

# Kursoversikt 2010 – Hjelp24 HMS, Kongsberg





# Benytt muligheten – det lønner seg..

Bli en enda bedre HMS bedrift! Sats på kompetanseheving og opplæring av nøkkelpersoner som ledere, personalansvarlige, verneombud og andre tillitsvalgte.

Hjelp24 HMS Kongsberg ønsker i 2010 å kunne tilby et spennende kursprogram med temaer som er aktuelle i både store og små bedrifter.

**Påmelding** til det enkelte kurs kan skje direkte til våre kursledere eller til vårt sentralbord på tlf: 32 28 95 86

**Avmelding** må skje skriftlig senest 1 uke før kursstart

## OVERSIKT OVER KURS 2010

- Arbeidsmiljøkurs for ledere
- Klokt lederskap  
– krever mot til å lede
- Grunnkurs i arbeidsmiljø
- Sykefraværsoppfølging
- Arbeidsteknikk/ergonomi
- Kjemisk helserisiko
- Økt energi i hverdagen  
– et livstils kurs med fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet
- Røykfri
- En hverdag i balanse  
– om mestring av stress

Vi kan også tilby kurs i:

- Førstehjelp
- Reisemedisin
- Samarbeid/kommunikasjon

Har din bedrift behov for skreddersydde kurs, ta kontakt!

Vi ønsker deg og din bedrift velkommen!

## 🕒 **Arbeidsmiljøkurs for ledere**

Fra 2006 stiller arbeidsmiljøloven krav om at arbeidsgiver skal gjennomgå opplæring i helse, miljø og sikkerhetsarbeid (HMS).

Hjelp24 HMS tilbyr nå heldagskurs spesielt for ledere, som inneholder sentrale temaer knyttet til lederfunksjon og HMS-arbeid.

**Sted:** Kongsberg  
(får nærmere beskjed om sted)

**Pris:** 1.600,-inkl. lunsj og kursmaterieil  
**Pris:** 2.000,- (ikke-medlemmer)

**Påmelding** og nærmere informasjon rettes til Knut Frødahl tlf 92 88 82 36 eller mail: [knut.frodahl@hjelp24.no](mailto:knut.frodahl@hjelp24.no)

For større virksomheter kan vi også skreddersy HMS-opplæring for ledere i den enkelte bedrift

## 🕒 **Klokt lederskap – krever mot til å lede**

Hjelp24 kan i samarbeid med deres bedrift tilpasse en lederutviklingsprosess som setter fokus på klokt lederskap.

### **Målgruppe:**

Ledere, HR-medarbeidere, tillitsvalgte og verneombud.

**Tid, sted, pris,-:** etter avtale

### **Innhold:**

Arbeidsgivers styringsrett/  
medarbeidernes lojalitetsplikt  
– Felles lederkultur / plattform  
– Hva er en gode leder?

Personalledelse /nærledelse  
– Gangen i en personal sak  
– Utfordrende medarbeidere/  
«Den nødvendige samtalen»

Samarbeid / kommunikasjon  
– «Kommunikasjonsregler»

Konflikt / konflikthåndtering  
– «Konflikttrappen»

Fra medarbeider til leder

Vi kan også tilpasse andre lederkurs i tett samarbeid med dere. Bare ta kontakt med oss.

### **For nærmere informasjon ta kontakt med**

Anita Røraas, tlf: 95 73 09 42  
Mail: [anita.roraas@hjelp24.no](mailto:anita.roraas@hjelp24.no)

Grete Sæterbakken, tlf: 40 87 89 81  
Mail: [grete.saterbakken@hjelp24.no](mailto:grete.saterbakken@hjelp24.no)

## 🕒 Grunnopplæring i arbeidsmiljø - 40 timers kurs

Kurset går over 3 samlinger. I mellomperioden skal deltakerne bruke noe tid til å gjennomføre en hjemmeoppgave på arbeidsplassen sin. Dette inngår som en del av kurset og fri må klareres med leder på forhånd. I løpet av kurset vil du få kunnskaper om viktige emner knyttet til arbeidsmiljø og HMS.

**Målgruppe:** ledere, verneombud, medlemmer av AMU, tillitsvalgte og andre nøkkelpersonell i bedriften.

**Sted:** Kongsberg  
(får nærmere beskjed om sted)

**Pris:** 4.900,-inkl. lunsj og kursmateriell

**Pris:** 5.900,- (for ikke-medlemmer)

**Tid:** Vårkurs 3 dager 15/4, 22/4 og 6/5.

**Påmeldingsfrist** 9. april til  
Knut Frodahl, tlf: 92 88 82 36  
Mail: [knut.frodahl@hjelp24.no](mailto:knut.frodahl@hjelp24.no)

## 🕒 Sykefraværsoppfølging

Myndighetene har de senere år i økende grad satt krav til både arbeidsgivere og -takere når det gjelder oppfølging i forbindelse med sykefravær.

Kurset tar for seg gjeldende regelverk og litt om bakgrunnen for det.

**Målsettingen:** er at deltakerne skal få verktøy og kunnskap som gjør dem mer trygg og komfortabel i sin rolle i forbindelse med oppfølging av sykemeldte.

**Målgruppe:** Ledere og andre med oppgaver og ansvar i forbindelse med oppfølging av sykemeldte.

**Sted:** Bestemmes senere, avhengig av antall deltakere.

**Tid:** 1-3t

**Pris:** Kr 600 ,- eller etter avtale

**Påmelding** og ytterligere informasjon kan rettes til Hjelp24 Kongsberg på tlf: 32 28 95 86 evt. direkte til kursleder:

Arvid Røed, tlf: 95 73 49 55  
Mail: [arvid.roed@hjelp24.no](mailto:arvid.roed@hjelp24.no)

## 🕒 **Arbeidsteknikk/ergonomi**

Mange ansatte er sykemeldte pga muskel-skjelettplager. De fleste ansatte i dag sitter det meste av dagen foran en datamaskin.

Hva gjør det med oss?

Kurset gir råd og tips om hvordan du kan jobbe mest «økonomisk» med kroppen, dette for å unngå muskel-skjelett plager få mer energi/overskudd, og forebygge sykefravær.

### **Målgruppe:**

Kurset passer for alle som jobber flere timer foran en datamaskin pr. dag.

### **Sted:**

Dette kurset arrangeres ute i den enkelte bedrift som bestiller kurset.

**Tid:** etter avtale, fra 1-3 timer

**Pris:** fra kr 2.000,-/ etter avtale

**Påmelding** og ytterligere informasjon til kursledere

Knut Frødahl, tlf: 92 88 82 36  
Mail: [knut.frodahl@hjelp24.no](mailto:knut.frodahl@hjelp24.no)

Grete Sæterbakken, tlf: 40 87 89 81  
Mail: [grete.saterbakken@hjelp24.no](mailto:grete.saterbakken@hjelp24.no)

## 🕒 **Kjemisk helserisiko**

Myndighetene krever at de som jobber med kjemikalier skal ha tilstrekkelig kunnskap til å unngå å bli skadet av kjemikaliene. Dette kurset er et bidrag i denne sammenheng. Kurset vil gi kunnskap om hvordan HMS-datablader og merkeetiketter skal leses og forstås, hva myndighetene krever, samt gjennomgå de kjemikaliene som benyttes i virksomheten. Kurset er i utgangspunktet bedriftsinternt og tilpasses behovene til den enkelte bedrift.

**Målgruppe:** Ledere, verneombud og ansatte som jobber med kjemikalier.

**Sted:** Kurset arrangeres i den enkelte bedrift, evt. annet sted etter avtale.

**Tid:** Etter avtale, fra 1-2 timer

**Pris:** Fra kr 600 pr deltaker, evt. etter avtale.

**For påmelding og ytterligere informasjon, kontakt:**

HMS-rådgiver/yrkeshygieniker  
Inger Austbø, tlf: 48 09 33 07  
Mail: [Inger.austbo@hjelp24.no](mailto:Inger.austbo@hjelp24.no)



## Økt energi i hverdagen

### - et livsstilskurs med fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet

Dette kurset har fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet i hverdagen, og ønsker å bevisstgjøre den enkelte i forhold til eget kosthold og livsstilsvaner. Dagene krever mye av oss, og vi vil fokusere på hva som gir oss energi og overskudd. Dette kurset vil gi den enkelte inspirasjon til å gjøre enkle livsstilsendringer i hverdagen.

#### Målgruppe:

Ansatte som ønsker økt kunnskap og motivasjon for å gjennomføre enkle livsstilsendringer relatert til eget kosthold og fysisk aktivitet.

#### Hensikt:

- gi deltakerne økt kunnskap om et sunt, variert og regelmessig kosthold
- motivere deltakerne til økt fysisk aktivitet
- bevisstgjøre de ansatte til å ta ansvar for egen helse
- økt energi og overskudd blant deltakerne som følge av livsstilsendringer
- bedre helse og økt produktivitet blant deltakerne som følge av livsstilsendringer

#### Hvordan:

3 timers kurs som inneholder praktiske oppgaver med fokus på egne kostholdsvaner. Øvrige temaer som blir vektlagt er:

- Helsegevinster av et sunt kosthold
- Dagens harde fakta; livsstilskonsekvenser
- Kroppens forbrenning
- Næringsstoffene
- Måltidsmønster
- Våre måltider
- Handlerutiner
- Fysisk aktivitet
- Motivasjon til livsstilsendring

#### Sted:

Hjelp24 sine lokaler i Kirkegårdsveien 45, Kongsberg eller i bedriftens lokaler.

#### Pris:

Kr 8.000 for inntil 25 deltakere og kr 12.000,- for over 25 deltakere.

#### For påmelding og ytterligere informasjon kontakt kursleder:

Spesialrådgiver i Hjelp24 HMS  
Marianne Gimse Lie, tlf: 916 44 724  
Mail: [marianne.gimse.lie@hjelp24.no](mailto:marianne.gimse.lie@hjelp24.no)



## Røykfri

### - et røykeavvenningskurs med livsstilsfokus

Røykfrie ansatte er lønnsomt for bedriften med tanke på bedre helse og økt overskudd, som igjen kan gi økt arbeidskapasitet. Dette kurset bygger på veldokumenterte prinsipper om nikotin-nedtrapping, samt at det settes fokus på sunt kosthold og økt fysisk aktivitet. I tillegg til å stompe røyken vil dette kurset gi deltakerne inspirasjon til å gjøre enkle livsstilsendringer i hverdagen.

#### Målgruppe:

Ansatte som ønsker å bli røykfri eller endre sitt røykemønster og sine røykevaner.

#### Hensikt:

- få deltakerne røykfrie og bevisst sitt ansvar for egen helse
- bevisstgjøre deltakernes røykemønster og røykevaner
- bevisstgjøre deltakerne på viktigheten av nikotin-nedtrapping
- skape god gruppestøtte blant deltakerne
- tilrettelegge for økt mestringsopplevelse blant deltakerne
- bevisstgjøre deltakerne på sammenhengen mellom røyking og helse
- motivere deltakerne til sunt kosthold og økt fysisk aktivitet

#### Hvordan

- 6 samlinger á 2 timer med veileder over 6 uker
- Anbefalt gruppestørrelse er 10-12 deltakere
- Individuell oppfølging ved behov
- Samling etter 4-6 mnd etter røykeslutt hvis ønskelig, men det inngår ikke i prisen

#### Sted:

Hjelp24 sine lokaler i Kirkegårdsveien 45, Kongsberg eller i bedriftens lokaler.

#### Pris:

Kr 20.000,-

#### For påmelding og ytterligere informasjon kontakt kursleder:

Spesialrådgiver i Hjelp24 HMS  
Marianne Gimse Lie, tlf: 916 44 724  
Mail: [marianne.gimse.lie@hjelp24.no](mailto:marianne.gimse.lie@hjelp24.no)

## 🕒 En hverdag i balanse - om mestring av stress

Press er en nødvendig drivkraft i våre liv – en forutsetning for livskvalitet og helse. I perioder kan det bli for mye, og det kan lede til negativt stress til skade for oss selv og våre omgivelser. Mange av årsakene kan spores til interne forhold i bedriften, og noe til kombinasjon, jobb, familie, fritid. Forskning viser at motivasjon og arbeidstrivsel synker ved vedvarende høyt stressnivå. Hvordan mestre en travel hverdag med omstilling/ endringer i organisasjonen?

### **Målgruppe:**

- Ansatte og ledere som vil vite mer om stress og mestring av stress
- Ledere som vil vite mer om hvordan stress påvirker egne ansatte og team

### **Hensikt:**

- Gi deltakerne økt kunnskap om:
  - hva stress er
  - når press blir til stress
  - hvordan stress påvirker helsen vår
  - symptomer på stress
  - smarte tips og kloke grep for å mestre stress
- Gi deltakerne tid til refleksjon
- Redusere deltakernes spennings- og stressnivå

### **Hvordan:**

Kurset omhandler teoretiske perspektiver rundt stress, praktiske øvelser, gruppeoppgaver, samt praktiske råd og verktøy om hvordan du kan få mer overskudd og motivasjon i hverdagen.

### **Sted:**

Hjelp24 sine lokaler i Kirkegårdsveien 45, Kongsberg eller i bedriftens lokaler.

### Kurs 1

#### **Varighet:**

3 timer

#### **Pris:**

kr 8.000,- for inntil 25 deltakere

### Kurs 2

#### **Varighet:**

2 ganger 3 timer x 2 dager

#### **Pris:**

Kr 15.000,- fra 8-12 deltakere.

For påmelding og ytterligere informasjon kontakt kurslederne:

Spesialrådgiver i Hjelp24 HMS  
Marianne Gimse Lie, tlf: 916 44 724  
Mail: [marianne.gimse.lie@hjelp24.no](mailto:marianne.gimse.lie@hjelp24.no)

Grete Sæterbakken, tlf: 40 87 89 81  
Mail: [grete.saterbakken@hjelp24.no](mailto:grete.saterbakken@hjelp24.no)

Vi kan også tilby kurs i,-  
Førstehjelp  
Reisemedisin  
Samarbeid/kommunikasjon

«Der for deg»



Hjelp24 HMS

Kirkegårdsveien 45  
3616 Kongsberg

Sentralbord: 32 28 95 86