

C O R P O R A T E P R O P O S A L

Healthier people. Stronger organizations.

*Evidence-based programmes integrating nutrition, psychology, and
behaviour change for sustainable performance.*

Dr. Sara Fenili — Biologist & Psychologist · MBSR Certified · Italy & Shanghai

ENGLISH

Why Most Wellness Programmes Fall Short

The challenge is not knowledge. It is translating knowledge into sustainable habits.

Most organizations invest in wellness initiatives with the best intentions. Yet many programmes struggle to create lasting change because they focus on isolated interventions rather than the factors that shape everyday behaviour.

- Reduced energy and focus — afternoon crashes, poor concentration, declining output
- Stress-related health issues — burnout risk, anxiety, compromised immunity
- Lower engagement — employees who don't feel supported become disengaged
- Higher absenteeism and turnover — the real cost of wellbeing neglect

Employees already know they should eat better, sleep more, move regularly, and manage stress. Organizations don't need more wellness activities. They need **systems that support sustainable behavioural change**.

A Science-Based Approach

My work combines three complementary disciplines. Together, they create programmes that address both physical health and behavioural sustainability.

Discipline	What It Delivers	Organizational Impact
Clinical Nutrition	Evidence-based strategies for energy, recovery, metabolic health, and long-term wellbeing	Measurable improvements in energy, focus, and metabolic markers
Cognitive-Behavioural Psychology	Understanding how thoughts, emotions, and habits influence health decisions and performance	Behavioural change that outlasts the programme
MBSR — Mindfulness-Based Stress Reduction	Practical tools for resilience, emotional regulation, focus, and stress management	Reduced burnout, better decision-making under pressure

International Experience, Practical Results

My corporate approach is shaped by years of international clinical work between **Italy and Shanghai**. Working with executives, professionals, expatriates, healthcare patients, and high-performance individuals taught me a simple lesson: *there is no universal solution*.

Successful programmes are adapted to the culture, challenges, and objectives of each organization. This is why every engagement is **tailored rather than delivered as a standard package**.

Services

Four categories plus premium offerings. Every programme customised to your organization.

1

Corporate Wellness Programmes

Structured engagements for measurable improvements in wellbeing, resilience, and employee engagement.

Interactive workshops · Individual consultations · Wellbeing assessments · Executive sessions · HR reporting

2

Executive & Leadership Support

Confidential one-to-one programmes for senior leaders and high-responsibility roles.

Energy management · Resilience · Stress regulation · Sleep · Nutrition · Sustainable performance

3

Workshops & Keynotes

Science-based presentations for retreats, conferences, wellness initiatives. Available in Italian and English.

60–120 min workshops · 45–90 min keynotes · Interactive format

4

Strategic HR Consulting

Support for organizations seeking to build more effective wellbeing initiatives.

Programme design · Employee health strategy · Food environment · Stress management · International workforce

+

Canteen Menu Consultation

Design healthy, balanced canteen menus aligned with nutritional science and employee health goals.

+

Canteen Walk-Along Support

I join employees in the canteen and support them in making the right food choices for their individual needs, in real time.

How We Work

1

Discovery Call

A short conversation to understand your organization, objectives, and challenges.

2

Custom Programme Design

A tailored proposal including goals, timeline, delivery format, and evaluation metrics.

3

Delivery

Workshops, consultations, leadership sessions, and ongoing support.

4

Review & Optimization

Assessment of outcomes and recommendations for future development.

Signature Workshop Topics

Available as standalone sessions or integrated into a broader programme. Custom talks created upon request.

NUTRITION

Mindful & Intuitive Eating

False Myth Buster

Winter Wellness: Immune System

Nutrition for Performance

PSYCHOLOGY

Stress Management

Attachment Style: The Hidden Key to Our Relationships

Conflict Is Not the Problem: Learning to Fight Well

WELLNESS

Sleep & Recovery

Women's Health

Longevity & Prevention

CORPORATE

Signature Keynote: "Corporate Wellness That Actually Works" — 45–90 min. Also as extended 90–120 min workshop.

MBSR 8-Week Programme: Gold standard for stress reduction. Weekly 90-minute sessions, daily practice, pre/post assessment.

Guest Speaker for Corporate Offsites: Keynote, workshop, or 1-to-1 at your retreat venue. Italy & Europe.

Who I Work With

Organizations with international teams

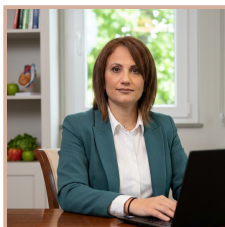
Leadership groups and executives

High stress or burnout risk

HR teams seeking measurable outcomes

Long-term culture and performance investment

About the Facilitator

**Dr. Sara Fenili**

Registered Biologist (Sez. A Senior) · Registered Psychologist · MBSR Certified

International clinical experience spanning Italy and Shanghai. Former Residential Senior Biologist at The Clinic International (Shanghai).

PROPOSTA CORPORATE

Persone più sane. Organizzazioni più forti.

Programmi basati sull'evidenza che integrano nutrizione, psicologia e cambiamento comportamentale per una performance sostenibile.

Dr. Sara Fenili — Biologa & Psicologa · Certificata MBSR · Italia & Shanghai

ITALIANO

Perché Molti Programmi Wellness Falliscono

La sfida non è la conoscenza. È tradurre la conoscenza in abitudini sostenibili.

Molte organizzazioni investono in iniziative wellness con le migliori intenzioni. Eppure molti programmi faticano a creare cambiamento duraturo perché si concentrano su interventi isolati piuttosto che sui fattori che plasmano il comportamento quotidiano.

Ridotta energia e focus — cali pomeridiani, scarsa concentrazione, calo della produttività
Problemi di salute correlati allo stress — rischio burnout, ansia, immunità compromessa
Minore engagement — i dipendenti non supportati si disimpegnano
Assenteismo e turnover più alti — il vero costo della trascuratezza del benessere

I dipendenti sanno già che dovrebbero mangiare meglio, dormire di più, muoversi regolarmente e gestire lo stress. Le organizzazioni non hanno bisogno di più attività wellness. Hanno bisogno di **sistemi che supportino il cambiamento comportamentale sostenibile**.

Un Approccio Basato sulla Scienza

Il mio lavoro combina tre discipline complementari. Insieme, creano programmi che affrontano sia la salute fisica che la sostenibilità comportamentale.

Disciplina	Cosa Offre	Impatto Organizzativo
Nutrizione Clinica	Strategie basate sull'evidenza per energia, recupero, salute metabolica e benessere a lungo termine	Miglioramenti misurabili in energia, focus e marker metabolici
Psicologia Cognitivo-Comportamentale	Comprendere come pensieri, emozioni e abitudini influenzano decisioni di salute e performance	Cambiamento comportamentale che supera il programma
MBSR — Riduzione dello Stress Basata sulla Mindfulness	Strumenti pratici per resilienza, regolazione emotiva, focus e gestione dello stress	Minor burnout, decisioni migliori sotto pressione

Esperienza Internazionale, Risultati Concreti

Il mio approccio corporate è plasmato da anni di lavoro clinico internazionale tra **Italia e Shanghai**. Lavorare con executive, professionisti, expat, pazienti e individui ad alte performance mi ha insegnato una lezione semplice: *non esiste una soluzione universale*.

I programmi di successo sono adattati alla cultura, alle sfide e agli obiettivi di ogni organizzazione. Per questo ogni incarico è su misura piuttosto che un pacchetto standard.

Servizi

Quattro categorie più offerte premium. Ogni programma personalizzato per la tua organizzazione.

1

Corporate Wellness Programmes

Incarichi strutturati per miglioramenti misurabili in benessere, resilienza e engagement dei dipendenti.

Workshop interattivi · Consulenze individuali · Assessment benessere · Sessioni executive · Reporting HR

2

Executive & Leadership Support

Programmi confidenziali one-to-one per senior leader e ruoli ad alta responsabilità.

Gestione energia · Resilienza · Regolazione stress · Sonno · Nutrizione · Performance sostenibile

3

Workshops & Keynote

Presentazioni basate sulla scienza per retreat, conferenze, iniziative wellness. Disponibili in italiano e inglese.

Workshop 60-120 min · Keynote 45-90 min · Format interattivo

4

Strategic HR Consulting

Supporto per organizzazioni che vogliono costruire iniziative di benessere più efficaci.

Design programmi · Strategia salute dipendenti · Ambiente alimentare · Gestione stress · Workforce internazionale

+

Consulenza Menu Mensa

Progettazione di menu mensa sani ed equilibrati, allineati con la scienza nutrizionale e gli obiettivi di salute dei dipendenti.

+

Accompagnamento in Mensa

Mi unisco ai dipendenti in mensa e li supporto nella scelta dei piatti più adatti ai loro bisogni individuali, in tempo reale.

Come Lavoriamo

1

Discovery Call

Una breve conversazione per capire la tua organizzazione, obiettivi e sfide.

2

Progettazione Programma

Una proposta su misura con obiettivi, timeline, formato e metriche di valutazione.

3

Consegna

Workshop, consulenze, sessioni leadership e supporto continuo.

4

Review & Ottimizzazione

Valutazione dei risultati e raccomandazioni per il futuro.

Topic Workshop Signature

Disponibili come sessioni singole o integrati in un programma più ampio. Talk personalizzati su richiesta.

NUTRIZIONE

Mindful & Intuitive Eating

False Myth Buster

Winter Wellness: Sistema Immunitario

Nutrition for Performance

PSICOLOGIA

Stress Management

Lo Stile di Attaccamento: La Chiave Nascosta delle Nostre Relazioni

Il Conflitto Non è il Problema: Imparare a Litigare Bene

BENESSERE

Sleep & Recovery

Women's Health

Longevità & Prevenzione

CORPORATE

Keynote Signature: "Corporate Wellness That Actually Works" — 45–90 min. Anche come workshop esteso 90–120 min.

Programma MBSR 8 Settimane: Gold standard per riduzione dello stress. Sessioni 90 min settimanali, pratica quotidiana, assessment pre/post.

Guest Speaker per Offsite: Keynote, workshop o 1-to-1 al tuo retreat. Italia e Europa.

Con Chi Lavoro

Organizzazioni con team internazionali

Gruppi leadership e executive

Alto stress o rischio burnout

Team HR che cercano risultati misurabili

Investimento cultura e performance a lungo termine

Chi è la Facilitatrice



Dr. Sara Fenili

Biologa (Sez. A Senior) · Psicologa · Certificata MBSR Mindfulness Advanced Professional

Esperienza clinica internazionale tra Italia e Shanghai. Ex Biologa Senior Residente presso The Clinic International (Shanghai).

Contact / Contatto

EMAIL

info@sarafenili.com

WEBSITE

sarafenili.com

LANGUAGES / LINGUE

English · Italiano

LOCATIONS

Varese, Italy · Shanghai · Online · On-site

All programmes available in English and Italian / Tutti i programmi disponibili in italiano e inglese · Custom topics upon request / Topic personalizzati su richiesta · VAT: 04133680126