



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

Invitation til Supp17 2.0

- Supplerende arbejdsmiljø-uddannelse, der rykker!
- Tag sammen på uddannelse
- Få værktøjskassen fyldt op!
- 16 valgfrie Workshops



Ny spændende foredragsholder
Michael Nørgaard

Du får ...

Supp17 2.0 er en fantastisk mulighed for, at offentlige og private virksomheder kan tilbyde både arbejdsmiljørepræsentanter og ledere i arbejdsmiljøorganisationen 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 jeres 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	Morgenkaffe	
kl. 9:00 - 9:20	Velkomst og plenum: Kan vi holde til et langt arbejdsliv? <i>Ved Jacob Sachse</i>	
kl. 9:20 - 10:10	Plenum: Hvad gør arbejdsmiljøet ved os - og hvad gør vi ved det? Det handler om, hvordan vi bruger opmærksomheden. <i>Ved Michael Nørager</i>	
kl. 10:10 - 10:30	Pause	
kl. 10:30 - 12:20	Workshops formiddag	
kl. 12:20 - 13:00	Frokost	
kl. 13:00 - 14:50	Workshops eftermiddag	
kl. 14:50 - 15:10	Pause med kaffe og kage	
kl. 15:10 - 15:25	Quick-fix - der virker <i>ved Stefan Hansen</i>	
kl. 15:25 - 15:50	Plenum: Den samarbejdende arbejdsmiljø- og MED-organisation <i>ved Thomas Milfeldt</i>	
kl. 15:50 - 16:00	Afslutning	

Vi gentager succes'en!

Supp17 fra marts afholdes igen, men med en ny spændende foredragsholder til at indlede uddannelsen. Vi gentager de fleste af de 16 workshops, men vi har udskiftet en enkelt workshop med en ny spændende om risikovurdering af det psykiske arbejdsmiljø ved forandringer.

Sammensæt lige netop den uddannelse, som du har behov for.

Dagens plenumindlæg



Kan vi holde til et langt arbejdsliv?

En typisk LO-medarbejder forlader i dag arbejdsmarkedet ca. 6 år før pensionsalderen på grund af nedslidning. Arbejdsmiljølovens formål er helt entydigt at sikre "et sikkert og sundt arbejdsmiljø, der til enhver tid er i overensstemmelse med den tekniske og sociale udvikling i samfundet". Tror vi selv på, at vi kan holde til et langt arbejdsliv? Og er der forskel på, om vi er ansat i en privat eller i en offentlig virksomhed? Epinion har for ALECTIA udført en undersøgelse, som danner udgangspunkt for en perspektivering i forhold til betydningen af et langt arbejdsliv. Indlægget vil fremhæve hovedkonklusionerne i undersøgelsen og sætte fokus på, hvad et godt arbejdsmiljø betyder for medarbejderne, virksomhederne og samfundet.

Jacob Sachse *forretningschef, NIRAS JOBLIFE*



Hvad gør arbejdsmiljøet ved os – og hvad gør vi ved det?

Det handler om, hvordan vi bruger opmærksomheden. Dette oplæg søger at inspirere til, hvad den enkelte selv, og vi sammen, kan gøre for at skabe den udvikling af arbejdsmiljøet, som vi gerne vil se gennemført. Vi skal bl.a. forstå, at adgangen til et godt arbejdsmiljø og udvikling af det menneskelige potentiale går gennem egen udvikling og måles bedst i de relationer, vi har til hinanden.

Michael Nørager *er ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse på Århus Universitet. Han har arbejdet med forskning, undervisning, foredrag og praktisk udvikling af organisationer og mennesker i mere end 20 år.*



Quick fix – der virker

Deltag i det moderne stillesiddende teknologisamfunds "quick fix". Ja, det findes faktisk. Aktive pauser af helt kort varighed har stor indflydelse på både fysisk og mentalt helbred og velbefindende. Få en "indsprøjtning" af kroppens egen medicin i teori og praksis.

Stefan Hansen *cand.scient., idrætsfysiolog, NIRAS JOBLIFE*



Den samarbejdende arbejdsmiljø- og MED-organisation

Baggrund for succes i arbejdsmiljø- og MED-organisationen er at sætte kerneopgaven i centrum og virke understøttende i forhold til virksomhedens forretningsplan. At være udvikler frem for fejlfinder er et vigtigt omdrejningspunkt, ligesom ansvar, roller og opgaver skal være klart defineret, så samspillet med linjeledelsen og arbejdsmiljøorganisationen fungerer optimalt.

Thomas Milfeldt *chefkonsulent, NIRAS JOBLIFE*

Workshops



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.

Formiddag

1.1 Kom godt i gang med psykisk arbejdsmiljø

Arbejdet med psykisk arbejdsmiljø kan være en u håndgribelig størrelse. Hvad betyder psykisk arbejdsmiljø egentligt? Hvordan spotter I fx signaler på dårligt psykisk arbejdsmiljø? Og hvordan kommer I godt i gang med arbejdet? Hvad er jeres opgave og rolle som medlem af arbejdsmiljøgruppen?

Lær om jeres rolle i forhold til det psykiske arbejdsmiljø – formelt og uformelt – og få redskaber til, hvordan I konkret kan arbejde med det psykiske arbejdsmiljø i det daglige arbejdsmiljøarbejde.

Formiddag

1.2 Fra forandring til forbedring

Forandringer er kommet for at blive. Men kan forandringspresset ikke også vendes til noget positivt? Bliv præsenteret for teorier og metoder, som kan gøre os i stand til at se forandringer som en invitation til forbedringer i stedet for blot som noget, der skal håndteres eller udholdes.

Tag nyttig viden med hjem om, hvordan forandringer kan ses som en mulighed for udvikling.

Workshops

Formiddag

1.3 Psykisk førstehjælp - tag hånd om personer i krise

"Stands ulykken - tilkald hjælp!". De fleste af os kender almene regler for fysisk førstehjælp og ved, hvor førstehjælpskassen er placeret. Men hvad gør vi, når en kollega rammes af krise og/eller psykisk belastning?

Få viden om, hvordan man yder psykisk førstehjælp her og nu, og hvordan virksomheden kan arbejde med en plan for psykisk førstehjælp. Få indblik i de forskellige måder mennesker reagerer på, når de rammes af krise, og hvordan du bedst tager hånd om dem - her og nu.



Formiddag

1.4 Kampagner der skaber værdi

Ønsker I at skabe en positiv forandring, så er kampagner et naturligt værktøj. I arbejdet med at påvirke medarbejdere til en sikker og sund adfærd skal oftest sælges et vigtigt budskab. Her kan kampagner være det rette værktøj. Men hvordan gøres det rigtigt?

Lær om indholdet i en effektiv kampagne, herunder brug af nudging. Få kendskab til, hvordan kampagner kan bruges til at understøtte virksomhedens strategiske mål.

Formiddag

1.5 Systematik i hverdagen

En systematisk tilgang til arbejdsmiljøarbejdet danner grundlag for at arbejde effektivt med virksomhedens strategi for sikkerhed og sundhed - både med årsplan, mål og den efterfølgende daglige drift i arbejdet. Systematik i arbejdsmiljøarbejdet medvirker til en højere grad af målopfyldelse og bidrager desuden til et højere fremmøde blandt medarbejderne.

Få overblik over emner, der skal være en del af det systematiske arbejdsmiljøarbejde og få ideer til, hvordan det kan implementeres.

Formiddag

1.6 Har vi styr på kemien?

Hør om, hvordan I får styr på det kemiske arbejdsmiljø. Der gennemgås en række metoder og værktøjer, der er nemme og hurtige at arbejde med i en travl hverdag. Bliv også klar til juni 2017, hvor reglerne om de nye faresymboler træder i fuld kraft. Mange, der arbejder med kemikalier, ved ikke, at det kan betegnes som farligt gods, fx aflæsning med truck, eller når man gør en transport klar.

Lær om hvad farligt gods er, hvad reglerne betyder, samt bliv afklaret på om jeres medarbejdere skal have en særlig uddannelse om farligt gods.



Formiddag

1.7 Gode løft er mere end en krog i loftet

Arbejde med tunge løft belaster kroppen, og derfor investerer mange virksomheder i tekniske løfteværktøjer. Men værktøjet gør det ikke alene. Planlægning, instruktion og gode arbejdsteknikker er særdeles afgørende. Tilsvarende er det væsentligt at have en kultur, hvor medarbejdere der passer på deres krop anerkendes, og hvor ledelsen har en tydelig holdning til anvendelsen af hjælpeværktøjet.

Bliv skarp på, hvad der skal til for at komme de nedslidende belastninger og tunge løft til livs.

Formiddag

1.8 Godnat og god søvn

Søvn bliver ofte den aktivitet, vi i et moderne liv benytter som buffer for at nå vore øvrige gøremål. Søvn har ganske stor indflydelse på både fysisk og mental helbredstilstand - så kom og få indsigt i, hvad der skal til for at opnå en god søvn. Søvn påvirker mere specifikt både vægt, immunforsvar, blodtryk og humør og kan modvirke hjertekarsygdomme samt stress.

Få viden om søvnlængde, gode søvnvaner samt søvns påvirkning på fysisk og mentalt velbefindende.

Workshops



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.

Eftermiddag

2.1 Sunde mentale vaner – forebyg stress

Mange kender statens kostråd og retningslinjer for, hvordan vi passer på vores fysiske sundhed. Men hvad med vores mentale sundhed? Hvordan forebygger vi effektivt belastninger som fx stress og psykisk mistrivsel på jobbet? Vi har endnu ingen nationale tommelfingerregler, men psykologer og arbejdsmiljøforskere har et godt bud.

Få en guide til, hvordan I løbende booster den mentale sundhed og står stærkere (sammen), når arbejdspress og andre psykiske belastninger opstår i arbejdslivet.

Eftermiddag

2.2 Forstå persontyperne og styrk samarbejdet

Et godt samarbejde er ofte afgørende for, at vi lykkes effektivt med vores opgave og samtidig har et godt psykisk arbejdsmiljø. Mange faktorer spiller ind på det gode samarbejde, herunder vores forskellige persontyper.

Lær om forskellige persontyper og deres betydning for samarbejdet i en gruppe, samt om hvordan I kan bruge denne viden til at forbedre samarbejdet i gruppen.

Eftermiddag

2.3 Kommuniker dig ud af konflikterne

Arbejdsmiljøgruppens arbejde er i høj grad en kommunikationsopgave. Kommunikationen er ikke altid let. Hvordan motiverer vi fx til adfærdssændringer uden at blive upopulære?

Lær at møde andre på en god måde på trods af forskelligheder, samt hvordan I kan 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.

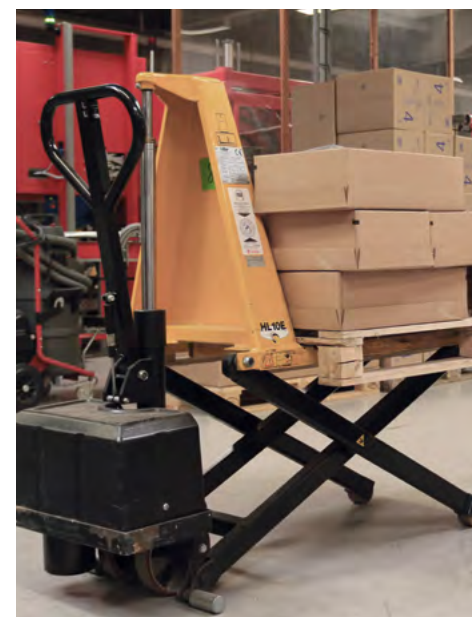


Eftermiddag

2.4 Risikovurder det psykiske arbejdsmiljø ved forandringer

Forandringer på jobbet er ofte forbundet med belastninger i det psykiske arbejdsmiljø. Det er derfor vigtigt, at forandringer vurderes på lige fod med andre risici i arbejdsmiljøet. Lær om, hvordan risikovurdering af forandringer kan bruges i forebyggelsen af belastninger.

Gennem en introduktion til NIRAS' nyudviklede værktøj (FRISAPA) bliver I klædt på til at foretage enkle, konkrete og dialogbaserede risikovurderinger af det psykiske arbejdsmiljø.



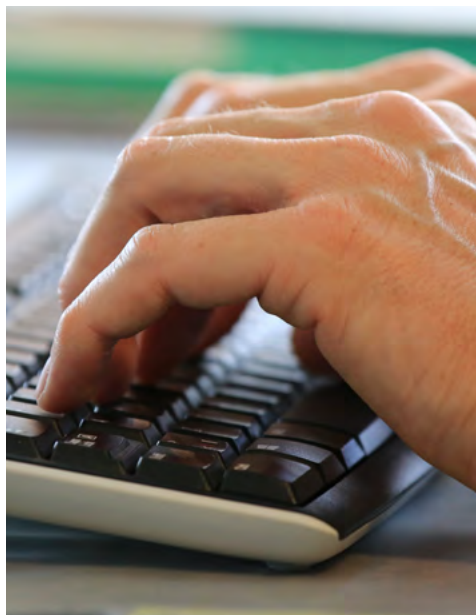
Workshops

Eftermiddag

2.5 Skab et godt indeklima

De traditionelle indeklimafaktorer er aktuelle både i eksisterende bygninger og ved nybyggeri, hvor man som bygherre skal stille krav. Der er klare kriterier for målbare parametre som varme, kulde, træk, belysning m.m. Vi ser nærmere på de forskellige parametre mht. årsager, undersøgelser og målinger samt afhjælpning.

Lær om, hvad man selv kan undersøge og afhjælpe i indeklimaet, og om hvilke krav man kan stille til indeklimaet som arbejdsmiljøorganisation og som bygherre.



Eftermiddag

2.6 Sikre maskiner - risici, køb og adfærd

Når der investeres i nyt udstyr er virksomhederne ofte gode til at stille krav i forhold til kapaciteten på udstyret - det er vanskeligere at stille de arbejdsmiljømæssige krav. At udstyret er CE-mærket er ikke altid en garanti for, at man kan arbejde sikkerhedsmæssigt forsvarligt med det. Udover at udstyret skal være forsvarligt at anvende, skal medarbejderne også have den korrekte viden og adfærd i betjeningen.

Hør om regler på området og få praktiske ideer til indhold i kravspecifikationen og den efterfølgende instruktion af medarbejderne. Få desuden nogle tips til, hvordan I kan påvirke adfærden i en positiv retning.

Eftermiddag

2.7 Skab den gode kontorarbejdsplads

Det er ikke altid nok, at hæve skrivebordet - men det hjælper at stå op, og hvorfor egentlig det? Hvor skal skærm, tastatur og mus stå i forhold til hinanden - og er det nok for ikke at få musearm, hovedpine og "tantepukke"?

Kom og få viden om, hvorledes indretning og nye vaner ved skrivebordet går hånd i hånd. God trivsel og kropsholdning kan følges i en ret kurve opad. Hør om den sidste forskning, der kan inspirere til mere bevægelse i de stillesiddende jobs, som i rette dosis forebygger mange af de traditionelle gener med skærmarbejde.

Eftermiddag

2.8 Klæd dig selv og din arbejdsplads på til bedre styrke

Måltrettet træning virker forebyggende på smerter og gener. Indfør øvelser på arbejdspladsen og få forbedret din og jeres fysiske kapacitet og teamwork på kontoret, lageret eller i produktionen.

Lær på workshoppen om enkle virkemidler som gør en markant forskel, når indsatsen først er implementeret og i drift. Det giver rigtig god mening at indføre en måltrettet indsats med forskellige fysiske øvelser i arbejdstiden. Det har vist sig, at både fysisk og mentalt overskud samt produktivitet påvirkes positivt ved at lave specifikke øvelser i 5-10 minutter. Lær om både øvelser og effekter ved at styrke krop og hoved som et team.



NIRAS JOBLIFEs lovpligtige uddannelser

Den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse holdes i Virum, Brønshøj, Valby, Ringsted, Næstved, Kolding, Århus, Herning, Aalborg og Odense.

Arbejdsmiljøkoordinatoruddannelsen holdes i Virum, Ringsted, Kolding, Aarhus, Aalborg og Herning.

Læs mere og tilmeld dig på vores hjemmeside www.niras.dk/joblife



Tid og sted

Den **25. september 2017** på Vingsted – Hotel & Konferencenter, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten.

Den **2. oktober 2017** i DGI-byen, Tietgensgade 65, 1704 København V.

Tilmelding

Tilmelding sker online, hvor du vælger de to workshops, du vil deltage i.

Tilmelding på: www.tilmeld.dk/supp17-2

Vi tager imod tilmeldinger indtil den 8. september 2017, såfremt der er flere ledige pladser. Der er rift om pladserne, så vent ikke for længe.

Priser

Pris pr. deltager fra samme virksomhed:

1 – 5 deltagere: 1.980 kr.

6 – 10 deltagere: 1.880 kr.

11 – 20 deltagere: 1.780 kr.

Mere end 20 deltagere: 1.680 kr.

Afbestilling

Afbestilling eller flytning til anden uddannelse kan foregå omkostningsfrit indtil den 25. august 2017. Ved afbestilling mellem den 25. august og den 8. september 2017 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.

NIRAS JOBLIFE forbeholder sig retten til at aflyse/ændre en workshop ved for få tilmeldte, undervisers sygdom eller lignende tvungne omstændigheder.

Yderligere info

Yderligere info via supp17@niras.dk eller på tlf.:

Malene Arbjerg, tlf. 22 22 21 09

Hanne Lybech Jensen, tlf. 30 10 96 97

Fakta om NIRAS JOBLIFE

NIRAS JOBLIFE er Danmarks førende autoriserede arbejdsmiljørådgiver. Vi afholder både den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse og arbejdsmiljøkoordinatoruddannelse samt skræddersyede virksomhedsuddannelser. NIRAS JOBLIFE har specialister indenfor arbejdsmiljø, sundhed og ledelse fordelt over hele landet. Læs mere om os på www.niras.dk/joblife