea:

- massaggio on site
- formazione con l'automassaggio
- formazione esperienziale



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016

Team e metodologia quilybra

Il team è composto dai fondatori **Fabrizio Buratto e Matteo Albanese** e da un **gruppo di massaggiatori** formati al massaggio on site quilybra e attivi in **varie città**.

La mediazione del massaggio

- distende la muscolatura
- aumenta la concentrazione e i livelli di attenzione
- incrementa il buonumore
- migliora la relazione tra i membri del gruppo di lavoro
- predispone all'ascolto di sé e degli altri



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016

Studi scientifici sul massaggio 1

I benefici del massaggio sono supportati da diversi studi scientifici:

“EEG patterns of heightened alertness/attentiveness occurs after a 15-min chair massage, including increased beta and theta waves, and decreased delta waves. These EEG patterns were related to better performance in math computations including performing the calculations in less time and with greater accuracy.”

Studi scientifici sul massaggio 2

“Moderate pressure massage increases vagal activity and decreases cortisol level. Functional magnetic resonance imaging data suggests that moderate pressure massage was represented in several brain regions, including the amygdala, the hypothalamus, and the anterior cingulate cortex, all area involved in stress and emotion regulation.”

Fonte: Elsevier, Complementary Therapies in Clinical Practice, Field Tiffany, Massage therapy research review [http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881\(14\)00042-5/abstract](http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881(14)00042-5/abstract)

Case histories 1

- Massaggio on site per i dipendenti, presso una multinazionale nel settore IT, due volte al mese, due operatori, presso le sedi di Milano e Roma.
- Formazione con l'automassaggio per gli informatori scientifici del farmaco, presso una multinazionale farmaceutica.
- Formazione massaggio on site di personale interno, presso uno stabilimento chimico.

Case histories 2

<https://www.facebook.com/quilybra.it/videos/768793446593278/>



Massaggio on site quilybra 1

Il massaggio on site quilybra

- richiede spazi ridotti (un ufficio, un'infermeria o una piccola sala riunioni)
- la persona massaggiata rimane vestita come si trova
- non interferisce con le esigenze e le dinamiche aziendali
- attiva le risorse interne ed è efficace in tempi rapidi.



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016

Massaggio on site quilybra 2

Il massaggio on site quilybra agisce sulle parti normalmente sottoposte a stress:

- collo
- testa
- spalle
- schiena
- braccia e mani
- gambe



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016

L'automassaggio quilybra 1

La formazione attraverso l'automassaggio può essere proposta:

- come complemento dell'unità didattica C4 per RSPP relativa al “Benessere organizzativo, compresi i fattori di natura ergonomica e da stress lavoro correlato” secondo l'accordo Stato – Regioni del luglio 2016 (4 ore di formazione obbligatoria su queste tematiche)
- come corso all'interno di politiche di wellness aziendale, esteso a tutte le tipologie di lavoratori



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016

L'automassaggio quilybra 2

L'automassaggio, uno strumento per prendersi cura di sé in ogni momento:

- aumenta la consapevolezza di sé
- allenta le tensioni psicofisiche
- favorisce una respirazione più lenta e regolare
- migliora la comunicazione non verbale
- parti autotrattabili: cosce, spalle, collo, mani, braccia, viso e testa



Tavolo 81 – Massaggio sul lavoro – 16 novembre 2016



quilybra

Matteo Albanese e Fabrizio Buratto – info@quilybra.it

www.quilybra.it
www.facebook.com/quilybra.it
www.youtube.com/c/quilybra.it