

OPERATORE SALUTE E BENESSERE

Health & Beauty Assistant tra Natura e Scienza

Percorso teorico-pratico per l'inserimento o il reinserimento lavorativo

Finalità del corso: Offrire conoscenze teoriche e strumenti pratici per avviare o potenziare una carriera nei seguenti ambiti: Erboristeria e fitoterapia, Educazione alimentare e promozione della salute, Cosmesi naturale e dermocosmesi Customer care e relazione con il cliente nel settore benessere. Il corso è **utile ai fini della ricerca attiva di occupazione**, in quanto: Fornisce competenze trasversali e specifiche spendibili nel mercato del lavoro, Può essere inserito nel proprio **curriculum vitae come formazione professionale aggiuntiva**, È rilasciato un **attestato di frequenza** utile in fase di colloquio o candidatura

Opportunità post-corso: Sbocchi occupazionali potenziali: Erboristerie e parafarmacie, Negozi di prodotti naturali e biologici, Centri benessere e spa, Collaborazioni con professionisti del settore nutrizione e cosmetica, Attività autonome (laboratori, mercatini, consulenze)

AREA HEALTH Moduli 1.1 Introduzione alla fitoterapia moderna Definizione di fitoterapia Storia e origini dell'uso delle piante medicinali Fitoterapia tradizionale vs fitoterapia scientifica Ruolo della fitoterapia nella medicina integrata – Classificazione delle piante officinali Principi attivi vegetali: cosa sono e come agiscono Fitocomplesso: sinergia degli attivi nella pianta Metodi di estrazione dei principi attivi Vie di somministrazione in fitoterapia Sicurezza e tossicità delle piante Normativa italiana ed europea sulle piante officinali Le monografie ESCOP e Commissione E Il ruolo dell'erborista, del farmacista e del nutrizionista Etica nell'uso delle piante medicinali Perché oggi si torna alla fitoterapia? Esercitazione: **Individuale:** Ricerca e presentazione in video (3-5 min) su una pianta officinale tipica, con descrizione proprietà e usi. **Gruppo:** Creare un documento collaborativo (Google Docs) con 5 piante officinali, descrivendo per ciascuna proprietà e impiego, e discutere in videoconferenza.

AREA BEAUTY 1.2: **Cosmesi naturale e principi attivi funzionali** Cos'è un cosmetico naturale? Attivi vegetali: proprietà, usi e modalità d'azione. **Elementi di cosmesi naturale: principi attivi vegetali per la pelle e i capelli** **Obiettivo:** far conoscere i principali ingredienti vegetali utilizzati in cosmetica, con riferimento alle diverse esigenze di pelle e capelli, e fornire una base per l'autovalutazione e l'utilizzo consapevole di prodotti naturali. Cosmesi naturale: definizione, differenze con bio, green e clean beauty – Chiarezza sui termini usati nel marketing cosmetico Struttura della pelle: nozioni di base per comprendere l'azione dei cosmetici – Epidermide, derma, barriera cutanea Struttura del capello: fusto, bulbo, ciclo di crescita – Perché è importante



conoscere l'anatomia Principi attivi vegetali idratanti – Aloe vera, acido ialuronico vegetale, pantenolo Attivi vegetali lenitivi e antirossore – Camomilla, calendula, malva Fitocomplessi purificanti e sebo-normalizzanti per pelle e cuoio capelluto – Bardana, salvia, rosmarino, ortica Estratti vegetali anti-age e antiossidanti – Vite rossa, tè verde, ginkgo biloba Oli vegetali e burri: funzioni cosmetiche e tipi di pelle/capelli più adatti – Argan, jojoba, cocco, karité, avocado Acque floreali (idrolati): cosa sono e come si utilizzano – Lavanda, rosa, hamamelis Tensioattivi di origine vegetale: delicati ma efficaci – Coco-glucoside, decyl glucoside, saponine naturali Conservanti e profumazioni nei cosmetici naturali: cosa sapere – Naturali, sintetici, allergeni: miti e realtà Maschere e impacchi a base di piante officinali – Argilla verde, fieno greco, henné neutro, amla Esempi pratici di formulazioni semplici e sicure – Tónico viso, scrub labbra, maschera capelli con ingredienti casalinghi Come leggere l'INCI di un cosmetico naturale – Esercitazione pratica con prodotti reali Etica e sostenibilità nella cosmesi vegetale – Packaging, approvvigionamento, filiere etiche, cruelty free. Esercitazione pratica: **Individuale:** Ricerca e relazione su un disturbo cutaneo, cause e possibili approcci naturali. **Gruppo:** Role play in videochiamata: simulazione di consulenza con cliente affetto da disturbo cutaneo.

AREA HEALTH Moduli 2 Botanica e riconoscimento delle piante officinali Cos'è una pianta officinale secondo la normativa italiana Struttura generale della pianta (morfologia) Organografia delle piante officinali: parti utilizzate Foglie: morfologia, disposizione e caratteristiche identificative Fiori e infiorescenze: struttura e classificazione Frutti e semi: tipologie e valore officinale Famiglie botaniche più importanti in fitoterapia Principali piante officinali spontanee in Italia Chiavi dicotomiche e strumenti per l'identificazione Scheda botanica: come si compila e cosa deve contenere – Nozioni base di classificazione scientifica Erbario didattico: raccolta, essiccazione e conservazione Habitat e riconoscimento in natura Coltivazione domestica di piante officinali Attività pratica: riconoscimento e compilazione di una scheda pianta – Esercizio su campioni reali o foto con chiave botanica semplificata. Esercitazione: **Individuale:** Quiz online a scelta multipla sui principi attivi delle piante officinali. **Gruppo:** Brainstorming via chat o lavagna virtuale su categorie di principi attivi con esempi, poi sintesi condivisa.

AREA BEAUTY 2.2 Lettura dell'etichetta cosmetica (INCI) Normativa europea Esercitazioni pratiche su prodotti reali. **Formulazioni cosmetiche: tecniche di base e preparazione di prodotti naturali** Obiettivo: fornire le competenze pratiche e teoriche per realizzare formulazioni cosmetiche semplici, sicure e naturali, con attenzione alle materie prime e alle procedure di laboratorio. Principi base della formulazione cosmetica – Tipologie di prodotti e loro funzioni Conoscenza delle materie prime naturali – Oli, burri, cere, emulsificanti naturali Tipi di emulsioni: olio in acqua (O/A) e acqua in olio (A/O) – Differenze, vantaggi, usi principali Preparazione di infusi e decotti per uso cosmetico – Tecniche di estrazione e conservazione Realizzazione di oli vegetali aromatici e macerati – Procedure, tempi, solventi naturali Uso di agenti addensanti e stabilizzanti naturali – Gomma xantana, carragenina, agar agar Conservazione e shelf life dei prodotti naturali – Antiossidanti naturali e conservanti consentiti Tecniche di miscelazione e temperatura di lavorazione – Fasi di emulsione e incorporazione



Sicurezza e igiene in laboratorio cosmetico – Pulizia, sterilizzazione, manipolazione corretta
Preparazione di creme viso e corpo base – Step by step, dosaggi, personalizzazioni Formulazione di scrub e esfolianti naturali – Scelta degli esfolianti, bilanciamento della formula Creazione di tonici e acque aromatiche – Ingredienti chiave e conservazione Realizzazione di balsami e maschere per capelli – Ingredienti nutrienti e tecniche di preparazione Preparazione di deodoranti e prodotti per l'igiene personale – Alternative naturali ai prodotti commerciali Documentazione e registrazione delle formulazioni – Schede tecniche, test di stabilità e conservabilità. Esercitazione pratica: **Individuale:** Elaborare un piano alimentare semplice per migliorare la salute della pelle. **Gruppo:** Brainstorming per creare un menù settimanale funzionale per la salute cutanea, condividendo idee e motivazioni.

AREA HEALTH Moduli 3 Infusi, decotti, oleoliti e tinture madri: teoria e pratica Tipologie di preparazioni fitoterapiche

Come si prepara una tisana medicamentosa La tintura madre: definizione, preparazione e uso; macerati glicerici (gemmoderivati): principi e applicazioni Oleoliti: estrazione in olio per uso esterno o interno Estratti secchi titolati: standardizzazione e affidabilità Come si leggono le etichette degli integratori erboristici Formulazioni liquide vs solide: vantaggi e svantaggi Miscelazione di piante: sinergie e incompatibilità Conservazione delle preparazioni fitoterapiche Dosaggi e durata dei trattamenti fitoterapici Effetti collaterali e controindicazioni comuni La figura professionale che può consigliare la preparazione Esempi di protocolli semplici per disturbi comuni + Attività pratica: preparazione guidata di una tisana funzionale Esercitazione: **Individuale:** Elaborare una scheda riassuntiva su un sistema del corpo umano e le sue funzioni principali. **Gruppo:** Preparare una mappa concettuale interattiva (es. MindMeister) che colleghi i sistemi corporei e le loro funzioni.

AREA BEAUTY 3.2 Laboratorio: creazione di un oleolito cosmetico Tecniche base di macerazione e conservazione Utilizzo cosmetico e proprietà. **Erboristeria applicata alla cosmesi: piante officinali e loro impieghi** Obiettivo: approfondire le proprietà cosmetiche delle principali piante officinali, con focus su utilizzo, preparazioni e applicazioni pratiche per la cura della pelle e dei capelli. Definizione di pianta officinale e differenze con piante aromatiche Principali famiglie botaniche con uso cosmetico Calendula officinalis: proprietà lenitive e rigenerative Camomilla: azione calmante e anti-infiammatoria Lavanda: disinfettante, cicatrizzante e rilassante Rosmarino: stimolante del microcircolo e antiossidante Malva: emolliente e idratante per pelli sensibili Ortica: purificante e sebo regolatrice per cute e capelli Aloe vera: idratante, rigenerante e lenitiva Tè verde: antiossidante e protettivo contro invecchiamento cutaneo Hamamelis: tonico e astringente per pelli impure Bardana: depurativa e purificante per la pelle acneica Ippocastano: effetto vasoprotettore per gambe stanche Elicriso: antinfiammatorio e cicatrizzante naturale Preparazioni cosmetiche a base di piante officinali: tisane, infusi, estratti, oli macerati e decotti. Esercitazione pratica: **Individuale:** Realizzare una presentazione su un integratore naturale: indicazioni, dosaggi, precauzioni. **Gruppo:** Dibattito online sull'efficacia e sicurezza degli integratori, con punti a favore e contro.



AREA HEALTH Moduli 4 Nutrizione naturale e benessere Piante per il sistema nervoso e lo stress Piante per l'apparato digerente – Piante per il fegato e la funzione depurativa Piante per intestino e regolarità Piante per il sistema urinario e drenante Piante per il sistema immunitario Piante per il sistema respiratorio Piante per la salute femminile Piante per la circolazione e il microcircolo Piante per il metabolismo e il controllo del peso Piante per la pelle e annessi cutanei (capelli, unghie) Piante con azione antinfiammatoria sistemica Piante adattogene e toniche generali Criteri di scelta delle piante per apparato Attività pratica: creazione di uno schema apparato-pianta con esempi d'uso – Esercitazione: **Individuale:** Esercizio di lettura guidata di un articolo scientifico sulla farmacologia dei fitocomplessi con domande di comprensione. **Gruppo:** Simulazione di un forum di discussione sul ruolo dei fitocomplessi, con moderazione e interventi a turno.

AREA BEAUTY 4.2 Laboratorio: realizzazione di uno scrub corpo naturale Ingredienti attivi e oli essenziali Personalizzazione per tipologia di pelle **Nutrizione e integrazione per la salute della pelle e dei capelli** Obiettivo: comprendere come l'alimentazione e gli integratori naturali influenzano la qualità della pelle e dei capelli, con strategie pratiche per supportare la bellezza dall'interno. Ruolo delle vitamine nella salute di pelle e capelli – Vitamina A, C, E, D, gruppo B Importanza dei minerali – Zinco, ferro, selenio, rame Acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6) – Fonti alimentari e benefici Proteine e amminoacidi per la rigenerazione dei tessuti – Collagene e cheratina Antiossidanti naturali e loro ruolo anti-invecchiamento – Polifenoli, carotenoidi, flavonoidi Alimenti amici della pelle e dei capelli – Frutta, verdura, noci, semi, pesce Effetti negativi di zuccheri raffinati e alimenti processati – Infiammazione, acne, perdita di capelli Idratazione e suo ruolo nella funzione cutanea – Acqua, tisane, bevande funzionali Integrazione con piante officinali e fitocomplessi – Ortica, bardana, equisetolo, silicio organico Sinergie tra alimentazione e cosmetici naturali – Come potenziare i risultati Disturbi nutrizionali e loro manifestazioni cutanee e tricologiche – Dermatiti, forfora, fragilità ungueale Nutrizione specifica per condizioni particolari – Acne, pelle secca, caduta capelli Effetti dello stress e stile di vita sulla salute di pelle e capelli – Alimentazione anti-stress e antinfiammatoria Linee guida per un piano alimentare funzionale e personalizzato – Valutazione e consigli pratici Laboratorio: analisi di casi reali e creazione di piani nutrizionali mirati. Esercitazione pratica: **Individuale:** Scrivere una relazione sui principali nutrienti che influenzano pelle e capelli. **Gruppo:** Creare una brochure digitale da condividere con il pubblico su alimentazione e bellezza naturale.

AREA HEALTH Moduli 5 Piante officinali e apparato digerente Principi di botanica utili al riconoscimento delle piante spontanee Norme di raccolta sostenibile e rispetto della biodiversità Calendario stagionale delle erbe spontanee più comuni in Italia Strumenti e precauzioni per il riconoscimento sul campo Erbe commestibili vs erbe tossiche: errori da evitare Erbe spontanee di uso alimentare tradizionale Erbe spontanee ad uso medicinale secondo la tradizione popolare Preparazioni semplici: decotti, cataplasmi, oleoliti casalinghi Erbe spontanee e cultura popolare: proverbi, credenze, usanze locali Piante spontanee nel paesaggio urbano e rurale Conservazione delle erbe raccolte Costruzione di un erbario personale (teorico e pratico) Etica e legalità della raccolta Utilizzo gastronomico: esempi di piatti regionali a base di erbe spontanee Attività pratica: passeggiata didattica o analisi



simulata con campioni – Scheda di osservazione, esercizio di riconoscimento e scheda di utilizzo. Esercitazione: **Individuale:** Scrivere un breve report su come una sostanza chimica naturale agisce nel corpo umano. **Gruppo:** Realizzare una presentazione condivisa sui diversi tipi di fitocomplessi e le loro azioni.

AREA BEAUTY 5.2 Cosmesi e benessere della pelle Routine di cura viso e corpo Invecchiamento cutaneo, pelle sensibile, problematiche comuni **Disturbi cutanei comuni: riconoscimento, cause e approcci naturali** Obiettivo: fornire conoscenze sulle principali patologie cutanee, cause scatenanti e strategie naturali per il supporto e la prevenzione. Acne: tipi, cause e fattori scatenanti Dermatite atopica: caratteristiche e fattori aggravanti Psoriasi: segni clinici e impatto sulla pelle Rosacea: identificazione e gestione naturale Eczema: cause e rimedi naturali Iperpigmentazione e macchie cutanee: origini e trattamenti naturali Pelle secca e disidratata: cause e rimedi Pelle grassa e impura: come gestirla con alimentazione e fitoterapia Forfora e problemi del cuoio capelluto Caduta dei capelli: cause nutrizionali e naturali Allergie cutanee e sensibilità: riconoscimento e prevenzione Infezioni cutanee comuni: funghi, batteri e virus Effetti dello stress e stile di vita sui disturbi cutanei Ruolo dell'alimentazione nei disturbi della pelle Strategie integrative: cosmetici naturali, nutrizione e fitoterapia. Esercitazione pratica: **Individuale:** Ricerca e sintesi su un disturbo cutaneo comune e rimedi naturali. **Gruppo:** Preparare un webinar breve (10-15 min) da presentare in sincrono o asincrono sul disturbo assegnato.

AREA HEALTH Moduli 6 Stanchezza, stress, insonnia: piante e alimenti utili Principi base dell'estrazione vegetale Infusi e decotti: preparazione, differenze e indicazioni d'uso Oleoliti: tecnica a freddo e a caldo (bagnomaria, macerazione solare) Tinture madri e tinture alcoliche fatte in casa (uso esterno) e Macerati glicerinati e aceto medicato Polverizzazione e conservazione delle droghe secche Unguenti e pomate: dalla cera d'api all'olio essenziale Creme e gel naturali: basi semplici e ingredienti attivi vegetali Alcolati e lozioni per uso esterno (tonici, frizioni) Idrolati: distillazione in corrente di vapore (cenni teorici) Preparazioni officinali vs casalinghe: qualità e sicurezza Etichettatura, datazione e conservazione delle preparazioni Scelta dei contenitori: vetro scuro, pompe, barattoli, contagocce – Errore comuni e come evitarli nelle preparazioni Attività pratica: preparazione guidata di un infuso, un oleolito e un unguento base. Esercitazione: **Individuale:** Esercizio pratico di preparazione di una tisana o infuso a casa, documentando procedimento e sensazioni con foto o video. **Gruppo:** Discussione online per condividere ricette e valutare benefici percepiti.

AREA BEAUTY 6.2 Formulazione base di una crema naturale Teoria delle emulsioni Laboratorio pratico **Fitoterapia e integrazione naturale: principi attivi, dosaggi e sicurezza** Obiettivo: fornire una panoramica completa sui principali principi attivi delle piante officinali, modalità d'uso, dosaggi efficaci e sicurezza nell'integrazione naturale. Definizione e principi della fitoterapia Classificazione dei principi attivi delle piante officinali Alcaloidi: caratteristiche e usi Glicosidi e loro impiego terapeutico Flavonoidi: proprietà antiossidanti e antinfiammatorie Tannini e loro ruolo nella salute Oli essenziali: estrazione, composizione e utilizzi Saponine e azioni farmacologiche Polisaccaridi e supporto immunitario Modalità di somministrazione degli



integratori fitoterapici Calcolo dei dosaggi per diverse preparazioni Interazioni tra fitoterapici e farmaci convenzionali Effetti collaterali e controindicazioni Normativa vigente e certificazioni di sicurezza Buone pratiche nella prescrizione e consigli pratici per il cliente. Esercitazione pratica: **Individuale:** Quiz sulle norme e sicurezza nell'uso della fitoterapia. **Gruppo:** Studio di casi di interazioni farmacologiche da discutere e risolvere insieme.

AREA HEALTH Moduli 7 Salute femminile: rimedi naturali e alimentazione al femminile Elementi di fitoterapia tradizionale e moderna Definizione di fitoterapia: storia ed evoluzione Principi attivi vegetali: cosa sono e come agiscono – Pianta adattogene: supporto contro stress e affaticamento Pianta digestive e carminative Pianta antinfiammatorie e lenitive Pianta per il sonno e il rilassamento Fitoterapia per il sistema immunitario Pianta epatoprotetttrici e depurative – Fitoterapia e sistema urinario: diuretici naturali Approccio fitoterapico nei disturbi femminili (cenni) Fitoterapia e intestino: modulazione della flora intestinale Interazioni erbe-farmaci: quando fare attenzione Forme di somministrazione fitoterapica Etica e limiti della fitoterapia nella pratica non medica Esercitazione: **Individuale:** Quiz interattivo sui diversi tipi di cosmetici naturali e i loro ingredienti principali. **Gruppo:** Creare un glossario collaborativo online dei principali ingredienti cosmetici naturali e loro proprietà.

AREA BEAUTY 7.2 Aromaterapia e oli essenziali: uso consapevole Principali oli per il benessere fisico ed emotivo Precauzioni e dosaggi. **Marketing e comunicazione per operatori in erboristeria e cosmetica naturale** Obiettivo: fornire strategie efficaci di marketing e comunicazione per promuovere prodotti e servizi nel settore dell'erboristeria e cosmetica naturale. Introduzione al marketing digitale e tradizionale Analisi del mercato e del target di riferimento Brand identity e posizionamento del prodotto Strategie di comunicazione efficace per prodotti naturali Social media marketing: piattaforme e contenuti Creazione di contenuti educativi e promozionali Storytelling applicato all'erboristeria e cosmetica Gestione delle recensioni e reputazione online Packaging e design sostenibile Promozioni e campagne di vendita mirate Collaborazioni con influencer e professionisti del settore Eventi, fiere e workshop come strumenti di networking Normative sulla pubblicità nel settore cosmetico e fitoterapico Customer care e fidelizzazione del cliente Monitoraggio e analisi dei risultati delle campagne di marketing. Esercitazione pratica: **Individuale:** Creare un piano base di marketing per un prodotto cosmetico naturale. **Gruppo:** Ideare e presentare una campagna social media per un prodotto o servizio erboristico.

AREA HEALTH Moduli 8 Customer care e comunicazione empatica nel settore benessere Alimentazione naturale, stagionale e consapevole Cosa significa "naturale" in ambito alimentare Importanza della stagionalità in frutta e verdura – La filiera corta e il consumo locale Piramide alimentare e linee guida per una dieta equilibrata Consapevolezza alimentare: ascolto del corpo e fame emotiva Alimenti funzionali e superfood naturali Lettura critica delle etichette alimentari L'importanza delle fibre e dei cibi vivi (crudi, fermentati) Acqua e

idratazione: il primo nutriente dimenticato Organizzare una spesa consapevole e sostenibile
Cotture amiche della salute Ruolo delle spezie e delle erbe aromatiche in cucina e salute
Gestione degli zuccheri semplici e dei dolcificanti naturali – Consigli per un'alimentazione consapevole fuori casa
Attività pratica: diario alimentare e riflessione guidata sul proprio stile alimentare – Esercizio individuale o di gruppo con restituzione. Esercitazione: **Individuale:** Analizzare l'etichetta di un cosmetico naturale e compilare una checklist di conformità normativa. **Gruppo:** Discussione di casi studio su cosmetici non conformi o controversi, con relazione finale.

AREA BEAUTY 8.2 **Canali di vendita, normativa e marketing etico nel mondo cosmetico**
 Cosmetici, integratori, claim Comunicazione trasparente e relazioni con il cliente. **Competenze pratiche e laboratoristiche: applicazioni in erboristeria e cosmetica naturale** Obiettivo: sviluppare abilità operative e pratiche per la preparazione, dosaggio e controllo qualità di prodotti erboristici e cosmetici naturali. Norme igienico-sanitarie e sicurezza in laboratorio Attrezzature di base e strumenti di laboratorio Preparazione di tisane, infusi e decotti Tecniche di estrazione: macerazione, infusione, decozione, percolazione Produzione di oli macerati e oleoliti Formulazione di unguenti, creme e lozioni naturali Preparazione di balsami e prodotti per capelli Tecniche di emulsione e stabilizzazione dei cosmetici Conservanti naturali e metodi di conservazione Controllo qualità delle materie prime e prodotti finiti Test di stabilità e shelf life dei prodotti Etichettatura e normativa sui cosmetici naturali Realizzazione di campionari e kit di prova Consulenza pratica al cliente e personalizzazione dei prodotti Gestione degli sprechi e approccio sostenibile in laboratorio. Esercitazione pratica: **Individuale:** Video tutorial autoprodotta sulla preparazione di un cosmetico semplice (es. crema o balsamo). **Gruppo:** Realizzazione di un progetto condiviso con assegnazione dei ruoli per formulare e descrivere un prodotto cosmetico completo.

MODULO 9 (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 interessate a lavorare nei settori della salute naturale, nutrizione, benessere e cosmetica.

Materiali rilasciati al termine del corso:

- **Attestato di frequenza finanziato da Forma.Temp**
- Portfolio con gli esercizi svolti
- Dispensa didattica per ogni modulo
- Schede pratiche
- Moduli di autovalutazione
- Accesso a un gruppo online per scambio risorse

