



BENESSERE IN AZIENDA

CORPO, MENTE E CREATIVITÀ

PROGETTO VALIDO
PER L'ANNO 2026



Chi Siamo

Eventualmente è un'Associazione Culturale nata dalla passione per il territorio, l'arte e la condivisione.

Siamo un gruppo di **professionisti uniti dall'obiettivo di valorizzare il benessere e la cultura in tutte le sue forme.**

Grazie all'unione tra discipline del benessere, esperienza artistiche e l'uso innovativo della tecnologia e della comunicazione, realizziamo progetti dinamici e contemporanei, pensati per coinvolgere e ispirare.

I nostri collaboratori vantano un'esperienza decennale nell'insegnamento e collaborano già con importanti realtà aziendali, oltre che con scuole, enti culturali e associazioni del territorio.

Con questo progetto di “*Benessere in Azienda*”, vogliamo portare la nostra esperienza e la nostra energia anche nel mondo del lavoro, perché un'azienda che si prende cura delle persone è un'azienda che cresce bene.

L'Obiettivo

Il progetto nasce dal desiderio di promuovere una **cultura del lavoro più sana, consapevole e collaborativa.**

Attraverso attività che uniscono movimento, consapevolezza e creatività, aiutiamo le persone a trovare equilibrio, energia e motivazione, migliorando così il clima e la produttività aziendale.

Attività proposte

- 1 - Yoga in Azienda
- 2 - Pilates in Azienda
- 3 - Improvvisazione teatrale
- 4 - Improvvisazione musicale

Benefici per l'Azienda

Il benessere organizzativo è oggi un asset strategico per la **crescita sostenibile delle imprese**.

I programmi di workplace wellness contribuiscono a:

- Ridurre stress e rischio di burnout
- Aumentare energia, motivazione e concentrazione
- Rafforzare la collaborazione tra team
- Migliorare performance e produttività



	OBIETTIVI	MODALITÀ	CONTENUTI	BENEFICI
YOGA IN AZIENDA	Ridurre stress, migliorare concentrazione e postura	2 ore settimanali, in presenza o online	Tecniche di respirazione e mindfulness Esercizi per migliorare postura, equilibrio, elasticità e tonicità; Momento finale di rilassamento	Maggiore lucidità mentale, riduzione tensioni muscolari, equilibrio psico-fisico
PILATES IN AZIENDA	Rinforzare corpo e postura, aumentare energia e vitalità	2 ore settimanali, in presenza o online. Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi	Rinforzo del "core" (zona addominale / dorso / pelvica) Mobilità articolare, flessibilità e allungamenti controllati. Esercizi per prevenire dolori da sedentarietà (spalle, collo, schiena).	Minori dolori posturali, migliore attenzione e spirito di squadra
IMPROVVISAZIONE TEATRALE	Stimolare capacità comunicative, fiducia reciproca, creatività e adattabilità	1 ora settimanale. Workshop interattivi con simulazioni e giochi di ruolo.	Giochi di fiducia e ascolto attivo Esercizi per sviluppare spontaneità e relazioni Role-playing per migliorare la comunicazione Feedback e riflessioni sui comportamenti osservati	Più empatia, coesione del team e capacità di gestire l'imprevisto, Team building
IMPROVVISAZIONE MUSICALE	Favorire ascolto, collaborazione e creatività condivisa	1 ora settimanale. Uso di strumenti semplici, corpo e voce; improvvisazioni guidate e composizioni collettive	Esercizi di "call & response" improvvisazione libera. Creazione di un brano musicale collettivo (lavoro di squadra) Connessione con pratiche aziendali (collaborazione, ascolto, leadership distribuita)	Rafforzamento del gruppo, riduzione dello stress, energia e divertimento, Team building

Portare il benessere in azienda significa investire sulle persone e sul futuro.
Un team che sta bene lavora meglio, comunica meglio e fa crescere l'impresa con più armonia e innovazione.

Grazie

ets@eventualmente.org

+39 3479456168