



KURSKATALOG 2017

VELKOMMEN PÅ KURS!



Din bedriftshelsepartner i nord!

Datofestede kurs:	Tidspunkt:	Varighet:	Pris pr. deltaker:	Ansvarlig:
Oppfriskingskurs HMS Kurset er for deg som tidligere har tatt kurs innenfor HMS. Påmeldingsfrist: 19.02.17	28.februar Kurssted: Finnsnes	kl. 09.00- 15.30	2500,-	Stian A Evenstad
Psykososialt arbeidsmiljø. Vold og trusler, mobbing og konflikt. Retningslinjer og prosedyrer i forhold til krav i Arbeidsmiljøloven om systematisk HMS-arbeid. Påmeldingsfrister: 01.03.17 og 19.09.17	8.mars Kurssted: Finnsnes 26.september Kurssted: Bardufoss	kl. 09.00 - 15.00	2500,-	Leila Paulsen og Linn Furuly
Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg Påmeldingsfrister: 28.02.17 og 29.09.17	14.- 15. mars 29.-30. mars Kurssted: Finnsnes 10.-11. oktober 24.-25. oktober Kurssted: Finnsnes	4 dager + 1 dag hjemmeoppgave	6500,- (kunder) Andre 7500,-	Stian A Evenstad
HMS for leder Påmeldingsfrist: 02.05.17	11. mai Kurssted: Finnsnes	kl. 09.00- 15.30	2500,-	Stian A Evenstad
Ergonomi og stressmestring Påmeldingsfrist: 16.05.17	24 mai. Kurssted: Finnsnes	Kl. 09.00-11.00	1250,-	Barbro Johnsen
Risikovurdering <i>Hva er risikovurdering?</i> Påmeldingsfrister: 01.06.17 og 21.11.17	7.juni Kurssted: Finnsnes 28.november Kurssted: Finnsnes	Kl. 09.00-14.00	2300,-	Stian A Evenstad

Tilbud om bedriftsinterne kurs/undervisning på forespørsel:

Bestillingskurs	Varighet	Pris pr kurs	Kontaktperson
*Førstehjelpskurs, - HLR grunnkurs	2 timer Max 12 delt.	4900- Eks. kursmatr	Leila Paulsen, Linn Furuly og Eivor Solhaug
Førstehjelpskurs for de som har ansvar for barn.	2 timer Max 12 delt.	4900,- Eks. kursmatr	Leila Paulsen
Kost og mosjon	2 timer	3300,-	Barbro Johnsen
Vold og trusler	2 timer	3300,-	Leila Paulsen og Linn Furuly
Stressmestring	1-2 timer	3300,-	Leila Paulsen
LØFT	5 timer	6950,-	Liv Helland Olsen
Ergonomi	1-2 timer	3300,-	Laila Eilertsen og Barbro Johnsen
Forebygging og håndtering av konflikter	2 timer	3300,-	Leila Paulsen
Forflytningsteknikk	3 timer	3750,-	Laila Eilertsen

Kurshefte koster kr 100,- i tillegg på HLR kurs (for de som ønsker det).

*Ved ønske om spesielt tilpasset førstehjelpskurs i forhold til bransje, ta kontakt for pris og avtale.

Vi tar forbehold om avlysning ved for få påmeldte. Dette gjelder alle kurs.

Kursbeskrivelse:

Lovpålagt kurs i HMS for arbeidsgiver/ledere

Varighet: 6,5 timer.

Innhold: Arbeidsmiljøloven/forskrifter. Systematisk HMS-arbeid. Arbeidsmiljøfaktorer.

Inkluderende arbeidsliv. Innhold i hht. best nr 588 fra Arbeidstilsynet.

Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg

Varighet: 40 timer.

Innhold: Arbeidsmiljøloven, systematisk HMS-arbeid, oppgaver og ansvar, kartlegginger, handlingsplaner, tilrettelegging av arbeidet, sykefravær og valgfrie tema.

Vi legger opp til stor grad av deltakermedvirkning og praktiske oppgaver.

Din bedriftshelsepartner i nord!

I mellomperioden jobber deltakerne med oppgaver i egen bedrift. Da er det meget viktig at leder legger til rette og setter av tid. Vi kan holde grunnkurs internt for bedriften om ønskelig. Pris på forespørsel. (min 10 deltakere)

Oppfriskningskurs HMS

Kurset egner seg for verneombud, ledere og medlemmer av AMU som tidligere har gjennomført grunnopplæring, men som trenger en oppdatering. Kurset tar for seg de viktigste punktene i grunnopplæringen samt oppdatert informasjon om de siste endringene i arbeidsmiljølovgivningen.

Førstehjelpskurs, - HLR-grunnkurs

Norsk grunnkurs i førstehjelp.

Innhold: Undersøkelse av hjelpeløs person, teori og praktiske øvelser i hjerte-lungeredning (HLR) med hjertestarter, fremmedlegeme i halsen, akutt livstruende sykdom, opptreden på skadested og førstehjelp rettet mot den aktuelle problemstillingen i den enkelte bedrift. Det utstedes kursbevis for godkjent grunnkurs i førstehjelp i henhold til Norsk førstehjelpsråds kursopplegg. Vi kan også tilby bransjerettet kurs ved behov.

Førstehjelpskurs for de som jobber med barn

For deg som har omsorg for barn. Tar for seg førstehjelp fra spedbarn og opp til tenårene. Kurset omhandler bl.a.

- Hjerte-lungeredning m/øvelser
- Fremmedlegeme i halsen
- Førstehjelp v/sykdom og ulykker (forgiftning, alvorlige skader og lettere skader)

Kost og Mosjon

Varighet: 2 timer.

Innhold: (1.time fysisk aktivitet, 1. time kosthold)

Helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, hvordan få mer aktivitet i hverdagen, hva slags aktivitet skal vi gjøre, ulike treningsprinsipper, innhold i kosten, hverdagskost og tiltak som kan bedre kostholdet vårt.

Vold og Trusler

Varighet: 2 timer

Innhold: Hvordan gjenkjenne situasjoner som kan føre til vold og trusler, kunne opptre rasjonelt i truende situasjoner for å forebygge eskalering, avhjelpende tiltak og kollegastøtte for medarbeidere som har vært utsatt for vold og trusler.

Stressmestring

Varighet: 1-2 timer.

Innhold:

- Økt bevissthet omkring stressreaksjoner.
- Årsaker til stress
- Signaler på stress
- Øke evnen til å håndtere/forebygge stress.
- Mestringsstrategier.
- Egenomsorg

LØFT

Varighet: 5 timer

LØFT(løsningsfokusert tilnærming) er en metode som kan brukes i mange forskjellige utfordringer i arbeidslivet. I stedet for å fokusere på problemet, fokuserer man på løsningen og den framtid man ønsker seg.

Metoden kan anvendes i bl.a. medarbeidersamtaler, konfliktløsning, organisasjonsutvikling eller arbeidsmiljøundersøkelser.

Kurset er et dagskurs og gir innføring av metoden.

Ergonomi og stressmestring

Varighet: 2 timer.

Innhold: Ulike tema; tungt og ensformig arbeid, dataarbeidsplassen. Forebygging av muskel- og skjelettplager, risikofaktorer, tiltak, systematisk HMS-arbeid (kartlegging, risikovurdering og handlingsplan), og fysisk aktivitet.

Risikovurdering

Undervisning i praktisk risikoanalyse.

- Hva er risiko?
- Hva er risikovurdering?
- Identifisering og kartlegging av uønsket hendelse
- Beskrivelse av analyseobjekt
- Årsak og konsekvensanalyse
- Utarbeidelse av handlingsplan

Forebygging og håndtering av konflikter

I tråd med arbeidsmiljøloven og forskriften om intern-kontroll er norske virksomheter pålagt å utvikle egne interne prosedyrer og retningslinjer i forhold til forebygge og håndtere både mobbing og konflikter. På vårt kurs lærer du både hva innholdet skal være i slike prosedyrer, hvordan de bør utvikles og ikke minst implementeres for å gi en god og forebyggende effekt.

Forflytningsteknikk

Forflytningskunnskap, brukermedvirkning, skånsomt for bruker og forflytter. Kurset inneholder både teori og praksis.

Kursansvarlige

Verneingeniør Stian A. Evenstad

stian@bedriftshelsenord.no

41592192



Bedriftssykepleier Leila Paulsen

leila@bedriftshelsenord.no

41595116



HMS-rådgiver Liv Helland Olsen

liv@bedriftshelsenord.no

40063393



Sykepleier Linn Furuly

linn.furuly@bedriftshelsenord.no

95990008



Ergoterapeut Laila Eilertsen

laila.eilertsen@bedriftshelsenord.no 41595508



Øvrige:

- Eivor Solhaug, sykepleier tlf: 45 457 455
eivor.solhaug@bedriftshelsenord.no
- Barbro Johnsen, fysioterapeut tlf: 41 595 010
barbro@bedriftshelsenord.no

For påmelding til «datofestede kurs», bruk påmeldingsskjema på neste side.

Eller send e-post: post@bedriftshelsenord.no (bindene påmelding)

«Bestillingskurs» bestilles direkte til kursansvarlig

Din bedriftshelsepartner i nord!

PÅMELDINGSSKJEMA

(Sendes Bedriftshelse Nord AS eller kursansvarlig via epost e.l.)

Bedrift:

Fakturaadresse:

E-post:

Ønsket kurs:

NB! Skal du delta på flere kurs må du sende en påmelding for hvert av kursene

Navn på deltaker:	E-post adresse:	Sett kryss for lunsj	Matallergi

NB! Deltakere på dagskurs og grunnkurs HMS må oppgi om det ønskes lunsj. Faktureres i tillegg.

Påmeldingen er bindende. Ved avbestilling senere enn 10 dager før kursstart vil du kunne få refundert halve deltakeravgiften ved sykdom, mot levering av legeattest. Program sendes ut med bekreftelse på deltakelse.

Forpliktende underskrift:

Postboks 255, 9305 Finnsnes,
Telefon: sentralbord 77 85 25 50 (Finnsnes)
Telefon direkte til Målselvkontoret 77 83 09 90

www.bedriftshelsenord.no
e-post: post@bedriftshelsenord.no

Besøksadresser:
Finnsnes: Rådhusveien 1
Målselv/Bardufoss: Andselv sentrum

Din bedriftshelsepartner i nord!