



NATKED

BACK TO YOUR NATURE



COMPANY
PROJECT



NATKED

BACK TO YOUR NATURE

NATKED PER LE AZIENDE

Natked si propone di offrire alle aziende ed ai suoi manager un'opportunità di approfondimento teorico ed esperienziale su tematiche quanto mai attuali come l'educazione allo stare bene principalmente attraverso il movimento e l'allenamento, la conoscenza del proprio corpo e un'osservazione degli aspetti posturali, affrontando anche aspetti psicoanalitici e meditativi, con tecniche respiratorie e focus sulla nutrizione.

Gli obiettivi:

- raggiungere un ottimo stato di salute, avere un'ottica di prevenzione nella vita di tutti i giorni ed il conseguente miglioramento delle performance lavorative e del rapporto uomo/azienda.
- acquisire nuove prospettive e capacità di modulare le proprie attività in azienda, nuove possibilità ed energie per affrontare dinamiche di crescita e gestire i cambiamenti anche complessi del mondo globalizzato.

Natked offre sempre professionalità, ricerca, conoscenza scientifica e attenzione individuale.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE

PERCHE' LE AZIENDE NEL PROGETTO NATKED

- . Aumentare la sensibilità dei propri collaboratori e dipendenti verso la salute è un obiettivo importante. Il benessere fisico infatti influenza fortemente quello psichico ed emotivo delle persone. Una maggiore attenzione su questi elementi fondamentali migliora la vita personale, professionale e sociale di tutti i giorni, fuori e dentro l'azienda.
- . Stare bene significa essere in armonia con se stessi e quindi con le persone, avere maggiore fiducia in sé e quindi ricevere un diverso riscontro e ascolto dagli altri. Ne beneficia il clima aziendale e, a tendere, le performance delle persone che vi lavorano.
- . Team building: un momento privilegiato di aggregazione fra colleghi fuori dalle dinamiche e dalla routine aziendale che si ripercuote positivamente nelle relazioni interpersonali.
- . Il valore sociale di un simile percorso ha conseguenze positive per l'azienda nella sua immagine e percezione dei propri dipendenti. Investire nella salute e nel benessere dei propri dipendenti rende l'azienda più accettata (attraente) e ne accresce il valore del capitale umano e la performance come team affiatato.
- . Alto rendimento: questa tipologia di investimento ha una fiscalità agevolata e decontribuzione che riducono il costo per l'azienda rispetto al beneficio al dipendente.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE





NATKED

BACK TO YOUR NATURE

I PRINCIPI GENERALI DEL METODO NATKED

Imparare di nuovo a respirare e ad ascoltare il nostro corpo che spesso trascuriamo. Imparare a muoversi.

Ritrovare un equilibrio tra psiche e corpo.

*Capire i cibi che ci aiutano a mantenere un livello energetico e di attenzione alti. Eliminare quei fastidi e rigidità che sono limitanti e non ci fanno sentire come vorremmo. **Essere anche alla ricerca della performance, del potenziale inespresso, del talento e di nuove dinamiche.***

Troppo spesso non ci sentiamo nel pieno delle nostre energie e assumiamo abitudini errate per corpo e mente. Talvolta sentirsi stanchi è fisiologico, ma se la stanchezza predomina nelle nostre giornate, significa che siamo in un overloading fisiologico e quindi dobbiamo capirne le cause e muoverci nella giusta direzione.

UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO PER TUTTI!

Il metodo Natked coinvolge mente, corpo e alimentazione. E' un sistema trasversale di recupero e mantenimento delle condizioni fisiche e mentali che si propone a chi è sottoposto a diversi tipi di sollecitazioni relative alle proprie competenze lavorative.

Per chi desidera accrescere le proprie capacità di affrontare e gestire evoluzioni e dinamiche complesse con mente e corpo in perfetta sintonia.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE

I PROGRAMMI PER LE AZIENDE

Natked ha un approccio personalizzato. Ogni individuo è un essere unico e ha bisogno di un programma specifico, costruito ad hoc sulle proprie caratteristiche, potenzialità e debolezze, propensioni e attività.

Allo stesso modo per le aziende **Natked costruisce dei progetti tailor made**, ovvero cuciti sulle esigenze dell'azienda e delle persone che vuole coinvolgere, includendo tutti o alcuni degli aspetti di cui si occupa che ruoteranno sempre intorno alla salute e al benessere.

Gli elementi sono il movimento e la postura, l'alimentazione, la struttura, il corpo nel suo funzionamento, la mente, le reazioni e le connessioni con gli altri elementi.

Coinvolgiamo anche il mondo di sportivi, amatoriali e non, che vogliono migliorare e supportare le proprie prestazioni con un lavoro di preparazione specifico.

Running, tennis, cycling, golf, sono solo alcune delle discipline che necessitano di un fase di preparazione e di attenzione che precede lo sforzo e di supporto successivo, per migliorare le proprie prestazioni e sentirsi bene anche durante lo sforzo.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE

LE FASI DEL PROGRAMMA

Si parte sempre da una prima sessione di verifica individuale o in piccoli gruppi per un'analisi posturale, un'anamnesi, e la pratica per verificare punti di forza e debolezza della persona.

Si studia un programma personalizzato per soddisfare le esigenze individuali o del team, rimuoverne eventuali restrizioni e ritrovare il movimento.

Muovere il talento, sviluppare energia, agire sui punti di debolezza, raggiungere e mantenere lo stato di benessere in un percorso specifico.

Check periodici per indirizzare il programma ed effettuare eventuali correzioni.

LE TECNICHE DI ALLENAMENTO

Le Specialistiche:

Funzionale - Yoga - Pilates Tech - Fusion - Tacfit.

Le nostre tecniche vengono sviluppate da professionisti preparatori-terapeuti delle scienze del movimento. Allenamenti costruiti per riequilibrare la funzione fisico-psichica utilizzando l'informazione neurologica e regolando la risposta ormonale, questo rispettando il progetto ingegneristico apice della nostra evoluzione.

La preparazione è strutturazione energetica degli elementi forza, resistenza ed agilità, stabilità ed efficienza biomeccanica, ricerca ed esecuzione del movimento, respiro e performance.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE





NATKED

BACK TO YOUR NATURE

IL PROGRAMMA WELL-BEING EDUCATIONAL

Seminari della durata di circa un'ora e mezza, tenuti dal team di formatori Natked orientati alla salute, al benessere e ai corretti stili di vita.

MOVIMENTO E POSTURA:

Il nostro direttore tecnico Gianluca de Benedictis, specializzato in tecniche posturali e di funzione nel movimento, approfondirà le tematiche legate alle sollecitazioni ambientali elaborate dal sistema nervoso e la risposta sul corpo, come superare le tensioni e mantenere uno stato fisico eccellente.

LA NUTRIZIONE:

Con il dottor Caletti, specialista della nutrizione, l'attenzione verrà proiettata sulle reazioni organiche e metaboliche legate all'alimentazione, quali cibi possono aiutarci a mantenere uno stato di salute ottimale, come regolare i pasti durante la giornata in maniera bilanciata e senza percepirne l'affaticamento.

LA MENTE:

Il dottor Fiore, psicoterapeuta, affronterà l'aspetto psichico e meditativo, i principi legati alle ipersollecitazioni, le reazioni ormonali ed assimilazione, come limitare un overstress agendo sui canali di disintossicazione.

IL CORPO:

Con il nostro direttore terapeutico Giuseppe Tarulli, osteopata e terapeuta biofunzionale, i focus saranno diretti al sistema posturale, i sistemi di difesa e di adattamento.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE





NATKED

BACK TO YOUR NATURE

WORKSHOP: GAMES & COOPERATION

Novità 2018!

E' una pratica di gruppo che si può sviluppare nell'arco di un paio di ore. Si rimette in attività il fisico con esercizi che raccolgono le più antiche tecniche rituali, dalla danza alle arti marziali e si trasformano in preparazioni per il corpo su una variabile infinita di livelli. Il tipo di lavoro esce dalla routine e porta alla performance con rapidità aumentando la tolleranza allo stress e creando così anche le condizioni per evitare l'infortunio.

WORKSHOP: GAMES & COOPERATION

La pratica: agisce sulla capacità intellettuale e di adattamento.

Si creano ostacoli stimolando il corpo ad improvvisare e reagire alle difficoltà. Si coopera e ci si scambiano i ruoli attuando dinamiche relazionali e strategie che fortificano il gruppo, ne stimolano la creatività senza trascurare elementi di forza e di grande rispetto dello spazio e del tempo proprio ed altrui.

Gli obiettivi: ripetere in modo figurato dinamiche e relazioni aziendali e attraverso queste tecniche, trovare soluzioni creative, imparare a gestire e limitare lo stress, incentivare il lavoro di cooperazione in azienda, la collaborazione attiva, scaricare le tensioni. Trovare equilibrio interiore all'interno di un organizzazione.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE





NATKED

BACK TO YOUR NATURE

ESEMPI DI PROPOSTE

- . **PACK DI 10 CLASSI da 50 minuti con massimo 10 persone** una o due volte a settimana:
Attività fisica funzionale dedicata a manager e impiegati che vogliono associare un programma di salute ed efficienza fisica ad attività di team building che migliorino l'efficienza nel lavoro e portino beneficio anche al clima aziendale.
- . **PACK x MANAGER:** dedicati ai manager con alto livello di impegni e pressione lavorativa che necessitano pertanto di un percorso flessibile, adattabile alla propria agenda di lavoro ed altamente personalizzabile.
 - . 1 anamnesi e valutazione iniziale + pack di 24 sessioni one to one 45 minuti prenotabile liberamente di settimana in settimana.
- . a completamento suggeriamo di inserire il programma WELL-BEING EDUCATIONAL:
1 incontro al mese (o con cadenza bimestrale) aperto a tutta la popolazione aziendale di circa 2h con i nostri formatori dedicato ad una specifica tematica da concordare.

Natked offre questi programmi o presso la sede delle aziende o presso la propria sede principale di Porta Nuova a Milano.



NATKED

BACK TO YOUR NATURE

I nostri principali clienti





NATKED

BACK TO YOUR NATURE

IL TEAM NATKED:

Il team Natked è composto da personale altamente qualificato.

Il direttore tecnico insieme a 16 trainer specialisti, tre osteopati, due massoterapisti, una fisioterapista, due medici nutrizionisti, uno psicoterapeuta.

Tutto il team porta la propria esperienza all'interno della Natked Academy, uniformando il gruppo a lavorare come un'equipe al servizio delle persone, della loro salute, del loro talento.





NATKED

BACK TO YOUR NATURE



Contattaci per un incontro
conoscitivo o una proposta su misura:
info@natked.com +39 02 49479619

Grazie!