



Check-Up Service
Formazione



FORMAZIONE

CATALOGO CORSI

Anno 2025

LA NOSTRA PROPOSTA
FORMATIVA



Check-Up Service
Via Aristotele 109 - RE

0522-369011



www.checkupservice.it





La Sicurezza attraverso la Formazione

Check-Up Service non è solo Medicina del Lavoro ma anche **Formazione in materia di Sicurezza nei luoghi di Lavoro.** Formare personale competente è la premessa indispensabile per garantire il benessere dei propri collaboratori. I corsi aziendali e interaziendali in materia di igiene, salute e sicurezza sul lavoro progettati da Check-Up Service sono tenuti da docenti qualificati, e rispondono ai bisogni formativi per le diverse tipologie di rischio.



Corsi interaziendali in aula presso Check-Up Service 

Corsi aziendali direttamente presso i clienti 

Check-Up FAD piattaforma per corsi in e-learning 

Percorsi Aziendali Personalizzati 

Calendario Corsi INTERAZIENDALI

FORMAZIONE LAVORATORI

FORMAZIONE DEI LAVORATORI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO

- Generale (4 ore) Pag. 5
- Rischio BASSO (4 ore) Pag. 5
- Rischio MEDIO (8 ore) Pag. 6
- Rischio ALTO (12 ore) Pag. 6
- Aggiornamento Lavoratori (6 ore) Pag. 6

FORMAZIONE FIGURE DELLA SICUREZZA

RSPP/DATORE DI LAVORO

- Rsp/Datore di lavoro Rischio BASSO (16 ore) Pag. 8
- Rsp/Datore di lavoro Rischio MEDIO (32 ore) Pag. 8
- Rsp/Datore di lavoro Rischio ALTO (48 ore) Pag. 8
- ed Aggiornamenti Pag. 8

RSPP / ASPP Aggiornamento

- Aggiornamento RSPP/ASPP (4 ore) - 1° modulo Pag. 9
- Aggiornamento RSPP/ASPP (4 ore) - 2° modulo Pag. 9
- Aggiornamento RSPP/ASPP (4 ore) - 3° modulo Pag. 9

DIRIGENTI

- Formazione DIRIGENTI Pag. 10
- ed Aggiornamento (6 ore) Pag. 10

PREPOSTI

- Formazione PREPOSTI Pag. 11
- ed Aggiornamento (6 ore) Pag. 11

RLS Rappresentante lavoratori per la sicurezza

- Formazione RLS (32) Pag. 12
- ed Aggiornamento (4 e 8 ore) Pag. 12

FORMAZIONE ADDETTI EMERGENZE

ANTINCENDIO

- ANTINCENDIO Livello I (4 ore) Pag. 14
- ANTINCENDIO Livello II (8 ore) Pag. 14
- ed Aggiornamenti (2 o 5 ore) Pag. 14

PRIMO SOCCORSO

- PRIMO SOCCORSO Gruppo A (16 ore) Pag. 15
- PRIMO SOCCORSO Gruppo B/C (12 ore) Pag. 15
- ed Aggiornamenti (6 o 4 ore) Pag. 16

BLS-D

- BLS-D Basi Life Support & Defibrillation (5 ore) Pag. 16

FORMAZIONE ATTREZZATURE

CARRELLI ELEVATORI Industriali Semoventi

- Formazione CARRELLI ELEVATORI Industriali semoventi (12 ore) Pag. 18
- ed Aggiornamenti (4 ore) Pag. 18

PIATTAFORME ELEVABILI con e senza stabilizzatori

- PIATTAFORME ELEVABILI con e senza stabilizzatori (10 ore) Pag. 19
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 19

TRATTORI AGRICOLI e FORESTALI su RUOTE

- TRATTORI su RUOTE (8 ore) Pag. 19
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 19

GRU su AUTOCARRO

- GRU su AUTOCARRO (12 ore) Pag. 20
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 20

ALTRI CORSI

LAVORI ELETTRICI PES - PAV - PEI

- Lavori elettrici PES - PAV - PEI (16 ore) Pag. 22
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 22

LAVORI IN AMBIENTI e SPAZI CONFINATI

- Spazi Ambienti Confinati (8 ore) Pag. 22
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 22

LAVORI in QUOTA e DPI III^ Categoria

- LAVORI IN QUOTA e DPI III^ Categoria (4 ore) Pag. 23
- ed Aggiornamento (4 ore) Pag. 23

PRSES Sicurezza Scaffalature

- PRESE Sicurezza scaffalature (4 ore) Pag. 23

CORSI IN E-LEARNING

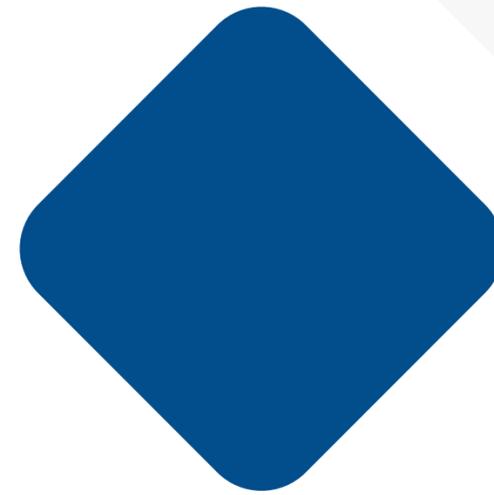
E-LEARNING

- Elenco corsi fruibili in modalità e-learning (asincrona) Pag. 24

PERCORSI AZIENDALI PERSONALIZZATI

- Ergonomia Pag. 29
- Alimentazione consapevole Pag. 29
- Digitale Detox e Benessere Digitale Pag. 30
- Disturbi da stress da calore in ambienti di lavoro Pag. 30

Formazione *LAVORATORI*



Formazione **GENERALE**

Contenuti:

Concetti di rischio - Danno - Prevenzione e Protezione - Organizzazione della prevenzione aziendale - Diritti, doveri e sanzioni per i vari soggetti aziendali - Organi di vigilanza, controllo e assistenza

Aggiornamento: Non previsto, credito permanente

Formazione **GENERALE** (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

28.01.2025 ore 09.00-13.00

2^ edizione

17.03.2025 ore 09.00-13.00

3^ edizione

06.05.2025 ore 09.00-13.00

4^ edizione

10.07.2025 ore 09.00-13.00

5^ edizione

15.09.2025 ore 09.00-13.00

6^ edizione

05.11.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 50,00 + iva (Non associati)

€ 45,00 + iva (Associati)

Formazione **SPECIFICA**

Contenuti:

Rischi infortunistici, meccanici generali, elettrici generali - Macchine e attrezzature - Cadute dall'alto - Rischi da esplosione - Rischi connessi all'impiego di agenti chimici, cancerogeni e mutageni - Rischi biologici - Rischi fisici (Rumore, Vibrazione, Radiazioni, Microclima e illuminazione, Campi elettromagnetici, ecc...) - Videoterminali - DPI Dispositivi di protezione individuale - Ambienti di lavoro - Rischi da fattori psicosociali e stress lavoro-correlato - MMC movimentazione manuale carichi - Movimentazione merci (apparecchi di sollevamento e mezzi di trasporto) - Segnaletica - Emergenze - Procedura di sicurezza (con riferimento al profilo di rischio specifico) - Esodo e incendi - Procedure organizzative per il primo soccorso - incidenti e near miss (infortuni mancati) - Altri rischi

Aggiornamento: 6 ore ogni 5 anni.

Formazione **SPECIFICA BASSO Rischio** (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

28.01.2025 ore 14.00-18.00

2^ edizione

17.03.2025 ore 14.00-18.00

3^ edizione

06.05.2025 ore 14.00-18.00

4^ edizione

10.07.2025 ore 14.00-18.00

5^ edizione

15.09.2025 ore 14.00-18.00

6^ edizione

05.11.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 50,00 + iva (Non associati)

€ 45,00 + iva (Associati)

Formazione **SPECIFICA MEDIO Rischio** (8 ore)



Date e Orari

1^ edizione

03.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

20.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

12.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

15.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^ edizione

18.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

6^ edizione

21.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

7^ edizione

09.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 110,00 + iva (Non associati)

€ 90,00 + iva (Associati)

Formazione **SPECIFICA ALTO Rischio** (12 ore)



Date e Orari

1^ edizione

03.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

10.02.2025 ore 14.00-18.00

2^ edizione

20.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

26.03.2025 ore 09.00-13.00

3^ edizione

12.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

15.05.2025 ore 09.00-13.00

4^ edizione

15.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

21.07.2025 ore 09.00-13.00

5^ edizione

18.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

29.09.2025 ore 09.00-13.00

6^ edizione

21.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

27.10.2025 ore 09.00-13.00

7^ edizione

09.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

12.12.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 160,00 + iva (Non associati)

€ 140,00 + iva (Associati)

Aggiornamento **FORMAZIONE LAVORATORI** (6 ore)



Date e Orari

1^ edizione

26.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

2^ edizione

15.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

3^ edizione

23.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

4^ edizione

22.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

5^ edizione

28.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

6^ edizione

11.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

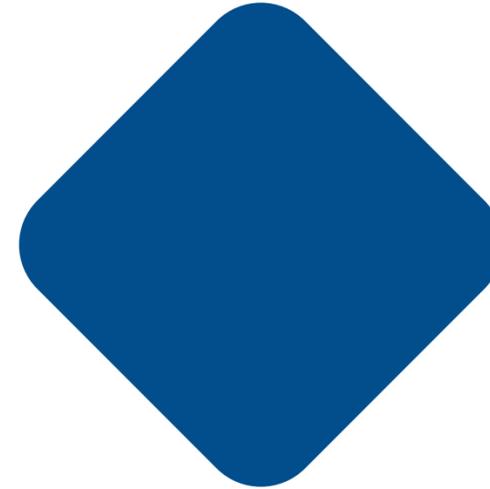
Valido anche come Aggiornamento Preposti

Costo:

€ 75,00 + iva (Non associati)

€ 60,00 + iva (Associati)

Formazione *FIGURE della SICUREZZA*



**RSPP/DATORE
DI LAVORO**



**RSPP
ASPP**



DIRIGENTI



PREPOSTI



RLS



RSPP Datore di lavoro

Contenuti:

MODULO 1. NORMATIVO - giuridico: il sistema legislativo in materia di sicurezza dei lavoratori - la responsabilità civile e penale e la tutela assicurativa - la «responsabilità amministrativa delle persone giuridiche, delle società e delle associazioni, anche prive di responsabilità giuridica» ex D.Lgs. n. 231/2001, e s.m.i. - il sistema istituzionale della prevenzione - i soggetti del sistema di prevenzione aziendale secondo il D.Lgs. 81/08: compiti, obblighi, responsabilità

MODULO 2. GESTIONALE - gestione ed organizzazione della sicurezza: i criteri e gli strumenti per l'individuazione e la valutazione dei rischi - la considerazione degli infortuni mancati e delle modalità di accadimento degli stessi - il documento di valutazione dei rischi (contenuti, specificità e metodologie) - il documento unico di valutazione dei rischi da interferenza - la gestione della documentazione tecnico amministrativa - l'organizzazione della prevenzione incendi, del primo soccorso e della gestione delle emergenze

MODULO 3. TECNICO - individuazione e valutazione dei rischi: i principali fattori di rischio e le relative misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione - il rischio da stress lavoro-correlato - i rischi ricollegabili al genere, all'età e alla provenienza da altri paesi - i dispositivi di protezione individuale - la sorveglianza sanitaria

MODULO 4. RELAZIONALE - formazione e consultazione dei lavoratori: l'informazione, la formazione e l'addestramento - le tecniche di comunicazione - il sistema delle relazioni aziendali e della comunicazione in azienda - la consultazione e la partecipazione dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza - natura, funzioni e modalità di nomina o di elezione dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza.

Aggiornamento: 6 - 10 o 14 ore (in base alla categoria di rischio) ogni 5 anni.

Formazione RSPP Datore di lavoro Rischio BASSO (16 ore)

Date e Orari

1ª edizione

14.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
22.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 230,00 + iva (Non associati)
€ 185,00 + iva (Associati)

Formazione RSPP Datore di lavoro Rischio MEDIO (32 ore)

Date e Orari

1ª edizione

14.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
22.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
24.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
28.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 400,00 + iva (Non associati)
€ 320,00 + iva (Associati)

Formazione RSPP Datore di lavoro Rischio ALTO (48 ore)

Date e Orari

1ª edizione

14.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
22.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
24.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
28.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
08.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
16.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 550,00 + iva (Non associati)
€ 440,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RSPP Datore di lavoro Rischio BASSO (6 ore)

Date e Orari

1ª edizione

05.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:

€ 115,00 + iva (Non associati)
€ 95,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RSPP Datore di lavoro Rischio MEDIO (10 ore)

Date e Orari

1ª edizione

05.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
07.05.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 180,00 + iva (Non associati)
€ 150,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RSPP Datore di lavoro Rischio ALTO (14 ore)

Date e Orari

1ª edizione

05.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
07.05.2025 ore 14.00-18.00
14.05.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 240,00 + iva (Non associati)
€ 200,00 + iva (Associati)

RSPP/ASPP Responsabile e Addetto Servizio Prevenzione e Protezione - Aggiornamenti

Aggiornamento RSPP / ASPP

Modulo 1 (4 ore)

Contenuti: DA DEFINIRE

Date e Orari

1^ edizione

10.03.2025 ore 14.00-18.00

2^ edizione

05.06.2025 ore 14.00-18.00

3^ edizione

12.11.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RSPP / ASPP

Modulo 2 (4 ore)

Contenuti: DA DEFINIRE

Date e Orari

1^ edizione

12.03.2025 ore 14.00-18.00

2^ edizione

10.06.2025 ore 14.00-18.00

3^ edizione

17.11.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RSPP / ASPP

Modulo 3 (4 ore)

Contenuti: DA DEFINIRE

Date e Orari

1^ edizione

14.03.2025 ore 14.00-18.00

1^ edizione

12.06.2025 ore 14.00-18.00

1^ edizione

19.11.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

E' prevista una scontistica in caso di partecipazione a 2 o più incontri.

DIRIGENTI

Contenuti:

1 - **Modulo Giuridico-Normativo:** Sistema legislativo in materia di sicurezza dei lavoratori - Gli organi di vigilanza e le procedure ispettive - Soggetti del sistema di prevenzione aziendale secondo il D.Lgs. 81/08: compiti, obblighi, responsabilità e tutela assicurativa - Delega di funzioni - La responsabilità civile e penale e la tutela assicurativa - La “responsabilità amministrativa delle persone giuridiche, delle società e delle associazioni, anche prive di responsabilità giuridica” ex d.Lgs. n. 231/2001, e s.m.i. - I sistemi di qualificazione delle imprese e la patente a punti in edilizia

2 - **Modulo Gestione e organizzazione della sicurezza:** - Gestione della documentazione tecnico amministrativa - Modelli di organizzazione e gestione della salute e sicurezza sul lavoro (art. 30, D.Lgs. 81/2008) - Obblighi connessi ai contratti di appalto o d’opera o di somministrazione - Organizzazione della prevenzione incendi, del primo soccorso e della gestione delle emergenze - Modalità di organizzazione e di esercizio delle funzioni di vigilanza delle attività lavorative e in ordine all’adempimento degli obblighi previsti al comma 3 bis dell’art. 18 D.Lgs. 81/2008 - Ruolo del Responsabile e degli addetti al servizio di prevenzione e protezione

3 - **Modulo individuazione e valutazione dei rischi:**

Criteri e strumenti per l’individuazione e la valutazione dei rischi - Il rischio interferenziale e la gestione del rischio nello svolgimento di lavori in appalto - Il rischio da stress lavoro-correlato I rischio ricollegabile alle differenze di genere, età, alla provenienza da altri paesi e alla tipologia contrattuale - Le misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione in base ai fattori di rischio - La considerazione degli infortuni mancati e delle risultanze delle attività di partecipazione dei lavoratori e dei preposti - I dispositivi di protezione individuale - La sorveglianza sanitaria

4- **Modulo comunicazione, formazione e consultazione dei lavoratori:** Competenze relazionali e consapevolezza del ruolo - Importanza strategica dell’informazione, della formazione e dell’addestramento quali strumenti di conoscenza della realtà aziendale - Tecniche di comunicazione - Lavoro di gruppo e gestione dei conflitti

Aggiornamento: 6 ore ogni 5 anni.

Formazione DIRIGENTI (16 ore)



Date e Orari

1ª edizione

17.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

24.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 240,00 + iva (Non associati)

€ 200,00 + iva (Associati)

Aggiornamento DIRIGENTI (6 ore)



Date e Orari

1ª edizione

28.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:

€ 130,00 + iva (Non associati)

€ 100,00 + iva (Associati)

PREPOSTI

Contenuti: Principali soggetti del sistema di prevenzione aziendale: compiti, obblighi, responsabilità - Relazioni tra i vari soggetti interni ed esterni del sistema di prevenzione - Definizione e individuazione dei fattori di rischio - Incidenti e infortuni mancati - Tecniche di comunicazione e sensibilizzazione dei lavoratori, in particolare neoassunti, somministrati, stranieri - Valutazione dei rischi dell'azienda, con particolare riferimento al contesto di cui il preposto opera - Individuazione misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione - Modalità di esercizio della funzione di controllo dell'osservanza da parte dei lavoratori delle disposizioni di legge e aziendali in materia di salute e sicurezza sul lavoro, e di uso dei mezzi di protezione collettivi e individuali messi a loro disposizione

Aggiornamento: 6 ore ogni 2 anni (valido anche come Aggiornamento lavoratori)

Formazione PREPOSTI (8 ore)



Date e Orari

1^a edizione

29.01.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^a edizione

27.03.2025 ore 09.00-13.00

28.03..2025 ore 09.00-13.00

3^a edizione

19.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^a edizione

08.07.2025 ore 09.00-13.00

09.07.2025 ore 09.00-13.00

5^a edizione

06.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

6^a edizione

02.12.2025 ore 09.00-13.00

04.12.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 155,00 + iva (Non associati)

€ 130,00 + iva (Associati)

Aggiornamento PREPOSTI (6 ore)



Date e Orari

1^a edizione

26.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

2^a edizione

15.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

3^a edizione

23.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

4^a edizione

22.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

5^a edizione

28.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

6^a edizione

11.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:

€ 75,00 + iva (Non associati)

€ 60,00 + iva (Associati)

RLS - Rappresentante dei lavoratori per la Sicurezza

Contenuti:

Principi generali e normativa in materia di igiene e sicurezza sul lavoro - Il sistema di prevenzione aziendale - Analisi e gestione dei supporti informativi - Le funzioni di vigilanza - Fattori di rischio infortunistico ed altri rischi specifici del settore produttivo - Metodi di prevenzione dei rischi - Valutazione dei rischi, criteri e procedure, il piano di sicurezza - Rumore, rischio chimico, elettromagnetico, elettrico e biologico - I soggetti della prevenzione, ruoli competenze e responsabilità - Aspetti partecipativi - Gli strumenti della comunicazione - Sorveglianza sanitaria - Igiene del lavoro

Aggiornamento: annuale.

Formazione RLS (32 ore)

Date e Orari

1^a edizione

04.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
11.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
18.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
25.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^a edizione

04.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
11.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
18.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
25.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 280,00 + iva (Non associati)
€ 230,00 + iva (Associati)

3^a edizione

04.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
11.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
18.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
25.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Aggiornamento RLS < 50 dipendenti (4 ore)

Date e Orari

1^a edizione

19.03.2025 ore 09.00-13.00

2^a edizione

06.06.2025 ore 09.00-13.00

3^a edizione

19.09.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 70,00 + iva (Non associati)
€ 55,00 + iva (Associati)

Aggiornamento RLS > 50 dipendenti (8 ore)

Date e Orari

1^a edizione

19.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^a edizione

06.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

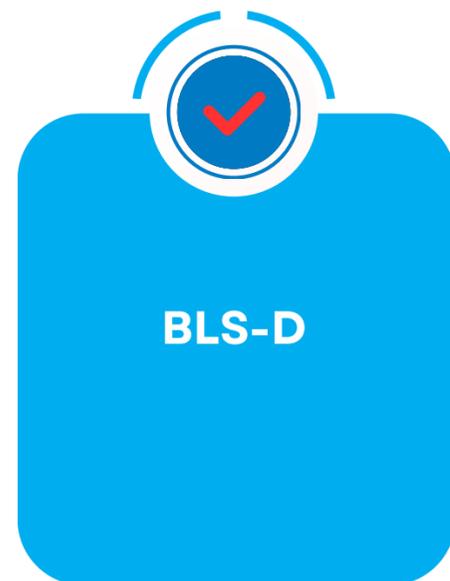
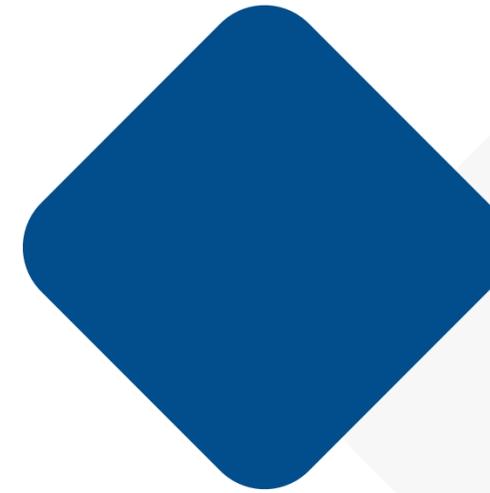
3^a edizione

19.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 140,00 + iva (Non associati)
€ 110,00 + iva (Associati)

Formazione **ADDETTI EMERGENZE**



ANTINCENDIO

Contenuti:

L'incendio e la prevenzione incendi: principi sulla combustione - le sostanze estinguenti - triangolo della combustione - le principali cause di incendio e i rischi alle persone - accorgimenti e misure di prevenzione.

Strategia antincendio: reazione e resistenza al fuoco - compartimentazione - esodo - controllo dell'incendio - rilevazione ed allarme - controllo fumi e calore - gestione della sicurezza antincendio in esercizio ed in emergenza - Approfondimento controlli, manutenzione e pianificazione emergenza.

Aggiornamento: ogni 5 anni.

Formazione Livello I (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

06.02.2025 ore 09.00-13.00

2^ edizione

11.04.2025 ore 09.00-13.00

3^ edizione

09.06.2025 ore 09.00-13.00

4^ edizione

11.09.2025 ore 09.00-13.00

5^ edizione

26.11.2025 ore 09.00-13.00

Formazione Livello II (8 ore)



Date e Orari

1^ edizione

20.01.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

21.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

26.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

28.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^ edizione

17.10.2025 ore 09.00-13.00 - 14.00-18.00

6^ edizione

05.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Aggiornamento Livello I (2 ore)



Date e Orari

1^ edizione

06.02.2025 ore 11.00-13.00

2^ edizione

11.04.2025 ore 11.00-13.00

3^ edizione

09.06.2025 ore 11.00-13.00

4^ edizione

11.09.2025 ore 11.00-13.00

5^ edizione

26.11.2025 ore 11.00-13.00

Aggiornamento Livello II (5 ore)



Date e Orari

1^ edizione

25.02.2025 ore 08.30-13.30

2^ edizione

16.04.2025 ore 08.30-13.30

3^ edizione

03.06.2025 ore 08.30-13.30

4^ edizione

17.09.2025 ore 08.30-13.30

5^ edizione

13.11.2025 ore 08.30-13.30

Costo:

€ 95,00 + iva (Non associati)

€ 85,00 + iva (Associati)

Costo:

€ 160,00 + iva (Non associati)

€ 130,00 + iva (Associati)

Costo:

€ 60,00 + iva (Non associati)

€ 50,00 + iva (Associati)

Costo:

€ 115,00 + iva (Non associati)

€ 100,00 + iva (Associati)

PRIMO SOCCORSO

Contenuti:

Allertare il sistema di soccorso - Riconoscere un'emergenza sanitaria - Attuare gli interventi di primo soccorso - Conoscere i rischi specifici dell'attività svolta - Acquisire conoscenze generali sui traumi e sulle patologie specifiche in ambiente di lavoro - Acquisire capacità di intervento pratico.

Aggiornamento: ogni 3 anni.

Formazione Gruppo A (16 ore)



Date e Orari

1^a edizione

13.01.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
15.01.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^a edizione

24.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
31.03.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^a edizione

22.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
29.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^a edizione

22.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
29.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^a edizione

23.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
30.10.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

6^a edizione

15.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
18.12.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 200,00 + iva (Non associati)
€ 170,00 + iva (Associati)

Formazione Gruppo B/C (12 ore)



Date e Orari

1^a edizione

11.02.2025 ore 14.00-18.00
13.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^a edizione

17.04.2025 ore 14.00-18.00
23.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^a edizione

16.06.2025 ore 14.00-18.00
19.06.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^a edizione

16.09.2025 ore 14.00-18.00
23.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^a edizione

03.11.2025 ore 14.00-18.00
07.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 175,00 + iva (Non associati)
€ 145,00 + iva (Associati)

Aggiornamento Gruppo A (6 ore)

Date e Orari

1^ edizione	
19.02.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
2^ edizione	
29.04.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
3^ edizione	
27.06.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
4^ edizione	
24.07.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
5^ edizione	
12.09.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
6^ edizione	
28.11.2025	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:

€ 105,00 + iva (Non associati)
€ 90,00 + iva (Associati)

Aggiornamento Gruppo B/C (4 ore)

Date e Orari

1^ edizione	
18.02.2025	ore 09.00-13.00
2^ edizione	
08.04.2025	ore 09.00-13.00
3^ edizione	
20.06.2025	ore 09.00-13.00
4^ edizione	
23.07.2025	ore 09.00-13.00
5^ edizione	
09.10.2025	ore 09.00-13.00
6^ edizione	
10.12.2025	ore 09.00-13.00

Costo:

€ 70,00 + iva (Non associati)
€ 50,00 + iva (Associati)

BLS-D

Basic Life Support & Defibrillation

Contenuti:

Supporto di base alle funzioni vitali e defibrillazione precoce.

Aggiornamento: 3 ore ogni 2 anni.

Formazione BLS-D (5 ore)

Date e Orari

1^ edizione	
05.03.2025	ore 09.00-14.00
2^ edizione	
02.07.2025	ore 09.00-14.00
3^ edizione	
30.09.2025	ore 09.00-14.00
4^ edizione	
16.12.2025	ore 09.00-14.00

Costo:

€ 117,00 + iva (Non associati)
€ 110,00 + iva (Associati)

Formazione **ATTREZZATURE**



**CARRELLO
ELEVATORE**



**PIATTAFORME
AEREE con e
senza
stabilizzatori**



**TRATTORI
SU RUOTE**



**GRU SU
AUTOCARRO**

CARRELLO INDUSTRIALE SEMOVENTE

Contenuti:

Modulo giuridico-normativo: Cenni di normativa generale in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro con particolare riferimento all'utilizzo delle attrezzature di lavoro. Responsabilità dell'operatore.

Modulo tecnico: i contenuti saranno quelli previsti dall'Allegato VI dell'Accorso Stato Regioni del 22 febbraio 2012. In particolare: caratteristiche e tipologie dei veicoli per il trasporto interno, principali rischi connessi all'utilizzo del carrello semovente, nozioni elementari di fisica, tecnologia dei carrelli semoventi, componenti principali, sistema di ricarica batterie, dispositivi di comando e di sicurezza, le condizioni di equilibrio, controlli e manutenzioni, modalità di utilizzo in sicurezza dei carrelli semoventi. Segnaletica di sicurezza, norme sulla circolazione, rischi inerenti l'utilizzo dei carrelli semoventi.

Modulo pratico: illustrazione, seguendo le istruzioni di utilizzo del carrello, dei vari componenti e delle sicurezze. Manutenzione e verifiche periodiche di legge secondo quanto riportato sul libretto di uso del carrello elevatore. Guida del carrello su percorso di prova e corrette manovre a vuoto e a carico (corretta posizione sul carrello, presa del carico, trasporto nelle varie situazioni, sosta del carrello).

Aggiornamento: 4 ore ogni 5 anni.

Formazione

CARRELLO INDUSTRIALE SEMOVENTE (12 ore)

Date e Orari

1^a edizione

04.02.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

07.02.2025 ore 09.00-13.00

2^a edizione

03.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

07.04.2025 ore 09.00-13.00

3^a edizione

21.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

23.05.2025 ore 09.00-13.00

4^a edizione

01.07.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

03.07.2025 ore 09.00-13.00

5^a edizione

25.09.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

29.09.2025 ore 09.00-13.00

6^a edizione

21.11.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

25.11.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 220,00 + iva (Non associati)

€ 200,00 + iva (Associati)

Aggiornamento

CARRELLO INDUSTRIALE SEMOVENTE (4 ore)

Date e Orari

1^a edizione

12.02.2025 ore 14.00-18.00

2^a edizione

12.03.2025 ore 09.00-13.00

3^a edizione

10.04.2025 ore 14.00-18.00

4^a edizione

13.05.2025 ore 14.00-18.00

5^a edizione

12.06.2025 ore 09.00-13.00

6^a edizione

09.07.2025 ore 14.00-18.00

7^a edizione

26.09.2025 ore 09.00-13.00

8^a edizione

24.10.2025 ore 09.00-13.00

9^a edizione

14.11.2025 ore 14.00-18.00

10^a edizione

19.12.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

PIATTAFORMA ELEVABILE con e senza stabilizzatori

Contenuti:

Modulo giuridico-normativo: Cenni di normativa generale in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro con particolare riferimento all'utilizzo delle attrezzature di lavoro. Responsabilità dell'operatore.

Modulo tecnico: i contenuti saranno quelli previsti dall'Allegato III dell'Accorso Stato Regioni del 22 febbraio 2012. In particolare: categorie di PLE, componenti strutturali, dispositivi di comando e sicurezza, controlli da effettuare prima dell'utilizzo, DPI specifici da utilizzare, modalità di utilizzo in sicurezza e rischi, procedure operative di salvataggio.

Modulo pratico: Illustrazione componenti e sicurezza, esercitazioni pratiche per posizionamento e movimentazione della PLE.

Aggiornamento: 4 ore ogni 5 anni.

Formazione

PIATTAFORMA ELEVABILE con e senza stabilizzatori (10 ore)

Date e Orari

1^a edizione

10.04.2025 ore 09.00-13.00
14.04.2025 ore 14.00-20.00

2^a edizione

17.07.2025 ore 14.00-18.00
21.07.2025 ore 14.00-20.00

3^a edizione

14.10.2025 ore 09.00-13.00
20.10.2025 ore 14.00-20.00

4^a edizione

03.12.2025 ore 14.00-18.00
09.12.2025 ore 14.00-20.00

Costo:

€ 220,00 + iva (Non associati)
€ 195,00 + iva (Associati)

Aggiornamento

PIATTAFORMA ELEVABILE con e senza stabilizzatori (4 ore)

Date e Orari

1^a edizione

13.03.2025 ore 09.00-13.00

2^a edizione

15.05.2025 ore 14.00-18.00

3^a edizione

24.09.2025 ore 09.00-13.00

4^a edizione

27.11.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)
€ 65,00 + iva (Associati)

TRATTORI AGRICOLI o FORESTALI su ruote

Contenuti:

Modulo giuridico-normativo: Cenni di normativa generale in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro con particolare riferimento all'utilizzo delle attrezzature di lavoro. Responsabilità dell'operatore.

Modulo tecnico: i contenuti saranno quelli previsti dall'Allegato III dell'Accorso Stato Regioni del 22 febbraio 2012. In particolare: categorie di trattori, componenti strutturali, dispositivi di comando e sicurezza, controlli da effettuare prima dell'utilizzo, DPI specifici da utilizzare, modalità di utilizzo in sicurezza e rischi, procedure operative di salvataggio.

Modulo pratico: illustrazione componenti e sicurezza, esercitazioni pratiche per posizionamento e movimentazione trattori.

Durata: 8 ore

Aggiornamento: 4 ore ogni 5 anni.

Formazione

TRATTORI AGRICOLI o FORESTALI su ruote (8 ore)

Date e Orari

1^a edizione

08.04.2025 ore 14.00-18.00
11.04.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 210,00 + iva (Non associati)
€ 185,00 + iva (Associati)

Aggiornamento

TRATTORI AGRICOLI o FORESTALI su ruote (4 ore)

Date e Orari

1^a edizione

08.04.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)
€ 65,00 + iva (Associati)

GRU per AUTOCARRO

Contenuti:

Modulo giuridico-normativo: Cenni di normativa generale in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro con particolare riferimento all'utilizzo delle attrezzature di lavoro. Responsabilità dell'operatore.

Modulo tecnico: i contenuti saranno quelli previsti dall'Allegato III dell'Accorso Stato Regioni del 22 febbraio 2012. In particolare: categorie di Gru per autotocarro, componenti strutturali, dispositivi di comando e sicurezza, controlli da effettuare prima dell'utilizzo, DPI specifici da utilizzare, modalità di utilizzo in sicurezza e rischi, procedure operative di salvataggio.

Modulo pratico: illustrazione componenti e sicurezza, esercitazioni pratiche per posizionamento e movimentazione dell'attrezzatura..

Durata: 8 ore

Aggiornamento: 4 ore ogni 5 anni.

Formazione GRU su AUTOCARRO (12 ore)

Date e Orari

1^a edizione

20.05.2025 ore 09.00-13.00

27.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 250,00 + iva (Non associati)

€ 220,00 + iva (Associati)

Aggiornamento GRU su AUTOCARRO (4 ore)

Date e Orari

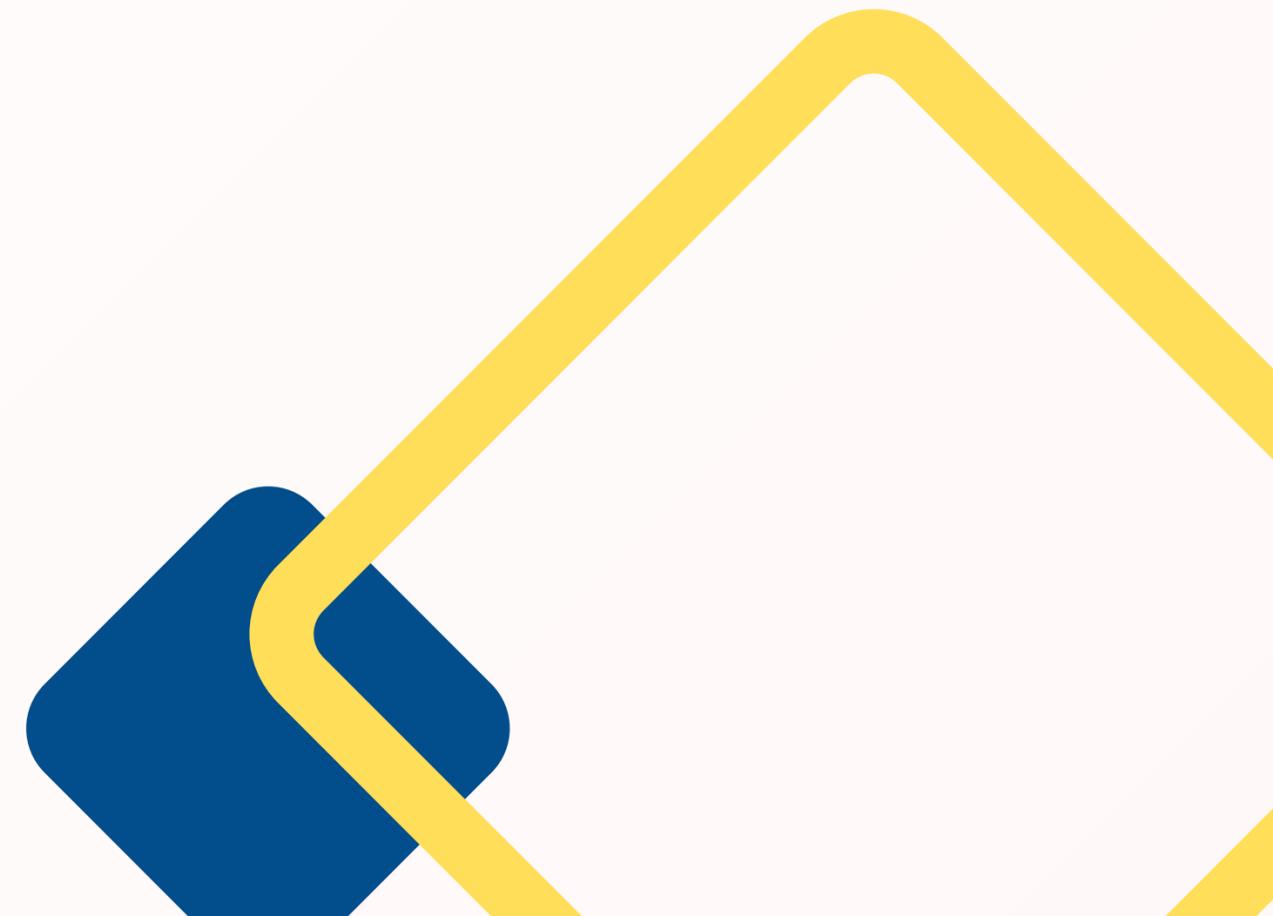
1^a edizione

20.05.2025 ore 09.00-13.00

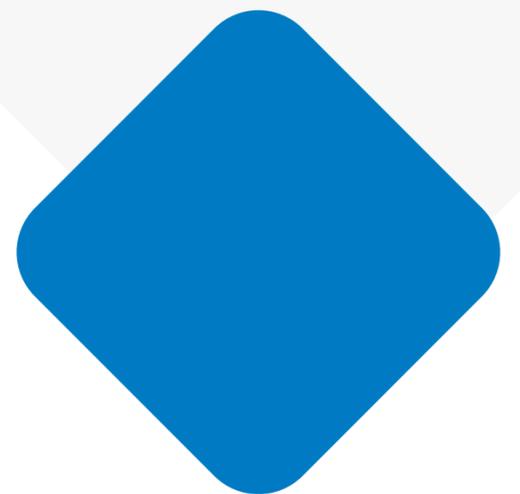
Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)



Formazione **ALTRI CORSI**



Lavori Elettrici PES PAV PEI

Contenuti:

Livello 1A : Conoscenze teoriche per i lavori elettrici.

Il livello 1A prevede anche lo svolgimento degli aspetti teorici di cui al livello 1B: conoscenze e capacità per l'operatività.

Livello 2A : Conoscenze teoriche di base per i lavori sotto tensione.

Il livello 2A prevede anche lo svolgimento degli aspetti teorici di cui al livello 2B: conoscenze pratiche sulle tecniche di lavoro sotto tensione.

Aggiornamento: ogni 5 anni.

Formazione
Lavori elettrici PES PAV PEI
CEI 11.27
(16 ore)

Date e Orari

1^ edizione

02.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

04.04.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

13.10.2025 ore 14.00-18.00

15.10.2025 ore 14.00-18.00

20.10.2025 ore 14.00-18.00

22.10.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 250,00 + iva (Non associati)

€ 225,00 + iva (Associati)

Aggiornamento
Lavori elettrici PES PAV PEI
CEI 11.27
(4 ore)

Date e Orari

1^ edizione

09.04.2024 ore 14.00-18.00

2^ edizione

29.10.2025 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

SPAZI AMBIENTI CONFINATI

Contenuti:

Cenni sul contenuto del D.P.R. 177 e collegamenti con il D.lgs. 81/08 - Cos'è un luogo confinato e luoghi apparentemente non confinati - Caratteristiche degli spazi confinati aziendali - Problemi e pericoli dei luoghi confinati aziendali - Problemi legati alla ventilazione ed al ricambio di aria - Strumenti per il monitoraggio della qualità dell'aria - Ipo ossigenazione, intossicazione, asfissia - Rischi connessi al tipo di lavoro svolto - Equipaggiamento - Accesso ed esodo dai luoghi confinati (esempio) - Metodi di comunicazione da utilizzare - Illuminazione - Soccorso e rianimazione - Stendere il piano di lavoro nei luoghi confinati individuati durante il corso - Predisporre il piano e le procedure di emergenza

Aggiornamento: ogni 5 anni.

Formazione
SPAZI AMBIENTI CONFINATI
(8 ore)

Date e Orari

1^ edizione

07.05.2025 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

19.11.2025 ore 09.00-13.00

20.11.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 140,00 + iva (Non associati)

€ 110,00 + iva (Associati)

Aggiornamento
SPAZI AMBIENTI CONFINATI
(4 ore)

Date e Orari

1^ edizione

07.05.2025 ore 09.00-13.00

2^ edizione

19.11.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

LAVORI IN QUOTA - DPI III[^] Cat.

Contenuti:

Legislazione vigente nel campo della sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro - Corretto utilizzo e caratteristiche dei DPI di III[^] categoria - Accessori e imbracature specifiche - Norme comportamentali per lavorare in sicurezza - Lavori in quota: rischio cadute dall'alto.

Durata: 4 ore

Aggiornamento: 4 ore ogni 5 anni

Formazione
**LAVORI in QUOTA - DPI III[^]
Cat
(4 ore)**

Date e Orari

1^a edizione

20.05.2025 ore 14.00-18.00

2^a edizione

10.10.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 95,00 + iva (Non associati)

€ 85,00 + iva (Associati)

Aggiornamento
**LAVORI in QUOTA - DPI III[^]
Cat.
(4 ore)**

Date e Orari

1^a edizione

20.05.2025 ore 14.00-18.00

2^a edizione

10.10.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

PRSES - SCAFFALATURE

Contenuti:

Le scaffalature: tipologie e classificazione - La norma UNI EN 15635:2009 - La figura del PRSES Persona Responsabile della sicurezza delle scaffalature - I controlli e le manutenzioni previste dalla norma - La sicurezza nella movimentazione delle merci.

Durata: 4 ore

Formazione
**PRSES - SCAFFALATURE
(4 ore)**

Date e Orari

1^a edizione

30.04.2025 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 95,00 + iva (Non associati)

€ 85,00 + iva (Associati)

Formazione E-LEARNING

La normativa vigente in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, permette di svolgere alcuni dei corsi anche in modalità **e-learning**; tramite la **piattaforma “Checkupfad”** i lavoratori possono effettuare la formazione direttamente in azienda o da casa, senza bisogno della presenza in aula. L’assistenza di un tutor con competenze sia metodologiche che sui contenuti garantisce un supporto lungo tutta la durata del corso, al termine del quale verrà conseguito un attestato di avvenuta formazione valido a tutti gli effetti di legge.

- ✓ Contenuti in modalità video accompagnati da slide sincronizzate
- ✓ Tutor per monitorare i percorsi degli utenti e verificare l'andamento della formazione
- ✓ Flessibilità, riduzione degli spostamenti e contenimento dei costi aziendali



Corsi di **FORMAZIONE in E-LEARNING**

FORMAZIONE DEI LAVORATORI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO

- **FORMAZIONE GENERALE (4 ore)**

Concetti di rischio; danno; prevenzione; protezione; organizzazione della prevenzione aziendale; diritti, doveri e sanzioni per i vari soggetti aziendali; organi di vigilanza, controllo e assistenza

Costo: € 40,00 (Non associati) - € 30,00 (Associati)

- **FORMAZIONE SPECIFICA Rischio BASSO (4 ore)**

Gli ambienti di lavoro, i rischi da interferenze, il lavoro a videoterminale, lo stress lavoro correlato, la gestione dell'emergenza.

Costo: € 40,00 (Non associati) - € 30,00 (Associati)

- **FORMAZIONE DIRIGENTI (16 ore)**

Modulo giuridico-normativo, modulo gestione e organizzazione, modulo individuazione e valutazione dei rischi, modulo comunicazione formazione e consultazione dei lavoratori.

Costo: € 150,00 (Non associati) - € 120,00 (Associati)

AGGIORNAMENTI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO

- **AGGIORNAMENTO LAVORATORI (6 ore)**

I rischi derivanti dal lavoro a videoterminale, lo stress lavoro correlato, la percezione del rischio, gli ambienti di lavoro e il rischio da interferenza, la gestione delle emergenze.

Costo: € 90,00 (Non associati) - € 68,00 (Associati)

- **AGGIORNAMENTO DIRIGENTI (6 ore)**

Dallo stress al technostress - Il time management - La gestione capo-collaboratore.

Costo: € 100,00 (Non associati) - € 80,00 (Associati)

PILLOLE FORMATIVE in E-LEARNING

AGGIORNAMENTI in PILLOLE

- **LA GESTIONE DELLE EMERGENZE** (1 ora)

Riferimenti normativi, il piano di emergenza, l'organizzazione aziendale per la gestione dell'emergenza, le squadre di emergenza, la segnaletica, cenni sui principali rischi (incendio, terremoto, alluvione) e sulla gestione di infortuni e malori.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **LA PERCEZIONE DEL RISCHIO** (1 ora)

La cultura della sicurezza, l'organizzazione aziendale della sicurezza, i concetti di pericolo e il rischio, la percezione del rischio e l'atteggiamento del soggetto, la percezione del rischio in azienda

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **LO SMARTWORKING** (1 ora)

Cos'è il Lavoro Agile - smartworking; Contesto di riferimento tecnologico e normativo; Un nuovo modello culturale; Organizzazione aziendale regole e protagonisti; Commitment del lavoratore, consapevolezza e responsabilità; Informativa.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **IL RISCHIO CHIMICO e BIOLOGICO** (4 ore)

Il rischio biologico; il rischio biologico potenziale; la sorveglianza sanitaria e le misure di contenimento; le misure di sicurezza e i DPI; il settore sanitario e i settori con uso non deliberato - Il rischio chimico; la scheda di sicurezza; i rischi da esposizione; valutazione dei rischi e TLV; prevenzione, protezione, emergenza, sorveglianza sanitaria, formazione e informazione; le misure di emergenza

Costo: € 46,00 (Non associati) - € 35,00 (Associati)

- **IL RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI** (1 ora)

La cultura della sicurezza, l'organizzazione aziendale della sicurezza, i concetti di pericolo e il rischio, la percezione del rischio e l'atteggiamento del soggetto, la percezione del rischio in azienda

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

PILLOLE FORMATIVE in E-LEARNING

AGGIORNAMENTI in PILLOLE

- **TECHNOSTRESS e LAVORO DA REMOTO** (1 ora)

Il rischio da technostress - Il benessere mentale - Il lavoro da remoto.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **AMBIENTI DI LAVORO E RISCHIO INTERFERENZE** (2 ore)

Stabilità e solidità; altezza, cubatura, superficie; pavimenti, muri, soffitti, finestre e lucernari; vie di circolazione e passaggi; impianti elettrici; microclima; illuminazione; servizi; scale; antincendio e vie di uscita e di emergenza - RISCHIO DA INTERFERENZA: cooperazione e coordinamento, gestione delle emergenze, DUVRI, misure di prevenzione dei rischi.

Costo: € 36,00 (Non associati) - € 27,00 (Associati)

- **STRESS LAVORO CORRELATO** (1 ora)

Lo stress, le fasi, gli impatti sulla salute, la normativa, la metodologia di rilevazione, gli indicatori e la gestione del rischio.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **LAVORO A VIDEOTERMINALE** (1 ora)

Introduzione e riferimenti normativi, luce naturale e artificiale, postura, affaticamento fisico, condizioni ergonomiche, condizioni di igiene ambientale, sorveglianza sanitaria.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

- **IL RISCHIO RUMORE NEGLI AMBIENTI** (1 Ora)

Il rischio da technostress - Il benessere mentale - Il lavoro da remoto.

Costo: € 20,00 (Non associati) - € 15,00 (Associati)

Percorsi aziendali **PERSONALIZZATI**

Check-Up Service mette a disposizione ed organizza percorsi specifici personalizzati per le aziende, che affrontano tematiche attuali e di grande importanza per lavoratori ed imprese.

Questi temi accompagnano ed affiancano la formazione normata e contribuiscono a creare una consapevolezza a tutto tondo sulla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro.

-
- ✓ Ergonomia
 - ✓ Alimentazione consapevole
 - ✓ Digital Detox e Benessere digitale
 - ✓ Disturbi da stress da calore in ambiente di lavoro



ERGONOMIA

Il percorso di ergonomia ha come obiettivo principale quello di migliorare la consapevolezza del lavoratore in merito ai disturbi muscolo-scheletrici derivanti da posizioni scorrette prolungate e dagli stili di vita. Sono previsti due differenti percorsi a seconda delle esigenze aziendali ed entrambi prevedono una parte di teoria ed una parte specifica di pratica.

1. Formazione VDT (Videoterminalisti)

2. Formazione Specifica MMC (Movimentazione manuale carichi) e Movimenti ripetitivi

Alcuni contenuti generali:

- Abitudini e stili di vita
- Sedentarietà ed effetti sull'organismo
- Miglioramento della consapevolezza ergonomica in merito alla propria postazione di lavoro
- Istruzioni operative specifiche
- Prove pratiche di esercizi

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Un percorso educativo di confronto e apprendimento che analizza il legame tra alimentazione e salute e sicurezza sul lavoro, perdita di attenzione ed efficienza, impatto sulla performance e le relazioni, maggior rischio di incidenza di malattie croniche e possibili infortuni.

Contenuti generali:

- Corretto approccio all'alimentazione: fornire le conoscenze base per migliorare la propria alimentazione
- Aumentare la consapevolezza del legame tra alimentazione e salute e sicurezza sul lavoro (livelli di concentrazione, gestione dello stress)
- Gestione dei pasti nell'arco della giornata
- Cosa mangiare in pausa pranzo al bar/mensa
- Sedentarietà e nutrizione: come migliorare il benessere lavorativo

DIGITAL DETOX e BENESSERE DIGITALE

Vivere nell'era digitale, significa essere costantemente circondati, immersi e spesso sommersi da una quantità di informazioni molto più ampia di quanto il nostro cervello sia in grado di assorbire. E l'impatto di tutto questo è ben visibile sia nella sfera privata che in quella lavorativa.

L'obiettivo generale di questo percorso formativo è quello di fornire riflessioni e indicazioni al fine di gestire al meglio il proprio rapporto con le tecnologie digitali per migliorare in salute, benessere in azienda, produttività e gestione del tempo.

Contenuti generali:

- Diventare più consapevoli dell'uso che facciamo degli strumenti digitali
- Apprendere l'uso di strategie per depurarci dal sovraccarico informativo
- Strumenti per migliorare la produttività e il benessere in azienda
- Tecniche di rilassamento e meditazione

DISTURBI DA STRESS DA CALORE IN AMBIENTE DI LAVORO

Il corso si svolge coerentemente con quanto raccomandato dall'INAIL nel Progetto Workclimate, nonché dalla Regione Emilia-Romagna nel documento *“La prevenzione del rischio da stress da calore negli ambienti di lavoro”*.

Il programma rispetta nei contenuti le raccomandazioni di INAIL e Regione Emilia-Romagna e comprende i seguenti punti:

- aspetti generali connessi con il cambiamento climatico e le ondate di calore;
- gli aspetti preventivi delle patologie da calore;
- il riconoscimento dei primi sintomi;
- le misure di primo soccorso e i casi in cui occorre l'attivazione del Servizio Sanitario.



Check-Up Service

F o r m a z i o n e



La nostra sede si trova in **Via Aristotele 109 a Reggio Emilia**, dispone di un'aula attrezzata per accogliere fino a 35 persone.

E' disponibile un ampio parcheggio e i partecipanti ai corsi hanno la possibilità di accedere ad attività di ristorazione durante le pause delle sessioni formative.

Collegandovi al sito internet, potrete inoltre effettuare le iscrizioni ai corsi tramite modulo on line.

Se il corso di vostro interesse non rientra tra quelli a calendario, contattate i nostri uffici per richiedere informazioni ed eventuali attivazioni.



www.checkupservice.it



0522-369011



formazione@checkupservice.it