

friskhms
bedriftshelsetjeneste

KURSOVERSIKT



**FOR DEG SOM SØKER
INSPIRASJON OG FRISK KUNNSKAP**

Oversikt over kurstilbud fra Frisk HMS

Frisk HMS tilbyr et stort og variert utvalg av både bedriftsinterne og åpne kurs innen helse, miljø og sikkerhet (HMS). Våre kursledere har lang erfaring med formidling av oppdatert kunnskap.

Kursene våre kan arrangeres som **bedriftsinterne kurs** og temaene i denne kursoversikten er ment som eksempel og inspirasjon. Kursene skreddersys etter kundenes ønsker og tilpasses deltakerne når det gjelder tema, innhold, omfang og tid for gjennomføring. Videre oppfølging av aktuelle tema kan avtales individuelt og i gruppe. Bedriftsinterne kurs og andre tjenester bestilles gjerne via skjema på hjemmesiden vår.

Noen av kursene våre arrangeres som **åpne kurs** som er tilgjengelig for både eksisterende kunder og ansatte/ledere i bedrifter som ikke har avtaler med Frisk HMS. Oversikt over tidspunkt for de åpne kursene våre finnes i kurskalenderen på vår hjemmeside. De åpne kursene har elektronisk påmelding via kurskalenderen.

Kurstilbudet kan variere noe mellom de ulike avdelingene våre.

Se vår hjemmeside for mer informasjon om våre kurs: <http://friskhms.no/>
Ta gjerne kontakt med oss på tlf 40 60 20 50 eller epost post@friskhms.no og spør etter kursansvarlig, daglig leder, avdelingsleder eller din kontaktperson hos oss.

VELKOMMEN PÅ KURS!

Foto forside: Elisabeth Grafsrønningen



Kursoversikt

Tema	Beskrivelse	Side
Systematisk HMS-arbeid		
HMS-kurs for ledere	Praktisk, nyttig og lovpålagt HMS-opplæring for ledere.	7
Grunnopplæring i Arbeidsmiljø (40-timers kurs)	Praktisk, nyttig og lovpålagt HMS-opplæring for verneombud og medlemmer av AMU.	8
Systematisk HMS-arbeid med kartlegging og risikovurdering	Sunn fornuft satt i system.	9
Risikovurdering og håndtering av risiko	Regelverk, områder med særskilt risiko, ulike modeller/ fremgangsmåter.	9
Internkontroll for mindre virksomheter	Regelverk, krav til dokumentasjon, praktisk tilnærming.	10
KUBA - Nettbasert HMS-system	Verktøy for etablering av nettbasert HMS-system.	10
HKI - Humankapitalindeks	Verktøy for gjennomføring av medarbeiderundersøkelser.	10
Rammer og roller i arbeidslivet	Arbeidsgivers tilretteleggingsplikt og arbeidstakers medvirkningsplikt.	11
Temadag for verneombud	Påfyll av aktuell HMS-kunnskap.	11
Få sving på arbeidsmiljøutvalget (AMU)	Roller/ansvar/nyetablering av AMU/ hvordan fungere godt?	12
Ny i arbeidslivet? HMS-kurs for lærlinger og unge arbeidstakere	Nødvendig kunnskap for å møte arbeidslivets utfordringer.	12
Aktuelle HMS-rutiner		
Praktisk sykefraværsoppfølging, fra fravær til nærvær	Gode rutiner, forebygging og hvordan få ansatte tilbake.	13
Konflikthåndtering	Forebygge og håndtere konflikter på arbeidsplassen.	13
Håndtering av vanskelige personalsaker	Rammene for håndtering, praktiske råd, psykososiale faktorer av betydning.	14
Rus og spilleavhengighet i arbeidslivet	Roller og ansvar. Holdninger, retningslinjer, tiltak.	14
Varsling	Krav til saksbehandling, arbeidsmiljøloven.	15
Trakassering og seksuell trakassering	Kartlegging og risikovurdering, rutine, policy, saksbehandling.	15

Risiko - Sikkerhet		
Vold og trusler i arbeidslivet	Forebygging, risikovurdering, opplæring, håndtering.	16
Oppfølging etter kritiske hendelser	Hvordan kan ledere ivareta sine medarbeidere etter kritiske hendelser?	16
Stress og krise: Forebyggende stress- og krisehåndtering	Kunnskap om stress og krisereaksjoner. Oppfølging og håndtering etter hendelser.	17
Sikkerhet på arbeidsplassen	Ulykkesforebygging, risikovurdering, avvikshåndtering.	18
Farlige maskiner og arbeidsutstyr	Regelverk, kartlegging og risikovurdering, krav til sikkerhetsopplæring.	18
Betydning av Byggherreforskriften, SHA-plan og Sikker Jobb Analyse ved bygge- og anleggsarbeid	Plan for Sikkerhet, Helse og Arbeidsmiljø. Skjema og praktisk trening.	19
Førstehjelpskurs	Livreddende førstehjelp, praktiske øvelser.	19
Førstehjelp med opplæring i bruk av hjertestarter	Livreddende førstehjelp, praktiske øvelser, bruk av hjertestarter.	20
Bruk av personlig verneutstyr (PVU)	Hva er PVU, regelverk, ansvar, typer PVU, riktig bruk.	20
Arbeidsmedisin		
Fysiologisk respons på eksponering i arbeidslivet	Kroppens reaksjon på arbeidsrelaterte eksponeringer.	21
Smitte og yrkesvaksinering	Smitteveier og smittevern. Forebyggende tiltak.	21
Smittevern i barnehage/skole	Smittevern, forebygge, tiltak.	22
Målrettet arbeidshelseundersøkelse	Regelverk, risikovurdering, seleksjon, innhold, vurderinger, oppfølging.	22
Individuell risikovurdering	Individuelle faktorer som må tas hensyn til når en vurderer om et arbeidsmiljø er helsemessig forsvarlig.	22
Fysisk/kjemisk/biologisk arbeidsmiljø		
Støy - eksponering og helseeffekter	Støy og helse, forebygging.	23
Inneklime «Tjue er bra for hue»	Inneklime, helse, krav, kartlegging, problemområder.	23
Jobb trygt med kjemikalier!	Datablad, stoffkartotek, ansvar, håndtering mm.	24

Fysisk/kjemisk/biologisk arbeidsmiljø, forts.		
Aktuell kjemisk eksponering	Eksponering og helseeffekter. Vernetiltak, bruk av verneutstyr.	24
Vibrasjoner	Regelverk, helserisiko, beregningsmodeller.	25
Biologiske faktorer	Hva er biologiske faktorer, regelverk, helserisiko, kart- legging og risikovurdering, tiltak.	25
Helserisiko ved sveising og varme arbeider	Hva er varmt arbeid, regelverk, helserisiko, kartlegging og risikovurdering, tiltak.	25
Ergonomi		
Ergonomi - «Jobb smart»	Forebygge muskel og skjelettplager tilpasset bedrift.	26
Forflytningstenking i pleie og omsorg	Forflytningsteknikker, praktiske øvelser, hjelpemidler.	26
Grunnkurs for forflytningsveileder i pleie og omsorg	Teoretisk og praktisk forflytningskunnskap, roller og ansvar.	27
Gode dataarbeidsplasser	Generelle prinsipper for en god dataarbeidsplass, individuell tilrettelegging.	27
Psykososialt arbeidsmiljø		
Psykososialt arbeidsmiljø	Organisatoriske og mellommenneskelige forhold. Roller og ansvar. Kommunikasjon og samarbeid.	28
Arbeidsglede og motivasjon	Eksempler fra arbeidslivet sammen med egenaktivitet.	28
Lagspill på jobben	Gode team, bruke hverandres styrker for å oppnå resultat.	29
Kommunikasjon, samarbeid og stresshåndtering	Styrking av fellesskapet og den enkelte medarbeider.	29
Oppnå mer med mindre stress	Hva er stress? Hvordan til rette- legge, mestre hverdagens krav.	30
God kommunikasjon	Forstå betingelser for god kommunikasjon.	30
Omstilling og endring	Få gode prosesser ved omstilling og endring.	31
Makt og påvirkning	Bevissthet rundt og effekt av maktubalanse mellom leder og ansatt.	31
Er alt som det skal? Faktaundersøkelser i hverdagen	Arbeidsgivers undersøkelsesplikt.	32

Psykososialt arbeidsmiljø, forts.		
«Den nødvendige samtalen»	Hvordan få til gode personal-samtaler om vanskelige temaer.	32
Teamutvikling	Hvordan bygge gode team og gjøre hverandre gode.	32
Feedbackkultur/medarbeiderskap	Bistand til å utvikle arbeidsmiljøet på en god måte.	32
Psykisk helse og arbeid	Hvordan kan arbeidsgiver støtte og tilrettelegge?	33
Kultur og etisk refleksjon	Holdninger og relasjoner, identifisere etiske problemstillinger, endringsarbeid.	33
Ledelse		
Lederutvikling	Prosessbasert og tilpasset veiledning/coaching og oppfølging av ledergrupper og ledere.	34
Situasjonsbestemt ledelse - SL II	Lederstiler, utvikling av medarbeiderens kompetanse og praktisk bruk av SL II.	34
Friskliv		
Røykeslutt - «Røykfrie sammen»	Hvordan lykkes sammen?	35
Motivasjon til livsstilsendringer	Hvordan lykkes med å gjøre varige endringer i livsstil?	35
Friskliv; Livsstil, fysisk aktivitet og kosthold	Det du kan gjøre mellom nyttår og jul!	35
Treningsveiledning i grupper	Lønnsomt å ha ansatte i god fysisk form. Trening i gruppe.	36
Bransjer - Yrker		
Strømskade - helseeffekter - forbyggende tiltak	Helseskader, risikovurdering, forebyggende tiltak.	37
Asbest og helsefare	Helseskader, asbestholdige materialer.	37
Varme arbeider	Tilbys kun ved enkelte avdelinger via samarb.partnere.	38
HMS for frisører; Trygg skjønnhet, er det mulig?	Belastninger, helseeffekter, forebyggende tiltak.	38
Nattarbeid og helse	Risikofaktorer, redusere uheldig påvirkning. Råd og tips.	39
Gravid og i arbeid	Muligheter og utfordringer.	39

Systematisk HMS-arbeid

HMS-kurs for ledere

Praktisk, nyttig og lovpålagt HMS-opplæring for ledere.

Gjennomføres både som åpne kurs med påmelding og bedriftsinterne kurs etter avtale.

Våre kursledere har lang erfaring med HMS-arbeid i både privat og offentlig sektor.

Utsagn fra tidligere kursdeltakere:

- ✓ «Engasjerte og kunnskapsrike forelesere».
- ✓ «Gode kursledere med glimt i øyet».
- ✓ «Konkret, relevant og gode eksempler».
- ✓ «Nyttige tema, lett forståelig».
- ✓ «Praksisrettet, med gode eksempler fra arbeidshverdagen».
- ✓ «Viktige tema og engasjerte foredragsholdere».
- ✓ «Gir inspirasjon til å bli en bedre leder».

Målgruppe: Arbeidsmiljøloven § 3-5 stiller krav til arbeidsgiver om opplæring i HMS-arbeid. Plikten er personlig og kan ikke delegeres. Ledere på alle nivåer vil ha stor nytte av kurset.

Eksempel på innhold: Arbeidsmiljøfaktorer; hva virker inn på helsa og arbeidsmiljøet?
Arbeidsmiljøloven; fokus på aktuelle bestemmelser i regelverket.
Systematisk HMS-arbeid; krav til innhold og dokumentasjon.
Arbeidsmiljø og arbeidsrelasjoner; kommunikasjon og samarbeid.
Inkluderende arbeidsliv; forebygging, tilrettelegging og oppfølging.

Læringsmål: Gi deltakerne oppdatert kunnskap, påfyll og inspirasjon til helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet i egen virksomhet.
Gi opplæring som dekker Arbeidsmiljølovens krav.

Grunnopplæring i Arbeidsmiljø

Praktisk, nyttig og lovpålagt HMS-opplæring for verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg (AMU).

Kurset består av 4 kursdager og en arbeidsmiljøoppgave i egen bedrift. Kurset er handlingsrettet og setter fokus på praktisk arbeidsmiljøutvikling. I kurset blir det lagt stor vekt på motivering til egen medvirkning og praktiske oppgaver, i plenum og i grupper. For å få kursbevis må man ha deltatt på minimum 80 % av kurset, arbeidsmiljøoppgaven må gjennomføres.

Våre kursledere har lang erfaring med HMS-arbeid i både privat og offentlig sektor.

Utsagn fra tidligere kursdeltakere:

- ✓ *«Inspirerende, dyktige og motiverende kursholdere».*
- ✓ *«Fantastiske kursholdere og godt oppbygd gjennomføring».*
- ✓ *«Bra kombinasjon av forelesning, summing og dialog mellom kursholder og kursdeltakere».*
- ✓ *«Bra innhold og dyktige kursholdere».*
- ✓ *«Mye informasjon/kunnskap presentert på en flott måte».*
- ✓ *"Positivt og nyttig med erfaringsdeling, felles refleksjon og diskusjon".*

Målgruppe: Lovpålagt 40 timers kurs for verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg.
Ledere på alle nivåer vil ha stor nytte av kurset.

Eksempel på innhold: Arbeidsmiljøfaktorer; hva virker inn på helsa og arbeidsmiljøet?
Arbeidsmiljøloven; fokus på aktuelle bestemmelser i regelverket.
Systematisk HMS-arbeid; krav til innhold og dokumentasjon.
Arbeidsmiljø og arbeidsrelasjoner; kommunikasjon og samarbeid.
Inkluderende arbeidsliv; forebygging, tilrettelegging og oppfølging.
Praktisk HMS-arbeid; ulike verktøy samt god HMS - hvem gjør hva?
Fysisk arbeidsmiljø; ergonomi, støy, samt andre aktuelle tema.
Psykososialt arbeidsmiljø; organisatoriske og mellommenneskelige forhold, samt andre aktuelle tema.
Arbeidsmiljøoppgave.

Læringsmål: Gi deltakerne kunnskap og inspirasjon til å utføre sine verv på en god måte.
Gi opplæring som dekker Arbeidsmiljølovens krav.

Systematisk HMS-arbeid med kartlegging og risikovurdering

Sunn fornuft satt i system.

Kartlegging og risikovurdering handler om å få oversikt over hva som kan forårsake skader, sykdom eller plager på arbeidsplassen din, slik at du kan vurdere om du har tatt tilstrekkelige forholdsregler eller om du bør gjøre mer for å forebygge.

Arbeidsmiljøloven krever at alle virksomheter skal kartlegge risikoen på arbeidsstedet. Det er arbeidsgiveren som har ansvaret for å gjennomføre kartleggingen.

Målgruppe: Ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Kurset tar for seg risikovurdering som tema og belyser særlig følgende forhold:

- Relevant lovverk.
- Ulike metoder/ modeller for risikovurdering.
- Fra lovkrav til opplevd nytte.
- Involvering og medvirkning i risikovurderingen, sett i lys av arbeidsmiljøforskriftene.

Risikovurdering og håndtering av risiko

Regelverk, områder med særskilt risiko, ulike modeller/ fremgangsmåter.

Målgruppe: Ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Internkontroll for mindre virksomheter

Regelverk, krav til dokumentasjon, praktisk tilnærming.

Målgruppe: Ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

KUBA - Nettbasert HMS-system

Kuba er et komplett, digitalt system som forenkler arbeidet med HMS og Internkontroll.

Målgruppe: Ledere og andre nøkkelpersoner i virksomheter som vurderer å gå over til nettbasert HMS-system.

Eksempel på innhold: Presentasjon og praktisk gjennomgang av HMS-systemet. Hvordan få et levende og velfungerende HMS system? Gjennomgang av noen av systemets moduler; Avvik, Risikovurderinger, Aktivitetskalender, IK-mat, HR-modul. Gjennomgang av digitale håndbøker; HMS-håndbok, Personalthåndbok, Brann og El., mm. Bruk av gratis app for smarttelefon og nettbrett. Priser og betingelser.

HKI - Humankapitalindeks

HKI er et verktøy for gjennomføring av medarbeiderundersøkelser.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Hvorfor gjennomføre medarbeiderundersøkelser? Presentasjon av HKI som verktøy. Fokus på indeksene Identitet, Arbeidsklima, Energi og Kunnskap/Samarbeid. Eksempel på oppfølging av medarbeiderundersøkelser.

Rammer og roller i arbeidslivet

Vi har alle ulike roller i arbeidslivet. Hva disse rollene medfører av rettigheter og plikter i HMS-arbeidet er ikke alltid like klart. Dette kurset gir en innføring i de rettigheter og plikter vi har som arbeidsgiver og arbeidstaker, med utgangspunkt i arbeidsmiljøloven og tilhørende forskrifter.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Arbeidsmiljølovens bakgrunn og formål. Lovens oppbygning, inkludert relevante forskrifter. Roller, ansvar og myndighet slik det er beskrevet i arbeidsmiljøloven. Fra lovkrav til praktisk nytte, hvilke rettigheter og plikter har arbeidsgiver og arbeidstaker (styringsretten, omsorgsplikten, tilretteleggingsplikten og medvirkningsplikten).

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kunne forstå arbeidsmiljølovens bakgrunn og formål.
- ✓ Bedre kunne navigere i arbeidsmiljøloven og tilhørende forskrifter.
- ✓ Ha økt forståelse for arbeidslivets roller, ansvar og myndighet .
- ✓ Ha økt forståelse for hvilke rettigheter og plikter arbeidsgiver og arbeidstaker har (styringsretten, omsorgsplikten, tilretteleggingsplikten og medvirkningsplikten)

Temadag for verneombud

Ønsker du påfyll av aktuell HMS-kunnskap og dele erfaring med andre verneombud? Da er dette kurset for deg!

Målgruppe: Verneombud og hovedverneombud som ønsker inspirasjon i HMS-arbeidet.

Eksempel på innhold: Verneombudsrollen i praksis. Samarbeid og kommunikasjon. Systematisk HMS-arbeid. Aktuelle arbeidsmiljøfaktorer. Det legges stor vekt på erfaringsdeling gjennom kurset.

Få sving på arbeidsmiljøutvalget (AMU)

Denne opplæringen gir dere kunnskap og inspirasjon til godt og målretta AMU-arbeid i egen bedrift. Opplæringen egner seg som en innføring i generelt AMU-arbeid, gjerne etter valg eller nyetablering, eller som en oppfriskning. Erstatte ikke Grunnopplæring i Arbeidsmiljø.

Målgruppe: Medlemmer av Arbeidsmiljøutvalg (AMU).

Eksempel på innhold: Hovedfokus: AMUs rolle og oppgaver. Hvordan fungere som et godt og aktivt AMU?

Ny i arbeidslivet?

HMS-kurs for lærlinger og unge arbeidstakere

En god start på yrkeslivet er viktig for å lære gode arbeidsvaner og bli gode bidragsyttere i bedriften og arbeidsmiljøet. Dette kurset er skreddersydd for å hjelpe bedrifter med å gi unge arbeidstakere og andre som er ny i arbeidslivet nødvendig kunnskap for å møte arbeidslivets utfordringer. **NB! 18 - 24 åringer er 50 % mer utsatt for arbeidsulykker enn arbeidstakere i alle andre aldersgrupper!**

Målgruppe: Alle som er nye i arbeidslivet og deres ledere/veiledere.

Eksempel på innhold:

- Ut i arbeidslivet!
- Hvem har ansvar for arbeidsmiljøet?
- Hva forventes av meg som arbeidstaker?
- Hvilke regler gjelder i arbeidslivet?

Hvilke risikofaktorer må jeg være oppmerksom på?
Psykososialt arbeidsmiljø; kommunikasjon og samarbeid.

- Hvordan snakker vi sammen?
- Hvordan snakker vi om våre arbeidskamerater og ledere?
- Hvordan få fram det beste i hverandre?

Hvordan kan jeg jobbe smart for å unngå sykdom og belastningsskader? (Friskus-tips!)

Aktuelle HMS-rutiner

Praktisk sykefraværsoppfølging, fra fravær til nærvær

Arbeidsgiver har det overordnede ansvaret for å sørge for systematisk arbeid med forebygging og oppfølging av sykefravær. Kurset gir praktiske innspill til dette arbeidet.

Målgruppe: Ledere, tillitsvalgte, verneombud, HR-medarbeidere.

Eksempel på innhold: Hvem gjør hva i forebygging og oppfølging av sykefravær? Plikter og rettigheter for både arbeidsgiver og arbeidstaker. Arbeidsplassen som hovedarena i sykefraværsarbeidet. Fokus på regelverk - hva slags rutiner, virkemidler og forventinger finnes det? Hvem kan bistå i arbeidet? Bruk av case.

Konflikthåndtering

Ønsker du å lære mer om hvordan håndtere små og store konflikter på en forsvarlig måte på din arbeidsplass? Dette kurset gir deg kunnskap om hvordan forebygge og hvordan håndtere konflikter på ulike konfliktnivå.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Årsaker og utviklingsforløp i en konflikt. Arbeidsmiljølovens retningslinjer for håndtering av konflikter og trakassering. Viktige saksbehandlingsregler for håndtering. De ulike rollene og deres ansvar. Ulike metoder for håndtering: Dialog, mekling, faktaundersøkelse.

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kunne forstå årsaker og utviklingsforløp i en konflikt, og kunne identifisere risikofaktorene.
- ✓ Kjenne arbeidsmiljølovens retningslinjer i håndtering av konflikt og trakassering.
- ✓ Kjenne ulike aktørers rolle og ansvar.
- ✓ Kjenne ulike metoder og saksbehandlingsregler for konflikthåndtering.
- ✓ Kunne iverksette ulike tiltak for å forebygge og håndtere konflikt på ulike konfliktnivå.

Håndtering av vanskelige personalsaker

Ønsker du å vite mer om hvordan man kan håndtere vanskelige personalsaker i arbeidslivet? Kurset tar for seg de viktigste juridiske rammene for håndtering av vanskelige personalsaker, og gir praktiske råd om hvordan slike saker kan håndteres slik at man ivaretar både den styringsretten og omsorgsplikten man har som arbeidsgiver.

Målgruppe: Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Arbeidsrettslige forhold av betydning i personalsaker, med fokus på rammene som er beskrevet i arbeidsmiljøloven, samt i forskrift for organisering, ledelse og medvirkning. Organisatoriske og psykososiale faktorer av betydning. Praktiske råd om hvordan slike saker kan løses.

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kjenne arbeidsmiljølovens retningslinjer og saksbehandlingsregler i personalsaker, samt de ulike aktørers rolle og ansvar.
- ✓ Kjenne til organisatoriske og psykososiale faktorer som kan ha betydning, samt bli bedre i stand til å håndtere ulike typer personalsaker.

Rus og spillavhengighet i arbeidslivet

Har du, eller har du hatt en medarbeider/kollega med et avhengighetsproblem? Har du en eller annen gang lurt på om en av dine kolleger har hatt et slikt problem, eller ønsker du å lære mer om avhengighet for å være forberedt hvis det skulle skje?

Opplæringen legger vekt på å lære hvordan ta tak i problemene tidlig og hvordan følge opp i etterkant med bruk av AKAN som metode.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, tillitsvalgte, verneombud, AMU medlemmer og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Begrepene rusavhengighet og spilleavhengighet. Roller og ansvar, holdninger og retningslinjer, iverksetting av tiltak etter AKAN-modellen.

Varsling

Arbeidsgiver skal utarbeide rutiner for intern varsling. Hva er egentlig varsling av kritikkverdige forhold og hvilke krav stiller arbeidsmiljøloven til varsling?

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, tillitsvalgte, verneombud, AMU medlemmer og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Varsling, ytringsfriheten, grunnloven og grunnleggende menneskerettigheter.
Bakgrunnen for hvorfor varslingsreglene er under endring.
Krav om prosedyre for varsling.
Hva skjer? Nyheter om den pågående utviklingen, forslag om nye lovendringer og offentlige instanser for å håndtere varslingssaker.

Trakassering og seksuell trakassering

Hvor går grensen?

Kartlegging og risikovurdering, rutine, policy, saksbehandling.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, tillitsvalgte, verneombud, AMU medlemmer og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Risiko - Sikkerhet

Vold og trusler i arbeidslivet

Stadig flere arbeidstakere utsettes for vold og trusler på jobb. De mest utsatte bransjene er helse og omsorg (sykehus, hjemmetjeneste, sykehjem, psykiatri, sosiale tjenester, barnevern), offentlig administrasjon (NAV, servicetorg, kriminalomsorg), hotell og restaurant, undervisning og transport (taxi, buss, trikk, tog).

Arbeidstilsynet er tydelige på at arbeidstakere som kan bli utsatt for vold eller trussel om vold skal ha nødvendig opplæring og øvelse i forebygging av vold- og trusselsituasjoner. Arbeidsgiver skal sørge for at opplæring og øvelse gjentas og tilpasses vesentlige endringer i risikovurderingen og ellers når det er nødvendig, jfr Arbeidstilsynets forskrift om utførelse av arbeid § 23A-2.

For å hjelpe kundene våre med å ivareta opplæringsplikten sin, har vi skreddersydde kurs som kan tilpasses behovet til den enkelte arbeidsplass. De ulike delene nedenfor kan kombineres eller gjennomføres hver for seg.

Målgruppe: Arbeidsgivere, arbeidstakere, verneombud, tillitsvalgte.

Eksempel på innhold:

- Del 1; VOLD OG TRUSLER I ARBEIDSLIVET, TEORI.
- Del 2; PRAKTISK TRENING OG ØVELSER.
- Del 3; FØRSTEHJELP (Tilleggsdel, kan gjennomføres uavhengig av de andre delene).
- Del 4; OPPLÆRING AV INTERNE RESSURSPERSONER (Betingelser gjennomføring av del 1 og 2 først).
- Del 5; VEDLIKEHOLD AV KUNNSKAP OG TEKNIKK.

Oppfølging etter kritiske hendelser

Hvordan kan ledere ivareta sine medarbeidere etter kritiske hendelser?

Målgruppe: Ledere på alle nivå.

Eksempel på innhold:

- Normale krisereaksjoner etter traumatiske hendelser/kriser.
- Hva påvirker reaksjonene våre etter traumatiske hendelser.
- Nyttige lederegenskaper ved kriser og traumatiske hendelser.

Stress og krise: Forebyggende stress- og krisehåndtering

Det som ikke skal kunne skje, skjer av og til likevel. Frisk HMS opplever at økt kompetanse knyttet til stress og krisesituasjoner er svært aktuelt for mange virksomheter.

Arbeidsgiver plikter etter arbeidsmiljøloven å kartlegge eventuell risiko for at arbeidstakerne kan bli utsatt for vold eller trusler, samt å ha systemer for å håndtere og følge opp slike hendelser og andre psykososiale belastninger.

Målgruppe: Kurset kan spisses spesielt mot ledere, HR- og HMS-personell og andre som forvalter personalressurser, men kan også vinkles som et tilbud til de som arbeider i yrker som har høy grad av psykososial belastning eller risiko for dette.

Kurset kan med fordel arrangeres for ei samlet personalgruppe, slik at alle ansatte vet hvilken oppfølging de vil få fra virksomheten og fra BHT i stress og krisesituasjoner.

Eksempel på innhold: I kurset vil vi sette fokus på kunnskap om stress og krisereaksjoner. Vi vil ha en praktisk tilnærming mot det å kunne identifisere risiko og iverksette riktig tiltak til rett tid for å forebygge negative følger i ettertid. I tillegg setter vi fokus på hvordan fagområdet kan integreres i virksomhetens systematiske HMS arbeid.

Kurset knyttes opp mot virksomhetens egne prosedyrer for oppfølging ved stress og kriser.

Sikkerhet på arbeidsplassen

HMS - S for sikkerhet på arbeidsplassen.

Ulykkesforebyggende arbeid redder liv og helse, FØR ulykken skjer!

Sett sikkerhet og ulykkesforebyggende arbeid på dagsorden og sørg for at ingen legger igjen helsa si på jobb!

Målgruppe: Ledere og verneombud.

Eksempel på innhold: Ulykkesforebyggende arbeid, med fokus på

- Sikkerhetskultur.
- Atferd.
- Risikovurdering.
- Avvikshåndtering.
- Beredskap.

«Vi slukket ikke brannen, men vi hadde det flotteste utstyret - »

Læringsmål: Øke bevisstheten rundt sikkerhet på arbeidsplassen, og hvordan forbedre eget sikkerhetsarbeid.

- ✓ «Det viktigste er ikke å legge planer, men å vite hvor du har lagt dem - »

Farlige maskiner og arbeidsutstyr

Regelverk, kartlegging og risikovurdering, krav til sikkerhetsopplæring.

Målgruppe: Ledere,

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Betydningen av Byggherreforskriften, SHA-plan og Sikkerjobbanalyse ved bygge- og anleggsarbeid

Plan for Sikkerhet, Helse og Arbeidsmiljø. Skjema og praktisk trening.

Målgruppe: Byggherrer, bygge- og anleggsvirksomheter.

Eksempel på innhold: Kort om Byggherreforskriften.
Generelt om plan for Sikkerhet, Helse og Arbeidsmiljø (SHA);
- Hva inneholder denne, og hva betyr den for oss?
Sikker Jobb Analyse (SJA) som del av SHA- plan;
- Hvem er ansvarlig for å utføre? Når må/ bør man utføre SJA?
- Hvordan bruker vi skjemaer? Praktisk trening i å gjennomføre SJA.

Førstehjelpskurs

Må det en ulykke til før vi skjønner viktigheten av å beherske enkle og livreddende førstehjelpstiltak? Kurset gjennomføres etter retningslinjer fra Norsk Førstehjelpsrad.

Vi har også fokus på risikovurdering og ulykkesforebygging. Etter kurset skal alle deltakerne kunne håndtere skader og alvorlig sykdom i egen bedrift på en god måte. Maks 15 deltakere pr kurs.

Målgruppe: Alle ansatte i bedriften, spesielt personer med skade-/ulykkesrisiko i arbeidet.

Eksempel på innhold: Opptreden på skadested/sikring/varsling.
Undersøkelse av livløs person, vurdering av skadeomfang.
Sideleie, praktisk trening.
Hjertestans, praktisk trening i hjerte- lungeredning (HLR).
Førstehjelp ved ytre- og indre blødninger, fremmedlegeme i luftveiene, akutt hjertesykdom, brannskader, strømgjennomgang, trafikkulykker, andre aktuelle skader i bedriften.

Førstehjelp med opplæring i bruk av hjertestarter

Må det en ulykke til før vi skjønner viktigheten av å beherske enkle og livreddende førstehjelpstiltak? Kurset gjennomføres etter retningslinjer fra Norsk Førstehjelpsråd. I tillegg har vi fokus på risikovurdering og ulykkesforebygging.

Målgruppe: Alle ansatte i bedrifter som har egen hjertestarter, eller som har tenkt å anskaffe hjertestarter.

Eksempel på innhold: Opptreden på skadested/sikring/varslings.
Undersøkelse av livløs person.
Sideleie, praktisk trening.
Vurdering av skadeomfang.
Hjertestans, praktisk trening i hjerte- lungeredning (HLR).
Førstehjelp ved ytre- og indre blødninger.
Fremmedlegeme i luftveiene.
Akutt hjertesykdom, brannskader, trafikkulykker.
Førstehjelp ved aktuelle skader i bedriften.
Hjertestarter, informasjon og praktiske øvelser.

Bruk av verneutstyr (PVU)

Hva er PVU, regelverk, ansvar, typer PVU, riktig bruk.

Målgruppe: Ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Arbeidsmedisin

Fysiologisk respons på eksponering i arbeidslivet

Kroppens reaksjon på arbeidsrelaterte eksponeringer.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Smitte og yrkesvaksinering

Ifølge arbeidsmiljøloven har arbeidsgiver plikt til å kartlegge og risikovurdere faktorer som kan påvirke arbeidstakernes helse, herunder også såkalte biologiske faktorer. Biologiske faktorer kan være bakterier og virus som via smitte kan gi sykdom. Når slike faktorer forekommer i arbeidslivet plikter arbeidsgiver utover å kartlegge og risikovurdere, også å informere arbeidstakerne om hvilken smitte som kan forekomme, hvordan denne kan unngås (vernetiltak), rutiner ved uforutsette hendelser (f.eks. stikkskader) og såfremt det finnes en effektiv vaksine mot smitten å tilby denne til de ansatte.

Kurset tar sikte på å gi informasjon om aktuelle biologiske faktorer i arbeidsmiljøet avhengig av bransjen. For eksempel Hepatitt B og HIV virus ved mulighet for blodsmitte; stivkrampe og polio ved arbeid med avløp m.m. Samtidig informeres om mulig yrkesvaksinasjon.

Målgruppe: Ansatte og ledere i virksomheter hvor smitte kan forekomme. For eksempel helsevesen, brannvesen, politi, ambulanse, vann- og avløpsarbeid, arbeid med flyktninger/asylsøkere m.m.

Eksempel på innhold: Informasjon om mulig smitte, smitteveier og smittevern. Tiltak ved uforutsett eksponering og forebyggende tiltak, herunder vaksinasjon.

Smittevern i barnehage/skole

Ansatte i barnehager kan være utsatt for blant annet infeksjoner i luftveier, mage-tarm, samt ulike barnesykdommer. Enkelte av disse sykdommene kan medføre sykefravær og i noen tilfeller også alvorlige infeksjoner for ansatte med som er særskilt utsatte, herunder gravide arbeidstakere. Ifølge Arbeidsmiljøloven har arbeidsgiver plikt til å kartlegge og risikovurdere faktorer som kan påvirke arbeidstakernes helse. Arbeidstakerne skal medvirke i virksomhetens systematiske HMS-arbeid. Vi erfarer at fokus på smittevern i barnehager er en viktig del av nærværarbeidet - noe som kommer både de ansatte og barna til gode.

Målgruppe: Alle ansatte i barnehage / barneskole.

Eksempel på innhold: Informasjon og opplæring om smittevern, tiltak ved uforutsett eksponering og forebyggende tiltak. Fokus på nærværarbeid.

Måltrettet arbeidshelseundersøkelse

Regelverk, risikovurdering, seleksjon, innhold, vurderinger, oppfølging.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Individuell risikovurdering

Individuelle faktorer som må tas hensyn til når en vurderer om et arbeidsmiljø er helsemessig forsvarlig.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Fysisk/kjemisk/biologisk arbeidsmiljø

Støy - eksponering og helseeffekter

Omlag halvparten av meldingene om yrkessykdom som Arbeidstilsynet mottar er meldinger om hørselsskader. Hørselstap forårsaket av støy er permanent. I tillegg kan støy påvirke oss på andre måter. Det er derfor gode grunner til å forebygge eksponering for støy.

Målgruppe: Ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold:

- Hva er støy?
- Hvordan kan støy påvirke oss?
- Regelverk som regulerer eksponering for støy på arbeidsplassen.
- Kartlegging og risikovurdering.
- Praktiske tiltak.
- Personlig verneutstyr.

Inneklima - «Tjue er bra for hue»

Godt inneklima er viktig for de ansattes helse, trivsel og yteevne! Vi setter fokus på praktiske tiltak for å kartlegge og forbedre inneklimaet, som kursdeltakerne kan bruke på egen arbeidsplass.

Målgruppe: Vaktmestere, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold:

- Hva er inneklima?
- Hvordan påvirker inneklimaet helsa vår?
- Hvilke krav stilles til inneklimaet på arbeidsplassen?
- Praktiske inneklimatiltak og vanlige feil / problemområder.
- Metoder for kartlegging av inneklima.

Jobb trygt med kjemikalier!

Vet du hvilken kjemisk risiko du er utsatt for på din arbeidsplass?

Målgruppe: Eiere og brukere av kjemikalier.
Innkjøpsansvarlige, ledere og verneombud.

Eksempel på innhold: Hvordan jobbe trygt med kjemikalier?
Alt henger sammen; innkjøp, håndtering, kunnskap om sikkerhetsdatablad, stoffkartotek, ansvarsforhold og forskriftskrav. Vi inviterer til diskusjon.
Vi vil også vise dere en metode for risikovurdering.

Aktuell kjemisk eksponering

Kjemisk eksponering er ikke kun det vi vanligvis forstår ved kjemiske stoffer, kjemisk eksponering er for eksempel også støv, sveiserøyk og lignende. Ifølge arbeidsmiljøloven har arbeidsgiver plikt til å kartlegge og risikovurdere faktorer som kan påvirke arbeidstakernes helse, herunder også kjemiske faktorer. Kjemiske faktorer kan være støv som igjen kan være organisk (korn, tre, avløp m.m.) eller uorganisk (stein, sann, asbest, metaller m.m.). Uansett støvtype vil det kunne påvirke luftveiene i ulike grad. Andre kjemiske stoffer kan være kreftfremkallende eller gi hudeffekter. Når kjemiske faktorer uansett type forekommer i arbeidslivet plikter arbeidsgiver utover å kartlegge og risikovurdere forekomsten, også å informere arbeidstakerne om hvilken eksponering som forekommer og helseeffektene knyttet til eksponeringen, hvordan helseeffektene kan unngås eller minskes (vernetiltak) og hvilken oppfølging de ansatte skal ha for eksempel gjennom målrettede arbeidshelseundersøkelser.

Kurset tar sikte på å gi informasjon om aktuelle eksponeringer i arbeidsmiljøet og vil tilpasses den enkelte virksomhet. Vi har god erfaring med korte presentasjoner for ansatte og ledere for eksempel 30 minutter i relasjon til lunsjpausen, mellom dag- og kveldsskiftet eller i relasjon til et allmannamøte.

Målgruppe: Ansatte og ledere i virksomheter hvor eksponering for kjemiske stoffer forekommer. D.v.s. primært i industrien.

Eksempel på innhold: Informasjon om eksponering og helseeffekter.
Vernetiltak og bruk av verneutstyr.

Vibrasjoner

Regelverk, helserisiko, beregningsmodeller.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Biologiske faktorer

Hva er biologiske faktorer, regelverk, helserisiko, kart-legging og risikovurdering, tiltak.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Helserisiko ved sveising og varme arbeider

Hva er varmt arbeid, regelverk, helserisiko, kartlegging og risikovurdering, tiltak.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud i aktuelle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Ergonomi

Ergonomi – «Jobb smart»

Muskel- og skjelettplager er den viktigste årsaken til sykefravær og koster bedriftene og samfunnet mange milliarder kroner hvert år. Å arbeide forebyggende for å holde friske medarbeidere friske er lønnsomt for bedriften. Vi skreddersyr opplegg for små og store bedrifter og tar hensyn til din bedrifts spesifikke utfordringer

Målgruppe: Bedrifter som ønsker å være føre var.

Eksempel på innhold: Ergonomi er et tverrfaglig kunnskapsfelt som handler om tilpasning mellom arbeidsmiljø/teknikk og mennesket. For å unngå sykdom og belastningsskader, må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi. Riktig belastning er sunt og bevegelse er nødvendig. Det er feilbelastninger og stadig gjentatte bevegelser vi har som mål å redusere. Tungt og ensformig arbeid, belastende arbeidsstillinger og tidspress er spesielt uheldig.

Forflytningstenkning i pleie og omsorg

Forflytningsteknikker, praktiske øvelser, hjelpemidler

Målgruppe: Alle innenfor helse og omsorg.
Kurset kan også skreddersys som temadag for forflytningsveiledere.

Eksempel på innhold: Introduksjon til forflytningsteknikk og prinsippene den har.
Praktiske øvelser der man selv kjenner på kroppen hvordan dette fungerer.
Bruk av forflytningsduk og enkle forflytnings-hjelpemidler.

Grunnkurs for forflytningsveiledere i pleie og omsorg

Teoretisk og praktisk forflytningskunnskap, roller og ansvar.

Målgruppe: Forflytningsveiledere/forflytningsombud innen pleie og omsorg.
Egner seg både for nye og for erfarne som treng påfyll.

Eksempel på innhold: Egen kropp er et viktig arbeidsredskap innen pleie og omsorg. Det er derfor viktig å forebygge slitasje og skader hos ansatte og å sikre skånsom forflytning for pasientene.
Innføring i teoretisk og praktisk forflytningskunnskap. Det teoretiske stoffet veves inn i den praktiske undervisningen.
Praktisk gjennomgang av teknikker og hjelpemidler.
Det jobbes også med problemstillinger og erfaringsutveksling fra deltakernes egne arbeidsplasser.

Læringsmål: At nøkkelpersonell skal ha god forståelse av hva forflytningskunnskap betyr.
Å ha fått ideer til formidling av kunnskapen og innhold i rollen som forflytningsveileder.
Oppdatere og gi påfyll til erfarne forflytningsveiledere.

Gode dataarbeidsplasser

Generelle prinsipper for en god dataarbeidsplass, individuell tilrettelegging.

Målgruppe: Ansatte, ledere, verneombud og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Psykososialt arbeidsmiljø

Psykososialt arbeidsmiljø

Det psykososiale arbeidsmiljøet har mye å si for trivsel, helse og velferd på arbeidsplassen. På dette kurset gir vi et kort innblikk i hva Arbeidsmiljøloven sier om psykososialt arbeidsmiljø. Hva påvirker oss? Hvorfor er vi så forskjellige? Hva er viktig å være klar over når det gjelder vaner/uvaner, holdninger, kommunikasjon og organisasjonskulturen på arbeidsplassen?

Målgruppe: Alle med interesse for å lære om psykososialt arbeidsmiljø.

Eksempel på innhold: Kort innblikk i roller og rammer i arbeidslivet, organisatoriske og mellommenneskelige forhold, forståelse for individuelle ulikheter og hva som påvirker det psykososiale arbeidsmiljøet. Hvordan jobbe systematisk med dette? Eventuelt praktiske øvelser i kommunikasjon og samarbeid.

Arbeidsglede og motivasjon

Arbeidsglede og motivasjon henger tett sammen. Begge er sentrale elementer i et helsefremmende arbeidsliv. Hva kjennetegner situasjoner der du er motivert og engasjert og i flyt i forhold til oppgaver, prestasjoner og arbeidsmiljø? Medarbeidere som finner arbeidsoppgavene så interessante at de jobber med glede og kjenner begeistring og stolthet, er kreative og produktive og skaper resultater og utvikling.

Målgruppe: Alle som ønsker inspirasjon og motivasjon til å jobbe med eget arbeidsmiljø.

Eksempel på innhold: Her presenteres en liten porsjon hjerneforskning, en del motivasjonsteori og satt sammen med mange spennende casestudier og forskningsresultat blir dette en knakende god økt!

Her søkes det komplekse og litt vanskelige, presentert så enkelt som mulig.

Gode eksempler fra arbeidslivet serveres med egenaktivitet og godt forskningsmessig fundament

Læringsmål: Har du lyst på et godt arbeidsmiljø? - så GJØR det!

Lagspill på jobben

Gode team kjennetegnes av at medarbeiderne kjenner hverandre godt og trener på å benytte hverandres styrker for å oppnå resultater.

I arbeidslivet kan vi lete etter de situasjonene hvor vi virkelig er «gode sammen» og trene til dette blir innøvd samspill. Vi kan skape felles spilleregler for samhandling, øke kunnskap om den enkeltes talent og trene sammen mot gode lagprestasjoner og attraktiv kvalitet på tjenester.

Målgruppe: Alle med interesse for å lære om temaet.

Læringsmål: Bevisstgjøre og utvikle den enkeltes kompetanse (kunnskap, ferdigheter og holdninger) i forhold til de temaer som er inkludert i kurset.

Kommunikasjon, samarbeid og stresshåndtering

Dette kurset har tema i mindre skala som sikkerhet på arbeidsplassen, lagspill, omstilling og endring.

Mangler noen av disse elementene er negativt stress en mulig konsekvens. Arbeidsplassen som lagspill er i fokus og hvordan man spiller hverandre gode og hvordan kan hver enkelt bidra til et godt lagspill.

Målgruppe: Alle som søker inspirasjon til å jobbe med eget arbeidsmiljø.

Eksempel på innhold:

- Felles mål - hva er det beste for bedriften?
- Arbeidslivets spilleregler - plikter og rettigheter.
- Hvilke roller har vi på arbeidsplassen.
- Yrkesstolthet.
- Kommunikasjon - hvordan snakker vi egentlig sammen?
- Stress og stresshåndtering - hvordan forebygge og håndtere stress.

Oppnå mer med mindre stress

Stressrelaterte helseplager oppgis i økende grad å være en medvirkende faktor til fravær fra arbeidsplassen. Stress kan gi fysiske og psykiske virkninger som hodepine, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer, søvnproblemer, irritabilitet, angst og depresjon.

Kurset gir mulighet for å lære mer om hvordan du kan håndtere stress, slik at du blir bedre i stand til å mestre hverdagens krav.

Målgruppe: Alle med interesse for å forstå stress som fenomen, og med ønske om å lære mer om mestring av stress på jobb og i livet for øvrig.

Eksempel på innhold: Stress- hva er det?
Hvordan tilrettelegge for mindre stress på jobb?
Hvordan mestre stress på individuelt nivå?

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kunne forstå stress som fenomen, og identifisere egne stressreaksjoner.
- ✓ Kunne forstå hvordan tilrettelegge og organisere egen arbeidssituasjon.
- ✓ Kunne iverksette tiltak for å redusere eget stress på individuelt nivå.

God kommunikasjon

God kommunikasjon er en suksessfaktor for effektivitet, produktivitet, trivsel og lønnsomhet i arbeidslivet. I dag kommuniserer vi gjennom ulike kanaler, og i økende grad kommuniserer vi gjennom tekniske hjelpemiddel. Å kommunisere slik at mottaker har forstått budskapet slik det er ment, er en kunst. Opplæringen gir innsikt i hvordan kommunisere best mulig, slik at misforståelser og konflikter kan unngås.

Målgruppe: Alle med interesse for å lære om effektiv og god kommunikasjon.

Eksempel på innhold: Viktige betingelser for god kommunikasjon, hva kan forstyrre budskapet, kommunikasjonsstiler, effektiv kommunikasjon, praktiske øvelser.

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kunne forstå betingelser for å kommunisere klart og effektivt.

Omstilling og endring

Endrings- og omstillingsprosesser kan ha både positive og negative effekter for virksomheter og arbeidstakere, både med tanke på produktivitet, arbeidsinnhold, trivsel og helse. Å gi informasjon så tidlig som mulig og regelmessig gjennom hele prosessen er avgjørende for resultatet. I dette kurset ser vi på de juridiske og psykologiske forholdene ved omstilling og endring.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Ulike former for omstilling og endring. De ulike fasene i en omstillingsprosess. Vanlige reaksjoner på omstilling og endring. Organisatoriske og psykososiale faktorer som kan ha betydning. Juridiske aspekter ved omstilling. Hvordan legge til rette for gode omstillingsprosesser.

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Kunne forstå de ulike fasene i en omstillingsprosess.
- ✓ Kjenne til hva som er vanlige reaksjoner på omstilling og endring.
- ✓ Kjenne til hvilke organisatoriske og psykososiale faktorer som kan ha betydning.
- ✓ Kunne legge bedre til rette for gode omstillingsprosesser.

Makt og påvirkning

Bevissthet rundt og effekt av maktubalanse mellom leder og ansatt.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Er alt som det skal? Faktaundersøkelser i hverdagen

Arbeidsgivers undersøkelsesplikt.

Målgruppe: Ledere og HR-medarbeidere i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

«Den nødvendige samtalen»

Hvordan få til gode personalsamtaler om vanskelige temaer.

Målgruppe: Ledere og HR-medarbeidere i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Teamutvikling

Hvordan bygge gode team og gjøre hverandre gode.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Feedbackkultur/medarbeiderskap

Bistand til å utvikle arbeidsmiljøet på en god måte.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere, verneombud, AMU medlemmer og tillitsvalgte i alle bransjer.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Psykisk helse og arbeid

Hvordan kan arbeidsgiver støtte og tilrettelegge?

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere og andre interesserte.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Kultur og etisk refleksjon

Kultur spiser strategi til frokost sa organisasjonsforsker Peter Drucker og mente med det at hvis mål og strategier går på tvers av organisasjonskulturen vil organisasjonen ikke nå sine mål.

Kultur kan enkelt beskrives som "sånn vi gjør det hos oss», og kulturen representerer organisasjonens visjoner, normer, symboler, overbevisninger og atferd. Kultur handler om språk og tradisjoner, og om ansattes holdninger og relasjoner.

Det er imidlertid ikke alltid så lett å identifisere egen kultur, hvilke styrker og ressurser som ligger gjemt her, og hvilke potensielle etiske utfordringer som også sitter skjult i «sånn har vi da alltid gjort det» praksis.

Målgruppe: Alle med interesse for å lære om temaet.

Eksempel på innhold: Gjennom teori og praktiske øvelser jobber vi med å kunne identifisere etiske problemstillinger, endre og planlegge endringer i kultur.

Læringsmål: Bevisstgjøre og utvikle den enkeltes kompetanse i forhold til å:

- ✓ Økt innsikt og forståelse rundt kulturbegrepet.
- ✓ Kunne gjennomføre etisk refleksjon rundt egen praksis.
- ✓ Drive endringsarbeid i egen kultur.

Ledelse

Lederutvikling

Er du ny som leder eller trenger du påfyll i lederrollen? Da er dette kurset for deg!

Det legges vekt på å gjøre kurset praksisnært. Deltakerne gis anledning til å ta med seg og drøfte cases fra egen arbeidshverdag.

Målgruppe: Ledere som ønsker å bli tryggere og mer profesjonelle i lederrollen.

Eksempel på innhold: EKSEMPEL PÅ INNHOLD:
Modul 1; Lederrollen og meg som leder.
Modul 2; Kommunikasjon og samarbeid.
Modul 3; Helsefremmende ledelse.

Situasjonsbestemt ledelse - SL II

Situasjonsbestemt Ledelse II - SLII® er verdens mest underviste ledelsesmodell. Det er basert på en modell som lærer en å bruke den riktige lederstilen i forhold til medarbeideren og situasjonen. Det legges vekt på praktiske "verktøy" som ledere umiddelbart kan gjøre bruk av.

Målgruppe: Toppledere, mellomledere, prosjektledere, medarbeidere med personalansvar.

Eksempel på innhold: Alternative lederstiler: Instruere, coache, delta og delegere.
Valg av lederstil.
Utvikling av medarbeideres kompetanse.
Praktisk bruk av situasjonsbestemt ledelse.

Læringsmål: Etter opplæringen skal deltakerne:

- ✓ Diagnostisere utviklingsnivåene hos sine medarbeidere for å kunne velge riktig lederstil.
- ✓ Øke frekvensen og kvaliteten på samtaler om ytelse og utvikling.
- ✓ Bli dyktig på å sette mål, coache, evaluere prestasjon, aktiv lytting, tilbakemeldinger, problemløsning og knytte mål til handlingsplaner.
- ✓ Øke individuell og organisatorisk ansvarlighet ved å knytte mål og målsetninger til en handlingsplan.

Friskliv

Røykeslutt - «Røykfrie sammen»

Du trenger ikke være topp motivert - det holder å ha lyst!
Forskning viser at de som deltar på røykesluttkurs, har mye bedre mulighet for å lykkes enn de som prøver å slutte på egenhånd. Kurset går over 6 ettermiddager. Varighet ca 1 ½- 2 t hver gang.

Motivasjon til livsstilsendring

Hvordan lykkes med å gjøre varige endringer i livsstil?

Målgruppe: Alle med interesse for å sette fokus på egen livsstil.

Eksempel på innhold: Innhold avklares med oppdragsgiver.

Friskliv; Livsstil, fysisk aktivitet og kosthold

Det er ikke hva du gjør mellom jul og nyttår, men mellom nyttår og jul som er det viktigste!

Målgruppe: Alle med interesse for å sette fokus på egen livsstil.

Eksempel på innhold: Hva er viktig for meg? Hva kan jeg gjøre for å bli mer aktiv og få en sunnere livsstil. Hva er hva i jungelen av anbefalinger og metoder? Hva er fysisk aktivitet? Hva er en sunn livsstil og hva er livsstilsykdommer?

Treningsveiledning i grupper

De ansatte er bedriftens viktigste ressurs. Trening i grupper er et godt tiltak, som bidrar til å holde de ansatte i god fysisk form. Å arbeide forebyggende for å holde friske medarbeidere friske er lønnsomt for bedriften. Flere og flere bedrifter har innsett at det er lønnsomt å investere i trening.

Målgruppe: Bedrifter som ønsker å satse på trening i grupper.

Eksempel på innhold: Trening i gruppe med instruktør. Vi tilpasser etter bedriftens ønske og behov.

Hvorfor trening på arbeidsplassen?

- Bedriften kan arrangere trening på arbeidsplassen, tidsbesparende.
- Fleksibelt og tilpasset opplegg.
- Lettere å få med flere medarbeidere på treningen.
- Fysisk aktivitet gir glade og motiverte medarbeidere, med overskudd til å yte mer for bedriften.

Bransjer - Yrker

Strømskade - helseeffekter - forebyggende tiltak

Hvert år utsettes om lag 3000 arbeidstakere i Norge for strømutykker. De fleste ulykker gir ingen eller få plager, men enkelte får større plager som kan føre til uførhet. I verste fall kan strømutykkene være dødelige. Av kroniske plager etter strømutykker ser vi nerveskader, muskel- og skjelettlidelser samt psykiske ettervirkninger. Det er derfor viktig med fokus på forebyggende tiltak, melding og oppfølging ved ulykker samt riktig behandling og oppfølging av de som skades.

Målgruppe: Ansatte, verneombud, tillitsvalgte og ledere i virksomheter som arbeider med strøm (lavspenn og høyspent).

Eksempel på innhold: Kurset gir en gjennomgang av mulige helseskader og mekanismene for disse ved strømskader. I tillegg vil det være fokus på risikovurdering og forebyggende tiltak.

Asbest og helsefare

Asbestmaterialer ble tidligere brukt i bygninger og installasjoner og finnes fortsatt i en rekke bygg. Asbest kan være kreftfremkallende. Dette kurset tar for seg helsefarene ved asbest, kunnskap om hvilke typer bygninger og bygningsmaterialer som kan inneholde asbest, og hvordan asbestholdige materialer kan se ut. Kurset erstatter IKKE den særskilte opplæringen som Arbeidstilsynet krever ved arbeid med asbest eller asbestholdig materiale. Det kreves tillatelse fra Arbeidstilsynet for å håndtere asbest.

Målgruppe: Snekkere/tømrere, rørleggere, elektrikere og andre håndverkere.
Ledere, tillitsvalgte og verneombud i aktuelle bransjer.

Eksempel på innhold: Hva er asbest?
Hvilke egenskaper og helseeffekter har asbest?
Hvilke produkter er asbest brukt i?
Hvor kan vi finne disse produktene og hva gjør vi ved mistanke om asbest?
Henvisning til Arbeidstilsynets strenge regelverk ang asbestarbeid:
<https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/forskrifter/forskrift-om-utforelse-av-arbeid/2/4/>

Varme arbeider

Forsikringsbransjen i Norge stiller krav om at alle som utfører arbeid hvor det benyttes åpen ild, oppvarming, sveise-, skjære-, lodde- og/eller slipeutstyr, innehar et sertifikat som dokumenterer at man har gjennomgått en godkjent opplæring i varme arbeider.

Kurset tilbys kun ved enkelte avdelinger via samarbeidspartnere.

Målgruppe: Alle som utfører varme arbeider.

Eksempel på innhold: Opplæringen omfatter en innføring i varme arbeider som brannårsak, og nødvendige sikkerhetstiltak under utførelse av varme arbeider.

Læringsmål: Kurset har som formål å sertifisere alle som utfører varme arbeider.

HMS for frisører; Trygg skjønnhet, er det mulig?

Tall fra Danmark viser at en gjennomsnittlig arbeidskarriere for frisører er på ca 9 år og at ca 1/3 slutter i jobben grunnet arbeidsrelaterte plager. Frisører er også blant ti på topp når det gjelder langtidssykefravær. Dette er synd spesielt fordi frisører generelt er veldig glad i yrket sitt.

Hver dag er ikke nødvendigvis bare skjønnhet og velvære for de som lager skjønnheten. Kanskje uenigheter og vonde skuldre samtidig som man skal smile og gi kunden ikke bare en fin sveis, men også en fin opplevelse - hvordan kan dette bli en innbringende jobb i mer enn 9 år av ditt liv?

Målgruppe: Frisører.

Eksempel på innhold: Vi vil i dette kurset ta opp hvilke belastninger frisører er utsatt for på jobb, og hvordan de kan jobbe på en måte som gjør at de holder seg friske, og ikke må slutte i jobben på grunn av helsen.

Belastninger; kjemikalier, vått arbeid, belastende arbeidsstillinger, psykososiale forhold.

Helseeffekter; astma, eksem, muskel/skjelett.

Forebygging/gode råd; hanskebruk/ventilasjon/produkter, gode arbeidsstillinger, gode psykiske rammer, enkel, men effektiv trening.

Nattarbeid og helse

Risikofaktorer, redusere uheldig påvirkning. Råd og tips.

Målgruppe: Nattarbeidere og deres ledere, verneombud og tillitsvalgte.

Eksempel på innhold: Kort om lovverket
Hvorfor finnes det bestemmelser som regulerer nattarbeid?
Ulike risikofaktorer
- Søvn, ulykker/sikkerhet.
- Innvirkning på det sosiale liv/ familielivet.
- Psykisk og fysisk helse.
Løsningen? Hvordan redusere uheldig påvirkning fra nattarbeid?
- Trivsel, søvnhygiene, power-naps.
- Skiftplan.
- Livsstil; kosthold og fysisk aktivitet.
Er nattarbeid for alle?

Gravid og i arbeid

Forberedelser, samt muligheter og utfordringer for den gravide og hennes leder

Kurset gir en innsikt i hvilke muligheter og utfordringer gravide arbeidstakere og deres ledere har i dagens arbeidsliv.

Målgruppe: Ledere, HR-medarbeidere og gravide arbeidstakere.

Eksempel på innhold: Normale og unormale svangerskapsplager.
Oppfølgingsplan og tilrettelegging.
Svangerskapsenger.
Holdninger og kultur.
Arbeidsmiljøloven.
Forebyggende arbeid; risikovurdering.
«Kjenn til dine begrensninger og oppnå maksimum ytelse med dem - ».

Læringsmål: Etter kurset skal deltakerne ha fått økt innsikt i hvordan man kan ivareta en gravid arbeidstaker på best mulig måte, og hvordan man kan balansere arbeidsgivers og gravides behov på arbeidsplassen i svangerskapsperioden.
✓ «Gjør det du kan, med det du har, der du er - »

friskhms
bedriftshelsetjeneste

**FOR FRISKE MEDARBEIDERE
I FRISKE BEDRIFTER**

Telefon:
40 60 20 50

Epost:
post@friskhms.no

Hjemmeside:
friskhms.no

GODKJENT |
BEDRIFTSHELSETJENESTE

