

Bli en enda bedre HMS-bedrift!

Sats på kompetanseheving og opplæring av ansatte og ledere i bedriften.

Hjelp24 er din samarbeidspartner i forebyggende og helsefremmende HMS-arbeid. Ved å få kunnskap om ulike tema innen HMS vil du lettere kunne foreta riktige og viktige valg for å ivareta et godt arbeidsmiljø.

Vi kan også tilby kurs innen tema som:

- Førstehjelp
- Bruk av hjertestarter
- Røykesluttkurs
- Motivasjon og mestring
- Konflikthåndtering
- Livsstil og helse på arbeidsplassen
- Helsefremmende arbeidsplasser
- Inneklima / ventilasjon
- Støy og hørselskader
- Vold og trusler
- Omstilling
- Ergonomi
- Internkontroll
- Styrket rygg
- Treningsveiledning
- UKK-gåtest
- Ernæring



KURS	MÅLGRUPPE	VÅR 2010	HØST 2010	PRIS
Grunnopplæring i arbeidsmiljø, 4 dager + hjemmeoppgave Aktuelle undervisningstemaer: <ul style="list-style-type: none"> Arbeidsmiljøloven og roller i arbeidsmiljøarbeidet Systematisk HMS-arbeid i teori og praksis Ergonomi, forebygging av muskel- og skjelettplager Fysisk/kjemisk arbeidsmiljø Psykososialt arbeidsmiljø, kommunikasjon og samarbeid Nærvær- /sykefraværarbeid Forebyggende rusmiddelarbeid/AKAN 	<p>Grunnopplæringen er rettet mot de som har ansvar for/har verv innenfor helse, miljø og sikkerhet i bedriften.</p> <p>Lovpålagt for verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg.</p> <p>Opplæringen retter seg også mot ledere, HMS-ansvarlige og ledere med personalansvar</p>	Kurs 1 28. – 29. januar og 04. – 05. februar Tidspunkt: 08.30 – 15.00	Kurs 1 02. – 03. september og 09. – 10. september Tidspunkt: 08.30 – 15.00	Kr 5100,- pr. deltaker for faste kunder Kr 5600,- pr. deltaker for øvrige deltakere Kursmaterieell, kaffe/te og lunsj er inkludert i prisen.
HMS-opplæring for arbeidsgivere 1 dag Aktuelle undervisningstemaer: <ul style="list-style-type: none"> Arbeidsmiljøloven og roller i arbeidsmiljøarbeidet Systematisk Helse, miljø og sikkerhetsarbeid Arbeidsmiljøfaktorer Psykososialt arbeidsmiljø – «det gode arbeidsmiljø» Inkluderende arbeidsliv 	<p>Opplæringen er lovpålagt for arbeidsgiver</p>	Kurs 1 25. februar Tidspunkt: 08.30 – 15.00	Kurs 1 7. oktober Tidspunkt: 08.30 – 15.00	Kr 2500,- pr. deltaker Kursmaterieell, kaffe/te og lunsj er inkludert i prisen.
Førstehjelpskurs <ul style="list-style-type: none"> Praktisk og teoretisk gjennomgang av livreddende førstehjelp 	<p>Alle ansatte</p>	11. mars Tidspunkt: 14.00 – 17.00	16. september Tidspunkt: 14.00 – 17.00	Kr 990,- pr. deltaker
Et arbeidsliv i endring <ul style="list-style-type: none"> Hva kreves av leder i endringsprosesser? Vanlige reaksjoner hos de ansatte Hvordan planlegge endring og hvilke verktøy kan brukes? 	<p>Ledere/verneombud</p>	09. mars Tidspunkt: 14.00 – 17.00		Kr 1490,- pr. deltaker
Røykeslutt Kursholder med lang erfaring og gode resultater	<p>Alle ansatte</p>	Oppstart 17. mars 6 ganger, 1 – 1,5t per gang		Kr 2500,- pr. deltaker
Når hverdagen er i balanse - om mestring av stress	<p>Alle ansatte</p>	25. mars Tidspunkt: 14.00 – 17.00	28. oktober Tidspunkt: 14.00 – 17.00	Kr 1490,- pr. deltaker
Kjemisk arbeidsmiljø Hvordan håndtere kjemikalier?	<p>Ledere/verneombud</p>		23. september Tidspunkt: 14.00 – 17.00	Kr 990,- pr. deltaker
Fløyspretten Bli med på stafetten!	<p>Alle ansatte, 8 etapper</p>	28. april på Fløyen Oppvarming kl 17.20		Kr 1600,- pr. lag

Generell informasjon:

Påmeldingsfrist 2 uker før oppstart. Ved avbestilling senere enn 1 uke etter påmeldingsfrist kreves halv kursavgift. Påmeldte som ikke møter, kreves for full kursavgift. Påmelding sendes til post.bergen@hjelp24.no, eventuelt kan dere ringe kursansvarlig Gro Reinertsen, tlf: 98 22 01 96. Kursene arrangeres i Frydenbøgården, Minde allé 35. Ta gjerne kontakt med din bedrifts kontaktperson i Hjelp24 HMS for mer informasjon.