



Kurskatalog

Grunnleggende teknikker i

Den nødvendige samtalen

Hvem passer kurset for:

Ledere, tillitsvalgte, ansatte innen HR/personal og skole/helsearbeidere

Tema for kurset:

Mange i arbeidslivet vil oppleve utfordringer knyttet til nødvendige og ofte vanskelige samtaler. I kraft av din rolle vil det forventes at du tar tak i utfordringer, som kan oppleves som vanskelige.

Det er derfor både viktig og hensiktsmessig å inneha kunnskaper og ferdigheter til å kunne gjennomføre vanskelige samtaler.

Kurset er nært knyttet opp til deltakernes praksisfelt, og det er lagt stor vekt på praktisk samtaleøving for den enkelte.

Kurset vil inneholde:

- Kort praktisk innføring i grunnleggende samtaleteori
- Samtaleøvelser
- Skrive- og drøftingsøvelser

Mål for kurset:

Deltagerne skal kunne gjennomføre en vanskelig samtale, med bruk av enkle samtaleteknikker og samtalestruktur.

Gjennomføring:

Kurset tilbys som et bedriftsinternt kurs og er lagt opp som en workshop over 2 samlinger der hver samling er på 4 timer.

«Dette var et steikje godt kurs»

Per Erik Lyngstad , personalsjef Ørlandet Kommune

Stress og mestring

Hvem passer kurset for

Ledere og ansatte.

Tema for kurset

Hverdagen er full forventninger og krav både i jobbsammenheng og privat. Skillet mellom privatliv og arbeid blir utydelig. Mange opplever stress, som kan påvirke arbeidsutførelse på en negativ måte.

Kurset kan tilpasses din bedrift. Når kurset skjer i regi av bedriften/virksomheten, vil materialet som benyttes bli gode verktøy for å gjenkjenne stress; både for egen og andres del.

Stress og mestring skal føre til dialog og tiltak hos medarbeiderne i virksomheten.

Kurset vil inneholde

- Hva er stress
- Mental mestring av stress
- Fysisk mestring av stress
- Påvirkning av livsbalansen
- Håndtering av stress på arbeidsplassen

Mål for kurset

Oppnå mestring gjennom egenrefleksjon og refleksjon i grupper.

Gjennomføring

Kurset gjennomføres som et bedriftsinternt kurs med 4 samlinger, hver på 2 timer

Mestring av trusler og vold på arbeidsplassen

Hvem passer kurset for

Ledere og ansatte som jobber i nær kontakt med mennesker enten i egen organisasjon eller i servicenæringen.

Tema for kurset

Mange som har nær kontakt med mennesker og publikum i sin arbeidshverdag, kan oppleve trusler og vold.

For å få til en god håndtering av slike hendelser, er det helt nødvendig med god forankring og aktiv deltagelse fra både ledelse og ansatte.

Tid, motivasjon og engasjement vil derfor være kritiske suksessfaktorer.

Kurset vil inneholde

- Hvordan fremme trygghet og kompetanse
- Bedre det profesjonelle blikket
- Håndtering av uforutsigbarhet og slitasje
- Vurdering og håndtering av risikosituasjoner
- Avklare og bevisstgjøre ansattes mentale bilder for forutsigbarhet og mestring

Mål for kurset

Som en del av virksomhetens systematiske HMS arbeid, etablere trygghet og god kommunikasjon, med gode rutiner i å forebygge og redusere skadevirkninger etter vold og trusler.

Gjennomføring

Tilbys både som åpent og bedriftsinternt kurs. Halvdagskurs 9-12 eller 12-15

Lederutvikling og arbeidsmiljø

Hvem passer kurset for

Ledere med personalansvar på alle nivå.

Tema for kurset

I lederrollen stilles det krav til at man skal oppnå resultater gjennom andre, og videreutvikler sine evner til å kommunisere og motivere.

Kurset vil inneholde

- Kommunikasjon
- Lederrollen
- Inkluderende ledelse – LE-DEL-SE
- Mellom samlingene gjennomfører deltakerne praktiske oppgaver på egen arbeidsplass.

Mål for kurset

Øke forståelsen for sammenhengen mellom god ledelse og godt arbeidsmiljø, dyktiggjøre den enkelte leder og gi gode verktøy til måloppnåelse.

Gjennomføring

Kurset tilbys som et bedriftsinternt kurs og gjennomføres med 3 samlinger. Hver samling er på 3 timer.

Grunnopplæring i Arbeidsmiljø, «40 timers HMS-kurs»

Hvem passer kurset for

Lovpålagt for verneombud. AMU medlemmer, tillitsvalgte og ledere kan også ha stor nytte av kurset

Tema for kurset

Kurset gir en grundig innføring i hva helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid, HMS, innebærer for virksomheten og den enkelte arbeidstaker.

Et godt arbeidsmiljø er en viktig faktor i arbeidet med sykefravær.

Kurset krever aktiv deltakelse, og legger opp til diskusjon, og bruk av deltakernes egne erfaringer.

Opplæringen gir innføring i arbeidsmiljøloven og annet relevant regelverk. Kurset skal gi kunnskap om hvordan verne- og miljøarbeid skal drives. Viktige områder er ergonomi, støy, belysning, klima og trivselsskapende tiltak, forebygging av ulykker, bruk av personlig verneutstyr med mer.

Dersom virksomheten har særlige risikoområder skal opplæringen være tilpasset dette.

Kurset vil inneholde

Innføring i Arbeidsmiljøloven og tilhørende forskrifter

- Roller i arbeidsmiljøarbeidet
- Hvordan jobbe med fysiske og psykososialt arbeidsmiljø
- Fysisk Arbeidsmiljø: lokaler, støv, støy, ergonomi, inneklime, kjemiske helsefarer.
- Psykososialt arbeidsmiljø: Nærværsfaktorer, stresshåndtering og kommunikasjon
- Systematisk HMS
- Kommunikasjon og samarbeid
- Varsling
- Omstilling
- Inkluderende arbeidsliv

Mål for kurset

Kurset oppfyller arbeidsmiljølovens krav til opplæring av verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg (AMU). Målet er at kurset skal føre til utvikling av arbeidsmiljøet på deltakernes arbeidsplass.

Gjennomføring

Kurset gjennomføres med 3 dager undervisning, + hjemmeoppgave. De to første dagene er fortløpende, deretter er det en periode med tid til arbeid med hjemmeoppgave før den siste dagen med kurs gjennomføres. Kurset tilbyr både som åpent og bedriftsinternt kurs.

HMS kurs for ledere

Hvem passer kurset for

Ledere på alle nivå

Tema for kurset

Kurset gir en innføring i hva helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid, HMS, innebærer for virksomheten og den enkelte arbeidstaker.

Kurset vil inneholde

- Hvorfor pliktig grunnopplæring i arbeidsmiljø?
- Arbeidsmiljøloven og Internkontrollforskriften
- Roller i HMS arbeidet
- Sykefravær og Inkluderende arbeidsliv
- Psykososialt arbeidsmiljø
- Vold og trusler – mobbing og trakassering
- AKAN

Mål for kurset

Kurset oppfyller arbeidsmiljølovens krav til opplæring av ledere

Gjennomføring

Dette er et heldagskurs og tilbys både som bedriftsintern og åpent kurs.

Ernæring og helse

Hvem passer kurset for

Alle som har interesse for å lære om kosthold

Tema for kurset

Innføringskurs i grunnleggende ernæringslære, gjennomgang av næringsstoffer og sammensetning av næringsstoffer og et balansert kosthold

- Hva trenger kroppen vår, og hva skjer når den ikke får det den trenger

Kurset vil inneholde

- Ulike ernæringsfilosofier
- Fordeler og ulemper med
 - Dietter
 - Ekstreme livsstilvalg
- Forebygging av livsstilssykdommer
 - Kreft
 - Diabetes
 - Hjerte/karsykdom
- Kosthold ved trening
 - Hva bør jeg spise
 - Hvordan/når bør jeg spise

Mål for kurset

Øke innsikt i sammenheng mellom kosthold og helse.

Gjennomføring:

Tilbys både som halv- og heldagskurs og som åpent og bedriftsinternt kurs.

Trening og Livsstil

Hvem passer kurset for

Alle som ønsker å lære mer om hva trening og livsstilsendring betyr for vår helsetilstand.

Tema for kurset

Viktigheten av ivaretagelse av egne helse gjennom god og helsefremmende fysisk aktivitet. Kurset er et teoretisk kurs og kan tilpasses din bedrifts ønsker.

Kurset vil inneholde

- Treningslære
- Teknikk
- Hvordan sette opp treningsprogram
- Skader
- Sykdom

Mål for kurset

Skape motivasjon til trening og livsstilsendring. Øke bevisstheten på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god helse.

Gjennomføring:

Tilbys både som halv- og heldagskurs og som åpent og bedriftsinternt kurs.

Ergonomi

Hvem passer kurset for

Arbeidstakere og ledere i yrker som er fysisk krevende eller kontoransatte

Tema for kurset

Generelt kunnskap om ergonomi på arbeidsplassen, og hvordan tilrettelegging kan forebygge muskel- og skjelettplager.

Våre erfarne fysioterapeuter og osteopater kan tilpasse kurset til din bransje.

Det legges opp til diskusjon og samtale rundt temaet.

Kurset vil inneholde

- Vær smart, finn de gode løsningene
- Jobbe effektivt uten fare for belastninger
- Innredning av arbeidsplassen
- Gode arbeidsstillinger og bevegelser
- Riktig bruk av arbeidsverktøy

Mål for kurset

Gi økt kunnskap om sammenhengen mellom ergonomi og muskel-og skjelettplager.

Gjennomføring

Et bedriftsinternt kurs som tilbys som både halvdagskurs og heldagskurs

Førstehjelpskurs

Hvem passer kurset for

Alle

Tema for kurset

Førstehjelpskurs for bedrifter. Innføring i førstehjelp og dens betydning på arbeidsplassen. Gjennomgang både teori og praktisk innen generell førstehjelp.

Kurset vil inneholde

- Kjeden som redder liv
- Hjerne - lungeredning
- Brystkompresjoner
- Innblåsing
- Fremmedlegeme i luftveiene
- Førstehjelp ved ulykker
- Tegn på medikamentforgiftning

Mål for kurset

Skape trygghet ved ulykker og situasjoner som krever iverksettelse av livreddende førstehjelp.

Gjennomføring

Dette er et bedriftsinternt kurs som tilbys både på dag og kveldstid.

Dagtid 9.00-12.00/12.00-15.00

Kveldskurs kan også tilbys mellom 15.00- 20.00

Nærvær og samhandling

Hvem passer kurset for

Både ledere og ansatte vil ha stor nytte av dette kurset

Tema for kurset

Nærværarbeid har som formål å skape samhold, trygghet og arbeidsglede. For å oppnå dette må alle jobbe sammen og bidra ut fra sitt eget ståsted.

Kurset vil inneholde

- Innføring i nærværarbeid
- Individuell jobbing med tilpassede spørsmål
- Gruppearbeid i små gruppe
- Samling og kort tilbakemelding fra gruppene
- Gruppearbeid i større grupper
- Samling og tilbakemelding fra storgruppene
- Avtale videre arbeid

Mål for kurset

Bygge god bedriftskultur og samhold på bakgrunn av involvering i egen arbeidsplass.

Gjennomføring

Dette er bedriftsintern prosessjobbing med arbeidsmiljø. Oppstart med heldag, men det kreves arbeid både i forkant og etterkant av denne dagen, oppfølging etter 6 måneder og 1 år.