

alviva

arbetsmiljö & hälsa

UTBILDNINGSPROGRAM
2011-2012

Index

Arbetsmiljö

BAM/GAM Grundläggande arbetsmiljöutbildning – Produktion
BAM Grundläggande arbetsmiljöutbildning
BAM/GAM Grundläggande arbetsmiljöutbildning – Kontor
SAM Allmän - Arbetsmiljölagsstiftning & Tillämpning
SAM Produktion - Arbetsmiljölagsstiftning & Tillämpning
Arbetsmiljösystem - Lokalt anpassad
Första hjälpen Grundkurs – Produktion
Första hjälpen – Kontor
Första hjälpen - Repetition - Produktion & Kontor
Kemiska hälsorisker
Härdplaster
Riskinventering & Arbetsmiljöronder - Verkstad/Produktion
Maskinsäkerhet

Arbetslivets psykologi

Närvarande ledarskap – Mindfulness
"Att brinna utan att bränna ut sig"
Psykosocial arbetsmiljö – fördjupning
Krishantering
Konflikthantering
Konfliktkörtkort
Nutidens missbruk
Stresshantering
Samtalsmetodik
Teamutveckling
Att hantera samtal i svåra ämnen
Att leda i förändring
Utvecklande ledarskap

Ergonomi

Produktionsergonomi – Beredare
Produktionsergonomi – Konstruktörer
Produktionsergonomi - Monteringchef/Verkmästare
Produktionsergonomi – Produktionstekniker
Produktionsergonomi – Skyddsombud
Produktionsergonomi - Produktions-/Arbetsledare
Ergonomi - Operatör, Montör, Truckförare

Hälsa

HLR - Hjärt-Lungräddning

HLR - Hjärt-Lungräddning + L-ABC Läge-Andning-Blödning-Chock

HLR samt AED-Hjärtstartare paket

Livsstil

Livsstil och hälsa går hand i hand

Riskbruk

Personligt program för tobaksavvänjning

Hälsöfrämjande ledarskap

Sömnskola

Sömnseminarie

Rehabilitering

Rehabilitering/Anpassning

Avspänning i grupp

Arbetsmiljö

Grundläggande arbetsmiljöutbildning - Produktion BAM/GAM

Utbildningen ger en allmän kännedom om arbetsmiljöfrågor och de regelverk som gäller för produktion, verkstäder och laboratorium.

Målgrupp: Chefer, produktionstekniker, beredare, HR-ansvariga, skyddsombud, arbetsmiljöråd, arbetsmiljö- och skyddskommittéer.

Omfattning: 4 dagar.

Grundläggande arbetsmiljöutbildning BAM

På den här kursen lär du dig att samverka i arbetsmiljöarbetet inom ett företag, att arbeta med anpassning och rehabilitering samt utveckling och förändring på arbetsplatsen.

Målgrupp: Chefer och skyddsombud.

Omfattning: 3 dagar

Grundläggande arbetsmiljöutbildning - Kontor BAM/GAM

Utbildningen ger en allmän kännedom om arbetsmiljöfrågor och de regelverk som gäller för kontorsmiljö.

Målgrupp: Chefer, HR-ansvariga, skyddsombud, inköpare, arbetsmiljöråd, arbetsmiljö- och skyddskommittéer.

Omfattning: 2 dagar

SAM Allmän - Arbetsmiljölagstiftning & Tillämpning

Kursdeltagarna får kunskaper om arbetsmiljölagstiftning och dess tillämpning.

Målgrupp: Chefer, projektledare och skyddsombud.

Omfattning: 1 dag

SAM Produktion - Arbetsmiljölagstiftning & Tillämpning

Kursdeltagarna får kunskap om arbetsmiljölagstiftning och dess tillämpning.

Målgrupp: Chefer, projektledare och skyddsombud.

Omfattning: 1 dag

Arbetsmiljösystem - lokalt anpassad

Kursen ger deltagarna kunskap om sitt företags arbetsmiljöledningssystem.

Målgrupp: Chefer, projektledare och skyddsombud

Omfattning: 4 tim

Första hjälpen - Grundkurs - Produktion

Efter genomgången kurs ska deltagarna bli kunna ge första hjälpen vid en olycka, larma enligt larmrutin och medverka till en god arbetsberedskap för första hjälpen.

Målgrupp: Blivande skyddsamariter

Omfattning: 2 dagar

Första hjälpen - Kontor

Efter genomgången kurs ska deltagarna bli kunna ge första hjälpen vid en olycka, larma enligt larmrutin och medverka till en god beredskap för första hjälpen på en arbetsplats.

Målgrupp: Blivande skyddsamariter

Omfattning: 1 dag

Första hjälpen repetition - Produktion/Kontor

Under kursen ska deltagarna bli uppdatera tidigare kunskaper och färdigheter samt ta del av nya rön.

Målgrupp: Utbildade skyddsamariter inom kontor och produktion

Omfattning: 1 dag

Kemiska hälsorisker

Kursen ger dig viktiga kunskaper om kemiska hälsorisker. Bättre Arbetsmiljöutbildning (BAM/GAM) ger lämpliga förkunskaper.

Målgrupp: Chefer, underhållspersonal, beredare, konstruktörer, inköpare och skyddsombud

Omfattning: 4 tim

Härdplaster

Kursen ger dig kunskaper om härdplaster, vilka risker och hantering av dessa kan medföra samt vilka skyddsåtgärder man bör vidta.

Målgrupp: Personal som leder, projekterar eller utför härdplastarbete samt underhållspersonal.

Omfattning: 3 tim

Riskenventering & Arbetsmiljöronder, verkstad/produktion

Efter genomgången kurs ska deltagarna bli ha kunskap om systematisk riskenventering av arbetsmiljön.

Målgrupp: Chefer, HR-ansvariga, skyddsombud, produktionstekniker och underhållspersonal.

Omfattning: 4 tim

Maskinsäkerhet

Efter genomgången kurs ska du bli kunna delta i framtagning av kravspecifikationer och i CE-märkning av egentillverkad utrustning.

Målgrupp: Medarbetare som är med och tar fram egentillverkad utrustning, t ex produktionstekniker, beredare av process och underhåll.

Omfattning: 2 dagar

Arbetslivets psykologi

Närvarande ledarskap - Mindfulness

Programmet ger en god teoretisk förståelse för hur hjärnan påverkas av vår tids stress samt vad vi kan göra för att motverka stressens negativa effekter. Som deltagare får du tillgång till ett antal verktyg för stresshantering. Vi introducerar Mindfulness som är en meditationsteknik för ökad närvaro i nuet, vilket innebär ökad effektivitet och ökat välbefinnande. Programmet kan bli startskottet till ett förändringsarbete inom er arbetsgrupp/ organisation mot ett effektivare sätt att arbeta, ett friskare arbetsliv samt mindre stress.

Målgrupp: Chefer, medarbetare, grupper

Omfattning: Efter överenskommelse

Psykosocial arbetsmiljö - fördjupning

Kursen ger deltagarna en fördjupad kunskap om arbetsmiljöproblem i ett mänskligt perspektiv. Lämpliga förkunskaper: Bättre Arbetsmiljöutbildning (BAM/GAM)

Målgrupp: Chefer, skyddsombud, personalansvariga och projektledare

Omfattning: 2 dagar

Krishantering

Kursen ger deltagarna en fördjupad kunskap kring arbetsmiljöproblem ur ett mänskligt perspektiv.

Målgrupp: Chefer, skyddsombud och personalansvariga

Omfattning: 4 tim

Konflikthantering

Kursen ger deltagarna en fördjupad kunskap kring arbetsmiljöproblem ur ett mänskligt perspektiv.

Målgrupp: Chefer, skyddsombud och personalansvariga

Omfattning: 4 tim

Konfliktkörkort

Efter kursen ska deltagarna bli lära sig identifiera och hantera konflikter, skapa mod att agera med nya redskap, bli medveten om sig själv och sitt ledarskap. Öva strategier genom praktiska övningar samt dela erfarenheter och bilda nätverk.

Målgrupp: chefer/ledare, HR-personal och fackliga representanter

Omfattning: 2 + 1 dag

Nutidens missbruk

Efter kursen ska deltagarna kunna öka kunskapen om alkohol och droger för att bättre kunna uppmärksamma riskbruk och missbruk inom arbetslivet.

Målgrupp: Chefer, skyddsombud och personalansvariga

Omfattning: 4 tim

Stresshantering

Kursen ger deltagarna en fördjupad kunskap kring arbetsmiljöproblem ur ett mänskligt perspektiv.

Målgrupp: Chefer, skyddsombud och personalansvariga

Omfattning: 4 tim

Samtalsmetodik

Efter kursen ska deltagarna kunna utveckla en djupare kommunikation med sina medarbetare.

Målgrupp: Chefer och arbetsledare

Omfattning: 4 halvdagar

Teamutveckling

Målet är att ge arbetsgrupper möjligheter och verktyg att utveckla sitt sätt att arbeta tillsammans.

Målgrupp: Alla arbetsgrupper som behöver utveckla sin förmåga att arbeta tillsammans, oavsett om man har ett fungerande samarbete eller upplever problem. Insatsen är värdefull såväl vid bildandet av en ny grupp som i redan etablerade team.

Omfattning: Enligt överenskommelse utifrån den enskilde gruppens behov, minimum en halvdag

Att hantera samtal i svåra ämnen

De flesta människor som behöver lämna ett oönskat negativt besked upplever en stark och obehaglig känsla. För att ge möjlighet att hantera en sådan situation så bra som möjligt, både för den som ger beskedet och den som tar emot det, är psykologisk kunskap nödvändig.

Målgrupp: Chefer/ledare, HR-personal och fackliga

Omfattning: 4 tim

Att leda i förändring

Att på ett framgångsrikt sätt kunna driva förändringsprojekt i den egna verksamheten.

Målgrupp: Chefer/ledare, projekt- och förändringsledare

Omfattning: 2 + 1 dagar

Utvecklande ledarskap

Efter kursen ska deltagarna ha fått kunskap om Ledarstilsmodellen och Utvecklande Ledarskap, fått personlig feedback på sitt ledarskap och tydliggjort sina utvecklingsbehov. Fått ökad självinsikt samt skapat en personlig utvecklingsplan i syfte att utveckla sitt ledarskap.

Målgrupp: Chefer och ledare

Omfattning: 2 dagar

Ergonomi

Produktionsergonomi - Beredare

Efter genomgången kurs ska deltagarna bli kända till belastningsergonomiska målnivåer och krav för process, arbete och arbetsplatser samt belastningsergonomisk kravspecifikation.

Målgrupp: Beredare

Omfattning: 1 dag

Produktionsergonomi - Konstruktörer

Efter kursen ska deltagarna bli kända till belastningsergonomiska produktkrav och kunna utföra belastningsergonomiska produktanalyser.

Målgrupp: Konstruktörer

Omfattning: 1 dag

Produktionsergonomi - Monteringschef/Verkmästare

Efter kursen ska deltagarna bli kända till arbetsgivaransvaret när det gäller belastningsergonomi och kunna medverka till att skapa arbetsplatser med god belastningsergonomi.

Målgrupp: Monteringschef/Verkmästare

Omfattning: 1,5 dag

Produktionsergonomi - Produktionstekniker

Efter kursen ska deltagarna bli kända till belastningsergonomiska målnivåer samt kunna utforma belastningsergonomiskt riktiga arbetsplatser.

Målgrupp: Produktionstekniker

Omfattning: 2 dagar

Produktionsergonomi - Skyddsombud

Efter kursen ska deltagarna bli kända till "vaka över skyddet mot ohälsa" och känna till sitt ansvar i ergonomisäkringsarbetet.

Målgrupp: Skyddsombud

Omfattning: 2 dagar

Produktionsergonomi - Produktions-/Arbetsledare

Efter kursen ska deltagarna bli kända till arbetsgivaransvaret när det gäller belastningsergonomi och kunna medverka till belastningsergonomiskt riktiga arbetsupplägg.

Målgrupp: Produktions-/Arbetsledare

Omfattning: 2 dagar

Ergonomi - Operatör - Montör - Truckförare

Efter kursen ska deltagarna bli kända till skyldigheten att medverka i arbetsmiljöarbetet och kunna identifiera och tillämpa en god arbetsteknik och vara medveten om vikten/behovet av egenutbildning.

Målgrupp: Operatör, Montör, Truckförare

Omfattning: 4-6 tim

Hälsa

Utbildningspaket för HLR samt AED-Hjärtstartare består av;

1 st mini Anne-docka

1 st hjärtstarts-tränare med klisterelektroder

1 st dvd instruktionsfilm "En andra chans med AED-tillägg"

1 st bildserie för HLR-träning

2 st extra lungor

1 st papperstelefon

2 st känskydd

Spritsuddar, rengöringsanvisningar samt kort beskrivning

HLR - Hjärt-Lungräddning

Efter kursen ska du som deltagit kunna ingripa vid hjärtstillestånd och utföra livräddande åtgärder. Arbetsgivaren utser vilka som bör utbildas efter riskanalys på arbetsplatserna.

Målgrupp: Utifrån riskbedömning på arbetsstället bedömer och utser arbetsgivaren hur många och vem som ska utbildas.

Omfattning: 2 tim

HLR - Hjärt-Lungräddning + L-ABC Läge-Andning-Blödning-Chock

Efter kursen ska du som deltagit kunna ingripa vid hjärtstillestånd och utföra livräddande åtgärder. Arbetsgivaren utser vilka som bör utbildas efter riskanalys på arbetsplatserna. Kursdeltagarna lär sig också att ge första hjälpen vid akuta olycksfall.

Målgrupp: Utifrån riskbedömning på arbetsstället bedömer och utser arbetsgivaren hur många och vem som ska utbildas.

Omfattning 4 tim

Livsstil

Livsstil och hälsa går hand i hand

Kursen ger dig ökad livsstilskompetens i form av kunskap, självkänsla och värderingar. Om du alltid gör det du alltid har gjort kommer du att få det du alltid har haft. Du får inspiration, mod och energi till att gå från ord till handling för att må bra eller bättre.

Målgrupp: För dig som vill uppnå en bättre balans i livet och i arbetslivet. För dig som vill få stöd i din rehabilitering

Omfattning: 8 tematräffar à 2,5 tim inkl fysisk aktivitet

Tema

- Hälsoläge och hälsosyn
- Livsstilskompetens
- Fysisk aktivitet - för vårt välbefinnande
- Kost och näringsbalans
- Att handskas med stress
- Vad driver dig framåt
- Att ändra livsstil
- Arbetsplatsen som arena

Riskbruk

Kursen ger dig ett nytt sätt att förebygga alkoholproblem, att ge kunskap om förhöjd och riskabel alkoholkonsumtion samt ger motivation för arbetslivet genom att upptäcka och åtgärda riskbruk av alkohol.

Målgrupp: Chefer, HR, fackliga företrädare samt grupper

Omfattning: 1,5 tim

Personligt program för tobaksavvänjning

Kursen vänder sig till dig som vill sluta röka eller snusa. Tonvikten läggs på de vinster du gör när du slutar röka/snusa. Innan du börjar kursen får du göra ett personlighetstest. Därefter anpassas tobaksavvänjningen till din personlighet. Alla individer har sitt personliga tobaksmönster.

Målgrupp: För dig som vill sluta röka eller snusa.

Omfattning: 7 ggr under 12 mån à 1,5 tim

Hälsofrämjande ledarskap

Kursen vill inspirera dig som ledare till att arbeta systematiskt med friskfaktorer i den egna organisationen. Med oss som vägledare och genom eget engagemang får du ett verktyg som hjälper dig att möjliggöra en utveckling mot hållbar arbetshälsa och ökad lönsamhet.

Målgrupp: Chefer

Omfattning: 16 tim fördelat på 4 halvdagar

Sömnskola

Kursen vänder sig till dig som vill förbättra din sömn. Vi arbetar i grupp utifrån ett "kognitivt förhållningssätt" och med hjälp av en sömndagbok får du göra en individuell analys och handlingsplan för din sömn. Du får kunskap om hur sömnen fungerar och du får möjlighet att prova på olika andnings-, avspännings- och "medvetande närvaro"-övningar. Målet är att få insikt i hur du kan förändra dina negativa tankar och beteenden när det gäller sömnen.

Målgrupp: Individer som upplever att de har en försämrad sömn och/eller en diffus trötthet dagtid

Omfattning: 6 träffar à 2 tim + uppföljning 1 tim

Sömnseminarie

Kursen ger dig kunskap om sömnens påverkan på hälsan och se tidiga tecken på sömnstörningar samt att få tips och råd om hur du kan förbättra din sömnkvalitet.

Målgrupp: Individer som upplever att de har en försämrad sömn och/eller en diffus trötthet dagtid

Omfattning: 2 tim

Rehabilitering

Det är bevisat att ju fortare en medarbetare kan återvända till arbetet efter sjukdom eller skada, desto bättre är det för hans eller hennes framtida välbefinnande och personliga hälsa.

Rehabilitering är ett samlingsbegrepp för alla åtgärder av medicinsk, psykologisk, social och arbetsinriktad art. Arbetsgivaren ansvarar för den arbetslivsinriktade rehabiliteringen. Alviva tillsammans med andra expertfunktioner inom området stödjer er i rehabiliteringsarbetet;

Rehabilitering - Arbetsanpassning

Efter kursen ska deltagarna kunna förmedla insikter om och förtydliga faktorer i och utanför arbetsmiljön som påverkar funktionsförmågan. Arbetsmiljöverkets föreskrift "Arbetsanpassning och rehabilitering" AFS 1994:1 ställer krav på arbetsgivaren.

Målgrupp: Ledningsgrupper, chefer, arbetsledare, produktionsledare, produktionstekniker, personalansvariga, skyddsombud.

Omfattning: 2-4 tim

Avspänning i grupp

Efter kursen ska deltagarna använda eget verktyg för att bättre hantera stress. Målet är att få ökad kroppskännedom och minskat stresspåslag.

Målgrupp: Individer med hög stressnivå som har svårt att koppla av och som vill förebygga stressrelaterade tillstånd.

Omfattning: 5 ggr à 45 min

Vi kan dessutom erbjuda specialtjänster

- Arbetsmiljörevision Ohsas 18001
- European Ergonomist (Eur.Erg)
- Flygmedicin
- Dykmedicin
- Utlandshälsovård

Kontakta oss för mer information.