



ARMONIA GUIDA

Percorso per la Riduzione dello Stress
Lavoro-Correlato

adempimenti agli obblighi previsti dal D.Lgs. 81/08
(art. 15 e valutazione del rischio SLC)

ARMONIA GUIDA

Percorsi di Benessere Aziendale per la Prevenzione dello Stress Lavoro-Correlato.

La nostra missione

Aiutare le aziende a creare ambienti di lavoro più sereni, collaborativi e produttivi, attraverso strumenti semplici e pratici che migliorano il benessere psicofisico dei lavoratori.





CHI SONO

David Fernandez

Fondatore del metodo Armonia Guida

Aiuto le aziende a migliorare il clima interno attraverso percorsi pratici di benessere, consapevolezza e gestione dello stress.

Il mio approccio è:

- pratico
- non clinico
- immediato
- adatto a tutti i lavoratori



COS'È ARMONIA GUIDA

Armonia Guida è un percorso che unisce:

- tecniche di respirazione
- rilassamento guidato
- consapevolezza
- gestione emotiva
- esercizi di centratura
- attività di coesione del gruppo

Obiettivo:

Aiutare l'azienda a:

- migliorare il benessere psicofisico dei lavoratori
- ridurre i rischi legati allo stress lavoro-correlato
- adempiere agli obblighi previsti dal D.Lgs. 81/08 (art. 15 e valutazione del rischio SLC)
- aumentare produttività, collaborazione e clima aziendale

PERCHÉ È UTILE ALLE AZIENDE

- Riduce lo stress
- Migliora la concentrazione
- Aumenta la calma
- Riduce i conflitti
- Migliora la comunicazione
- Favorisce un clima più sereno
- Supporta la prevenzione richiesta dal D.Lgs. 81/08



OBBLIGHI DI LEGGE

📌 D.Lgs. 81/08 – Art. 28 (art. 15 e valutazione del rischio SLC)
Il datore di lavoro deve valutare tutti i rischi, incluso lo stress lavoro-correlato.

📌 Linee guida INAIL
Richiedono interventi concreti, continuativi e documentati.

📌 Obbligo di tutela della salute psicofisica
Lo stress è un rischio da prevenire.

Armonia Guida è una misura di prevenzione non clinica
Può essere inserita nel DVR come azione migliorativa.

COSA INCLUDE IL PERCORSO

- Analisi iniziale del clima
- Formazione sullo stress
- Sessioni pratiche
- Esercizi di respirazione e rilassamento
- Attività di consapevolezza
- Supporto ai responsabili
- Report finale per il DVR



PACCHETTI

PACCHETTO BASE “CONSAPEVOLEZZA”

Durata: 1 mese
Totale: 5 ore

Include:

- analisi iniziale
- 2 incontri formativi
- 2 sessioni di Armonia Guida
- report finale

Ideale per: aziende che vogliono iniziare un percorso di prevenzione.

FINO A 10 DIPENDENTI

1.000 €

DA 10-30 DIPENDENTI

1.500 €

DA 30-100 DIPENDENTI

2.000 €

DA 100-300 DIPENDENTI

4.500 €

PACCHETTO INTERMEDIO “BENESSERE ATTIVO”

Durata: 3 mesi
Totale: 10 ore

Include:

- analisi approfondita
- 4 incontri formativi
- 6 sessioni di Armonia Guida
- supporto ai responsabili
- report dettagliato

Ideale per: aziende che vogliono migliorare clima e collaborazione.

FINO A 10 DIPENDENTI

2.500 €

DA 10-30 DIPENDENTI

3.800 €

DA 30-100 DIPENDENTI

5.500 €

DA 100-300 DIPENDENTI

10.000 €

PACCHETTO AVANZATO “ARMONIA AZIENDALE”

Durata: 6 mesi
Totale: 15 ore

Include:

- analisi completa del clima
- formazione continua
- 12 sessioni di Armonia Guida
- coaching ai responsabili
- monitoraggio mensile
- report finale con indicatori di miglioramento

Ideale per: aziende che vogliono un cambiamento profondo e duraturo.

FINO A 10 DIPENDENTI

5.000 €

DA 10-30 DIPENDENTI

7.500 €

DA 30-100 DIPENDENTI

10.000 €

DA 100-200 DIPENDENTI

18.000 €

RINNOVI

Il rinnovo Semestrale costa il 30–40% in meno del pacchetto iniziale.

Perché?

- è un intervento di mantenimento
- consolida i risultati
- garantisce prevenzione continua
- è più leggero da gestire

PERCHÉ SCEGLIERE ARMONIA GUIDA

- Approccio pratico e immediato
- Non clinico e accessibile a tutti
- Perfettamente integrabile con la normativa
- Adatto a qualsiasi settore
- Personalizzabile per ogni azienda

E soprattutto:

Il percorso non sostituisce la valutazione del rischio, ma la rafforza e la rende più efficace

CONTATTACI


+39 3501911936

www.armoniaguida.it

info@armoniaguida.it

Via Piave 29, 24066 Pedrengo BG

SEMPRE AL
TUO FIANCO





GRAZIE

info@armoniaguida.it
www.armoniaguida.it

Armonia Guida è un percorso pratico, non clinico e documentabile, progettato per migliorare il benessere dei lavoratori e supportare l'azienda nella prevenzione dello stress lavoro-correlato.