



SICUREZZA

6, 12 e 19 aprile 2021

ERGONOMIA E CORONAVIRUS:

**CORSO "INTERATTIVO" SU COME MANTENERE IL BENESSERE
FISICO E PSICHICO SVOLGENDO SMART WORKING**

SMART LEARNING

QUOTA DI ISCRIZIONE

Socio UNI effettivo
€ 420,00 + IVA 22%

Non socio
€ 600,00 + IVA 22%

È previsto uno sconto del 10% per l'iscrizione al medesimo corso di 3 o più partecipanti appartenenti alla stessa organizzazione.

DOCENTE

Massimo Bonazzelli - Esperto di movimento, performance psico-fisica e postura funzionale, scienza dell'alimentazione)

Paolo Calveri - Ingegnere meccanico; membro della CT/UNI 016 Gestione per la qualità e metodi statistici; Ispettore ACCREDIAA

Diego Rughi - Presidente Commissione Ergonomia UNI

ORARI

Corso: 9.00 - 13.00

LA QUOTA COMPRENDE:

Documentazione didattica · Attestato di partecipazione ·

CREDITI FORMATIVI

Per i crediti formativi rivolgersi alla Segreteria Organizzativa

ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il pagamento anticipato è condizione necessaria per essere ammessi al corso - direttamente dal sito con pagamento con carta di credito (VISA- MASTERCARD- AMERICAN EXPRESS) - scaricando la locandina con bonifico bancario intestato a: UNI – Ente Italiano di Normazione
INTESA SANPAOLO SPA – Milano Cod. IBAN: IT23 X 03069 09450 100000003660 (Indicare titolo del corso, data e sede inviando scheda di iscrizione e copia dle bonifico a formazione@uni.com)

Per informazioni contattare la segreteria organizzativa al n. 02 70024379 - 228

e-mail: formazione@uni.com

MODALITÀ DI EROGAZIONE DEL CORSO

Il corso verrà erogato in modalità GoToMeeting

Prima dell'erogazione del corso invieremo una mail con il link dal quale potrà scaricare gratuitamente il plug-in e con tutte le indicazioni da seguire.

Chiediamo di collegarsi per le **8:45** per le verifiche iniziali (pc con audio, possibilmente con webcam).

Il materiale didattico verrà inviato poco prima dell'inizio del corso via mail.

PUBBLICHE AMMINISTRAZIONI

In ottemperanza a quanto disposto dalle Leggi 136/2010 e 217/2010 relative alla tracciabilità dei flussi finanziari, la Pubblica Amministrazione è invitata ad indicare il codice CIG all'atto di iscrizione e nella causale di bonifico che dovrà essere effettuato sul conto corrente sopra indicato e dedicato, in via non esclusiva, alle commesse pubbliche. All'atto dell'effettivo accredito, UNI invierà la fattura riportante il codice CIG indicato e l'informativa contenente le generalità delle persone autorizzate ad operare sul menzionato conto corrente.

UNI si riserva di annullare il corso entro 3 giorni lavorativi dalla data di inizio, fatte salve eventuali cause di forza maggiore, restituendo quanto già versato dagli iscritti.

PRESENTAZIONE

Stiamo vivendo un momento estremamente complesso a causa del virus SARS-CoV-2, nome scientifico del noto Coronavirus. La pandemia è ormai estesa a tutto il mondo, esclusa, per ora, l'Antartide; l'impatto di tale situazione coinvolge la quasi totalità delle attività produttive e dei servizi, oltre che gravare direttamente sulle vite umane. Alla luce di tutto questo abbiamo assistito in questi ultimi mesi a una crescita esponenziale del ricorso al cosiddetto "smart working", per sopperire alle limitazioni imposte dall'attuale situazione alla nostra mobilità e a talune libertà.

La proposta formativa è articolata in 3 moduli distinti, ciascuno propedeutico a quello successivo. Seguendo il filo conduttore che lega le principali norme pubblicate sul lavoro al computer all'analisi puntuale dei fattori che influenzano la postura lavorativa, primo tra tutti l'antropometria, i partecipanti verranno guidati e corretti ad assumere la giusta postura, interagendo in modo diretto con i docenti tramite webcam e microfono, secondo un approccio allo "smart working" che mira a favorire il benessere fisico e psichico del lavoratore.

OBIETTIVI

Il corso vuole offrire l'opportunità di migliorare il benessere fisico e psichico di chi è impegnato nello "smart working". A tale scopo la parte dedicata alla teoria è stata integrata con due momenti formativi completamente innovativi, all'interno dei quali le informazioni necessarie per raggiungere "in proprio" una postura corretta verranno fornite grazie a una metodica che prevede l'interazione diretta dei partecipanti con il docente.

DESTINATARI

Il corso si rivolge a tutti coloro che, per motivi personali e/o professionali, sono "costretti" a rimanere per ore nella propria postazione di lavoro, e, per questo motivo, vogliono migliorare la propria efficienza e salute correggendo la postura e gli atteggiamenti posturali non corretti.

PROGRAMMA

La complessità e l'estensione degli argomenti trattati suggeriscono la programmazione di tre moduli distinti di quattro ore ciascuno, erogati in giornate differenti al fine di favorire la massima fruizione e comprensione dell'offerta formativa.

Programma - 4 ore – Modulo 1:

- Principi di ergonomia applicati alla progettazione della postazione al videoterminale: normativa, fattori che influenzano la postura, strategia e spazio posturale, analisi della postura ed elementi di antropometria.

Programma – 4 ore – Modulo 2:

- Origini del mal di schiena, come trovare la postura corretta usando i propri riflessi; applicazioni pratiche ed esercizi base per mantenere la postura corretta senza fatica.

Programma – 4 ore – Modulo 3:

- Collegamento tra postura e respirazione; come respirare correttamente per ridurre la percezione dello stress da parte del lavoratore; esercizi avanzati per migliorare la qualità della vita e del lavoro.

I discenti verranno di volta in volta coinvolti per commentare gli argomenti proposti.

NOTA PER I DISCENTI:

La modalità innovativa ed 'interattiva' del corso comporta i seguenti aspetti:

- Disponibilità di webcam e microfono e uno spazio dietro il computer di almeno 2 metri (i discenti devono poter essere visti dai docenti durante gli esercizi);
- La velocità di banda dovrebbe essere almeno di 5Mibt/s, consigliata 10 Mbit/s;
- Per i moduli 2 e 3, pur non essendo previsti sforzi di rilievo, sarà comunque opportuno un vestiario confortevole e, preferibilmente, essere scalzi

ERGONOMIA E CORONAVIRUS: CORSO "INTERATTIVO" SU COME MANTENERE IL BENESSERE FISICO E PSICHICO SVOLGENDO SMART WORKING

DATI PARTECIPANTE

NOME E COGNOME

ENTE/AZIENDA

FUNZIONE IN AZIENDA

INDIRIZZO - CAP - CITTA' --- PROVINCIA

TELEFONO/FAX

INDIRIZZO MAIL

DATI INTESTAZIONE FATTURA (OBBLIGATORI)

RAGIONE SOCIALE

INDIRIZZO (SEDE LEGALE)

CAP - CITTA' - PROVINCIA

TELEFONO/FAX

INDIRIZZO MAIL

PARTITA IVA

CODICE FISCALE

CODICE DESTINATARIO O CIG

Esprimo il consenso esplicito per l'invio di comunicazioni promozionali e commerciali da parte di UNI **Si** **No**

Finalità descritta al punto 2.2 dell'Informativa ex art. 13 e 14 del Reg.Gen.sulla Protezione dei Dati 2016/679, presente sul nostro sito. Privacy Policy

DATA E FIRMA

SESSIONE

6, 12 e 19 aprile 2021

QUOTA DI ISCRIZIONE

Socio UNI effettivo: € 420,00 + IVA 22%

Non Socio : € 600,00 + IVA 22%

DIRITTO DI RECESSO

Ogni partecipante può fruire del diritto di recesso facendo pervenire la disdetta per iscritto, alla segreteria del Centro Formazione UNI, almeno 7 giorni lavorativi prima della data di inizio del corso. In tal caso, la quota versata sarà interamente rimborsata. Resta inteso che nessun recesso potrà essere esercitato oltre i termini suddetti e che pertanto qualsiasi successiva rinuncia alla partecipazione non darà diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione versata. È però ammessa, in qualsiasi momento, la sostituzione del partecipante. Ai fini della fatturazione fa fede l'iscrizione.

DATA E FIRMA

UNITRAIN

Conoscere e applicare gli standard

Via Sannio, 2 – 20137 MILANO
Il sistema di gestione per la qualità di UNITRAIN
è certificato UNI EN ISO 9001:2015
@formazioneuni - www.uni.com