

ATTESTATO

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER RSPP, ASPP E RLS SU "SANI STILI DI VITA" (BLENDED)

(Corso di aggiornamento per RSPP, ASPP e RLS ai sensi del D.Lgs. 81/2008 e dell'Accordo Stato-Regioni vigente, valido ai fini dell'aggiornamento delle figure della sicurezza.)

Si certifica che

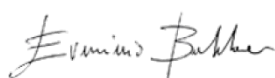
ARMANI GIORGIO

Nato/a il 01/01/1985, in Milano (MI)

Ha frequentato il corso di formazione a distanza della durata di 4 ore, come da programma riportato sul retro, svolto in modalità e-learning garantendo il primo accesso al materiale didattico in data 23/09/2026 e concluso in data 23/09/2026 con la costante assistenza tutoriale, superando la verifica di apprendimento.

Soggetto Formatore

OPN ENBIMS



SOGGETTO EROGATORE

TUTOR



Autorizzazione n. 000000032 - C.F. RMNGRG85A01F205E
Attestato rilasciato il 24/09/2026 - Validità 5 anni
Validità l'autenticità dell'attestato sul sito: <https://opennbims.it/>
CONVENZIONE n. 000



Programma del corso

Modulo 1 – Salute e benessere nei luoghi di lavoro

Durata: 1 ora

Concetto di salute secondo l'OMS.
Promozione della salute nei luoghi di lavoro.
Benessere fisico, mentale e sociale.
Ruolo delle figure della sicurezza nella diffusione della cultura della salute.
Impatto degli stili di vita sulla salute dei lavoratori.

Modulo 2 – Alimentazione, attività fisica e prevenzione

Durata: 1 ora

Principi di una corretta alimentazione.
Alimentazione e produttività lavorativa.
Idratazione e benessere.
Benefici dell'attività fisica.
Contrasto alla sedentarietà.
Prevenzione delle malattie croniche.

Modulo 3 – Gestione dello stress e prevenzione delle dipendenze

Durata: 1 ora

Stress lavoro-correlato.
Strategie per la gestione dello stress.
Equilibrio tra vita privata e lavoro.
Fumo, alcol e sostanze stupefacenti.
Conseguenze sulla salute e sulla sicurezza.
Campagne aziendali di sensibilizzazione.

Modulo 4 – Benessere organizzativo e promozione dei sani stili di vita

Durata: 1 ora

Benessere organizzativo.
Comunicazione efficace.
Coinvolgimento dei lavoratori.
Iniziative aziendali per la salute.
Buone pratiche e casi di successo.
Verifica finale.