

Kurs	Varighet	Målgruppe	Kort beskrivelse
Systematisk HMS-arbeid			
Grunnopplæring arbeidsmiljø	3 dager	Verneombud, ledere, AMU-medlemmer	Såkalt «40-timerskurs», innføring i arbeidsmiljøloven, internkontrollforskriften, ergonomi, yrkeshygiene, psykososialt og helsefremmende arbeidsmiljø. Gir deltakerne grunnkompetanse til å drive systematisk helse, miljø- og sikkerhetsarbeid i egen virksomhet. 2 hjemmeoppgaver.
HMS Kurs for øverste leder	1 dag	Ledere med personalansvar eller planleggingsansvar	Innføring i arbeidsmiljøloven og internkontrollforskriften knyttet til arbeidsgivers roller og krav til arbeidsmiljøet.
Oppfriskningskurs HMS	1 dag	Verneombud, ledere, AMU-medlemmer	Kortversjonen av grunnopplæringa. Anbefales som en oppfriskning for de som har deltatt på grunnopplæring tidligere.
Interkontroll (IK) i små og mellomstore virksomheter	Tilpasses virksomhetens behov	Verneombud og ledere	Gjennomgang av internkontrollforskriftens krav til systematisk HMS-arbeid, hva må virksomhetene gjøre for å tilfredsstille kravene.
Innføring i risikovurdering	3 timer	Verneombud og ledere	Innføring i hva loven krever av kartlegging og risikovurdering, samt hvilke metoder som kan brukes.
Førstehjelp og beredskap			
Førstehjelpskurs	3 timer	Alle ansatte og ledere	Kurs i grunnleggende førstehjelp med fokus på førstehjelpssituasjoner man kan møte i arbeidshverdagen. Øving på hjerte-lunge-redning. Kurset kan tilpasses bedriftens ønsker og behov.
Hjertestarter	Tilpasses virksomhetens behov	Alle ansatte og ledere	Kurset bygger videre på førstehjelpskurs og krever opplæring i pasientundersøkelse og hjerte- og lungeredning i forkant. Kurset gir opplæring i bruk av og vurdering av situasjoner for når en hjertestarter skal brukes. En hjertestarter er medisinsk utstyr og regelmessig opplæring til de som er i nærheten er pliktig.
Beredskaps- og krisetrening	Tilpasses virksomhetens behov	Alle ansatte og ledere	Stikkord for beredskapskurs og øvelser kan være: <ul style="list-style-type: none"> - Roller og ansvar under en krisesituasjon - Krisekommunikasjon: Samhandling og opptreden i beredskapsrommet - Handlekraftig ledelse og håndtering av krisesituasjoner - Pårørendehåndtering - Utprøving av beredskapsplanverk

e-læringskurs: Krisetrening	45 minutter	Alle ansatte og ledere	E-læringskurset består av tre deler. Del 1 beskriver det forebyggende arbeidet, som risikovurderinger og beredskapsplaner. Del 2 omhandler hvordan du og dere faktisk kan håndtere hendelser som vold eller trusler om vold. Del 3 gir opplæring i hvordan dere best ivaretar ansatte og pårørende etter en kritisk hendelse.
Organisatorisk og psykososialt arbeidsmiljø			
Helsefremmende arbeidsplasser	3 timer	Alle	Helsefremmende arbeid retter oppmerksomheten mot forhold som bidrar til å bevare og fremme helse gjennom økt mestring og mer motstandskraft og overskudd. I stor grad handler det om motivasjon og trivsel. Friske og motiverte medarbeidere er en nøkkelfaktor i gode og effektive bedrifter.
Medarbeidersamtaler	3 timer	Ledere med personalansvar	Hvordan lykkes med medarbeider-samtaler, forarbeid, gjennomføring og oppfølging, forankring i verdier, strategi og mål i bedriften, motivasjon, forventninger, kompetanseutvikling, utfordrende situasjoner, oppfølging gjennom året.
Krevende brukere og pårørende	Vanligvis 2-4 timer, men kan tilpasses	Ansatte i direkte møte med brukere og pårørende innen ulike tjenester, f.eks. rus, psykiatri, pleie- og omsorg, demens, NAV, barnevern mm.	Drøfting av arbeid med utfordrende og krevende brukere og pårørende, Arbeidsmiljøloven og relevant lovverk, plattform for samarbeid med pårørende, risikovurdering av arbeid med enkelte brukere og pårørende, vold og trusler, kommunikasjon og forebygging. Målet er å styrke medarbeidere i dette arbeidet.
Arbeid med pasienter som har utviklet demenssykdommer	Tilpasses	Ansatte som jobber med demens, i eller utenfor institusjoner	Vi har fokus på Arbeidsmiljøloven, vold og trusler, risikovurderinger, verdier og holdninger i jobben, hvordan kommunisere med og forstå pasienter og pårørende, hva virker best, forebygging og begrensning av risiko, ivaretagelse av ansatte hvis noe skjer.
Stressmestring	Tilpasses virksomhetens behov	Alle i virksomheten	Halvdagskurs med innføring i temaet stress, stressreaksjoner, hovedstrategier for mestring av stress, samt smakebiter på teknikker for mindfulness.
Selvledelse	2 timer	Alle	Grunntanken: Arbeidstakerne er kompetente og evner å ta ansvar for sin egen arbeidshverdag og sine egne mål. Samlinga gir en innføring i hvordan man kan observere/evaluere seg selv, samt kognitive strategier for å få dette til. Fordeler med at ansatte er selvledere, og hvilke faktorer skal til for at man skal lykkes med et slikt arbeid.

Den gode gruppe	3 timer	Alle	Hvilke grunnleggende forutsetninger bør ligge til grunn for å skape en god gruppe og hva kjennetegner en kreativ gruppe? Hvilke fallgruver er det ved grupper, hvilke positive elementer kan man dra nytte av ved å være i en gruppe og hvordan kan man lykkes med denne arbeidsformen.
Kommunikasjon	Tilpasses virksomhetens behov	Alle	Kommunikasjonskurset tilpasses i innhold og varighet etter kundens behov. Eksempler på tema kan være: Grunnlaget for god kommunikasjon, Viktigheten av dialog for å forhindre konflikter, «opptrappende» og «nedtrappende» språk, fremmedgjørende kommunikasjon vs Ikke-krenkende kommunikasjon. Kurset inneholder kommunikasjonsøvelser.
Innføring i kommunikasjon og kultur	Tilpasses	Tilpasses kunde og målgruppe i virksomhet	1-2 halvdagsseminarer med temaet kommunikasjon, hvor det belyses hvilke kommunikative og kulturelle mekanismer som påvirker kommunikasjon og bidrar til en defensiv eller læringsrettet kultur.
Slik lykkes du i omstillingsprosesser	Tilpasses virksomhetens behov	ledergupper, prosjektledere, ledere med personalansvar i endrings- og omstillingsprosesser	I mye større grad enn tidligere må bedrifter og etater tilpasse seg endrede rammebetingelser,- ofte medfører dette store endringsprosesser. Omstillingsfaglig god ledelse og styring av endringsprosesser er meget viktig. I verste fall kan dårlig styrte prosesser gjøre at ledelse og medarbeidere utvikler varig fiendebilder av hverandre. Kurset tar deg gjennom hvordan du trinn for trinn kan bidra til å sikre og stabilisere arbeidsmiljøet ved omstillinger, OU-prosesser, nedbemanninger etc. i organisasjonen. Kurset gir deltakeren praktiske og velprøvde metoder for å vesentlig redusere risiko for uforsvarlig arbeidsmiljø under slike prosesser.
Lederskap og medarbeiderskap/personlig vekst og medarbeiderskap	Tilpasses virksomhetens behov (1/2 dag eller hel dag)	Alle ansatte og ledere	Dette kurset tar deg med på en reise der du etter endt foredrag vil ha et helt annet syn på konflikter, samhandling, kommunikasjon, lederskap og medarbeiderskap. Tema som tas opp er: Samhandling-Kommunikasjon- Konflikthåndtering- Forskjell på lederskap og medarbeiderskap- Roller og spilleregler i arbeidslivet, herunder arbeidstakeres lojalitetsplikt- Hvordan skape en prestasjonskultur.

10-faktor medarbeiderundersøkelse	Tilpasses	Verneombud og ledere sammen, eller separat lederopplæring.	Vi bistår våre kommunale kunder og andre etater som benytter «10-faktor» i forberedelse, gjennomføring og etterarbeid i forhold til medarbeiderundersøkelsen. Kursene tilpasses i innhold og varighet etter kundens behov. Eksempler på tema kan være: Lover og forskrifter, Roller, ansvar og forventninger, Tilbakemeldings- og involveringsmøte, Resultatene er kommet, -hva nå, Systematisk forbedringsarbeid, Konkrete eksempler på <u>utviklingsfaktorer</u> i det systematisk forbedringsarbeid på hver enkelt av de 10 faktorene mv. Eksempler fra lederutviklingsprogram rettet mot 10-faktor: Mestringsledelse og relevans mot de 10 faktorene, selvledelse mv. Vi benytter i disse kursene oftest oppgaver basert på IGP-prinsippet (Individuell → Gruppe – >Plenum).
Håndtering av klager og varslingsaker	Tilpasses (1/2-1 dag)	Alle ansatte og ledere	De fleste virksomheter vil oppleve konfliktsituasjoner der ansatte påstår seg krenket, urimelig og urettferdig behandlet, eller trakassert av kolleger eller leder. Dersom din virksomhet ikke har gode metoder eller prosedyrer for å håndtere slike situasjoner kan det resultere i at sakene blir unødvendig vanskelige og langvarige. Kurset gir kunnskap om hvilke metoder som er hensiktsmessige i de forskjellige situasjonene, hvilken veg arbeidsgiver bør velge for å sikre rettferdige prosesser med ryddig og korrekt saksbehandling, slik at man kan sette et endelig punktum for slike vanskelige saker.
e-læringskurs: Håndtering av trakassering og seksuell trakassering	45 minutter	Alle ansatte og ledere	E-læringskurset består av tre deler. Del 1 omhandler hva vi kan gjøre for å forebygge trakassering på arbeidsplassen. Del 2 omhandler hva vi må gjøre når noen varsler om trakassering. Del 3 omhandler hvordan vi tar vare på ansatte som er involvering i en sak om trakassering.
Ergonomi			
Forflytningsteknikk	Tilpasses virksomhetens behov	Alle ansatte og ledere i yrker innen pleie og omsorg	Kurset tar for seg hvordan forebygge muskel – og skjelettplager og fokuserer særlig på ulike teknikker, hjelpemidler samt kommunikasjon og samhandling med bruker. Kurset tar for seg helsen og sikkerheten til personale som forflytter pasienter med redusert funksjon. Deltakerne lærer å benytte pasientens ressurser i samspill med seg selv og fysiske lover, samt vurdere hver enkelt situasjon for å komme frem til gode og trygge forflytningsløsninger
Ergonomi, kontorarbeidsplassen	Tilpasses virksomhetens behov	Alle ansatte og alle ledere som arbeider på kontorarbeidsplasser	Kurset tar for seg hvordan forebygge muskel - og skjelettplager og fokuserer særlig på bevisstgjøring av hvordan den enkelte arbeidstaker kan organisere og tilrettelegge egen arbeidshverdag. Variasjon, opplæring i innstilling av utstyr og egen aktivitet er aktuelle temaer.

Ergonomi, fysisk arbeid	Tilpasses virksomhetens behov	Alle ansatte og ledere som har fysisk krevende arbeid	Kurset tar for seg hvordan forebygge muskel – og skjelettplager og fokuserer særlig på hvordan bedriften og den enkelte kan organisere og tilrettelegge ergonomisk, på en mest mulig hensiktsmessig måte. Arbeidsutstyr, variasjon, rotasjon, hjelpemidler, samarbeid og egeninnsats er aktuelle temaer.
Yrkeshygiene			
Yrkeshygieniske kurs – ut fra aktuelle tema (støy, kjemikalier, inneklime m.m.)	Tilpasses virksomhetens behov	Ledere, verneombud, flere	Inneklime Kort om hvorfor inneklime er viktig. Inneluften betydning for helse og trivsel. Forslag til forebygging og utbedring av risikoforhold i innemiljø som kan knyttes opp til nedsatt trivsel, forverring av eksisterende sykdom eller utløse sykdom. Eksempler på risikoforhold. anbefalte faglige normer for inneklime.
			Støy: Kort om hva støy er. Grenseverdier og tiltaksverdier for ulike grupper fastsatt av Arbeidstilsynet. Hvilke faktorer avgjør om støyen er hørselsskadelig. Hvordan påvirker støyen oss, konsekvenser av støyeksponering. Kartlegging og risikovurdering. Forslag til forebygging og utbedring av risikoforhold.
			Kjemiske arbeidsmiljøfaktorer: Kort om hva kjemikalier er. Kroppens opptaksveger. Arbeidsskade/sykdom som kan oppstå ved eksponering for kjemikalier. Sikkerhetsdatablad, stoffkartotek og merking av kjemikalier (CLP). Kort om kartlegging og risikovurdering. Forslag til forebygging og utbedring av risikoforhold.
Andre kurs			
Hvordan håndtere rus- og avhengighetsproblematikk i små og mellomstore bedrifter?	3 timer	Alle	«Noe er det, men hva?» – hvordan identifisere et problem om en er bekymret for en ansatt? Hva er gode kjøreregler som beskriver bedriftens holdning til rusmiddelbruk og spill? Hvordan håndtere saken om en person får problemer med rusmiddelmisbruk eller spilleavhengighet?
Sykefraværsoppfølging og hva man gjør når fraværet blir krevende	3 timer	Ledere	Oppfølging av sykefravær. De ulike aktørers roller og plikter. Hva kan man gjøre når sykefravær blir vanskelig og krevende. Kommunikasjon og den vanskelige samtalen.
Kosthold og livsstil	Tilpasses virksomhetens behov	Alle	En innføring i hvordan livsstil, kosthold og trening kan forebygge livsstilssykdommer. Eksempler på hvordan et kosthold kan være og tips til trening i hverdagen.
Helseeffekter ved natt- og skiftarbeid	Tilpasses virksomhetens behov	Nattvakter og ledere	Gjennomgang av lovverk i forhold til helseundersøkelser for nattvakter og innhold i helseundersøkelser. Tar for seg helseeffekter ved nattarbeid og hva en selv kan gjøre for å fungere best mulig i jobben som nattvakt. Hvordan man kan forebygge negative helseeffekter på best mulig måte.

Oppfølging av gravide ansatte <i>(NB kun i Hordaland)</i>	Tilpasses virksomhetens behov	Ledere, verneombud, tillitsvalgt	Gravide ansatte står for en tredel av alle fraværsdager blant kvinner i alderen 20 til 39 år. Mye av fraværet viser seg å være tilretteleggingsrelatert. Gjennom en partsammensatt gruppe utvikles retningslinjer for oppfølging av gravide ansatte som en del av virksomhetens helhetlige livsfase- og personalpolitikk.
Graviditet og arbeidsliv <i>(NB kun i Hordaland)</i>	45 - 60 minutt	Gravide ansatte	Lunchgruppe i større virksomheter med flere gravide ansatte. Jobbjordmor tar opp aktuelle tema som arbeidsmiljø, normale svangerskapsplager, evt tema etter ønske fra ansatte.
Hygienekurs – smittevern (for flere bransjer)	Tilpasses virksomhetens behov	Bedrifter som er utsatt for smitte	Kurs i smittevern og hygiene har fokus på hvordan man best mulig kan forebygge smitte på arbeidsplassen. Hvordan man selv kan beskytte seg mot smitte, samt hvordan man kan forebygge smittespredning f. eks gjennom hygieniske prinsipper og yrkesvaksinering. Kurset tilpasses bedriftens behov.
Vi lager aktuelle HMS-kurs målrettet til ditt behov. Spør oss om kurs og vi utarbeider eller setter sammen et godt opplegg for din virksomhet!			