



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

La Palestra dei Formatori

Aggiornamento per Formatori, ASPP, RSPP, CSP, CSE

Presentazione

Dopo tanti anni di formazione senti che potresti cambiare qualcosa durante le lezioni ma non sai da dove iniziare? Vorresti rimetterti in gioco e acquisire nuove capacità? La Palestra del Formatore è il corso pensato per te!

Obiettivi Generali

Il corso, riservato a coloro già in possesso della qualifica di Formatore in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro ai sensi del D.L. del 6 marzo 2013, si propone di andare a illustrare argomenti normalmente non trattati all'interno dei corsi di Formazione per Formatori e di lavorare su alcune skills fondamentali per un Formatore, allenandole e rafforzandole attraverso esercitazioni e casi pratici.

L'edizione 2025 si focalizzerà su temi come leadership d'aula, comunicazione persuasiva, postura e tecniche di respirazione, gestione della voce, e su nuove tecniche di ingaggio e apprendimento



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Programma

Il corso è suddiviso in più sessioni di allenamento...altrimenti che Palestra sarebbe?

Sessione 1 - La Leadership nella Formazione per la Sicurezza - Emozione e Motivazione come Strumenti Chiave (4 ore)

Quando?

23 ottobre 2025 (9:00 – 18:00)

Quale è l'argomento della sessione?

Ti sei mai chiesto come rendere le tue lezioni più coinvolgenti ed efficaci? Hai mai avuto la sensazione che emozione e motivazione possano fare la differenza nell'apprendimento degli adulti, ma non sai come usarle al meglio? Questa sessione approfondirà il ruolo della leadership applicata alla formazione, mostrando come possa contribuire a migliorare l'efficacia e il valore di un corso. Attraverso esercitazioni pratiche e momenti di confronto, avrai l'opportunità di sperimentare nuove strategie e affinare le tue competenze direttamente in aula, migliorando il tuo approccio come formatore.

Quali temi saranno trattati?

Emozione, Motivazione e Apprendimento degli Adulti;
Competenze di Leadership nella Formazione
Esercitazioni Pratiche e Simulazioni: "il Vietnam in aula"
Leadership, Emozione e Sicurezza sul Lavoro
Conclusioni e Takeaways

Chi sarà il Trainer?

Alessandro Sansavini: Formatore, Psicologo del lavoro ed esperto di Tecniche di Comunicazione.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Sessione 2 - Formatori in Equilibrio: migliorare la formazione attraverso la consapevolezza corporea e la postura

Quando

24 ottobre 2025 (9:00 – 13:00)

Quale è l'argomento della sessione?

Hai mai pensato a quanto la consapevolezza del tuo corpo possa influenzare il tuo modo di comunicare e relazionarti con i discenti? O a come una postura adeguata possa migliorare l'efficacia delle tue lezioni e il tuo benessere durante la formazione? In questa sessione ci concentreremo sull'importanza della consapevolezza corporea come base per il benessere del formatore. Comprenderemo meglio quali sono i fattori che influenzano la posturanella vita di tutti i giorni e attraverso alcuni consigli ergonomici capiremo come migliorarla anche sul lavoro.

Tutti questi aspetti saranno a utili a migliorare l'osservazione e la relazione con i discenti oltre che naturalmente il tuo equilibrio personale.

Quali temi saranno trattati?

- La consapevolezza corporea; punto di partenza per il benessere del formatore;
- Conoscere la postura per migliorare l'osservazione e la relazione con i discenti;
- Strumenti di benessere per il formatore; postura, ergonomia e attività motoria.
- La postura del formatore, come comunicare attraverso una corretta postura
- Tecniche di rilassamento per la gestione della tensione e della voce

Di cosa avrete bisogno?

Durante la sessione si svolgeranno alcune attività pratiche, vi consigliamo un abbigliamento comodo (evitare gonne, giacche e cravatte). Verrà messo a disposizione un kit composto da booklet con esercizi posturali e microginnastiche, coppia di palline, coppia di separadita.

Chi sarà il Trainer?

Giorgio Mottini: Formatore, Chinesiologo, Ceo di "Eukinetica star bene lavorando".



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Sessione 3 – Every Breath You Take: Respiro e Consapevolezza per Liberare il Potenziale della Voce

Quando?

24 ottobre 2025 (14:00 – 18:00)

Quale è l'argomento della sessione?

Ti sei mai chiesto quanto la tua voce e una corretta respirazione possano migliorare la tua capacità di comunicare in modo efficace?

La **voce** è essenziale per trasmettere conoscenze, motivare e coinvolgere, ma senza una respirazione consapevole, il suo potenziale resta inespresso. Solo in equilibrio con il **respiro**, la voce acquisisce forza, stabilità e risonanza, elementi chiave per un formatore di successo.

Attraverso tecniche di **rilassamento**, consapevolezza corporea e gestione del respiro, esploreremo come liberare la voce e renderla uno strumento potente. Insieme trasformeremo respiro e voce in risorse fondamentali per una formazione autentica e coinvolgente, capace di lasciare il segno.

Quali temi saranno trattati?

- **Respirazione e consapevolezza;**
- **Rilassamento e benessere corporeo**
- **La voce “libera”**
- **Esplorazione e rafforzamento delle risorse personali**

Di cosa avrete bisogno?

Durante la sessione si svolgeranno alcune attività pratiche, vi consigliamo un abbigliamento comodo (evitare gonne, giacche e cravatte).

Chi sarà il Trainer?

Irene Fabbri: Formatrice in materia di salute e sicurezza, psicologa, psicoterapeuta, musicoterapeuta e cantante.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Sessione 4 - Il Talento Ribelle del Formatore

Quando?

25 ottobre 2025 (9:00 – 13:00)

Quale è l'argomento della sessione?

Scopri come liberare il tuo **talento ribelle** per trasformare le sessioni formative in esperienze memorabili. Attraverso tecniche di **interruzione di schema**, **comunicazione disruptive** e **storytelling emozionale**, imparerai a rendere i tuoi messaggi durante i corsi in materia di **sicurezza sul lavoro** più coinvolgenti ed efficaci. Attività pratiche e momenti di confronto ti aiuteranno a integrare **creatività** e **autenticità** nella tua formazione.

Quali temi saranno trattati?

- Il potere dell'interruzione di schema;
- Gli ingredienti per una comunicazione disruptive;
- Scopo e messaggio di un'esperienza formativa;
- Consapevolezza emotiva

Di cosa avrete bisogno?

Consigliamo un supporto cartaceo o digitale per appuntarsi le riflessioni e ispirazioni che deriveranno dall'esperienza.

Chi sarà il Trainer?

Stefano Pancari: Trainer e public speaker, ideatore di ROCK'N'SAFE e dell'approccio rebel safety communication con il quale è riuscito a portare il tema della safety culture in TV, radio fino alla prestigiosa chermesse del Festival di Sanremo. Autore del libro LOOKS THAT KILL e di numerosi progetti che spettacolarizzano la formazione con il fine di impattare sul pubblico, nel 2023 è stato inserito nella prestigiosa lista TOP Manager Forbes per l'innovazione introdotta nella comunicazione della sicurezza sul lavoro."



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

CESPRO

CENTRO SERVIZI DI ATENEO PER LA
FORMAZIONE IN MATERIA DI SALUTE
E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Sede di svolgimento

Tutte le sessioni si terranno in presenza a Firenze presso il [Centro Didattico Morgagni](#). Il Centro è facilmente raggiungibile sia in auto (è dotato di ampio parcheggio interno gratuito) che con i mezzi: si trova infatti a circa 10 minuti dalla Stazione di Firenze Rifredi, ed ha una fermata dedicata sulla linea T1 della Tramvia.

Materiali didattici

Al termine del corso riceverete il materiale didattico in formato digitale.

Certificazioni rilasciate

La frequenza al corso è valida ai fini dell'aggiornamento per Formatori, RSPP, ASPP, CSE, CSP e RLS

Quota di iscrizione

450,00 € (esenti IVA)

Contatti

Per maggiori informazioni contattaci allo 055.2758750 - 8752 o scrivi a formazione@cespro.unifi.it