



DE ÅBNE SUPPLERENDE ARBEJDSMILJØUDDANNELSER – EFTERÅRET 2015

Er din virksomheds
arbejds miljøorganisation klædt på til
opgaven?

ALECTIA har følgende kursustilbud af ½-1 dags varighed, som alle lever op til kravene om supplerende uddannelse for arbejdsmiljøorganisationen:

Robusthed – et værn mod stress og forandringer

København/Kursus #1967
Mandag d. 26. oktober

Kolding/Kursus #1968
Onsdag d. 28. oktober

Aarhus/Kursus #1969
Tirsdag d. 17. november

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Hvad er fysisk og mental robusthed
- Redskaber til at spotte og forebygge stress
- Styrk teamets robusthed
- Sæt fokus på styrkerne
- Opbyg buffere og i temaet

Intelligent Træning - forebyg muskelbesvær og nedsæt smerter

København/Kursus #1970
Mandag d. 21. september

Kolding/Kursus #1971
Torsdag d. 17. september

Aarhus/Kursus #1972
Torsdag d. 24. september

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Intelligent træning; principperne bag og anvendelse, bevægelseslære, Fysiologi
- Hvordan kan smerter nedsættes
- Træning, forebyggende indsats
- Forebyggelse og nedslidning
- Grundlæggende ergonomiske principper
- Ergonomisk tilpasning af arbejdsprocesser
- Hvordan overfører vi den nye viden og værktøjer til handleplan?

Konflikthåndtering

København/Kursus #1973
Torsdag d. 26. november

Kolding/Kursus #1974
Tirsdag d. 20. oktober

Aarhus/Kursus #1975
Tirsdag d. 27. oktober

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Konfliktforståelse
- Konflikters udvikling
- Forskellige typer af konflikter
- Konfliktstile
- Sprog, kommunikation, omgangstone, kultur og vaner
- Mægling/mediering ved fastlåste konflikter

Stresshåndtering for arbejdsmiljøorganisationen

København/Kursus #1976
Torsdag d. 05. november

Kolding/Kursus #1977
Onsdag d. 04. november

Aarhus/Kursus #1978
Torsdag d. 22. oktober

Fra kl. 8.30-12.00 - ½ dag

- Hvad er stress?
- Hvordan reagerer kroppen og psyken på pres og stress?
- Hvordan forebygges stress på arbejdspladsen?
- Håndtering af stress
- Skab balance mellem arbejdsliv og privatliv

Forebyg arbejdsulykker – Pas på dig selv og din kollega

København/Kursus #1979
Torsdag d. 05. november

Kolding/Kursus #1980
Onsdag d. 04. november

Aarhus/Kursus #1981
Torsdag d. 22. oktober

Fra kl. 12.30-16.00 - ½ dag

- Forebyggelse og håndtering af ulykker og nær-ved-ulykker. Hvad siger loven?
 - Årsager til, at ulykkerne sker
 - Sikkerhedskultur, holdninger og adfærd
 - Skyld og hændelige uheld – begrebet, som ikke eksisterer
 - Menneskelige og økonomiske omkostninger ved en ulykke
 - Metoder og værktøjer til at forebygge arbejdsulykker
 - Systematisk opklaring af arbejdsulykker
-

ALECTIA har følgende kursustilbud af ½-1 dags varighed, som alle lever op til kravene om supplerende uddannelse for arbejdsmiljøorganisationen:

Kemi og maskiner på arbejdspladsen

København/Kursus #1982
Torsdag d. 08. oktober

Kolding/Kursus #1983
Torsdag d. 12. november

Aarhus/Kursus #1984
Mandag d. 02. november

Fra kl. 8.30-12.00 - ½ dag



- Op og ned på REACH, CLP og kemiske mærkninger
- Sikkerhed og adfærd ved brug af kemikalier
- Brug af mindst farlige kemikalier – hvordan gør man!
- Maskiner, instruktion, ulykker, ATEX m.m
- Lovpligtig vedligeholdelse af maskiner og håndværktøjer

Nudging – kan adfærd ændres?

København/Kursus #1985
Torsdag d. 08. oktober

Kolding/Kursus #1986
Torsdag d. 12. november

Aarhus/Kursus #1987
Mandag d. 02. november

Fra kl. 12.30 - 16.00 - ½ dag

- Hvad er nudging?
- Det lille rigtige skub i den rigtige retning
- Metoder til at fremme den sikre og sunde adfærd
- De små virkemidler med den store effekt
- Nudging ideer på arbejdspladsen

Social kapital og det gode arbejdsmiljø

København/Kursus #1988
Onsdag d. 18. november

Kolding/Kursus #1989
Onsdag d. 02. december

Aarhus/Kursus #1990
Onsdag d. 25. november

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Hvad er social kapital og hvordan hænger det sammen med andre begreber, f.eks. trivsel og psykisk arbejdsmiljø?
- Det første skridt ved arbejde med social kapital
- Praktiske tilgange til at højne social kapital hos jer
- Metoder til at arbejde med social kapital, f.eks. dialogen

Formidling af arbejdsmiljø – kultur, holdninger og kommunikation

København/Kursus #1991
Mandag d. 16. november

Kolding/Kursus #1992
Torsdag d. 19. november

Aarhus/Kursus #1993
Tirsdag d. 08. december

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Bliv klædt på til rollen som arbejdsmiljørepræsentant
- Formidling af arbejdsmiljøarbejdet
- Holdingsbearbejdelse og kultur
- Ændring af uhensigtsmæssig adfærd
- Konstruktiv dialog og formidling

Kom godt i gang med psykisk arbejdsmiljø

København/Kursus #1994
Mandag d. 23. november

Kolding/Kursus #1995
Tirsdag d. 03. november

Aarhus/Kursus #1996
Tirsdag d. 24. november

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Hvad er psykisk arbejdsmiljø og hvordan hænger det sammen med andre begreber, f.eks. trivsel og social kapital?
 - Signaler og udtryk. Hvordan kan man se det psykiske arbejdsmiljø?
 - Det første skridt. Hvordan komme man i gang med at arbejde med det psykiske arbejdsmiljø?
 - Dialogen. Metoder til at undersøge og arbejde med det psykiske arbejdsmiljø
-

ALECTIA har følgende kursustilbud af ½-1 dags varighed, som alle lever op til kravene om supplerende uddannelse for arbejdsmiljøorganisationen:

Kontorergonomi – stillesiddende arbejde

København/Kursus #1997
Mandag d. 30. november

Kolding/Kursus #1998
Tirsdag d. 01. december

Aarhus/Kursus #1999
Torsdag d. 03. december

Fra kl. 8.30-12.00 - ½ dag

- Ergonomiske belastninger på kontoret
- Ergonomiske grundregler
- Hvordan vurderer man kontorergonomi?
- Tommelfingerregler for god indretning
- Ændring af vaner, holdninger og kultur

Indeklimaets ABC

København/Kursus #2000
Mandag d. 30. november

Kolding/Kursus #2001
Tirsdag d. 01. december

Aarhus/Kursus #2002
Torsdag d. 03. december

Fra kl. 12.30-16.00 - ½ dag

- Temperatur
- Fugtighed
- Afgasninger
- Støv
- Ventilation
- Støj
- Lys
- Praktisk erfaring i at foretage en grundlæggende vurdering af indeklimaet uden brug af dyrt måleudstyr

Innovation af arbejdsmiljø indsatsen

København/Kursus #2003
Onsdag d. 25. november

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag



- Lær at finde nye veje i løsningen af arbejdsmiljøets udfordringer
- Hvad er innovation og kreativitet?
- Hvordan skaber vi radikale innovationer i arbejdsmiljøet?
- Kreativitetsmetoder og systematisk idéarbejde
- At designe en innovativ organisation
- Løsningsimplementering – at lykkes i det lange løb

Priser

1 dag supplerende kursus	pr. pers.	kr. 1.850,00 ekskl. moms
½ dag supplerende kursus	pr. pers.	kr. 1.200,00 ekskl. moms
2 x ½ dag supplerende kursus*	pr. pers.	kr. 1.850,00 ekskl. moms

*hvis kurserne er placeret på samme dag

Har du tidligere deltaget på en af vores lovpligtige arbejdsmiljøuddannelser ydes der 15% rabat.

Prisen inkluderer materialer og passende forplejning.

Tilmelding

Send en mail til amkursus@alectia.com eller ring til kursusafdelingen på tlf.: 88 19 18 00 eller til kursuskordinator Lene Petersen på tlf.: 30 10 96 15

Online tilmelding på vores hjemmeside:

<http://www.alectia.com/da/ydelser/kurser-og-uddannelser-da/>

Alle uddannelser kan også laves som virksomhedsuddannelser.

ALECTIA – en af Danmarks førende arbejdsmiljørådgivere – er godkendt som udbyder af den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse og afholder desuden både åbne og virksomhedsrettede supplerende arbejdsmiljøkurser af høj kvalitet.