



**CONTENUTI:** il lavoro d'ufficio e i fattori di rischio per la salute, le problematiche ergonomiche nel lavoro d'ufficio, l'ergonomia visiva e posturale e il corretto utilizzo di dispositivi mobili e portatili; una parte specifica è dedicata agli esercizi di base suggeriti per un'azione di prevenzione individuale



**DESTINATARI:** tutti i lavoratori, per la formazione specifica o aggiornamento quinquennale, compresi i preposti a complemento della formazione specifica aggiuntiva



**OBIETTIVO:** descrivere alcuni principi dell'ergonomia visiva e posturale per una corretta prevenzione dei disturbi collegati al lavoro d'ufficio, in accordo con la normativa di riferimento



**DURATA:** 1 ora e 30 minuti di fruizione lineare



**TIPOLOGIA:** strutturato in micro risorse, alterna momenti di studio a momenti di riflessione ed autovalutazione



**Ergonomia del  
posto di lavoro: la  
prevenzione inizia  
dalla tua postura**

**AREA TEMATICA: RISORSE  
UMANE  
E-LEARNING**



**INDICE:**

1. Introduzione
2. Il lavoro d'ufficio e la salute
3. Principi ergonomici per il lavoro d'ufficio
4. Lo stress lavoro-correlato
5. Cosa dice la normativa?
6. Facciamo sintesi
7. Test finale



**REQUISITI  
TECNICI:**

cuffie o altoparlanti - Risoluzione minima: 1024x768 pixel - Connessione a internet: ADSL o superiore

**HTML5**

**Windows:** Microsoft Edge (versione corrente), Google Chrome (versione corrente), Firefox (versione corrente)

**Mac:** Safari (versione corrente), Google Chrome (versione corrente), Firefox (versione corrente)

**Mobile:** Safari e Google Chrome per iOS 10 o superiore, Google Chrome per Android 4.4 o superiore



**Ergonomia del  
posto di lavoro: la  
prevenzione inizia  
dalla tua postura**

**AREA TEMATICA: RISORSE  
UMANE  
E-LEARNING**

Oltre 20 anni insieme. Un viaggio nel mondo della formazione, orientato allo sviluppo delle **competenze di migliaia di persone** nelle banche, negli intermediari finanziari e assicurativi, nelle aziende e negli enti pubblici.

Ti offriamo **oltre cinquecento tra i migliori esponenti nazionali e internazionali del mondo delle università, della consulenza, della ricerca e delle professioni, studiamo e realizziamo soluzioni formative** innovative per rispondere ai bisogni delle mille anime del mondo del credito e della finanza.

Sempre attenti all'evoluzione del mercato, siamo un **laboratorio creativo** in cui sperimentano continuamente **temi, metodi, tecnologie e formati didattici** per sostenere l'evoluzione e lo sviluppo professionale di chi, come noi, opera nell'industria dei **servizi finanziari** e ogni giorno affronta nuove sfide.

Salita di San Nicola da  
Tolentino, 13  
00187 – Roma

[www.abiformazione.it](http://www.abiformazione.it)

**UNI EN ISO 9001: 2008**  
**settore EA37**

**Ergonomia del  
posto di lavoro: la  
prevenzione inizia  
dalla tua postura**

**AREA TEMATICA: RISORSE  
UMANE**  
**E-LEARNING**



**CONTATTI:**

Ufficio Gestione Clienti e Strategie di Vendita  
gestioneclienti@abiservizi.it  
06.6767.640