

## Calendario Wellbeing, Sostenibilità e DE&I 2025 - Work Edition - Date Primo Semestre

Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno	
Dry January - Alcol Free						Mese della Consapevolezza sullo Stress		Mese della Salute Mentale		Pride Month	
1	M	1	S	1	S	1	M	1	G	1	D
					Giornata Mondiale del Complimento Giornata contro la Discriminazione						Giornata Mondiale dei Genitori
2	G	2	D	2	D	2	M	2	V	2	L
											Giornata Mondiale sui Disturbi del Comportamento Alimentare
3	V	3	L	3	L	3	G	3	S	3	M
					Giornata Mondiale della Natura						Giornata Mondiale della Bicicletta
4	S	4	M	4	M	4	V	4	D	4	M
					Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare		Walk to Work Day		Giornata Mondiale della Risata		Giornata Mondiale dell'Ambiente Giornata Mondiale della Corsa
5	D	5	M	5	M	5	S	5	L	5	G
6	L	6	G	6	G	6	D	6	M	6	V
7	M	7	V	7	V	7	L	7	M	7	S
					Giornata dell'Apprezzamento del Dipendente		Giornata Mondiale della Salute				
8	M	8	S	8	S	8	M	8	G	8	D
					Giornata Internazionale della Donna						Giornata Mondiale degli Oceani
9	G	9	D	9	D	9	M	9	V	9	L
10	V	10	L	10	L	10	G	10	S	10	M
	Giornata Internazionale del Grazie				Settimana del Cervello						
11	S	11	M	11	M	11	V	11	D	11	M
					Settimana del Cervello						
12	D	12	M	12	M	12	S	12	L	12	G
					Settimana del Cervello				Festa della Mamma		Settimana della Salute Maschile
13	L	13	G	13	G	13	D	13	M	13	V
					Settimana del Cervello						Settimana della Salute Maschile
14	M	14	V	14	V	14	L	14	M	14	S
					Settimana del Cervello						Settimana della Salute Maschile
15	M	15	S	15	S	15	M	15	G	15	D
					Settimana del Cervello Giornata Mondiale del Sonno				Giornata Internazionale della Famiglia		Settimana della Salute Maschile
16	G	16	D	16	D	16	M	16	V	16	L
					Settimana del Cervello		Pigiama al Lavoro Day		Bike to Work Day		Settimana della Salute Maschile
17	V	17	L	17	L	17	G	17	S	17	M
									Giornata Internazionale contro l'Omofobia, la Bifobia e la Transfobia		Settimana della Salute Maschile
18	S	18	M	18	M	18	V	18	D	18	M
					Giornata Internazionale del Risparmio Energético		Giornata Mondiale del Riciclo				Settimana della Salute Maschile
19	D	19	M	19	M	19	S	19	L	19	G
					Festa del Papà						Giornata Mondiale della Passeggiata
20	L	20	G	20	G	20	D	20	M	20	V
	Blue Monday				Giornata Mondiale della Felicità				Giornata Internazionale delle Api		
21	M	21	V	21	V	21	L	21	M	21	S
					Giornata Nazionale dei Genitori Single				Giornata Mondiale della Meditazione		Giornata Internazionale dello Yoga
22	M	22	S	22	S	22	M	22	G	22	D
					Giornata del Pensiero Sconnessi Day		Giornata Mondiale della Terra				
23	G	23	D	23	D	23	M	23	V	23	L
	Giornata della Scrittura										
24	V	24	L	24	L	24	G	24	S	24	M
25	S	25	M	25	M	25	V	25	D	25	M
26	D	26	M	26	M	26	S	26	L	26	G
											Giornata Mondiale dei Cani in Ufficio
27	L	27	G	27	G	27	D	27	M	27	V
28	M	28	V	28	V	28	L	28	M	28	S
							Giornata Mondiale della Sicurezza e della Salute sul Lavoro				Giornata dell'Orgoglio LGBTQ+
29	M			29	S	29	M	29	G	29	D
30	G			30	D	30	M	30	V	30	L
31	V			31	L			31	S		
									Giornata Mondiale Senza Tabacco		

### Legenda macro tematiche:

Salute e Benessere	Crescita Personale e Consapevolezza	Ambiente e Sostenibilità	Inclusività e Diversità	Relazioni e Comunità
--------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------

## Calendario Wellbeing, Sostenibilità e DE&I 2025 - Work Edition - Date Secondo Semestre

Luglio		Agosto		Settembre		Ottobre		Novembre		Dicembre	
						Mese internazionale per la prevenzione del Cancro al seno		Mese Salute Maschile - Movember			
1	M	1	V	1	L	1	M	1	S	1	L
2	M	2	S	2	M	2	G	2	D	2	M
3	G	3	D	3	M	3	V	3	L	3	M
4	V	4	L	4	G	4	S	4	M	4	G
5	S	5	M	5	V	5	D	5	M	5	V
6	D	6	M	6	S	6	L	6	G	6	S
7	L	7	G	7	D	7	M	7	V	7	D
8	M	8	V	8	L	8	M	8	S	8	L
9	M	9	S	9	M	9	G	9	D	9	M
10	G	10	D	10	M	10	V	10	L	10	M
11	V	11	L	11	G	11	S	11	M	11	G
12	S	12	M	12	V	12	D	12	M	12	V
13	D	13	M	13	S	13	L	13	G	13	S
14	L	14	G	14	D	14	M	14	V	14	D
15	M	15	V	15	L	15	M	15	S	15	L
16	M	16	S	16	M	16	G	16	D	16	M
17	G	17	D	17	M	17	V	17	L	17	M
18	V	18	L	18	G	18	S	18	M	18	G
19	S	19	M	19	V	19	D	19	M	19	V
20	D	20	M	20	S	20	L	20	G	20	S
21	L	21	G	21	D	21	M	21	V	21	D
22	M	22	V	22	L	22	M	22	S	22	L
23	M	23	S	23	M	23	G	23	D	23	M
24	G	24	D	24	M	24	V	24	L	24	M
25	V	25	L	25	G	25	S	25	M	25	G
26	S	26	M	26	V	26	D	26	M	26	V
27	D	27	M	27	S	27	L	27	G	27	S
28	L	28	G	28	D	28	M	28	V	28	D
29	M	29	V	29	L	29	M	29	S	29	L
30	M	30	S	30	M	30	G	30	D	30	M
31	G	31	D			31	V	31	V	31	M

### Legenda macro tematiche:

Salute e Benessere	Crescita Personale e Consapevolezza	Ambiente e Sostenibilità	Inclusività e Diversità	Relazioni e Comunità
--------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------

## Gennaio

### **Dry January - Alcol Free**

Un mese interamente dedicato a promuovere l'astensione dal consumo di alcolici, incoraggiando uno stile di vita più sano e consapevole. È l'occasione per riflettere sui benefici di un approccio moderato e migliorare il proprio benessere fisico e mentale.

### **Giornata Internazionale del Grazie**

Questa giornata è dedicata all'importanza della gratitudine, un valore essenziale per rafforzare le relazioni, migliorare il clima lavorativo e promuovere una cultura positiva sia nella vita personale che professionale.

### **Blue Monday**

È un'occasione per sensibilizzare sul benessere mentale e promuovere iniziative che contrastino lo stress e la demotivazione, portando energia e ottimismo sul posto di lavoro.

### **Giornata della Scrittura**

Una giornata dedicata alla scrittura come mezzo di espressione, creatività e benessere. Che si tratti di journaling, lettere o semplici note, scrivere aiuta a migliorare la concentrazione, ridurre lo stress e favorire la comunicazione efficace.

## Febbraio

### **Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare**

Si riflette sull'importanza di ridurre lo spreco alimentare, promuovendo scelte più consapevoli e sostenibili. Un'occasione per sensibilizzare sul valore del cibo e sull'impatto che le nostre azioni hanno sull'ambiente e sulla società.

### **Giornata Internazionale del Risparmio Energetico**

Questa giornata sottolinea la necessità di adottare comportamenti virtuosi per ridurre il consumo di energia. Ideale per promuovere iniziative aziendali di sostenibilità e sensibilizzare sull'importanza di piccole azioni quotidiane per un futuro più verde.

### **Giornata del Pensiero**

Invita a dedicare tempo alla riflessione e alla consapevolezza, favorendo la crescita personale e il rafforzamento delle relazioni. È un momento per valutare come i pensieri influenzano le azioni e il benessere complessivo.

### **Sconnessi Day**

Una giornata per "staccare la spina", spegnendo dispositivi digitali e ritrovando un equilibrio tra tecnologia e vita reale. L'obiettivo è promuovere momenti di qualità con sé stessi e gli altri, riducendo lo stress e migliorando la concentrazione.

## Marzo

### **Giornata Mondiale del Complimento**

Dedicata all'importanza di riconoscere e valorizzare i talenti e i meriti altrui. Un complimento sincero può rafforzare le relazioni, migliorare il clima lavorativo e contribuire al benessere emotivo.

### **Giornata Contro la Discriminazione**

Questa giornata sottolinea il valore dell'inclusività e del rispetto per tutti, promuovendo un ambiente di lavoro e una società più equi e solidali.

### **Giornata Mondiale della Natura**

Ricorda l'importanza di proteggere la biodiversità e il nostro pianeta. È l'occasione per riflettere sulle azioni che possiamo intraprendere per vivere in armonia con la natura.

### **Giornata dell'Apprezzamento del Dipendente**

È un'opportunità per riconoscere e valorizzare il contributo dei dipendenti al successo aziendale. Piccoli gesti di apprezzamento possono rafforzare l'engagement e il senso di appartenenza.

### **Giornata Internazionale della Donna**

Celebra i successi sociali, economici e culturali delle donne, sensibilizzando sulle sfide ancora da affrontare per raggiungere la parità di genere, anche sul posto di lavoro.

## Settimana del Cervello

Un'iniziativa internazionale che promuove la conoscenza del funzionamento del cervello e l'importanza della salute mentale. Ideale per eventi e attività che stimolino creatività, apprendimento e benessere cognitivo.

## Giornata Mondiale del Sonno

Questa giornata sensibilizza sull'importanza di un sonno di qualità per la salute fisica e mentale, promuovendo abitudini che migliorano il riposo.

## Giornata Mondiale del Riciclo

Si concentra sull'importanza del riciclo per ridurre l'impatto ambientale. È l'occasione per educare e promuovere pratiche sostenibili, anche in ambito aziendale.

## Festa del Papà

È un momento per celebrare i padri e il loro ruolo nella famiglia. In ambito lavorativo, è un'opportunità per promuovere politiche che favoriscano la conciliazione tra lavoro e famiglia.

## Giornata Mondiale della Felicità

Sottolinea l'importanza del benessere e della felicità come obiettivi universali, promuovendo attività e azioni che migliorano la qualità della vita.

## Giornata Nazionale dei Genitori Single

Dedicata a celebrare i genitori che affrontano con coraggio le sfide della genitorialità in autonomia, sensibilizzando sull'importanza di supportare la loro realtà con iniziative e politiche inclusive.

## Aprile

### Mese della Consapevolezza sullo Stress

Un mese interamente dedicato a sensibilizzare sull'importanza di gestire lo stress per il benessere fisico e mentale. È il momento ideale per promuovere attività e risorse che aiutino a sviluppare consapevolezza e strategie per affrontare le pressioni quotidiane.

## Walk to Work Day

Incoraggia a camminare verso il lavoro o a includere una passeggiata nella routine quotidiana. Un'iniziativa per promuovere uno stile di vita più attivo, ridurre l'impatto ambientale e migliorare l'umore.

## Giornata Mondiale della Salute

Promossa dall'OMS, mette in evidenza temi cruciali per la salute globale. È un'occasione per sensibilizzare su abitudini di vita salutari e sull'importanza dell'accesso universale alla sanità.

## Pigiama al Lavoro Day

Un giorno scherzoso che invita a indossare il pigiama al lavoro per promuovere leggerezza e benessere. È l'occasione per riflettere sull'importanza del comfort e di un ambiente lavorativo meno formale.

## Giornata Mondiale della Terra

Si celebra il nostro pianeta, sensibilizzando sull'importanza di proteggere l'ambiente. È un invito a riflettere sul nostro impatto ecologico e a promuovere iniziative sostenibili sia nella vita quotidiana che sul lavoro.

## Giornata Mondiale della Sicurezza e della Salute sul Lavoro

Dedicata alla promozione della sicurezza e del benessere nei luoghi di lavoro. Un'occasione per sensibilizzare sui diritti dei lavoratori, prevenire gli infortuni e migliorare le condizioni lavorative a tutti i livelli.

## Maggio

### Mese della Salute Mentale

Un mese dedicato alla sensibilizzazione sul benessere mentale e all'importanza di prendersi cura della propria salute psicologica. Promuove la consapevolezza e l'accesso a risorse utili per affrontare stress, ansia e altre sfide mentali, sia a livello personale che lavorativo.

## Giornata Mondiale della Risata

Questa giornata ricorda il potere terapeutico del ridere. Una risata può ridurre lo stress, migliorare il benessere emotivo e rafforzare le relazioni interpersonali, rendendo gli ambienti di lavoro più positivi e inclusivi.

## **Festa della Mamma**

È un'occasione per riconoscere il ruolo fondamentale delle madri nella società e nelle famiglie. In ambito lavorativo, è il momento per riflettere su politiche di supporto alla genitorialità.

## **Giornata Internazionale della Famiglia**

Celebra l'importanza della famiglia come nucleo fondamentale della società. Promuove la riflessione su come le aziende possano sostenere l'equilibrio tra vita lavorativa e familiare.

## **Bike to Work Day**

Incoraggia i lavoratori a recarsi al lavoro in bicicletta. Un'iniziativa per promuovere stili di vita sani, ridurre l'inquinamento e creare una cultura aziendale più attenta alla sostenibilità.

## **Giornata Internazionale contro l'Omofobia, la Bifobia e la Transfobia**

Sensibilizza contro ogni forma di discriminazione basata sull'orientamento sessuale o sull'identità di genere. Un'occasione per promuovere inclusività e rispetto nei luoghi di lavoro e nella società.

## **Giornata Internazionale delle Api**

Sensibilizza sull'importanza delle api per la biodiversità e la sicurezza alimentare. È un momento per riflettere sull'impatto ambientale delle nostre azioni e promuovere scelte sostenibili.

## **Giornata Mondiale della Meditazione**

È dedicata alla pratica della meditazione come strumento per migliorare il benessere mentale, ridurre lo stress e aumentare la concentrazione. Perfetta per promuovere momenti di mindfulness sul lavoro.

## **Giornata Mondiale Senza Tabacco**

Promuove la consapevolezza sui rischi legati al fumo, incoraggiando le persone a smettere di fumare. È un'occasione per lanciare iniziative di prevenzione e benessere sul lavoro, offrendo supporto a chi desidera cambiare abitudini.

## **Giugno**

### **Pride Month**

Tutto il mese di giugno celebra i diritti e l'uguaglianza della comunità LGBTQ+, promuovendo l'inclusività, il rispetto e la lotta contro ogni forma di discriminazione. Un periodo per sensibilizzare anche in ambito lavorativo sull'importanza della diversità e del rispetto reciproco.

### **Giornata Mondiale dei Genitori**

È dedicata a riconoscere il ruolo fondamentale dei genitori nella crescita e nello sviluppo dei figli. Un'occasione per promuovere politiche aziendali che sostengano il bilanciamento tra lavoro e famiglia.

### **Giornata Mondiale sui Disturbi del Comportamento Alimentare**

Sensibilizza sull'importanza di riconoscere, prevenire e affrontare i disturbi alimentari. Un momento per promuovere il benessere mentale e fisico, anche attraverso l'educazione e il supporto.

### **Giornata Mondiale della Bicicletta**

Celebra i benefici dell'uso della bicicletta per la salute, l'ambiente e la mobilità sostenibile. È l'occasione per incoraggiare stili di vita attivi e scelte ecologiche.

### **Giornata Mondiale dell'Ambiente**

Invita a riflettere sulla tutela del pianeta e promuove azioni concrete per affrontare le sfide ambientali. È il momento ideale per lanciare iniziative di sostenibilità sul lavoro.

### **Giornata Mondiale della Corsa**

Incoraggia le persone a correre, promuovendo uno stile di vita sano e attivo. Ideale per eventi aziendali dedicati al benessere fisico.

### **Giornata Mondiale degli Oceani**

Sensibilizza sull'importanza di proteggere gli oceani e promuovere la sostenibilità marina. Un'occasione per riflettere su come le nostre azioni impattano sull'ecosistema.

## Settimana della Salute Maschile

Promuove la consapevolezza sulla salute fisica e mentale degli uomini, sensibilizzando sull'importanza della prevenzione.

## Giornata Mondiale della Passeggiata

Invita a dedicare del tempo alla camminata, promuovendo il movimento come parte di uno stile di vita sano. Perfetta per attività aziendali che stimolino il benessere fisico.

## Giornata Internazionale dello Yoga

Celebra la pratica dello yoga, promuovendo il benessere fisico, mentale e spirituale. Un'opportunità per organizzare sessioni di yoga sul lavoro e migliorare l'equilibrio dei dipendenti.

## Giornata Mondiale dei Cani in Ufficio

Questa giornata è un'occasione per portare il proprio cane al lavoro, creando un ambiente più rilassato e aumentando il benessere. Perfetta per promuovere l'inclusione degli animali negli spazi lavorativi.

## Giornata dell'Orgoglio LGBTQ+

È una giornata simbolica per celebrare i diritti e la visibilità della comunità LGBTQ+. È un momento per riflettere sull'inclusività e promuovere l'equità nei luoghi di lavoro.

## Luglio

## Giornata Mondiale del Cervello

È dedicata alla sensibilizzazione sull'importanza della salute cerebrale e alla prevenzione delle malattie neurologiche.

## Settembre

## Giornata Mondiale contro la Procrastinazione

È dedicata a riflettere sulle abitudini che ci portano a rimandare le cose importanti. Un'opportunità per incoraggiare la produttività, migliorare la gestione del tempo e ridurre lo stress.

## Giornata Mondiale della Gratitudine

Celebra il potere della gratitudine nel migliorare il benessere emotivo e rafforzare le relazioni. È l'occasione ideale per esprimere riconoscenza verso chi ci circonda, anche in ambito lavorativo.

## Giornata Mondiale senza Auto

Invita a lasciare l'auto a casa e a scegliere modalità di trasporto più sostenibili come camminare, andare in bicicletta o usare i mezzi pubblici. Promuove la riduzione dell'inquinamento e uno stile di vita più attivo.

## Giornata Mondiale contro la Rabbia

Incoraggia la gestione positiva delle emozioni e la prevenzione di conflitti, sia personali che professionali. È un momento per promuovere la consapevolezza emotiva e la calma.

## Giornata Mondiale del Cuore

Sensibilizza sull'importanza della salute cardiovascolare attraverso uno stile di vita sano, un'alimentazione equilibrata e l'attività fisica. Perfetta per organizzare iniziative sul benessere fisico e la prevenzione in azienda.

## Ottobre

## Mese Internazionale per la Prevenzione del Cancro al Seno

Un mese interamente dedicato alla sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce del cancro al seno. È un momento per promuovere iniziative di consapevolezza, screening e supporto alla ricerca.

## Giornata Mondiale dei Vegetariani

Celebra i benefici di una dieta vegetariana per la salute personale, l'ambiente e il benessere degli animali. È l'occasione per esplorare scelte alimentari più sostenibili e consapevoli.

## Giornata Nazionale No Zuccheri

Sensibilizza sull'importanza di ridurre il consumo di zuccheri per migliorare la salute generale, prevenire malattie croniche e promuovere abitudini alimentari equilibrate.

## **Giornata Mondiale della Salute Mentale**

È dedicata alla promozione del benessere mentale e alla sensibilizzazione sulle malattie psicologiche. È un'occasione per combattere lo stigma e favorire l'accesso a risorse e supporto.

## **Giornata Mondiale dell'Alimentazione**

Promossa dalla FAO, riflette sull'importanza di garantire un'alimentazione sana e accessibile a tutti. Un momento per sensibilizzare su temi come la sicurezza alimentare, la sostenibilità e la lotta alla fame.

## **Giornata Mondiale della Menopausa**

Promuove la consapevolezza sull'importanza di supportare le donne durante questa fase della vita, evidenziando strategie per migliorare il benessere fisico e mentale.

## **Giornata Internazionale contro il Cancro al Seno**

Rafforza l'importanza della prevenzione e del sostegno per chi affronta questa malattia, promuovendo screening regolari e una maggiore consapevolezza.

## **Giornata Mondiale del Risparmio**

Celebra l'importanza del risparmio e della gestione finanziaria responsabile. È un'occasione per sensibilizzare su abitudini che favoriscano la sicurezza economica e l'investimento consapevole.

## **Novembre**

## **Mese Salute Maschile - Movember**

Un mese dedicato alla sensibilizzazione sulla salute maschile, con particolare attenzione alla prevenzione del cancro alla prostata e ai testicoli, e al benessere mentale. Movember invita gli uomini a prendersi cura di sé e a rompere il silenzio su temi spesso ignorati.

## **Giornata Mondiale dei Vegani**

Celebra i benefici di uno stile di vita vegano per la salute, l'ambiente e il rispetto degli animali. Un'occasione per riflettere sull'impatto delle scelte alimentari e promuovere una maggiore consapevolezza.

## **Giornata Nazionale di Consapevolezza sullo Stress**

Questa giornata sensibilizza sull'importanza di gestire lo stress per migliorare il benessere mentale e fisico. È il momento ideale per promuovere pratiche di rilassamento e mindfulness.

## **Giornata Mondiale degli Stagisti**

È dedicata a riconoscere il valore degli stagisti e a promuovere esperienze formative di qualità. È un'occasione per riflettere su come migliorare il loro benessere e sostegno nei contesti lavorativi.

## **Giornata Mondiale della Gentilezza**

Celebra l'importanza della gentilezza come valore universale per migliorare le relazioni personali e professionali. Un piccolo gesto gentile può fare una grande differenza nella vita di chi ci circonda.

## **Giornata Internazionale dell'Uomo**

Sensibilizza su temi legati alla salute maschile, all'uguaglianza di genere e al miglioramento delle relazioni. È un'occasione per celebrare le figure maschili positive e promuovere il benessere emotivo e fisico.

## **Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne**

Richiama l'attenzione sulla necessità di combattere ogni forma di violenza di genere, sensibilizzando sull'importanza della prevenzione e del sostegno alle vittime.

## **Dicembre**

## **Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità**

Celebra il valore dell'inclusività, promuovendo i diritti e il benessere delle persone con disabilità. È un'occasione per sensibilizzare su come creare ambienti accessibili e favorire la piena partecipazione di tutti nella società e nel mondo del lavoro.