



DE ÅBNE SUPPLERENDE ARBEJDSMILJØUDDANNELSER – FORÅRET 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 #1889
Tirsdag d. 28. april

Kolding/Kursus #1890
Torsdag d. 28. maj

Aarhus/Kursus #1891
Tirsdag d. 23. juni

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 #1892
Mandag d. 16. marts

Kolding/Kursus #1893
Torsdag d. 30. april

Aarhus/Kursus #1894
Torsdag d. 16. april

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 #1895
Torsdag d. 11. juni

Kolding/Kursus #1896
Torsdag d. 23. april

Aarhus/Kursus #1897
Tirsdag d. 19. maj

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 #1898
Tirsdag d. 19. maj

Kolding/Kursus #1899
Torsdag d. 11. juni

Aarhus/Kursus #1900
Onsdag d. 06. maj

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 #1901
Tirsdag d. 19. maj

Kolding/Kursus #1902
Torsdag d. 11. juni

Aarhus/Kursus #1903
Onsdag d. 06. maj

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:

Nudging – kan adfærd ændres?

København/Kursus #1904
Tirsdag d. 05. maj

Kolding/Kursus #1905
Onsdag d. 20. maj

Aarhus/Kursus #1906
Tirsdag d. 09. juni

Fra kl. 8.30-12.00 - 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

Den effektive arbejdsmiljøorganisation

København/Kursus #1907
Torsdag d. 09. april

Kolding/Kursus #1908
Tirsdag d. 24. marts

Aarhus/Kursus #1909
Mandag d. 13. april

Fra kl. 8.30-16.00 - 1 dag

- Arbejdsmiljøorganisationens roller og opgaver
- Strategi og årsplanlægning for arbejdsmiljøarbejdet
- Kompetenceudviklingsplan
- Værktøj til års- og kompetenceudviklingsplan
- Strategisk og systematisk arbejdsmiljø
- Arbejdsmiljøfaglige discipliner

Social kapital og det gode arbejdsmiljø

København/Kursus #1910
Mandag d. 15. juni

Kolding/Kursus #1911
Onsdag d. 17. juni

Aarhus/Kursus #1912
Torsdag d. 21. maj

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 #1913
Onsdag d. 15. april

Kolding/Kursus #1914
Tirsdag d. 02. juni

Aarhus/Kursus #1915
Tirsdag d. 16. juni

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 #1916
Torsdag d. 21. maj

Kolding/Kursus #1917
Torsdag d. 07. maj

Aarhus/Kursus #1918
Tirsdag d. 21. april

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:

Kontoreronomi – stillesiddende arbejde

København/Kursus #1919
Mandag d. 01. juni

Kolding/Kursus #1920
Tirsdag d. 14. april

Aarhus/Kursus #1921
Tirsdag d. 28. april

Fra kl. 8.30-12.00 - ½ dag

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

Indeklimaets ABC

København/Kursus #1922
Mandag d. 01. juni

Kolding/Kursus #1923
Tirsdag d. 14. april

Aarhus/Kursus #1924
Tirsdag d. 28. april

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 #1925
Torsdag d. 28. maj

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

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.