



**Sono Sara Vinale, formatrice aziendale di salute e sicurezza sul lavoro, di comunicazione e coach professionista dell'innovazione e del cambiamento.**

**Dal 2020 opero nel territorio Veneto per la formazione in ambito aziendale per il benessere delle persone all'interno del posto di lavoro in quanto é risaputo che il benessere dei lavoratori incrementa la rendita produttiva, ed il senso di appartenenza degli stessi porta alla fidelizzazione degli stessi con il contenimento dei costi.**

**Dopo la laurea in Economia Aziendale e Management delle Imprese ed il Master in Salute e Sicurezza sul Lavoro presso l'Università Cá Foscari di Venezia, ho ampliato le mie conoscenze e le mie competenze cercando di portare nelle mie formazioni un approccio olistico che vada a coinvolgere le leve emozionali e della consapevolezza delle persone, coordinandomi anche con altri professionisti, consapevole che sia l'approccio piú efficace ed efficiente per apportare miglioramenti alla cultura del benessere e della sicurezza nei luoghi di lavoro.**

**Di seguito le mie proposte di formazione suddivise in base alla competenza.**

**CONTATTI:**



**340.2446692**



**saravinale@gmail.com**



**www.saravinale.it**

# SALUTE E SICUREZZA E STRESS

## • L'ERRORE COME STRUMENTO MIGLIORATIVO

La criticità dell'errore come fonte di miglioramento continuo attraverso la gestione del giudizio.

**OBIETTIVO:** Avvicinarsi alla gestione dell'errore come strumento migliorativo lasciando andare la tendenza al giudizio, al fine di migliorare le relazioni interne e il clima aziendale.

**ADATTO A:**

- Realtà che hanno bisogno di migliorare la gestione nella comunicazione dell'errore
- Manager che hanno bisogno di migliorare l'approccio nel comunicare l'errore

*Può essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

*(Si consiglia di aver fatto già qualche corso di comunicazione)*

## • STRESS LAVORO CORRELATO

La gestione dello stress, cause, conseguenze e gestione.

**OBIETTIVO:** Aiutare le persone ad entrare in consapevolezza di sé attraverso un'analisi personale per auto-aiutarsi nella gestione dello stress lavoro correlato.

**ADATTO A:**

- Tutti

*Può essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

## • STRESS EMOTIVO E RILASSAMENTO VIBRAZIONALE

Analisi della gestione dello stress da un punto di vista olistico attraverso la consapevolezza del proprio respiro, del proprio corpo, delle proprie percezioni emozionali e della gestione delle energie.

**OBIETTIVO:** Aiutare le persone ad entrare in consapevolezza di sé attraverso un'analisi personale per auto-aiutarsi nella gestione dello stress.

**ADATTO A:**

- Tutte le realtà

*Può essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

**Questo corso e' in collaborazione con l'operatrice olistica e cantante Meghi Moschino per la parte di rilassamento vibrazionale.**

## • STRESS DELLA COLONNA VERTEBRALE E CRESCITA PERSONALE

La nostra spina dorsale e' il centro del nostro corpo fisico ma anche mentale.

Indagheremo le 3 zone (lombare, dorsale, cervicale) sia dal punto di vista fisico che emotivo.

**OBIETTIVO:** Attraverso esercizi fisici abbinati alla crescita personale per la gestione dell'emozione, le persone entrano maggiormente in consapevolezza delle proprie potenzialità.

**ADATTO A:**

- Tutti

*Può essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

**Questo corso e' in collaborazione con il centro olistico "Il Risveglio" con l'operatrice posturale Lara Biondo che si occupa della parte fisica.**

# COMUNICAZIONE

## • COMUNICAZIONE ED EDUCAZIONE BASE

I concetti base della comunicazione e come aiutarsi con l'autoeducazione.

**OBIETTIVO:** Corso di comunicazione sui fondamenti della comunicazione.

**ADATTO A:**

- Tutti

*Puó essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

## • COMUNICAZIONE ED EDUCAZIONE AVANZATO

Convinzioni, credenze e abitudini limitanti e potenzianti.

**OBIETTIVO:** Corso approfondito di comunicazione per la gestione delle convinzioni e delle abitudini, aiuta a comprendere come riconoscere le convinzioni e le abitudini limitanti e guardare alle potenzianti.

**ADATTO A:**

- Tutti

*Puó essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

*(Si consiglia di aver fatto già qualche corso di comunicazione)*

## • L'ENERGIA DELLE PAROLE

Il valore energetico delle parole, la gestione degli stati d'animo che condizionano i comportamenti.

**OBIETTIVO:** Comprendere come le parole, ma anche i silenzi, se usati in modo saggio, aiutano la comunicazione e il fluire dell'organizzazione.

**ADATTO A:**

- Tutti

*Puó essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

**Questo corso e' in collaborazione con l'educatore professionale dott. Daniele Manco.**

## • EDUCAZIONE AL RUOLO E ALLA LEADERSHIP

La corretta comprensione del proprio ruolo e delle responsabilità collegate attraverso un'analisi educativa e di consapevolezza.

**OBIETTIVO:** Entrare in consapevolezza del proprio ruolo e di quello altrui per il rispetto della gerarchia e la presa di responsabilità

**ADATTO A:**

- Tutti

*Puó essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

**Questo corso e' in collaborazione con l'educatore professionale dott. Daniele Manco.**

## • TEATRO DELL'OPPRESSO APPLICATO

Gestione comunicativa nei diversi scenari.

**OBIETTIVO:** Corso di comunicazione per la gestione dei conflitti attraverso le tecniche del teatro dell'oppresso.

**ADATTO A:** adatto a tutti, anche per un corso di salute e sicurezza specifico o aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.

*Puó essere scelto come corso di salute e sicurezza in aggiornamento, per lavoratori, rspp, dirigenti, preposti, rls.*

**Questo corso e' in collaborazione con l'assistente sociale specializzata in teatro dell'oppresso dott.ssa Maddalena Martino.**

# SERVIZI DI COACHING

- **ANALISI DEL CLIMA AZIENDALE**

**OBIETTIVO:** Attraverso le tecniche del coaching arrivare ad essere piú efficaci nella selezione del personale, analizzare il clima aziendale e intraprendere delle azioni concrete per l'armonizzazione dell'organizzazione delle risorse umane con il conseguente miglioramento del climax e della riduzione dei costi.

Questo servizio e' in collaborazione con Nive srl.