

Corso Zen al volante

Ambiente

- Guida in città
- Guidare in estate
- guida notturna

Aggressività

- Gestire l'aggressività
- Distanze di sicurezza
- Guida troppo ravvicinata
- Ritrova la calma

Grandi pericoli

- Guida assonnata
- Vigilanza ridotta in autostrada
- Stanchezza e sonno

Gestire lo stress

- Stress da autovelox
- Stress da posto di blocco
- Stress da strada

Imprevisti

- Ritardo
- Guasto
- Incidente

Buone pratiche

- Distanze di sicurezza
- Cintura di sicurezza
- Rischi telefonici
- Telefono e SMS
- Un veicolo che mi segue troppo da vicino

Meteo

- Pioggia

- Neve e nebbia

Stile di vita

- Messaggiare alla guida
- Uso dello smartphone - rischi
- Creare un ambiente idoneo alla guida
- Alcol
- Droga
- Farmaci

Corso sulle professioni stradali

- Punti ciechi e guida
- Visione e guida
- Controllo dei pneumatici
- Passaggio sotto i ponti
- Compilazione di un rapporto di incidente stradale
- Primo soccorso

Corso sul Trasporto Refrigerato

- buone pratiche
- temperature degli alimenti
- segnalazioni sul rimorchio
- misurazione del freddo

Corso per team leader/supervisor

- Gestire il personale è un lavoro
- Come fare un briefing
- Come fare un debriefing
- Trasmissione di istruzioni
- Fare una richiesta insolita
- Fornire feedback
- Ascolto e riformulazione delle richieste

Corso in supply-chain

- Supply chain - Incoterms
- Memo sugli Incoterms per il trasporto marittimo
- Memo sugli Incoterms per il trasporto multimodale
- Casi studio sugli Incoterms

Logistica

- Gestione delle scorte nei magazzini
- Casi Studio

Gestione del magazzino

- Muoversi in sicurezza
- Pulizia e ordine
- Prodotti chimici e perdite
- Vigilanza sulla banchina
- Coordinare le attività all'interno del magazzino

Movimentazione merci

- Postura e movimenti corretti
- Movimentazione e carrello
- Guida del carrello elevatore
- Guida del carrello elettrico
- Rischio di cadute oggetti
- Prodotti chimici e perdite
- Carico e apertura del camion

Consapevolezza dei rischi

- Rischi chimici
- Incendio
- Rischi elettrici
- Rischi della co-attività
- Primo soccorso

Rischio di caduta

- Caduta
- Caduta da un'altezza
- Cadute e cedimenti
- Pulizia e ordine
- Primo soccorso

Corso guida su strada

Guida e parcheggio

- Distanze di sicurezza
- Parcheggio corretto
- Pericoli della guida: alcol, droghe...
- Concentrazione sulla strada
- Traffico pedonale

Autista di camion

- Pericoli della guida
- Concentrazione sulla strada
- Controllo del veicolo – guida
- Navigatore satellitare
- Mantenere 3 punti di appoggio
- Apertura del camion

Autista di consegne

- Controllo del veicolo – guida
- Navigatore satellitare
- Mantenere 3 punti di appoggio
- Apertura del camion
- Movimentazione e carrello
- Sicurezza presso i siti dei clienti
- Pericoli della guida: alcol, droghe...
- Concentrazione sulla strada

In ufficio

Rischi in ufficio

- Ergonomia della postazione di lavoro
- Cadute
- Incendio
- Rischi elettrici
- Primo soccorso

Rischi di caduta

- Caduta
- Caduta da un'altezza
- Cadute e cedimenti
- Pulizia e ordine
- Primo soccorso

Guida e parcheggio

- Distanze di sicurezza
- Pericoli durante la guida: alcol, droghe
- Focalizzarsi sulla strada
- Traffico nel parcheggio
- Parcheggiare nel parcheggio

Mobilità e stretching

Fare riscaldamento

- Autonomia nell'uso dello strumento
- Perché è importante fare il riscaldamento dopo un lungo viaggio?
- Mobilità

Proteggi la tua schiena

- Prima dello sforzo
- Durante la giornata lavorativa
- Dopo lo sforzo

Stretching

- Quando fare stretching?
- Stretching del collo
- Stretching delle spalle
- Stretching della schiena
- Stretching delle gambe

Competenze digitali

- Usare Canva
- Seo Copywriting
- Social media
- Influencer marketing

Coaching

- Uso della voce e public speaking