



# CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E POSTURALE

**Corso rivolto RSPP, ASPP, Formatori della sicurezza, Coordinatori, HSE Manager e Consulenti**

*Valido come 8 ore di aggiornamento per:  
RSPP e ASPP e Coordinatori alla sicurezza*

*Valido come 4 ore di aggiornamento per Formatori Qualificati seconda area e 4 ore terza area tematica*

*Valido ai fini della formazione specifica prevista per il Manager HSE (UNI 11720:2018 – area tecnica in materia di sicurezza sul lavoro)*

*Valido ai fini della formazione necessaria per l'iscrizione al Registro Consulenti AiFOS ambito sicurezza sul lavoro (L. 4/2013)*

<b>Date</b>	25 ottobre 2023
<b>Orari</b>	Dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30
<b>Durata</b>	8 ore in presenza
<b>Sede del corso</b>	<b>AiFOS Service</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595232 - Fax 030 6595040 – <a href="mailto:info@aifoservice.it">info@aifoservice.it</a>
<b>C.F.A. (sede amministrativa del R.P.F.)</b>	<b>AiFOS Service</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595232 - Fax 030 6595040 – <a href="mailto:info@aifoservice.it">info@aifoservice.it</a>
<b>Direzione scientifica</b>	<b>AiFOS</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595035 Fax 030 6595040 <a href="mailto:formarsi@aifos.it">formarsi@aifos.it</a>
<b>Docente</b>	<b>Lucia Chiarioni:</b> Psicologa e psicoterapeuta <b>Emanuele Toso:</b> Chinesiologo clinico, massoterapista ed osteopata
<b>Obiettivi e Finalità del corso</b>	Il corso mira a far acquisire la necessaria “consapevolezza posturale” e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale. Inoltre, poiché la nostra schiena subisce anche gli effetti negativi delle emozioni represses, il corso vuole fornire stimoli e strumenti per imparare a riconoscerle e gestirle in quanto i benefici, oltre che sulla salute, sono riscontrabili anche sulle relazioni.
<b>Riferimenti Legislativi</b>	D.Lgs. n. 81/08
<b>Destinatari</b>	ASPP, RSPP, Formatori, consulenti e tutti coloro che desiderano ampliare le proprie conoscenze circa alcune tecniche di rilassamento e gestione della colonna oltre che di mindfulness e gestione delle emozioni che si riflettono sulla postura stessa.
<b>Requisiti Minimi</b>	Conoscenza minima D. lgs 81/08  <b>Il corso è a numero chiuso.</b>

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	04	10/06/2019	1/3





## ARGOMENTI DEL CORSO

### Modulo 1: Consapevolezza emotiva

**25 OTTOBRE 2023**  
**ORE 8:30 – 12:30**

DOCENTE: LUCIA  
CHIARIONI

- Il rapporto cuore e mente
- Le emozioni che influenzano la nostra postura
- Le emozioni represses e le nostre relazioni
- Le emozioni gestite ci fanno vivere meglio: come farlo
- Avvicinamento alla mindfulness e al rilassamento corporeo con tecniche immaginative
- Esercizi sui confini e role-playing in gruppo
- Definizione dell'ansia e dello stress e prevenzione nell'ambiente lavorativo

### Modulo 2: Consapevolezza posturale

**25 OTTOBRE 2023**  
**ORE 13:30 – 17:30**

DOCENTE: EMANUELE  
TOSO

- Ansia, stress e mal di schiena
- Es. "flash" per prevenire e ridurre lombalgia e cervicalgia
- Anatomo-fisiologia del diaframma respiratorio
- Es. respiratori e tecniche per la gestione dell'ansia
- Uso corretto della colonna vertebrale nelle 24h
- Consigli per migliorare il proprio stile di vita

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	04	10/06/2019	2/3





## ASPETTI METODOLOGICI ED ORGANIZZATIVI

<b>Corso Qualificato AiFOS</b>	Il corso è stato progettato e strutturato con docenti e formatori qualificati e competenti in materia. La Direzione Nazionale AiFOS ha validato la progettazione del corso. I corsi qualificati da AiFOS rappresentano la messa in pratica di nuovi modelli didattici ed organizzativi nell'ambito della formazione alla sicurezza sul lavoro la cui finalità è l'efficacia della formazione stessa che deve essere sostanziale e partecipativa e non puramente formale nell'osservanza normativa.
<b>Crediti formativi</b>	La <i>mission</i> di AiFOS è favorire la formazione continua. In coerenza con l'obiettivo associativo e come previsto dall'Accordo Stato-Regioni del 7 luglio 2016 questo corso è valido come n. 8 ore di crediti formativi per RSPP e ASPP in base all'Accordo Stato-Regioni del 07/07/2016, n. 4 ore di aggiornamento per formatori seconda area e 4 ore terza area tematica ai sensi del D.l. 06/03/2013 e n. 8 ore di crediti per CSP e CSE ai sensi dell'Allegato XIV al D.Lgs. n. 81/08. Valido ai fini della formazione specifica prevista per il Manager HSE (UNI 11720:2018 – area tecnica in materia di sicurezza sul lavoro) e della formazione necessaria per l'iscrizione al Registro Consulenti AiFOS ambito sicurezza sul lavoro (L. 4/2013).
<b>Risultati attesi</b>	Acquisire la necessaria "consapevolezza posturale" e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale
<b>Metodologia didattica</b>	Il corso è caratterizzato da una metodologia didattica attiva. Durante il corso i partecipanti effettueranno esercitazioni di gruppo ed affronteranno casi di studio e simulazioni, al fine di incrementare la capacità di analisi dei discenti e garantire una sostanziale interattività dell'aula.
<b>Docenti e/o istruttori</b>	Tutti i docenti del corso sono in possesso dei requisiti previsti dal Decreto Interministeriale del 6 marzo 2013, emanato in attuazione dell'articolo 6, comma 8, lettera m-bis), del D. Lgs. n. 81/2008; fatti salvi i corsi per i quali i requisiti dei docenti siano già previsti da norme specifiche.
<b>Materiali didattici</b>	Dispensa di approfondimento in formato digitale al termine del corso.
<b>Registro</b>	È stato predisposto un Registro delle presenze per ogni lezione del corso sul quale ogni partecipante apporrà la propria firma all'inizio e alla fine di ogni lezione.
<b>Verifica finale</b>	Al termine del corso ogni partecipante verrà sottoposto ad un test di verifica dell'apprendimento scritto, da considerarsi superato con almeno il 70% delle risposte corrette.
<b>Frequenza al corso</b>	L'attestato di partecipazione verrà rilasciato a fronte della <b>frequenza del 90%</b> delle ore totali, fatto salvo la verifica delle conoscenze acquisite.
<b>Attestato relativo al corso</b>	Al termine del corso verrà consegnato ad ogni partecipante l'Attestato individuale rilasciato da AiFOS, ed inserito nel registro nazionale della formazione. Tale documento sarà autenticato da un numero univoco e dal QR Code automaticamente generato dal sistema Ge.co. L'Attestato di formazione e di frequenza, redatto sulla base del superamento del test di verifica finale, è firmato dal Responsabile del Progetto Formativo che ne rilascia l'originale ad ogni partecipante.
<b>Archivio documenti</b>	Tutti i documenti del corso, programma, registro firmato dai partecipanti, materiali e test di verifica saranno conservati nei termini previsti dalla legge presso la sede amministrativa del corso, sotto la responsabilità dell'RPF.
<b>AiFOS Soggetto Formatore nazionale</b>	Il corso è svolto direttamente dall'AiFOS associazione di categoria nazionale aderente a Confcommercio-Imprese per l'Italia e soggetto formatore ope legis per l'organizzazione di corsi di formazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro ai sensi del D. Lgs. n. 81/08 e s.m.i., nonché ai sensi degli accordi Stato-Regioni, il cui legale rappresentante indica per l'organizzazione un "Responsabile del Progetto Formativo".
<b>Responsabile del Progetto Formativo</b>	Il "Responsabile del Progetto Formativo" è un socio nominato dal Legale Rappresentante di AiFOS soggetto formatore; egli garantisce che la didattica risponda al progetto formativo predisposto da AiFOS, accerta l'apprendimento dei partecipanti e ne convalida il giudizio finale, firmando in originale gli attestati della formazione.

### Per informazioni:

**AiFOS Service** Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia (RPF: Dott.ssa Chiara Ballarini)  
Tel. 030 6595232 - Fax 030 6595040 – [info@aifoservice.it](mailto:info@aifoservice.it)

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	04	10/06/2019	3/3

