# CORSO PER OPERATORI D' ERBORISTERIA PER CENTRI BENESSERE

**Obiettivi del corso**: Fornire competenze specifiche sulle piante officinali e gli integratori nel contesto del benessere. Insegnare a riconoscere e utilizzare correttamente le piante officinali per scopi cosmetici, rilassanti e riequilibranti. Approfondire la botanica e la correlazione tra alimentazione e benessere. Comprendere le esigenze della clientela dei centri benessere e Spa. Fornire competenze pratiche attraverso esercitazioni individuali e di gruppo. Benefici del corso: Qualificazione o riqualificazione professionale per lavorare in centri benessere, Spa e negozi di erboristeria. Conoscenze pratiche e teoriche sugli integratori e sulle piante officinali. Acquisizione di competenze per consigliare prodotti naturali in modo professionale - Attestato di frequenza utile per migliorare il curriculum.

**Opportunità post-corso**: Consulenze personalizzate: Offrire servizi di consulenza per individui o gruppi interessati a migliorare il proprio stato di salute. Collaborazioni multidisciplinari: Lavorare in team con altri professionisti della salute per sviluppare programmi integrati di benessere. In generale, il corso non solo arricchisce il bagaglio culturale e professionale dei partecipanti, ma apre anche le porte a diverse opportunità lavorative nel campo della nutrizione e promozione della salute. Questo corso offre una formazione completa e pratica, preparando i partecipanti a entrare nel settore del benessere con competenze sfruttabili in spa per posizioni come beauty consultant, health coach, erboristi, customer care in franchising come dietnatural, naturhouse, naturasì, yvesrocher, bottegaverde…

**Modulo 1**: Presentazione e introduzione - Fondamenti di Erboristeria e Botanica - Introduzione all'erboristeria: storia e sviluppi moderni - Classificazione delle piante officinali - Principi attivi delle piante: alcaloidi, flavonoidi, tannini, mucillagini - Modalità di estrazione dei principi attivi - Forme farmaceutiche in erboristeria: tisane, decotti, oli essenziali - Metodi di conservazione delle piante officinali - Identificazione delle piante più utilizzate nei centri benessere - Normative e regolamenti sull'uso delle piante officinali - Differenza tra fitoterapia e medicina convenzionale - Introduzione all'uso delle piante in cosmetica naturale

**Modulo 2**: Piante Officinali per il Benessere e la Spa - Piante rilassanti e anti-stress: lavanda, melissa, passiflora - Piante drenanti e detox: tarassaco, betulla, carciofo - Piante tonificanti ed energizzanti: ginseng, eleuterococco, rodiola - Oli essenziali in aromaterapia per il relax e il riequilibrio energetico - Infusi e tisane per la rigenerazione fisica e mentale - Le piante adattogene e il loro utilizzo nei trattamenti di benessere - Fitoterapia e disturbi comuni: insonnia, stress, digestione lenta - Utilizzo delle piante officinali nei trattamenti di bellezza

**Modulo 3**: Integratori Naturali per la Salute e il Benessere - Introduzione agli integratori naturali - Differenze tra integratori erboristici e farmaceutici - Integratori per il sistema immunitario: echinacea, propoli, astragalo - Integratori per pelle, capelli e unghie: biotina, collagene, zinco - Omega 3 e antiossidanti per il benessere cellulare - Il ruolo della vitamina D e della vitamina C - Probiotici e prebiotici per la salute intestinale - Superfood e loro applicazioni nei trattamenti benessere - Come consigliare integratori in base alle esigenze della clientela - Normative sugli integratori nei centri benessere

**Modulo 4**: Clientela nei Centri Benessere e Strategie di Consulenza - Tipologie di clientela in una Spa o centro benessere - Bisogni e aspettative del cliente: relax, dimagrimento, riequilibrio - Tecniche di ascolto e comunicazione efficace - Personalizzazione del consiglio erboristico - Come creare un'esperienza sensoriale con le erbe e gli oli essenziali - Marketing e fidelizzazione del cliente - Errori da evitare nella consulenza erboristica - Norme etiche e responsabilità nel consigliare prodotti naturali - Tecniche di vendita nel settore benessere - Come proporre prodotti e servizi complementari

**Modulo 5**: Correlazione tra Alimentazione e Benessere - Principi base dell'alimentazione e nutrizione olistica - Alimenti funzionali e loro benefici - Il ruolo degli antiossidanti nell'alimentazione e nella pelle - Alimentazione e gestione dello stress - Infusi e decotti per la digestione e il metabolismo - Superfood e combinazioni alimentari - Disintossicazione naturale con piante e alimenti specifici - Il legame tra intestino, emozioni e pelle - Detox naturale: come supportare i processi di depurazione - Fegato, reni e strategie alimentari per la disintossicazione. Il ruolo delle spezie e delle erbe nella salute Effetti benefici di curcuma, zenzero, cannella e altre spezie - Stili di vita e prevenzione delle malattie croniche - Approcci integrati per ridurre il rischio di patologie - Ricette salutari per il benessere quotidiano - Consigli pratici per integrare alimentazione e fitoterapia

**Modulo 6**: Applicazioni nel Centro Benessere - Creazione di tisane personalizzate per la clientela - Oli per massaggi naturali - Tecniche di aromaterapia per migliorare il relax in Spa - Organizzazione di percorsi benessere con fitoterapia - Pratiche di meditazione e tisane per il rilassamento - Come realizzare un kit benessere personalizzato - Simulazione di una consulenza erboristica -

**Modulo 7**: Strumenti e software a supporto della gestione delle attività Software EasyDiet usufruibile da tutti i dispositivi (pc, macbook, android, iphone…) per la gestione della clientela utile alla Segreteria Funzionamento ed esercitazioni pratiche su software EsyDiet- Caricamento e gestione anagrafiche - Gestione clienti e piani - Elaborazione schede – Invoicex: Gestione movimenti di magazzino e giacenze- Carico e scarico - Elaborazioni di fatture clienti e fornitori – Fatturazione elettronica.

**Modulo 8:** Il ruolo della customer care - Competenze e attività - Capacità da acquisire – Front office – L'accoglienza e la gestione delle prenotazioni/visite/riunioni - La relazione e la comunicazione - Come accogliere un cliente/paziente - Le corrette procedure di pianificazione delle attività, delle riunioni e degli appuntamenti - Nozioni di qualità del servizio e principi di customer Satisfiction - Principi di gestione della posta elettronica e archiviazione - Come scrivere correttamente una e-mail formule e destinatari - Elementi di telefonia di base, funzionalità e caratteristiche del centralino – Tecniche di segreteria e organizzazione del lavoro Organizzazione archivi cartacei e informatici - Pianificazione e ottimizzazione delle attività quotidiane – Gestione - appuntamenti e riunioni, gestione dell'agenda - Elaborazione preventivi e gestione ordini – l'Iva - Le fatture Gli elementi essenziali della fattura - Cenni sulla ricevuta fiscale e lo scontrino fiscale - Comunicazione e Competenze trasversali Gli elementi base della comunicazione: emittente, ricevente, messaggio, contesto, referente, canale, codice - Come si struttura una comunicazione di relazione - La comunicazione efficace e l'importanza del feedback. - Il potere delle - parole, i colori della voce, e la nostra fisicità - Competenze relazionali e comportamentali: l'importanza dell'ascolto - attivo, dell'empatia, la costruzione della fiducia con l'interlocutore (cliente, fornitore, collega), l'allineamento – comunicativo - Il front office - La relazione con i colleghi - La corretta comunicazione telefonica - La comunicazione - scritta

**Modulo 9** Esercitazioni Pratiche - Esercitazioni Individuali - Creare una relazione dettagliata su una pianta officinale - Preparare la scheda di un decotto con erbe officinali e descriverne i benefici - Identificare e catalogare diverse piante officinali - Simulare la consulenza a un cliente con esigenze specifiche - Preparare una tisana personalizzata con almeno tre erbe - Scrivere un piano di benessere con fitoterapia e alimentazione - Redigere una guida sugli oli essenziali per il relax - Esercitazioni di Gruppo - Creazione di un trattamento benessere con integratori e piante officinali - Organizzazione di un workshop su tisane e decotti per il benessere - Simulazione di un percorso di consulenza in un centro benessere - Realizzazione di un prodotto cosmetico naturale a base di erbe - Creazione di un menù detox con alimenti funzionali e fitoterapia - Discussione di casi studio su clienti con esigenze specifiche - Sviluppo di una strategia di marketing per un servizio erboristico

**Modulo 10** (8h teoria) Moduli Obbligatori D.lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria) Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria)

**Destinatari**: *Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza*