



Check-Up Service
F o r m a z i o n e



FORMAZIONE

CATALOGO CORSI

Anno 2026

LA NOSTRA PROPOSTA
FORMATIVA



Check-Up Service
Via Aristotele 109 - RE

0522-369015



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 e webinar ✓

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

DATORE DI LAVORO

• Datore di lavoro Rischio (16 ore)	Pag. 8
-------------------------------------	--------

DATORE DI LAVORO / RSPP

• Modulo aggiuntivo (8 ore)	Pag. 8
• Aggiornamento Datore di lavoro / RSPP (8 ore)	Pag. 8

RSPP / ASPP Aggiornamento

• Modulo 1: TRAVEL RISK MANAGEMENT	Pag. 9
• Modulo 2: ISO 50001 GESTIONE ENERGIA	Pag. 9
• Modulo 3: LA VIABILITA' AZIENDALE	Pag. 10
• Modulo 4: I RISCHI PSICOSOCIALI	Pag. 10

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

ALTRI CORSI

LAVORI ELETTRICI PES - PAV - PEI

• Lavori elettrici PES - PAV - PEI (16 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
--	---------

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

IL CONTESTO ATTUALE

- 24/05/2025 Uscita in Gazzetta Ufficiale del nuovo Accordo Stato Regioni del 17/04/2025 (n.59/CSR)
- 12 mesi di periodo transitorio (termina il 23/05/2026)
- dal 24 maggio 2026 piena attuazione dell'Accordo Stato Regioni del 17/04/2025

I corsi presenti nel calendario verranno erogati nel rispetto delle disposizioni vigenti.
Per chiarimenti ed approfondimenti **formazione@checkupservice.it**

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



Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione *GENERALE* (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

14.01.2026 ore 09.00-13.00

2^ edizione

04.02.2026 ore 09.00-13.00

3^ edizione

02.03.2026 ore 09.00-13.00

4^ edizione

09.04.2026 ore 09.00-13.00

5^ edizione

04.05.2026 ore 09.00-13.00

6^ edizione

08.06.2026 ore 09.00-13.00

7^ edizione

06.07.2026 ore 09.00-13.00

8^ edizione

07.09.2026 ore 09.00-13.00

9^ edizione

05.10.2026 ore 09.00-13.00

10^ edizione

04.11.2026 ore 09.00-13.00

11^ edizione

01.12.2026 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.



Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione *SPECIFICA BASSO Rischio* (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

16.01.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

09.03.2026 ore 14.00-18.00

3^ edizione

06.05.2026 ore 14.00-18.00

4^ edizione

09.07.2026 ore 14.00-18.00

5^ edizione

09.09.2026 ore 14.00-18.00

6^ edizione

06.11.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 50,00 + iva (Non associati)

€ 45,00 + iva (Associati)

Formazione

SPECIFICA MEDIO Rischio

(8 ore)

Date e Orari

Corso in **PRESENZA FISICA**

1^ edizione	
14.01.2026	ore 14.00-18.00
15.01.2026	ore 09.00-13.00
2^ edizione	
04.02.2026	ore 14.00-18.00
05.02.2026	ore 09.00-13.00
3^ edizione	
02.03.2026	ore 14.00-18.00
03.03.2026	ore 09.00-13.00
4^ edizione	
09.04.2026	ore 14.00-18.00
10.04.2026	ore 09.00-13.00
5^ edizione	
04.05.2026	ore 14.00-18.00
05.05.2026	ore 09.00-13.00
6^ edizione	
08.06.2026	ore 14.00-18.00
09.06.2026	ore 09.00-13.00
7^ edizione	
06.07.2026	ore 14.00-18.00
07.07.2026	ore 09.00-13.00
8^ edizione	
07.09.2026	ore 14.00-18.00
08.09.2026	ore 09.00-13.00
9^ edizione	
05.10.2026	ore 14.00-18.00
06.10.2026	ore 09.00-13.00
10^ edizione	
04.11.2026	ore 14.00-18.00
05.11.2026	ore 09.00-13.00
11^ edizione	
01.12.2026	ore 14.00-18.00
02.12.2026	ore 09.00-13.00

Costo:
€ 110,00 + iva (Non associati)
€ 90,00 + iva (Associati)

Formazione

SPECIFICA ALTO Rischio

(12 ore)

Date e Orari

Corso in **PRESENZA FISICA**

1^ edizione	
14.01.2026	ore 14.00-18.00
15.01.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
2^ edizione	
04.02.2026	ore 14.00-18.00
05.02.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
3^ edizione	
02.03.2026	ore 14.00-18.00
03.03.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
4^ edizione	
09.04.2026	ore 14.00-18.00
10.04.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
5^ edizione	
04.05.2026	ore 14.00-18.00
05.05.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
6^ edizione	
08.06.2026	ore 14.00-18.00
09.06.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
7^ edizione	
06.07.2026	ore 14.00-18.00
07.07.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
8^ edizione	
07.09.2026	ore 14.00-18.00
08.09.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
9^ edizione	
05.10.2026	ore 14.00-18.00
06.10.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
10^ edizione	
04.11.2026	ore 14.00-18.00
05.11.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
11^ edizione	
01.12.2026	ore 14.00-18.00
02.12.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:
€ 160,00 + iva (Non associati)
€ 140,00 + iva (Associati)

Aggiornamento

FORMAZIONE LAVORATORI

(6 ore)

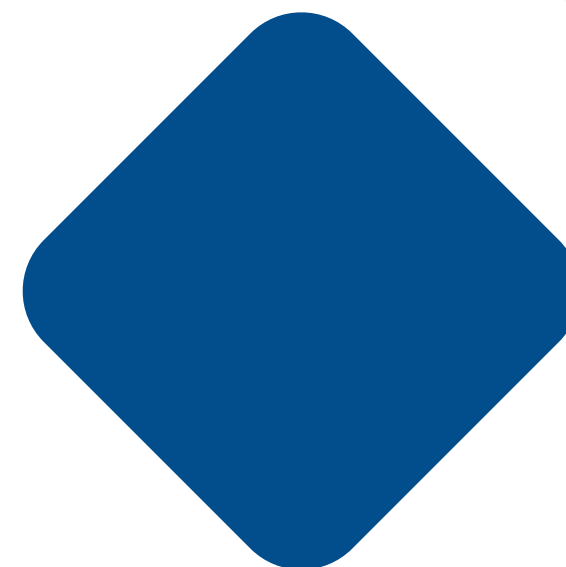
Corso in **PRESENZA FISICA**

Date e Orari

1^ edizione	
03.02.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
2^ edizione	
16.03.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
3^ edizione	
24.04.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
4^ edizione	
11.06.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
5^ edizione	
20.07.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
6^ edizione	
21.09.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
7^ edizione	
28.10.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
8^ edizione	
16.12.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:
€ 75,00 + iva (Non associati)
€ 60,00 + iva (Associati)

Formazione *FIGURE della SICUREZZA*



Datore di lavoro



Corsi in **VIDEOCONFERENZA SINCRONA**

Contenuti:

MODULO GIURIDICO NORMATIVO: Il sistema legislativo in materia di salute e sicurezza dei lavoratori - L'identificazione e il ruolo del datore di lavoro in relazione al contesto organizzativo - I soggetti del sistema di prevenzione aziendale secondo il d.lgs. n. 81/2008: compiti, obblighi, responsabilità e tutela assicurativa - La delega di funzioni: condizioni e limiti - La responsabilità civile e penale del datore di lavoro - La responsabilità amministrativa ai sensi del d.lgs. n. 231/2001 nel settore privato - Prevenzione della violenza delle molestie sul luogo di lavoro (Documento ILO C 190 Convenzione sull'eliminazione della violenza e delle molestie nel mondo del lavoro) - Inserimento di lavoratori disabili (riferimento al d.lgs. 213/2003 (art. 3, c. 3 bis), DL 76/2013 (art. 9, c. 4-ter) convertito con L. 99/2013) - I ruoli delle ASL, INL, VVF e Inail - Gli organi di vigilanza e le procedure ispettive

ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLA SSL: Le misure organizzative e gestionali di tutela ai sensi di quanto previsto dagli art.li 15 e art. 30 del d.lgs. n. 81/2008 - Modelli di organizzazione e gestione di tipo volontario - Costi della mancata sicurezza e benefici della sicurezza - Tecniche e strumenti di comunicazione e informazione.

Aggiornamento: 6 ore ogni 5 anni.

Formazione Datore di lavoro (16 ore)



Date e Orari

1^a edizione

06.05.2026 ore 09.00-13.00
13.05.2026 ore 09.00-13.00
21.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
26.05.2026 ore 09.00-11.00

2^a edizione

01.10.2026 ore 09.00-13.00
08.10.2026 ore 09.00-13.00
15.10.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
22.10.2026 ore 09.00-11.00

Costo:

€ 280,00 + iva (Non associati)
€ 240,00 + iva (Associati)

Formazione Datore di lavoro - RSPP (8 ore)

Modulo comune per i datori di lavoro con compiti da RSPP.

Requisito di accesso: aver frequentato il corso Datore di lavoro (16 ore)



Date e Orari

1^a edizione

05.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 150,00 + iva (Non associati)
€ 130,00 + iva (Associati)

Aggiornamento Datore di lavoro - RSPP (8 ore)

Aggiornamento per i datori di lavoro con compiti da RSPP



Date e Orari

1^a edizione

23.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

€ 150,00 + iva (Non associati)
€ 130,00 + iva (Associati)

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

Modulo 1 - (4 ore)

TRAVEL RISK MANAGEMENT

Strumenti per la tutela della salute e della sicurezza dei lavoratori impegnati all'estero: Per le Aziende italiane che operano in un contesto internazionale, I rischi legati ai viaggi per lavoro all'estero sono di grande rilevanza e attualità perché pongono questioni di responsabilità civili, penali e amministrative. Approfondiremo il quadro legislativo e supporto normativo, l'individuazione ed analisi dei rischi trasferta e/o viaggi all'estero, dei ruoli e delle responsabilità e della gestione degli aspetti operativi.



Corso in **VIDEOCONFERENZA SINCRONA**



Date e Orari

1^ edizione

25.02.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

30.09.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

Modulo 2 - (4 ore)

ISO 50001: GESTIONE ENERGIA

LA SICUREZZA INTEGRATA NEL SISTEMA DI GESTIONE ENERGETICA (ISO 50001): Approfondimento della correlazione strategica tra la Sicurezza sul Lavoro (D.Lgs. 81/08 - ISO 45001) e il Sistema di Gestione dell'Energia (ISO 50001). Come fruire, ottimizzare e sfruttare al meglio le sinergie operative e la struttura HLS per implementare processi integrati che ottimizzano le risorse, riducono i rischi e supportano l'efficienza aziendale.



Corso in **VIDEOCONFERENZA SINCRONA**



Date e Orari

1^ edizione

26.03.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

25.11.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

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

Modulo 3 - (4 ore)

LA VIABILITA' AZIENDALE

Il corso fornisce un approccio pratico e normativo alla progettazione e gestione della viabilità interna aziendale, con l'obiettivo di migliorarne l'efficienza e garantire la continuità operativa. Verranno analizzati gli obblighi normativi, le norme tecniche applicabili e l'utilizzo dei Dispositivi di Sicurezza Collettiva secondo la norma UNI 11886 anche in ottica di prevenzione sulle scaffalature industriali secondo la UNI EN 15635. Si forniranno inoltre le basi per una corretta valutazione del rischio. Attraverso case study e simulazioni, i partecipanti acquisiranno competenze per valutare criticità, pianificare interventi e integrare la viabilità nei piani di sicurezza e business continuity.



Corso in **VIDEOCONFERENZA SINCRONA**



Date e Orari

1^a edizione

21.04.2026 ore 14.00-18.00

2^a edizione

20.10.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

Modulo - (4 ore)

RISCHI PSICOSOCIALI - Una panoramica esperienziale

Il corso si propone di fornire una risposta a domande quali:

“Cos'è il sovraccarico cognitivo? Come mai fa commettere errori e manda in tilt la nostra mente? Cosa avviene ineluttabilmente quando in una organizzazione vi sono divisioni interne, fazioni, eccesso di competizione e conflittualità? Esistono vie in grado di arginare i conflitti e gestire i contrasti di vedute in modo arricchente e creativo? Quali carenze organizzative e di comunicazione interna influiscono negativamente sul benessere psicofisico del personale? Cosa è possibile fare dunque? Quali vie seguire per operare cambiamenti, migliorare il clima interno e prevenire i più tipici rischi psicosociali?”

Le risposte a queste domande verranno fornite seguendo una metodologia in gran parte esperienziale, ovvero fortemente interattiva e basata su esempi, contributi filmati, brainstorming, dinamiche d'aula ... in modo da coinvolgere attivamente i partecipanti che verranno invitati ad esprimere il proprio parere



Corso in **PRESENZA FISICA**



Date e Orari

1^a edizione

19.05.2026 ore 14.00-18.00

1^a edizione

04.12.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

DIRIGENTI



Corsi in **VIDEOCONFERENZA SINCRONA**

Contenuti:

MODULO GIURIDICO NORMATIVO: Il sistema legislativo in materia di salute e sicurezza dei lavoratori - I soggetti del sistema di prevenzione aziendale secondo il d.lgs. n. 81/2008: compiti, obblighi, responsabilità e tutela assicurativa - La delega di funzioni - La responsabilità civile e penale del dirigente - la responsabilità amministrativa d.lgs. n. 231/2001 nel settore privato - prevenzione della violenza delle molestie sul luogo di lavoro (Documento ILO C 190 Convenzione sull'eliminazione della violenza e delle molestie nel mondo del lavoro) - inserimento di lavoratori disabili (riferimento al d.lgs. 213/2003 (art. 3, c. 3 bis), DL 76/2013 (art. 9, c. 4-ter) convertito con L. 99/2013) - I ruoli delle ASL, INL, VVF e INAIL - gli organi di vigilanza e le procedure ispettive

MODULO GESTIONE E ORGANIZZAZIONE DELLA SICUREZZA: Modalità di gestione ed organizzazione dei processi relative alla salute e sicurezza sui luoghi di lavoro - Modelli di organizzazione e gestione di cui all'art. 30 del d.lgs. n. 81/2008 - i sistemi di gestione della salute e sicurezza sul lavoro in relazione alla normativa volontaria.

COMPITI SPECIFICI DEL DIRIGENTE IN RELAZIONE ALLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO: Misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione adottate a seguito della valutazione dei rischi dell'azienda, con particolare riferimento al contesto in cui il dirigente opera - importanza della sorveglianza sanitaria - Obblighi connessi ai contratti di appalto, d'opera e di somministrazione - gestione del rischio interferenziale e il DUVRI - Organizzazione della prevenzione incendi, primo soccorso e gestione delle emergenze

COMUNICAZIONE, FORMAZIONE, INFORMAZIONE E CONSULTAZIONE DEI LAVORATORI: Tecniche e strumenti di comunicazione e informazione - gli obblighi formativi per i diversi soggetti aziendali - gestione dei gruppi di lavoro e dei conflitti - consultazione e partecipazione dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza

Aggiornamento: 6 ore ogni 5 anni.

Formazione **DIRIGENTI (12 ore)**



Date e Orari

1^a edizione

22.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

27.04.2026 ore 09.00-13.00

Costo:

€ 180,00 + iva (Non associati)

€ 155,00 + iva (Associati)

Aggiornamento **DIRIGENTI (6 ore)**



Date e Orari

1^a edizione

08.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00

Costo:

€ 130,00 + iva (Non associati)

€ 100,00 + iva (Associati)

Contenuti

MODULO GIURIDICO NORMATIVO: Individuazione del preposto - preposto di fatto ed effettività del ruolo - compiti e obblighi del preposto - relazioni tra i vari soggetti interni ed esterni del sistema di prevenzione.

MODULO GESTIONE E ORGANIZZAZIONE DELLA SICUREZZA: Modalità di esercizio della funzione di controllo dell'osservanza da parte dei lavoratori di cui all'art. 19 del d.lgs. n. 81/2008 - Modalità di comunicazione e relazione con i soggetti della prevenzione aziendale.

MODULO VALUTAZIONE DELLE SITUAZIONI DI RISCHIO E CONTROLLO DELLA CORRETTA ESECUZIONE DA PARTE DEI LAVORATORI DELLE ATTIVITA': Misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione adottate a seguito della valutazione dei rischi dell'azienda, con particolare riferimento al contesto in cui il preposto opera - Obblighi connessi ai contratti di appalto, d'opera e di somministrazione - gestione del rischio interferenziale e il DUVRI - Modalità per sovrintendere e vigilare sulle attività lavorative per garantire l'attuazione delle direttive ricevute - l'importanza di individuare e segnalare incidenti e infortuni mancati.

MODULO COMUNICAZIONE E INFORMAZIONE: Tecniche e strumenti di comunicazione e sensibilizzazione dei lavoratori, in particolare neoassunti, somministrati, stranieri.

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

Formazione

PREPOSTI (12 ore)

Date e Orari

- 1ª edizione
- 18.02.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 19.02.2026 ore 09.00-13.00
- 2ª edizione
- 15.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 17.04.2026 ore 09.00-13.00
- 3ª edizione
- 23.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 25.06.2026 ore 09.00-13.00
- 4ª edizione
- 15.09.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 17.09.2026 ore 09.00-13.00
- 5ª edizione
- 27.10.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 29.10.2026 ore 09.00-13.00
- 6ª edizione
- 09.12.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
- 11.12.2026 ore 09.00-13.00

Costo:
€ 190,00 + iva (Non associati)
€ 160,00 + iva (Associati)

Aggiornamento

PREPOSTI (6 ore)

Date e Orari

- 1ª edizione
- 30.01.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 2ª edizione
- 12.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 3ª edizione
- 29.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 4ª edizione
- 21.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 5ª edizione
- 02.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 6ª edizione
- 11.09.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 7ª edizione
- 22.10.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
- 8ª edizione
- 15.12.2026 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



Corsi in **PRESENZA FISICA**

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.

Contenuti AGGIORNAMENTO

Agg.to RLS 4 ore

Gli obblighi formativi sulla Sicurezza dal D.lgs. 81/08 al nuovo Accordo Stato Regioni del 17/04/2025: i nuovi adempimenti obbligatori - le variazioni rispetto ai precedenti accordi - i soggetti formatori - le modalità di organizzazione ed erogazione dei corsi. Il ruolo e la consultazione dell'RLS nella definizione dei piani aziendali di formazione e nelle azioni di miglioramento continuo. La riunione periodica sulla Sicurezza: Obblighi e contenuti previsti dal D.lgs. 81/08 - I soggetti coinvolti ed i loro ruoli - Programmi di miglioramento ed azioni da mettere in atto

Agg.to RLS 8 ore

Verranno affrontati i contenuti del modulo di Agg.to RLS di 4 ore ed in aggiunta il RISCHIO CHIMICO: a che punto siamo? Richiamo Titolo IX D.Lgs.81/08 - Schede di sicurezza: elementi per la valutazione del rischio - Agenti chimici reprotossici - Campionamento UNI EN 689:2019 - Formazione specifica operatori diisocianati - La figura del medico competente nella valutazione del rischio chimico e nell'idoneità sanitaria del lavoratore.

Formazione RLS (32 ore)



Date e Orari

1^ edizione

04.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
11.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
18.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
25.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

03.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
10.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
17.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
24.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

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

3^ edizione

02.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
09.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
16.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
25.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Aggiornamento RLS < 50 dipendenti (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

05.03.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

11.05.2026 ore 14.00-18.00

3^ edizione

03.07.2026 ore 14.00-18.00

4^ edizione

01.10.2026 ore 14.00-18.00

5^ edizione

04.12.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

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

Aggiornamento RLS > 50 dipendenti (8 ore)



Date e Orari

1^ edizione

06.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

13.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

01.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

02.10.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

03.12.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

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

Formazione ***ADDETTI EMERGENZE***



ANTINCENDIO



Corsi in **PRESENZA FISICA**

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

09.02.2026 ore 09.00-13.00

2^ edizione

30.04.2026 ore 09.00-13.00

3^ edizione

10.07.2026 ore 09.00-13.00

4^ edizione

09.10.2026 ore 09.00-13.00

5^ edizione

04.12.2026 ore 09.00-13.00

Formazione Livello II (8 ore)



Date e Orari

1^ edizione

29.01.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

20.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

19.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

21.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^ edizione

23.09.2026 ore 09.00-13.00 - 14.00-18.00

6^ edizione

03.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

7^ edizione

10.12.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Aggiornamento Livello I (2 ore)



Date e Orari

1^ edizione

09.02.2026 ore 11.00-13.00

2^ edizione

30.04.2026 ore 11.00-13.00

3^ edizione

10.07.2026 ore 11.00-13.00

4^ edizione

09.10.2026 ore 11.00-13.00

5^ edizione

04.12.2026 ore 11.00-13.00

Aggiornamento Livello II (5 ore)



Date e Orari

1^ edizione

27.01.2026 ore 08.30-13.30

2^ edizione

09.03.2026 ore 08.30-13.30

3^ edizione

28.04.2026 ore 08.30-13.30

4^ edizione

30.06.2026 ore 08.30-13.30

5^ edizione

16.09.2026 ore 08.30-13.30

6^ edizione

23.10.2026 ore 08.30-13.30

7^ edizione

17.12.2026 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



Corsi in **PRESENZA FISICA**

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^ edizione

10.02.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
12.02.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

14.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
16.04.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

12.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
16.06.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

28.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
30.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^ edizione

25.09.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
29.09.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

6^ edizione

26.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00
30.11.2026 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^ edizione

20.01.2026 ore 14.00-18.00
22.01.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

2^ edizione

10.03.2026 ore 14.00-18.00
13.03.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

3^ edizione

12.05.2026 ore 14.00-18.00
14.05.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

4^ edizione

10.07.2026 ore 14.00-18.00
14.07.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

5^ edizione

22.09.2026 ore 14.00-18.00
24.09.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

6^ edizione

18.11.2026 ore 14.00-18.00
20.11.2026 ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00

Costo:

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

Aggiornamento
Gruppo A (6 ore)

 Corso in **PRESENZA FISICA**

 Date e Orari

1^ edizione	
21.01.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
2^ edizione	
27.02.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
3^ edizione	
08.04.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
4^ edizione	
28.05.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
5^ edizione	
08.07.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
6^ edizione	
14.09.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
7^ edizione	
26.10.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-16.00
8^ edizione	
14.12.2026	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)

 Corso in **PRESENZA FISICA**

 Date e Orari

1^ edizione	
23.01.2026	ore 09.00-13.00
2^ edizione	
26.02.2026	ore 09.00-13.00
3^ edizione	
01.04.2026	ore 09.00-13.00
4^ edizione	
15.05.2026	ore 09.00-13.00
5^ edizione	
19.06.2026	ore 09.00-13.00
6^ edizione	
29.07.2026	ore 09.00-13.00
7^ edizione	
22.09.2026	ore 09.00-13.00
8^ edizione	
30.10.2026	ore 09.00-13.00
9^ edizione	
18.12.2026	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.

 Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione
BLS-D (5 ore)

 Date e Orari

1^ edizione	
25.02.2026	ore 09.00-14.00
2^ edizione	
25.05.2026	ore 09.00-14.00
3^ edizione	
28.09.2026	ore 09.00-14.00
4^ edizione	
27.11.2026	ore 09.00-14.00

Costo:
€ 110,00 + iva

Formazione **ATTREZZATURE**



**CARRELLO
ELEVATORE**



**PIATTAFORME
AEREE con e
senza
stabilizzatori**



**TRATTORI
SU RUOTE**



**GRU SU
AUTOCARRO**



CARROPONTE

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)



1^ edizione		Costo:
28.01.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
29.01.2026	ore 09.00-13.00	€ 220,00 + iva (Non associati) € 200,00 + iva (Associati)
2^ edizione		
26.03.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
27.03.2026	ore 09.00-13.00	
3^ edizione		
27.05.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
28.05.2026	ore 09.00-13.00	
4^ edizione		
13.07.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
14.07.2026	ore 09.00-13.00	
5^ edizione		
18.09.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
22.09.2026	ore 09.00-13.00	
6^ edizione		
17.11.2026	ore 09.00-13.00 / 14.00-18.00	
18.11.2026	ore 09.00-13.00	



Aggiornamento
CARRELLO INDUSTRIALE SEMOVENTE
(4 ore)



1^ edizione		Costo:
02.02.2026	ore 09.00-13.00	
2^ edizione		€ 80,00 + iva (Non associati) € 65,00 + iva (Associati)
05.03.2026	ore 09.00-13.00	
3^ edizione		
13.04.2026	ore 14.00-18.00	
4^ edizione		
12.05.2026	ore 09.00-13.00	
5^ edizione		
15.06.2026	ore 14.00-18.00	
6^ edizione		
16.07.2026	ore 09.00-13.00	
7^ edizione		
16.09.2026	ore 14.00-18.00	
8^ edizione		
15.10.2026	ore 09.00-13.00	
9^ edizione		
12.11.2026	ore 09.00-13.00	
10^ edizione		
11.12.2026	ore 14.00-18.00	

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.



Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione
PIATTAFORMA ELEVABILE
con e senza stabilizzatori
(10 ore)



Date e Orari

1^ edizione

02.04.2026 ore 09.00-13.00

08.04.2026 ore 08.00-14.00

2^ edizione

03.07.2026 ore 09.00-13.00

06.07.2026 ore 08.00-14.00

3^ edizione

11.11.2026 ore 09.00-13.00

12.11.2026 ore 08.00-14.00

Costo:

€ 220,00 + iva (Non associati)

€ 195,00 + iva (Associati)



Corso in **PRESENZA FISICA**

Aggiornamento
PIATTAFORMA ELEVABILE
con e senza stabilizzatori
(4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

10.03.2026 ore 09.00-13.00

2^ edizione

15.06.2026 ore 09.00-13.00

3^ edizione

14.10.2026 ore 09.00-13.00

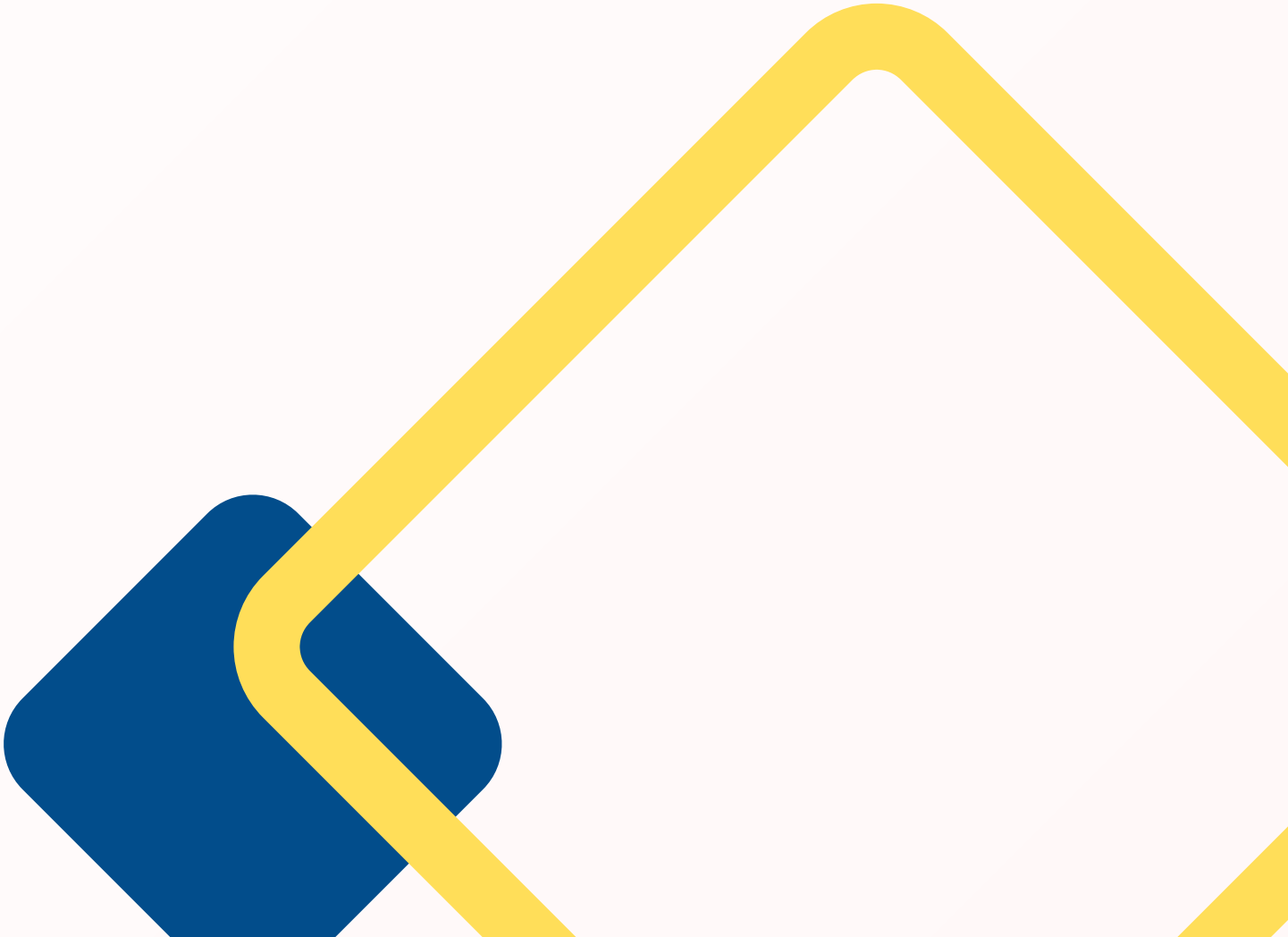
Costo:

€ 80,00 + iva (Non associati)

€ 65,00 + iva (Associati)

I corsi per TRATTORI SU RUOTE, GRU SU AUTOCARRO e CARROPONTE vengono erogati in modalità aziendale direttamente presso le sedi dei clienti.

Per richieste ed informazioni su ulteriori corsi non presenti nel catalogo
formazione@checkupservice.it



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.



Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione

Lavori elettrici PES PAV PEI CEI 11.27 (16 ore)



Date e Orari

1^ edizione

17.03.2026 ore 14.00-18.00
19.03.2026 ore 14.00-18.00
24.03.2026 ore 14.00-18.00
27.03.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

18.06.2026 ore 14.00-18.00
22.06.2026 ore 14.00-18.00
25.06.2026 ore 14.00-18.00
30.06.2026 ore 14.00-18.00

3^ edizione

13.10.2026 ore 14.00-18.00
15.10.2026 ore 14.00-18.00
19.10.2026 ore 14.00-18.00
21.10.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 250,00 + iva (Non associati)
€ 225,00 + iva (Associati)



Corso in **PRESENZA FISICA**

Aggiornamento

Lavori elettrici PES PAV PEI CEI 11.27 (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

31.03.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

26.06.2026 ore 14.00-18.00

3^ edizione

12.10.2026 ore 14.00-18.00

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



Corso in **PRESENZA FISICA**

Formazione

LAVORI in QUOTA - DPI III^ Cat (4 ore)



Date e Orari

1^ edizione

21.04.2026 ore 14.00-18.00

2^ edizione

09.07.2026 ore 09.00-13.00

3^ edizione

14.10.2026 ore 14.00-18.00

Costo:

€ 95,00 + iva (Non associati)
€ 85,00 + iva (Associati)

I corsi per AMBIENTI SOSPETTI DI INQUINAMENTO O CONFINATI (dpr n. 177/2011) e PRSES SCAFFALATURE vengono erogati in modalità aziendale direttamente presso le sedi dei clienti.

Per richieste ed informazioni su ulteriori corsi non presenti nel catalogo
formazione@checkupservice.it

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