

## Europcar Italia. Ecco come ritrovare il benessere

Redazione Romana mercoledì 22 novembre 2017

*Un percorso di yoga e due eventi dal titolo "Felicitamente stressati". Sono volti a conseguire effetti positivi sulle persone e sull'efficacia della vita professionale*



**Proseguono le iniziative di Europcar Italia - azienda dell'autonoleggio in Europa e uno dei principali operatori della mobilità - volte a conseguire effetti positivi sul benessere delle persone e sull'efficacia della vita professionale. Un percorso di yoga e due eventi dal titolo Felicitamente stressati.**

*Energyogant* è un percorso che si articola in 12 sessioni, con cadenza settimanale, che è erogato all'interno di Europgym - lo spazio fitness situato presso l'headquarter di Europcar Italia a Roma - guidato dalla dottoressa Simona Cantiani, istruttrice certificata di Hatha Yoga e ideatrice di questo metodo. Nel corso degli incontri, attraverso la pratica yogica, i partecipanti hanno modo di apprendere metodologie di allineamento corpo-mente (tecniche respiratorie e posturali) efficaci per ottenere il risultato di una miglior centratura, serenità, energia e benessere. Inoltre, costituiscono parte integrante del percorso dei seminari sul tema della Nutrition Efficiency, curati da un'esperta naturopata, volti ad offrire cenni sul valore delle scelte nutrizionali per potenziare o depotenziare l'energia.

*Felicitamente Stressati* è invece un format che si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti strumenti utili alla gestione del proprio stato d'animo in situazioni di stress e a sviluppare competenze relazionali positive. Ideato e presentato da Terenzio Traisci - psicologo del lavoro, esperto di Edutainment e Gestione dello Stress - il corso che si è appena concluso ha registrato la partecipazione di circa 100 dipendenti dell'azienda ed ha offerto loro la possibilità di sperimentare e apprendere semplici esercizi di respirazione e postura, comunicazione e ascolto attivo che aiutano a creare uno stato d'animo positivo e mantenere Buon Umore sul lavoro e nella propria vita privata.

«*Energyogant* e *Felicitamente stressati* - commenta **Maurizio Nelli**, Human Resources & Quality Director - sono due iniziative che rientrano nell'ambito della nostra *corporate social responsibility* legata, in particolare, al tema del *work life balance* con l'obiettivo di conseguire effetti migliorativi sul benessere dei Dipendenti All'interno di ciascun team, qualunque sia il ruolo ricoperto, è fondamentale che ogni risorsa possa lavorare nelle migliori condizioni possibili, sviluppando il proprio equilibrio generale e incrementando la propria motivazione. Il successo riscosso dalle due iniziative, come testimoniano i riscontri ottenuti e l'elevato numero di adesioni, ci incoraggia a proseguire in questa direzione anche nel corso del prossimo anno».