

GESTIONE DELLO STRESS CON LE SOFT SKILL

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

Valido come 4 ore di aggiornamento per:

RSPP e ASPP, Formatori Qualificati terza area tematica e Coordinatori alla sicurezza

Valido ai fini della formazione specifica prevista per il Manager HSE

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

Date	28 Marzo 2025
Orari	Dalle 9.00 alle 13.00
Durata	4 ore
Sede del corso	In videoconferenza
C.F.A. (sede amministrativa del R.P.F.)	LR Sicurezza come cultura S.r.l. Via Venturi, 50 Brescia CF/P.IVA 04424800987
Direzione scientifica	AiFOS Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595031 Fax 030 6595040 formarsi@aifos.it
Docente	Marzia De Lorenzis: Ingegnere Civile – Docente e consulente per la sicurezza sul lavoro – Coach certificata in coaching dei valori – Esperta in benessere sul lavoro e rischi psico sociali Sara Righetti: Ingegnere chimico – Docente e consulente per la sicurezza sul lavoro – Coach certificata in PNL – Esperta in benessere sul lavoro e comunicazione efficace
Obiettivi e Finalità del corso	Il corso si propone di fornire ai partecipanti le competenze necessarie per riconoscere e gestire lo stress in modo efficace, utilizzando abilità trasversali come la comunicazione, l'intelligenza emotiva, la resilienza e la gestione del tempo. I partecipanti impareranno a sviluppare strategie per mantenere il benessere psico-fisico sia nella vita lavorativa che personale, migliorando la loro capacità di affrontare situazioni stressanti. Il corso è rivolto a professionisti di ogni settore che desiderano migliorare le loro capacità di gestione dello stress e ottimizzare il loro rendimento lavorativo e il loro benessere personale, attraverso l'uso delle soft skill.
Riferimenti Legislativi	D. Lgs. n. 81/08 s.m.i.
Destinatari	Corso rivolto a RSPP, ASPP, Formatori della sicurezza, Coordinatori alla sicurezza e DL-RSPP <ul style="list-style-type: none"> • Valido come 4 ore di aggiornamento per RSPP e ASPP • Valido come 4 ore di aggiornamento per formatori Qualificati area tematica 3 • Valido come 4 ore di aggiornamento per Coordinatori alla Sicurezza • Valido come 4 ore di aggiornamento per DL-RSPP
Requisiti Minimi	Nessun requisito Numero massimo di partecipanti ad ogni corso: 15 soggetti

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	05	04/03/2024	1/3



ARGOMENTI DEL CORSO

MODULO 1

<p>28 MARZO 2025 ORE 9:00 – 13:00</p> <p>DOCENTI: MARZIA DE LORENZIS SARA RIGHETTI</p>	<p>Durante il corso impareremo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere le fonti di stress e i segnali fisici ed emotivi, • potenziare la consapevolezza delle nostre emozioni, imparando a relazionarci in modo efficace con i colleghi e i superiori, • comunicare in modo efficace i nostri bisogni e gestire i conflitti per ridurre le tensioni che possono generare stress • mantenere un atteggiamento utile anche in situazioni di pressione • gestire il tempo per ridurre lo stress legato alla gestione delle scadenze e delle responsabilità
--	--

ASPETTI METODOLOGICI ED ORGANIZZATIVI

Corso Qualificato AiFOS	<p>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.</p> <p>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.</p>
Crediti formativi	<p>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. 4 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 tematica ai sensi del D.I. 06/03/2013 e n. 4 ore di crediti per CSP e CSE ai sensi dell'Allegato XIV al D.Lgs. n. 81/08.</p> <p>Valido ai fini della formazione specifica prevista per il Manager HSE e della formazione necessaria per l'iscrizione al Registro Consulenti AiFOS (L. 4/2013).</p>
Risultati attesi	<p>Questo corso fornirà ai partecipanti strumenti concreti e tecniche pratiche per diventare consulenti e formatori più efficaci, capaci di influenzare positivamente i comportamenti e la cultura aziendale in materia di sicurezza.</p>
Metodologia didattica	<p>Il corso è caratterizzato da una metodologia didattica attiva. Durante il corso i partecipanti effettueranno diverse esercitazioni, al fine di incrementare la capacità di analisi dei discenti e garantire una sostanziale interattività dell'aula.</p>
Docenti e/o istruttori	<p>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.</p>
Materiali didattici	<p>Dispensa di approfondimento in formato digitale al termine del corso.</p>
Registro	<p>E' 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.</p>
Verifica finale	<p>Al termine del corso i partecipanti saranno sottoposti ad una verifica dell'apprendimento scritto con test a</p>

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	05	04/03/2024	2/3



risposta multipla

Frequenza al corso

L'attestato di partecipazione verrà rilasciato a fronte della **frequenza del 90%** delle ore totali, fatto salvo la verifica delle conoscenze acquisite.

Attestato relativo al corso

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.

Archivio documenti

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.

**AiFOS
Soggetto
Formatore
nazionale**

Il corso è svolto direttamente dall'AiFOS associazione di categoria nazionale aderente a Sistema Impresa 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".

**Responsabile del
Progetto
Formativo**

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:

LR Sicurezza come cultura S.r.l.

Brescia, via Venturi 50

formazione@romanoluigi.com

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	05	04/03/2024	3/3