



# KURSKATALOG

## 2018

VELKOMMEN PÅ KURS!



<b>Datofestede kurs:</b>	<b>Tidspunkt:</b>	<b>Varighet:</b>	<b>Pris pr. deltaker:</b>	<b>Ansvarlig:</b>
<i>HMS for leder</i> <i>Påmeldingsfrist:</i> <i>25.04.18</i>	30. mai  Kurssted: <b>Finnsnes</b>	Kl. 09.00- 15.30	2600,-	Barbro Yvonne Johnsen
<i>Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg</i>  <i>Påmeldingsfrist:</i> <i>06.03.18</i>	20.-21. mars og 10.-11. april  Kurssted: <b>Finnsnes</b>	4 dager +  1 dag hjemmeoppgave	6700,-  (kunder)  Andre 7800,-	Laila Eilertsen og Barbro Yvonne Johnsen
<i>Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg</i>  <i>Påmeldingsfrist:</i> <i>25.09.18</i>	9.-10. okt. og 23.-24.okt.  Kurssted: <b>Bardufoss</b>	4 dager +  1 dag hjemmeoppgave	6700,-  (kunder)  Andre 7800,-	Laila Eilertsen og Barbro Yvonne Johnsen
<i>Psykososialt arbeidsmiljø</i> Vold og trusler, mobbing og konflikt. Retningslinjer og prosedyrer i forhold til krav i Arbeidsmiljøloven om systematisk HMS-arbeid.  <i>Påmeldingsfrist:</i> <i>14.02.18</i>	21. februar  Kurssted: <b>Finnsnes</b>	KL. 09.00 - 15.00	2600,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen Myrvoll
<i>Risikovurdering</i> <i>Hva er risikovurdering?</i> <i>Påmeldingsfrister:</i> <i>30.05.18 og 21.11.18</i>	6.juni Kurssted: <b>Finnsnes</b>  28. november  Kurssted: <b>Finnsnes</b>	09.00-15.30	2600,-	Stian A Evenstad

Bestillingskurs	Varighet	Pris pr kurs	Kontaktperson
*Førstehjelpskurs, - HLR grunnkurs	2 timer Max 12 delt.	4990- Eks. kursmaterialer	Leila Paulsen, Ragnhild Ernstsen Myrvoll og Eivor Solhaug
Førstehjelpskurs for de som har ansvar for barn.	2 timer Max 12 delt.	4990,- Eks. kursmatr	Leila Paulsen
Kost og mosjon	2 timer	3400,-	Barbro Y Johnsen
Vold og trusler om vold	2 timer	3400,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen Myrvoll
Stressmestring	1-2 timer	3400,-	Barbro Y Johnsen
LØFT	5 timer	7000,-	Liv Helland Olsen
Ergonomi	1-2 timer	3400,-	Barbro Y Johnsen
Forebygging og håndtering av konflikter	2 timer	3400,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen Myrvoll
Forflytningsteknikk	3 timer	3800,-	Barbro Y Johnsen

Kurshefte koster kr 100,- i tillegg på HLR kurs .

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

### 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.

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)

## **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. I henhold til Helsedirektoratets retningslinjer.

## Vold og Trusler om vold

Varighet: 2 timer

Innhold: Situasjoner som kan føre til vold og trusler, hvordan forebygge vold, avhjelpende tiltak og kollegastøtte for medarbeidere som har vært utsatt for vold og trusler. Registrering, rapportering g avvikshåndtering.

## 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.

## 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

Forflytningsskunnskap, aktivisering hjelp og trening ved forflytning. Kurset består av en teoridel og en praksisdel.

## Kursansvarlige

Verneingeniør Stian A. Evenstad [stian@bedriftshelsenord.no](mailto:stian@bedriftshelsenord.no)

tlf:41592192



Bedriftssykepleier Leila Paulsen [leila@bedriftshelsenord.no](mailto:leila@bedriftshelsenord.no)

tlf:41595116



HMS-rådgiver Liv Helland Olsen [liv@bedriftshelsenord.no](mailto:liv@bedriftshelsenord.no)

tlf:40063393



Fysioterapeut Barbro Y Johnsen [barbro@bedriftshelsenord.no](mailto:barbro@bedriftshelsenord.no)

tlf:41595010



Sykepleier Ragnhild Ernstsens Myrvoll [ragnhild@bedriftshelsenord.no](mailto:ragnhild@bedriftshelsenord.no) tlf: 95990008



Sykepleier, Eivor Solhaug [eivor.solhaug@bedriftshelsenord.no](mailto:eivor.solhaug@bedriftshelsenord.no)

tlf:45457455



**Øvrige:**

- Laila Eilertsen, Ergoterapeut tlf: 41595508  
[Laila.eilertsen@bedriftshelsenord.no](mailto:Laila.eilertsen@bedriftshelsenord.no)

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

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

«Bestillingskurs» bestilles direkte til kursansvarlig



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

[www.bedriftshelsenord.no](http://www.bedriftshelsenord.no)  
e-post: [post@bedriftshelsenord.no](mailto:post@bedriftshelsenord.no)

Din bedriftshelsepartner i nord!