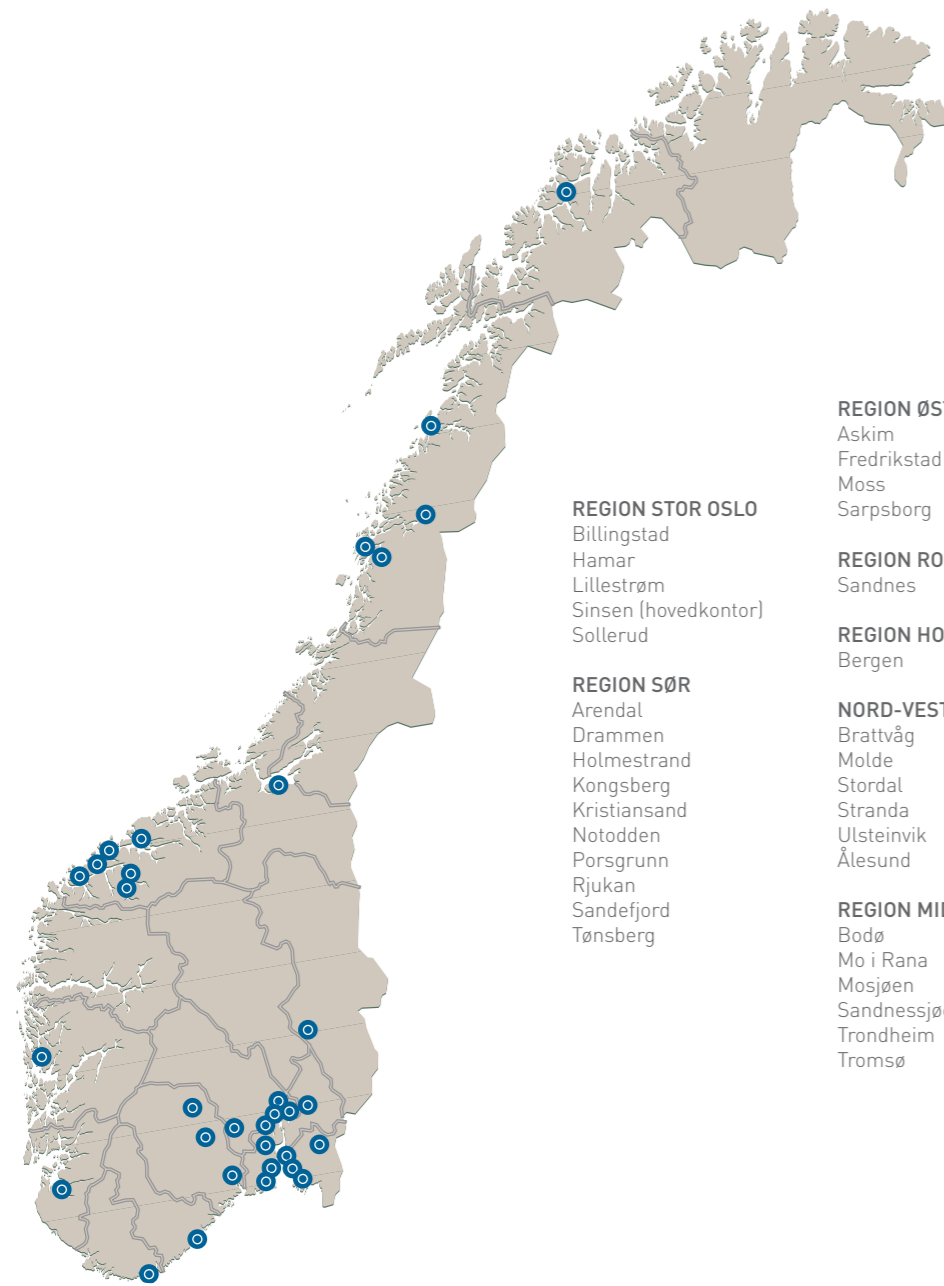


*Hvis du gir en mann en fisk, har han mat for en dag.  
Hvis du lærer han å fiske, har han mat for resten av livet.*

*Ksuan Tsu*



**REGION STOR OSLO**  
Billingstad  
Hamar  
Lillestrøm  
Sinsen (hovedkontor)  
Solli

**REGION SØR**  
Arendal  
Drammen  
Holmestrand  
Kongsberg  
Kristiansand  
Notodden  
Porsgrunn  
Rjukan  
Sandefjord  
Tønsberg

**REGION ØSTFOLD**  
Askim  
Fredrikstad  
Moss  
Sarpsborg

**REGION ROGALAND**  
Sandnes

**REGION HORDALAND**  
Bergen

**NORD-VEST**  
Brattvåg  
Molde  
Stordal  
Stranda  
Ulsteinvik  
Ålesund

**REGION MIDT OG NORD**  
Bodø  
Mo i Rana  
Mosjøen  
Sandnessjøen  
Trondheim  
Tromsø

Hjelp24 HMS

## KURSTILBUD 2010, HJELP24 HMS, TRONDHEIM

- Benytt muligheten – det lønner seg



# Alltid oppdatert på HMS!

Sats på kompetanseheving og opplæring av nøkkelpersoner som ledere, personalansvarlige, verneledere, verneombud og andre tillitsvalgte. Som bedriftshelsetjeneste kjenner vi våre kunder godt, og vi vet å gi våre kurs et meningsfullt innhold. Vår målsetning er, gjennom gode pedagogiske læringsprinsipper, å skape engasjement i HMS-relaterte temaer.

## JANUAR

<b>Dato:</b> 14. jan	<b>HMS-opplæring for ledere</b> Et kurs for ledere med fokus på systematisk HMS-arbeid, krav i lover og forskrifter samt lederrollen i HMS-arbeidet. (Obligatorisk for øverste ansvarlig og ledere med personalansvar.	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag
-------------------------	---	----------------------------	---------------------------

## FEBRUAR

<b>Dato:</b> 4. og 5. samt 17. feb	<b>Grunnopplæring i arbeidsmiljø</b> Opplæring for verneombud, tillitsvalgte og AMU-medlemmer som gir et løft og fornyelse av kompetanse på det interne HMS-arbeidet. Hjemmeoppgave i mellomperioden (obligatorisk for verneombud).	<b>Pris:</b> Kr 5.000,- +kr 400,- i materiell	<b>Varighet:</b> 1 dag
25. feb	<b>Førstehjelpskurs</b> Grunnleggende opplæring i livreddende førstehjelp.	<b>Pris:</b> Kr 1.500,-	<b>Varighet:</b> Halv dag

## MARS

<b>Dato:</b> 11. mars	<b>Stressmestring</b> Stressrelaterte helseplager er en av de hyppigste årsakene til sykefravær. Hvordan forebygge og håndtere stress?	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag
--------------------------	---	----------------------------	---------------------------

## APRIL

<b>Dato:</b> 15. april	<b>AKAN opplæring</b> Lær hvordan du får en systematikk i arbeidet med forebygging og håndtering av saker, samt hvordan håndtere konkrete saker.	<b>Pris:</b> Kr 1.500,-	<b>Varighet:</b> Halv dag
---------------------------	---	----------------------------	------------------------------

## MAI

<b>Dato:</b> 6. mai	<b>HMS-opplæring for arbeidsgivere</b> Et kurs for ledere med fokus på systematisk HMS-arbeid, krav i lover og forskrifter samt lederrollen i HMS-arbeidet. (Obligatorisk for øverste ansvarlig og ledere med personalansvar.	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag
------------------------	--	----------------------------	---------------------------

## JUNI

<b>Dato:</b> 1. og 2. samt 15. juni	<b>Grunnopplæring i arbeidsmiljø</b> Opplæring for verneombud, tillitsvalgte og AMU-medlemmer som gir et løft og fornyelse av kompetanse på det interne HMS-arbeidet. Hjemmeoppgave i mellomperioden (obligatorisk for verneombud).	<b>Pris:</b> Kr 5.000,- + kr 400,- i materiell	<b>Varighet:</b> 3 dager
--	--	---	-----------------------------

## SEPTEMBER

<b>Dato:</b> 2. sept.	<b>HMS-opplæring for arbeidsgivere</b> Et kurs for ledere med fokus på systematisk HMS-arbeid, krav i lover og forskrifter samt lederrollen i HMS-arbeidet. (Obligatorisk for øverste ansvarlig og ledere med personalansvar.	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag
15. og 16. samt 29. sept.	<b>Grunnopplæring i arbeidsmiljø</b> Opplæring for verneombud, tillitsvalgte og AMU-medlemmer som gir et løft og fornyelse av kompetanse på det interne HMS-arbeidet. Hjemmeoppgave i mellomperioden (obligatorisk for verneombud).	<b>Pris:</b> Kr 5.000,-	<b>Varighet:</b> 3 dager

## OKTOBER

<b>Dato:</b> 14. okt.	<b>Førstehjelpskurs</b> Grunnleggende opplæring i livreddende førstehjelp	<b>Pris:</b> Kr 1.500,-	<b>Varighet:</b> Halv dag
19. okt.	<b>Stressmestring</b> Stressrelaterte helseplager er en av de hyppigste årsakene til sykefravær. Hvordan forebygge og håndtere stress?	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag

## NOVEMBER

<b>Dato:</b> 2. nov.	<b>AKAN arbeid</b> Lær hvordan du får en systematikk i arbeidet med forebygging og håndtering av saker, samt hvordan håndtere i konkrete saker	<b>Pris:</b> Kr 1 500,-	<b>Varighet:</b> Halv dag
11. nov.	<b>HMS-opplæring for arbeidsgivere</b> Et kurs for ledere med fokus på systematisk HMS-arbeid, krav i lover og forskrifter samt lederrollen i HMS-arbeidet. (Obligatorisk for øverste ansvarlig og ledere med personalansvar	<b>Pris:</b> Kr 2.900,-	<b>Varighet:</b> 1 dag

## NOVEMBER / DESEMBER

<b>Dato:</b> 24. og 25. nov. samt 7. des.	<b>Grunnopplæring i arbeidsmiljø</b> Opplæring for verneombud, tillitsvalgte og AMU-medlemmer som gir et løft og fornyelse av kompetanse på det interne HMS-arbeidet. Hjemmeoppgave i mellomperioden (obligatorisk for verneombud).	<b>Pris:</b> Kr 5.000,- +kr 400,- i materiell	<b>Varighet:</b> 3 dager
--	--	--	-----------------------------

## PÅMELDING

Alle kursene foregår på Pirsenteret i Trondheim. Bindende påmelding pr. mail til: [ingrid.sivertsen@hjelp24.no](mailto:ingrid.sivertsen@hjelp24.no)  
Be gjerne om tilbud på skreddersydde bedriftsinterne kurs. Selvfølgelig har våre kunder prisfordeler på kursdeltagelse.

**Velkommen på kurs i 2009, mvh Jorunn Skarsaune, Hjelp24 Trondheim**