



- **Supplerende arbejdsmiljøuddannelse, der rykker!**
- **Tag sammen på uddannelse**
- **16 valgfrie workshops**
- **Få værktøjskassen fyldt op!**

---

Invitation \ Supp16



**Vanebryder nr. 1**

---

Foredragsholder \ Torben Wiese

»Årligt tilbagevendende tilbud til private og offentlige virksomheders arbejdsmiljøorganisationer/MED-organisationer.

Nyt

Supp16 er en fantastisk mulighed for, at offentlige og private virksomheder kan tilbyde både arbejdsmiljørepræsentanter og ledere i arbejdsmiljøorganisation en efteruddannelse.

- Få en fælles uddannelsesdag, hvor I sammen og individuelt klædes fagligt på
- Vælg mellem 16 workshops med stor faglig bredde, som sikrer at I individuelt kan vælge faglige emner, der matcher jeres ønsker og behov
- Understøtter arbejdsmiljøorganisationens mål, aktiviteter og kompetenceplan
- Få konkret ny viden og nye værktøjer, som kan anvendes hjemme i egen arbejdsmiljøorganisation
- Få undervisning af dygtige arbejdsmiljørådgivere med erfaring for, hvad der virker i praksis og giver værdi for virksomhederne
- Få gode muligheder for at netværke med deltagere fra andre virksomheder
- Få inspiration fra andre deltageres erfaringer
- Oplev konferencestemning og få lækker forplejning med god energi til hele dagen
- Kom tilbage med en fælles oplevelse og bring ny energi ind i arbejdsmiljøarbejdet

Uddannelsen indgår i de 1½ dages supplerende uddannelse, som arbejdsmiljøorganisationen årligt skal tilbydes.



## Program

**Kl. 8:30 - 9:00**

Morgenbuffet

**Kl. 9:00 - 9:20**

Velkomst og plenum: 'Arbejdsmiljø er en god investering' v/Nanna Bjørner



**Kl. 9:20 - 10:00**

Plenum: 'Bryd vanen og nå nye resultater' v/Torben Wiese



**Kl. 10:00 - 10:20**

Find 10 løsninger

**Kl. 10:20 - 10:40**

Pause

**Kl. 10:40 - 12:30**

Workshops formiddag

**Kl. 12:30 - 13:15**

Frokost

**Kl. 13:15 - 15:00**

Workshops eftermiddag

**Kl. 15:00 - 15:30**

Pause med eftermiddagsbuffet

**Kl. 15:30 - 15:50**

Plenum: 'Sæt den nye viden i spil' v/Sara Lundhus



**Kl. 15.50 - 16.00**

Afslutning



## Arbejds miljø er en god investering

Arbejds miljø- og MED-organisationen vil få større gennemslagskraft, hvis de overfor ledelsen kan bidrage med tal og effekter fremfor klassiske argumenter baseret på regler og holdninger. Arbejds miljøgrupperne skal selvfølgelig have fokus på den gavnlige effekt for individet, men vi kan ikke se bort fra, at det i sidste ende også handler om, at der løbende skal effektiviseres og forbedres på bundlinjen i alle danske virksomheder uanset om de er offentlige eller private. Indlægget vil sammenfatte væsentlige argumenter for fokus på effekter med baggrund i cases fra vores arbejde på danske virksomheder, hvor vi har opnået både økonomiske og arbejds miljømæssige gode resultater.

*Nanna Bjørner, direktør for Ledelse, Sundhed og Arbejds miljø, ALECTIA*



## Bryd vanen – og opnå nye resultater!

Skal vi opnå nye og bedre resultater, skal vi gøre noget andet, end vi plejer. At bryde vanen er løsningen for at nå i mål, hvad enten det er egne personlige mål eller virksomhedens mål for ulykker, trivsel, sundhed m.v.

Hør dette inspirerende, tempofyldte oplæg, hvor Torben Wiese svarer på: Hvad er en vane? Hvilke typer vaner er der? Hvad er god og en dårlig vane? Hvorfor elsker hjernen vaner? Og ikke mindst fortæller, hvordan man bryder vanen. Få opskriften på, hvordan du bliver en vanebryder – og kan medvirke til, at I på jeres arbejdsplads kan nå jeres arbejds miljømål.

*Torben Wiese. Torben er valgt til Danmarks 2. mest motiverende foredrags holder og har inspireret og motiveret over 230.000 mennesker. Han er dobbelt bestsellerforfatter til bøgerne "Bryd vanen og nå dine mål" og "Bøj fisken mens den er frisk", har medvirket som TV-vært på programmet "Hjemmefronten" og er karriere- og ledelsesekspert i Jyllandsposten. Se mere på: [www.habitmanager.com](http://www.habitmanager.com)*



## Sæt den nye viden i spil

Sara Lundhus vil med sit afsluttende indlæg bidrage til at ændre på, at de nye gode ideer, ny viden og nye værktøjer fra dagens konference ikke forbliver på ideplan. Hun vil give input til, hvordan I bedst får omsat læring og viden til konkrete aktiviteter og handling i egen organisation, så I sikrer jer engagement og følgeskab til de forskellige initiativer og tiltag hos henholdsvis ledelse og medarbejdere.

*Sara Lundhus, Cand.Psych.Aut., ALECTIA*

## » Vælg mellem formiddagens 8 workshops.

Alle workshops er en blanding mellem teori, praktiske erfaringer og introduktion til værktøjer.

Der veksles mellem oplæg og dialog.

Den valgte workshop skal oplyses ved tilmeldingen.



### 1.1 Nudging – et lille venligt skub

Nudging er et lille venligt skub i den rigtige retning og en metode, som kan anvendes i virksomheden til at fremme den sikre og sunde adfærd. Det er ofte små virkemidler, der skal til.

Lær de grundlæggende principper om nudging, få ideer til brug på arbejdspladsen og bliv klædt på til at bruge dem i praksis.

*Esben Nedergård Olsen  
Cand.Psych.*

Formiddag

### 1.2 Kom i mål med en god årsplan

En gennemarbejdet årsplan med strategiske og målbare mål sætter den overordnede kurs i arbejds miljøarbejdet. Forudsætningen for at nå dertil er den årlige arbejds miljødrøftelse og et skarpt fokus på uddannelsesbehov i relation til målene.

Lær om samspillet mellem årlig arbejds miljødrøftelse, årsplan, kompetenceudviklingsplan samt uddannelsesplan og få værktøjer med hjem til at komme i gang med arbejdet.

*Jasper Eriksen  
Cand.Scient.*

Formiddag

## 1.3 Styr på kemien

Bliv klædt på til at få styr på kemikalierne i hverdagen. Vi sætter fokus på de opgaver, der skal løses, når I arbejder med kemikalier. Få en række værktøjer, som gør det nemt, når medarbejdere skal instrueres, ved oprydning samt ved bortskaffelse af kemikalier.

Lær om kemikaliestyling og få gode ideer til kemikalieindkøb med eksempler på krav til leverandørerne, så det er de mindst farlige kemikalier, der bliver indkøbt.

*Gitte Lindhard  
Cand.Scient.*

Formiddag



## 1.6 Lær det fra starten – instruktion og oplæring

Instruktion og oplæring er en forudsætning for korrekt udførelse af arbejdet og en sikker adfærd – det gælder både instruktion af nyansatte og andre medarbejdere ved ændringer i arbejdsopgaverne m.v. Systematik er i denne sammenhæng et nøglebegreb. Instruktion af unge og medarbejdere med anden etnisk baggrund berøres i workshoppen. Lær gennem forskellige cases om god instruktion og oplæring samt om en række værktøjer hertil.

*Ole Joensen  
Fysioterapeut*

Formiddag

## 1.7 Rejs dig op!

Stillesiddende adfærd øger dødeligheden og risikoen for udvikling af type 2 diabetes og hjertekarsygdomme. 40 % af voksne danskere har mere end 4 timers stillesiddende arbejde, og de negative effekter heraf kan ikke ophæves med en løbetur efter fyraften. Få indblik i den seneste forskning på området, og lær om iværksættelse af forskellige tiltag, der reducerer den stillesiddende adfærd.

*Pernille Thau  
Erhvervsøkonom, BA i sundhedsfremme og arbejdsmiljø*

Formiddag

## 1.4 Kom godt i gang med psykisk arbejdsmiljø

Arbejdet med psykisk arbejdsmiljø kan være en uhåndgribelig opgave. Hvordan spotter I fx signaler på dårligt psykisk arbejdsmiljø? Afgørende for at fremme det psykiske arbejdsmiljø er at identificere de faktorer, der har betydning for arbejdsglæde og trivsel samt at få igangsat indsatsen. Lær om at undersøge og kortlægge det psykiske arbejdsmiljø, om arbejdet med at fremme trivsel på arbejdspladsen ved at benytte de forskellige trivselsfaktorer og/eller social og professionel kapital.

*Sara Lundhus  
Cand.Psych.Aut.*

Formiddag

## 1.5 Forebyg og håndter stress

Stress er desværre noget de færreste arbejdspladser kan sige sig helt fri fra i dag, så der er et stigende behov for, at arbejdsmiljørepræsentanter og ledere er bevidste om og får kompetencer til at forebygge stress. Lær om stressforebyggelse bl.a. ved at blive tydelig på de forskellige stressfaktorer og om forskellen på travlhed og stress. Lær også om, hvordan I opdager en stressreaktion i tide hos jer selv og andre samt, hvordan I helt konkret håndterer stress hos jer selv og kolleger.

*Marie Isolde Müller  
Cand.Psych.*

Formiddag

## 1.8 Styr på risikovurdering og ulykkesanalyse

Effektiv og systematisk arbejde med risikovurderinger og analyse af ulykker og nærværd ulykker er vejen til god forebyggelse. Desuden er tydelige rammer for arbejdet og afsættelse af de nødvendige ressourcer væsentlige for at lykkes med god forebyggelse. Få øget dine kompetencer til at se og vurdere risici, afprøv værktøjer og lær gennem enkel metode at analysere arbejdsulykker.

*Jan Glenvig  
Miljøtekniker*

Formiddag



## » Vælg mellem eftermiddagens 8 workshops.

Alle workshops er en blanding mellem teori, praktiske erfaringer og introduktion til værktøjer.

Der veksles mellem oplæg og dialog.

Den valgte workshop skal oplyses ved tilmeldingen.



### 2.3 Gør det tunge arbejde lettere

På mange arbejdspladser er tunge løft stadigvæk en udfordring. Belastningerne kan reduceres eller fjernes ved at arbejde med de forværende faktorer og arbejdsprocesserne. Når belastningerne er identificeret, kan der igangsættes forebyggende handlinger såsom ændring af arbejdsprocessen, indretning af arbejdspladsen, fokus på arbejdsstillinger samt arbejdsteknikker. Lær om redskaber til at gøre det tunge arbejde lettere, hør om praktiske eksempler og få nye ideer til forebyggende handlinger.

Stig Holm  
Fysioterapeut

Eftermiddag



### 2.1 APV på mange måder

Der er mange forskellige former for APV. På workshoppen arbejdes bl.a. med spørgeskema og analyser, dialogmetoder, arbejdsmiljøgennemgang som APV og fremtidsscenerier (APU). Lær om, hvad de enkelte metoder egner sig til, og hvordan I med fordel kan arbejde med den enkelte metode eller kombinere metoderne.

Ole Joensen  
Fysioterapeut

Eftermiddag

### 2.2 Forebyg mobning – grib ind!

Mobning er et problem både for dem, der bliver mobbet, for arbejdspladsen og for de kolleger, der er vidne til mobningen. Alle har pligt til at forebygge og reagere på mobning, men mange ved ikke, hvordan de konkret gør det i hverdagen. Lær hvilke faktorer, der kan medføre mobning på arbejdspladsen, samt hvordan I forebygger mobning. Bliv klædt på til at håndtere mobning, således at alle bliver bevidste om og forpligtes på positivt at bidrage til et godt psykisk arbejdsmiljø.

Marie Isolde Müller  
Cand.Psych.

Eftermiddag



### 2.4 Indeklimaets ABC – i storrum

Der er generelt stort fokus på at øge både produktiviteten og arbejdsglæden - indeklimaet i storrumskontoret påvirker i denne sammenhæng dagligdagen i væsentlig grad. Hør hvordan indeklimateknikker som temperatur, træk, luftkvalitet, lys og støj påvirker medarbejderne. Lær at foretage en vurdering uden brug af dyrt måleudstyr samt at iværksætte enkle forebyggende foranstaltninger.

Jan Glenvig  
Miljøtekniker

Eftermiddag

## 2.5 Psykisk robusthed – hvad skal der til?

Arbejdsmarkedets fortsat stigende krav om engagement, effektivitet og fleksibilitet gør det svært for den enkelte leder og medarbejder at finde balancen mellem begejstring og belastning samt at harmonisere krav og ressourcer. Det er derfor rigtig god forebyggelse at arbejde med robusthed på både individ-, gruppe- og organisatorisk niveau.

Lær at styrke individets og teamets robusthed ved at arbejde med energi, optimisme, problemløsning, styrker, relationer og mindfulness og derved opnå en mere bæredygtig og robust organisation.

Sara Lundhus  
Cand.Psych.Aut.

Eftermiddag



## 2.7 God sikkerhedskultur – hvordan?

At få sikkerhedskulturen på plads er ofte en lang proces, der kræver grundigt forarbejde og vedholdenhed. Lær om hvilke parametre, der typisk skal tages højde for i arbejdet med sikkerhedskultur. Det drejer sig bl.a. om egen adfærd, rollemodebegrebet og sammenhængene mellem holdning, adfærd og kultur. Hør om cases og metoder, som kan være vejen til en ny sikkerhedskultur.

Jasper Eriksen  
Cand.Scient.

Eftermiddag

## 2.8 Pas på dit liv, mand!

Forandringer kan være svære at forankre. Sundhedsfremme er ingen undtagelse, særligt når der er tale om sundhedsfremme på arbejdspladser præget af tarzan-kultur. Kortuddannede mænd lever ca. 10 år mindre end højtuddannede mænd, og risikoen for nedslidning er stærkt forhøjet. Hør om konkrete eksempler på best practice fra mere end 10 sundhedsprojekter i disse kulturer, og lær om konkrete redskaber til opstart, implementering og evaluering af egne sundhedsfremmeprojekter.

Pernille Thau  
Erhvervsøkonom, BA i sundhedsfremme og arbejdsmiljø

Eftermiddag

## 2.6 Kommuniker dig ud af konflikterne

Arbejds miljøgruppens arbejde er i høj grad en kommunikationsopgave. Kommunikation er ikke altid let. Hvordan motiverer vi fx til adfærdændringer uden at blive upopulære?

Lær at møde andre på en god måde på trods af forskelligheder, samt hvordan I indgå som mægler, hvis samarbejdet går skævt. Hør om konflikter og god kommunikation og få konkrete idéer til, hvordan I på en god måde kan påvirke hverdagens arbejdsmiljøarbejde.

Esben Nedergård Olsen  
Cand.Psych.

Eftermiddag



## Tid og sted

Den 1. marts 2016 på Scandic Roskilde, Ved Ringen 2, 4000 Roskilde  
Den 3. marts 2016 på Scandic Jacob Gade, Flegborg 8-10, 7100 Vejle

## Tilmelding

Tilmelding sker online, hvor du vælger de to workshops, du vil deltage i.  
Tilmelding på: [www.tilmeld.dk/Supp16](http://www.tilmeld.dk/Supp16)  
Vi tager imod tilmeldinger indtil 15. februar 2016, såfremt der er flere ledige pladser.

## Priser

Pris pr. deltager fra samme virksomhed:

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 1 – 5 deltagere:       | 1980 kr. |
| 6 – 10 deltagere:      | 1880 kr. |
| 11 – 20 deltagere:     | 1780 kr. |
| Mere end 20 deltagere: | 1680 kr. |

## Afbestilling

Afbestilling eller flytning til anden uddannelse kan foregå omkostningsfrit indtil d. 29. januar 2016. Ved afbestilling mellem 29. januar og 15. februar 2016 faktureres 50 % af prisen. Herefter faktureres det fulde beløb.  
Ingen refusion ved udeblivelse uanset årsag, men du er velkommen til at sende en kollega på dagen, hvis du selv er blevet forhindret.  
ALECTIA forbeholder sig retten til, at aflyse/ændre en workshop ved for få tilmeldte, undervisere sygdom eller lignende tvungne omstændigheder.

## Yderligere info

Yderlig info via [supp16@alectia.com](mailto:supp16@alectia.com) eller på tlf.:  
Malene Arbjerg, tlf. 22 22 21 09  
Hanne Lybech Jensen, tlf. 30 10 96 97  
Lene Petersen, tlf. 30 10 96 15

## Fakta om ALECTIA

ALECTIA er Danmarks største autoriseret arbejdsmiljørådgiver.  
Vi afholder både den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse og arbejdsmiljøkoordinatoruddannelse samt skræddersyrede virksomhedsuddannelser. ALECTIA har mere end 90 specialister inden for Ledelse, Sundhed og Arbejdsmiljø fordelt over hele landet.

[www.alectia.com](http://www.alectia.com)



Rådgiver for  
Lån & Spar Bank,  
der modtog EU's  
arbejdsmiljøpris  
samt Global Health  
Award 2015.

**ALECTIA**