

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER LAVORATORI

(Art.37 del D. Lgs. 9 Aprile 2008, n. 81 – Accordo Stato-Regioni 21/12/2011 – Accordo Stato Regioni 07/07/2016)

Come stabilito dall'Accordo Stato-Regioni 07/07/2016 gli aggiornamenti validi per tutti i soggetti della sicurezza possono essere fruiti tramite modalità di erogazione e-learning.

Destinatari: Lavoratori

Finalità Formative: Fornire a tutti i lavoratori informazioni, conoscenze e metodi ritenuti indispensabili per conoscere i rischi specifici legati alla propria mansione per far sì che possa svolgere il proprio compito in sicurezza.

Attestazioni di Frequenza: Ogni partecipante riceverà, previo sostenimento di un test superato con esito positivo, un attestato con credito formativo permanente valido, ai sensi dell'Accordo Stato-Regioni 7 luglio 2016, su tutto il territorio nazionale. La documentazione verrà trasmessa, su supporto informatico, personalmente a ciascun utente che, potrà scaricare direttamente dalla piattaforma, nell'area segreteria, sia l'Attestato che il Libretto Formativo del Cittadino.

Durata complessiva del corso: 6 ore

Aggiornamento previsto: 6 ore di formazione ogni 5 anni.

Modalità di Apprendimento/Fruizione: E-Learning come definito dall'Allegato II dell'Accordo Stato Regioni del 7 luglio 2016

Contenuti del corso:

COMUNICAZIONE EFFICACE VIA MAIL

<u>Introduzione</u>	Come comunichiamo
<u>E-mail efficaci</u>	Gli elementi base delle e-mail Il saluto e l'incipit Parole pericolose e parole magiche Come rendere semplice e chiaro il testo Lunghezza, ortografia e formattazione Conclusione e saluti

STRESS LAVORO CORRELATO

<u>Rischi psicosociali</u>	Rischi psicosociali Stress, mobbing e burn-out Conseguenze Prevenzione Questionario multidimensionale
<u>Stress</u>	Definizione di stress Stress positivo e stress negativo Tipi di stress Stress lavoro correlato Principali cause dello stress lavoro correlato
<u>Mobbing</u>	Definizione di mobbing Dati statistici Modalità e tipi di mobbing Cosa è mobbing e cosa non lo è Come difendersi

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
	04	01/09/2016	1/3

Burnout

Il burn-out e le sue tre dimensioni
Soggetti esposti
Fattori di rischio
Sintomi per gli operatori
Prevenzione

GESTIONE DEL TEMPO

Introduzione

Il tempo

Tempo come gestirlo
Paradossi sulla gestione del tempo
Il time management
Consigli pratici di time management

Strumenti per la gestione del tempo

Cambia il punto di vista
Programmare la semplicità
Strumenti per la gestione del tempo

BENESSERE ALIMENTARE

Sani si diventa

Alimentazione e salute
Fabbisogni
Macronutrienti
Proteine / Glucidi / Fibre / Lipidi / Colesterolo
La giornata alimentare
Obesità
Fame e sazietà

Allergeni ed intolleranze

Allergie
Intolleranze
Morbo celiaco

SOSTENIBILITÀ

Introduzione allo sviluppo sostenibile

Il concetto di sviluppo sostenibile
L'agenda globale per lo sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite
Gli obiettivi di sviluppo

Sfida dello sviluppo sostenibile

La sfida dello sviluppo sostenibile e il ruolo delle imprese
Il global compact: le origini
Il global compact
Gli obiettivi
I 10 principi del global compact
Il contributo allo sviluppo
Il global compact oggi
La sostenibilità d'impresa: i driver
Il contesto operativo
Il contesto istituzionale
Le pressioni esterne
Dinamiche competitive
Gli approcci
La sostenibilità d'impresa in pratica
La consapevolezza delle aziende

Promuovere lo sviluppo sostenibile

Salute e sicurezza nei luoghi di lavoro a supporto degli SDG

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
	04	01/09/2016	2/3

Sostenibilità d'impresa e salute

Sostenibilità d'impresa e salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

INFORMATION OVERLOAD

In che era siamo

Cadere nella rete
Culture digitali a confronto
L'info sfera
La quarta rivoluzione
L'iperstoria
L'etica digitale

Dal bisogno al desiderio di informazioni

Too many news, bad news!
AllenaMenti – dieta di notizie

Troppe informazioni, troppe decisioni

Too much information effect
Quando il fattore umano va in CRASH
Lavorare nell'era digitale
Digital detox e diritto alla disconnessione
Non si tratta più di "saper smanettare sul computer"
Multitasking, Flow e Felicità
Mindfulness e "presto che è tardi"

Una vita online: strategie per essere felici

Lessi s more
allenaMENTI # 1 – DIETA DA NEWS
allenaMENTI # 2 – POSTA ELETTRONICA
allenaMENTI # 3 – SOCIAL NETWORK
allenaMENTI # 4 – RIPRENDI LA BARRA DEL TIMONE
allenaMENTI # 5 – NON FARE ORA CIÒ CHE PUOI FARE DOPO
allenaMENTI # 6 – CREA IL TUO SPAZIO MINDFUL DENTRO E FUORI

Profili di Competenza per la Gestione Didattica e Tecnica:

Responsabile/Coordinatore Scientifico del corso: Francesco Naviglio, Rocco Vitale.

Mentor/Tutor di contenuto: Chiara Ballarini

Tutor di processo: Roberta Cirelli

Sviluppatore della piattaforma: Simone Vannucci

Relatori/Docenti che hanno contribuito alla redazione dei testi: Patrizia Menchiari, Rocco Vitale, Priscilla Dusi, G. Guerini, Matteo Fadenti, Giuseppe Marino, Alessia Sabbatino, Elisabetta Maier.

I docenti sono tutti in possesso dei requisiti previsti dal D.I. 6 marzo 2013 "Criteri per la qualificazione della figura del formatore per la salute e sicurezza nei luoghi di lavoro"

Scheda Tecnica:

Ogni corso AiFOS è realizzato in conformità allo standard internazionale SCORM 1.2.

La piattaforma è dotata del sistema di gestione LMS.

REQUISITI TECNICI PER L'UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA

I requisiti tecnici possono essere visualizzati in tempo reale, e sempre aggiornati, al seguente link:

http://aifos.org/home/formazione/e-learning/elearning_int/elearning_int/requisiti_tecnici_minimi

Modalità di Iscrizione: Registrazione dell'utente in piattaforma.

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
	04	01/09/2016	3/3

Competenze e Titoli di Ingresso: I discenti devono avere la possibilità di accedere alle tecnologie impiegate, familiarità con l'uso del dispositivo informatico scelto per fruire del corso (Computer o Tablet) e buona conoscenza della lingua utilizzata.

Interfaccia di Comunicazione: La comunicazione in piattaforma è resa possibile e garantita tramite il contatto diretto con il tutor di contenuto contattabile all'indirizzo e-mail tutor@aifos.it e con il tutor di processo contattabile all'indirizzo mail assistenza@aifos.it.

Modalità di Tracciamento delle Attività: Ogni corso AiFOS è realizzato in conformità allo standard internazionale SCORM 1.2.

L'utilizzo di questo modello consente ad AiFOS di garantire il tracciamento, sulla propria piattaforma, di tutti i dati del partecipante e della fruizione degli oggetti didattici.

La tracciabilità dei dati della piattaforma, degli accessi dell'utente e degli attestati viene conservata da AiFOS, nei termini previsti dalla legge.

La piattaforma è dotata del sistema di gestione LMS, in grado di monitorare e certificare:

- Lo svolgimento e il completamento delle attività didattiche di ciascun utente
- La tracciabilità di ogni attività svolta durante il collegamento al sistema e la durata
- La tracciabilità delle singole unità didattiche strutturate in Learning Object (oggetto didattico), che contiene una serie di strumenti, quali il testo della lezione, l'audio che spiega gli argomenti, documenti di approfondimento, brevi filmati di esempio ed animazioni.
- La modalità e il superamento delle valutazioni di apprendimento.

Tempo di disponibilità di fruizione: Tempo di disponibilità di fruizione: Il corso prevede una durata espressa in ore.

Il periodo di tempo a disposizione per concludere la formazione varia in base alla tipologia del corso.

L'effettiva data di scadenza/giorni disponibili può essere sempre visualizzata in piattaforma.

Modalità di Verifica dell'Apprendimento: La verifica dell'apprendimento viene svolta tramite la somministrazione di **test intermedi** utili all'autoapprendimento, previsti per ogni unità didattica e di un **test finale** volto al consolidamento delle conoscenze acquisite durante lo svolgimento dell'intero corso.

Ciascun test finale prevede dalle 10 alle 30 domande a risposta multipla (ciascuna composta da almeno tre risposte alternative) in base alla tipologia di corso. L'esito finale dello stesso è considerato positivo se si risponde correttamente ad almeno il 70% delle domande.

AiFOS SOGGETTO FORMATORE NAZIONALE: AiFOS, Associazione nazionale di categoria di Confcommercio-Imprese per l'Italia, operante su tutto il territorio nazionale, soggetto ope legis (art. 32, comma 4 del D. Lgs. 9 aprile 2008, n. 81 e Accordo Stato Regioni del 7 luglio 2016) per la realizzazione dei corsi di formazione che ne rilascia gli attestati.

AiFOS quale soggetto erogatore, su eventuale richiesta degli organi di vigilanza competenti, si impegna a rendere disponibili le credenziali di accesso al corso.

Sede AiFOS: palazzo CSMT, Università degli Studi di Brescia, via Branze 45 – 25123 Brescia

Tel. 030.6595031 - **Fax** 030.6595040

Sito Web: www.aifos.org

Indirizzo mail: e-Learning@aifos.it - formazione.elearning@aifos.it

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
	04	01/09/2016	4/3