



update26

TEMADAG OM ARBEJDSMILJØ

PROGRAM

Kl. 8.30-9.00	Registrering og morgenkaffe
Kl. 9.00-10.00	Plenum: Lær af elitesportens søvnstrategier v/ Lars Johansen, sportsfysiolog hos Team Danmark
Kl. 10.15-12.00	Workshops – formiddag (kaffepause kl. 11.00-11.15)
Kl. 12.00-13.00	Frokost
Kl. 13.00-14.30	Workshops – eftermiddag
Kl. 14.30-15.00	Kaffe og kage
Kl. 15.00-16.00	Plenum: Fællessang & Fagligt tilbageblik v/ Nina Schneidermann, ekstern lektor på CBS og Niklas Schneidermann guitarist og sangskriver i Magtens Korridorer

TEMADAG OM ARBEJDSMILJØ

DA arbejdsmiljøuddannelse og Human House byder indenfor til en spændende temadag om arbejdsmiljø. **update26** samler hele arbejdsmiljøorganisationen til en fælles dag, der fungerer som supplerende uddannelse for både arbejdsmiljørepræsentanter og -ledere.

På **update26** bliver du ført ajour med den nyeste viden, lovgivning og tendenser – og måske opdager du nye områder, du ikke vidste, var relevante for dig. Vores erfarne undervisere sørger for, at du går hjem med ny viden og konkrete værktøjer, du kan tage i brug med det samme.

Kom med, når vi samler private og offentlige virksomheder til 16 spændende workshops, der dækker hele arbejdsmiljøpaletten. Du vælger selv, hvilke temaer der er relevante for din virksomhed, og der bliver rig mulighed for at netværke og videndele med andre arbejdsmiljøorganisationer.

LÆR AF ELITESPORTENS SØVNSTRATEGIER

Søvn er en af de vigtigste faktorer for restitution og præstation. Spørger man eliteatleter og trænere, peger de næsten altid på søvn som den mest afgørende faktor for at kunne yde sit bedste.

I dette oplæg vil jeg derfor dele viden om, hvad søvn er, og hvordan den påvirker både præstationsevne og generelt velvære. Med afsæt i 15 års praktisk arbejde med danske eliteatleter får I et indblik i elitesportens maskinrum og de strategier, der bruges til at optimere restitution og performance. De strategier, I præsenteres for, er både evidensbaserede og afprøvet i praksis under maksimalt pres ved internationale mesterskaber som EM, VM og OL. Målet er at give jer konkrete og bæredygtige værktøjer, som – forhåbentlig – også kan bruges i jeres egen hverdag.

Lars Johansen har været ansat som sportsfysiolog hos Team Danmark i 34 år og har arbejdet med alle aspekter af testning, analyse af træning og træningsvejledning.

Fokus har i de seneste år – b.l.a. via deltagelse i utallige internationale træningslejre og konkurrencer – været rettet mod optimering af restitutionsstrategier som i sidste bestemmer udbyttet af de store træningsmængder.

FÆLLESSANG & FAGLIGT TILBAGEBLIK

Med udgangspunkt i små talks og fire nøje udvalgte fællessange sætter Nina og Niklas Schneidermann temadagens emner i perspektiv til os selv og omverdenen.

Selvom vi som mennesker gerne vil være rationelle og holde hovedet koldt med gode planer, er det ikke altid det, der sker – heller ikke på arbejdspladsen.

I talks og sang sætter vi fokus på vores relationer til hinanden på arbejdspladsen og reflektere over hvad vi har lært, hvad tager vi med og hvad har det gjort ved os.

Niklas Schneidermann er guitarist og sangskriver i rockbandet Magtens Korridorer, og har gennem de sidste 22 år spillet koncerter på festivalscener og i koncertsale i hele landet.

Nina Schneidermann har mange års konsulenterfaring bag sig, og arbejder som arbejdsmiljøunderviser, stresscoach, psykoterapeut MPF, samt som ekstern lektor på CBS, hvor hun underviser i mennesker, ledelse og organisationsteori.

BESKRIVELSE AF WORKSHOPS

Update26

Vi starter og slutter dagen med et fælles oplæg, men du vælger selv, hvilke workshops, du vil deltage i – én formiddag og én eftermiddag.

Alle workshops består af en blanding af oplæg og deltagerinvolvering via refleksion, dialog eller erfaringsudveksling i mindre grupper.

Workshops fordeles efter først-til-mølle-princippet

Workshop 01

Fra APV til handling: Omsæt kortlægningen til konkrete løsninger

Ender jeres APV'er og trivselsmålinger som skuffedokumenter? På denne workshop får du konkrete værktøjer til at omsætte arbejds miljødata til aktive handlinger, der skaber reel forandring. Du bliver guidet i analysemetoder, effektiv medarbejderinddragelse og udvikling af brugbare handlingsplaner, der kan implementeres i praksis. Du får skabeloner, eksempler og adgang til en digital værktøjskasse, så både du og dine kolleger kan sikre, at indsætterne holder – også når hverdagen rammer.

Workshop 02

Det fælles psykiske arbejdsmiljø – hvordan gør I?

Det psykiske arbejdsmiljø skabes ikke kun af rammer og opgaver – det skabes i relationer. Ledere og medarbejdere har forskellige roller, men påvirker hinanden hver dag gennem adfærd, kommunikation og måder at samarbejde på.

Når der sker ændringer – hvis en leder, fx virker mindre nærværende eller mere irriteret – påvirker det hele afdelingen. Det skaber fortolkninger, usikkerhed og måske bekymring.

I denne workshop arbejder vi med:

1. Hvordan vi gensidigt påvirker hinandens psykiske arbejdsmiljø | **2. Hvordan AMO kan** håndtere bekymringshenvendelser professionelt | **3. Hvordan vi tager** dialogen uden at placere skyld | **4. Hvordan vi understøtter** fælles ansvar i samarbejdsrelationerne

A photograph of three people in a meeting room. A woman with short blonde hair and glasses is on the left, looking towards the center. A man with short brown hair is in the center, seen from the back. Another man with short brown hair is on the right, looking towards the center. They are sitting at a table in front of a large window with patterned curtains. A small potted plant is on the windowsill.

Workshop 03

Synlighed og gennemslagskraft i arbejdsmiljøarbejdet

Vil du skabe større synlighed og gennemslagskraft i arbejdsmiljøarbejdet? På denne praksisnære workshop får du værktøjer til at kommunikere klart og motivere dine kolleger – uanset om det er i én-til-én-dialogen, på teammøder eller foran større grupper. Du går herfra med konkrete metoder til at styrke både samarbejde og synlighed, når vi med fokus på stemme, kropssprog og performance arbejder aktivt med formidling, og giver dig inspiration samt hands-on-erfaring i at engagere og skabe ejerskab blandt dine kolleger.

Workshop 04

Hvordan kan man bruge AI i arbejdsmiljøet?

Vær med, når vi illustrerer, hvordan AI kan bruges i arbejdsmiljøarbejdet, og hvordan teknologien kan ændre måden, vi arbejder på.

AI bliver en stadig større del af arbejdsdagen. Det har betydning for, hvordan opgaver løses, arbejds gange tilrettelægges, og hvordan vi samarbejder. På denne workshop sætter vi fokus på, hvordan kunstig intelligens kan understøtte arbejdsmiljøarbejdet og bidrage til nye perspektiver på den måde, arbejdet organiseres og udføres på. Du får et inspirerende indblik i, hvordan AI kan tænkes ind i praksis, og hvad udviklingen kan betyde for arbejdsmiljøarbejdet fremover.

Workshop 05

Forebyg stress – med søvn, kost og motion som dine stærke allierede

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil er stressniveauet i Danmark fortsat stigende. Så hvad kan du gøre for at forebygge og håndtere stress i din egen travle hverdag? På denne workshop dykker vi ned i, hvordan søvn, kost og motion hver især og samlet styrker din mentale trivsel. Du får konkrete strategier til bedre søvn, stressvenlig kost og fysisk aktivitet, der styrker din balance og dit energiniveau. Med simple, praktiske værktøjer får du inspiration til at tage styringen over din trivsel samt gode råd til, hvordan du kan inspirere dine kolleger, når deres overskud er lavt.

Vi gentager succesen

Workshop 06

Boksehandsker eller dansesko?

Små sproglige valg kan gøre en stor forskel i hverdagen. Det hedder mikrokommunikation, og det handler om de mange valg, du tager hver dag i mødet med dine kolleger.

I AMO har du brug for både "dancesko" og "boksehandsker". Du skal kunne lytte, skabe dialog og finde løsninger – og samtidig kunne stå fast og sige fra, når det er nødvendigt. Med god mikrokommunikation bliver du bevidst om, hvornår du gør hvad.

På workshoppen får du en række enkle værktøjer til at styrke din daglige kommunikation og dit og dine kollegers videre arbejde for et godt arbejdsmiljø.

Lær hvordan du står fast uden at gå i kamp – og skaber dialog uden at give køb.

Workshop 07

Høje følelsesmæssige krav i arbejdsmiljøarbejdet

Høje følelsesmæssige krav er en del af hverdagen for mange – og kan sætte både trivsel og arbejdsglæde på spil. Så hvordan passer vi på hinanden og os selv, så vi stadig kan bruge følelser som en konstruktiv ressource i arbejdet uden at brænde ud? På denne workshop arbejder vi med, hvordan en åben, ærlig og anerkendende dialog kan styrke både dig og dine kolleger – og sikre et bæredygtigt arbejdsmiljø. Du får konkrete metoder med hjem til at passe på dig selv, dine kolleger, jeres samarbejde og arbejdsmiljøet.

Workshop 08

Sænk dit stressniveau og få ny energi

Få svar på, hvad den helt rigtige pause er, hvornår og hvor ofte du bør holde den – og hvor lang tid den skal vare.

Mange tror, at en pause er spild af tid, men forskning viser det modsatte: De rigtige pauser taget på det rigtige tidspunkt kan både sænke stressniveauet, forbedre koncentrationen og øge energien i løbet af arbejdsdagen.

Denne workshop giver dig konkrete redskaber, du kan bruge med det samme. Du lærer, hvordan strategiske pauser understøtter kroppens naturlige balance gennem arbejdsdagen – uden at det går ud over effektiviteten.

BESKRIVELSE AF WORKSHOPS

Eftermiddag fra
kl. 13.00-14.30

Workshop 09

Du er ikke min type: Gør jeres forskelligheder til en styrke

På arbejdspladsen arbejder vi mod et fælles mål, men vores forskellige personlighedstyper kan betyde, at vi har forskellige forventninger og ønsker til samarbejdet. Et godt arbejdsmiljø forudsætter en forståelse for disse forskelle, som ofte spiller en rolle i samarbejdsudfordringer og konflikter. På denne workshop bliver du introduceret til MBTI® (*The Myers-Briggs Type Indicator*) som redskab til at identificere og forstå personstyper. Vi arbejder med konkrete eksempler og øvelser, som giver dig indsigt i, hvordan I kan gøre forskelligheder til en styrke og udvikle og skabe et bedre samarbejde i hverdagen.

Vi gentager succesen

Workshop 10

Adfærdsdesign - nøglen til et arbejdsliv, der virker

Hvordan omsætter vi de gode intentioner for arbejdsmiljøet til konkrete handlinger i hverdagen?

På denne workshop får du en praksisnær introduktion til **adfærdsdesign**, hvor små, kloge greb kan skabe store forbedringer i arbejdsmiljøet. Vi dykker ned i konkrete eksempler fra arbejdslivet og ser på, hvordan rammer, vaner og beslutningssituationer former adfærden.

Workshoppen byder på enkle værktøjer, nye perspektiver og inspiration til at designe løsninger, der virker. Ingen lange teorier – kun anvendelig viden, dialog og hands-on øvelser.



Workshop 11

Tør du sige det højt? Psykologisk tryghed som fundament for et proaktivt arbejdsmiljø

Psykologisk tryghed er afgørende for både sikkerhed og trivsel på arbejdspladsen – for når vi åbent kan tale om fejl og bekymringer uden frygt for negative konsekvenser, styrkes samarbejde, læring og forebyggelsen af ulykker. Få inspiration til at gøre psykologisk tryghed til en integreret del af jeres arbejdsmiljøindsats, når vi på denne workshop dykker ned i psykologiske behov, cases og værktøjer, som styrker en åben og lærende sikkerhedskultur. Fokus er på, hvordan arbejdsmiljøgrupper kan bistå med at fremme en kultur, hvor det er trygt at sige til og fra – også når det udfordrer vaner eller tempo.

Workshop 12

Forum Teater: Oplev hverdagsdilemmaer på arbejdspladsen – med humor og indsigt

Skuespillere opfører situationer og dilemmaer, som du måske kender fra din egen arbejdsdag. Publikum bidrager med konstruktive forslag, og sammen finder vi løsninger.

Føler du, at det kan være vanskeligt at tale åbent og give feedback til en kollega? Eller har du oplevet, at der er blevet snakket om dig bag din ryg på din arbejdsplads. Vi tager fat på de vanskelige og af og til skjulte samtaler.

Du får nye perspektiver og praktiske løsninger, der kan gøre en forskel i din hverdag – og hjælpe dig med at håndtere svære situationer på arbejdspladsen.

Workshop 13

Digitalisering og ny teknologi: Skab et bedre ergonomisk arbejdsmiljø

På denne workshop får du praktiske eksempler på, hvordan digitalisering og ny teknologi kan forbedre det ergonomiske arbejdsmiljø. Vi ser nærmere på løsninger som automatisering, sensorer og AI-baserede værktøjer, der kan forebygge ergonomiske belastninger og skabe mere sundhed i hverdagen. Gennem konkrete eksempler og dialog får du inspiration til, hvordan arbejdsmiljøgruppen kan identificere muligheder og risici ved ny teknologi, og hvordan I aktivt kan bruge digitale løsninger til at styrke det ergonomiske arbejdsmiljø på jeres arbejdsplads.

Vi gentager succesen

Workshop 14

Effektiv kommunikation med video

Træng igennem med de gode arbejdsmiljøbudskaber til dine kolleger. Lær, hvordan du med småvideoer kan nå dine kolleger – og blive både set, hørt og forstået.

Mange skrevne budskaber drukner desværre i mængden og bliver aldrig læst. Med små videoer kan du både overraske og møde dine kolleger i øjenhøjde. Du kan vække engagementet, så I bliver endnu flere, der bakker op om arbejdsmiljøindsatsen. Videoer er også gode når du vil vise noget i praksis. Det kan for eksempel være instruktioner eller korte vejledninger.

På workshoppen får du skabeloner og værktøjer til at lave små videoer med din egen telefon. Så husk at tage telefonen med og få praktisk erfaring med at skabe effektive videoer.

Vi gentager succesen

Workshop 15

Update på ulykkesforebyggelse

Bliv opdateret på den nyeste viden om ulykkesforebyggelse og sikkerhedskultur. På denne workshop introduceres du til Vision Zero og HOP (*Human Organisational Performance*), der fokuserer på at lære af fejl og fremme en åben og lærende kultur. Gennem praktiske øvelser og cases får du inspiration og værktøjer til at engagere medarbejdere, styrke sikkerhedskulturen og forebygge ulykker. Få indsigt i, hvordan arbejdsmiljøgrupper aktivt kan fremme tryghed, åben dialog og løbende forbedringer – til gavn for hele arbejdspladsen.

Workshop 16

Et psykisk arbejdsmiljø med plads til alle

På denne workshop sætter vi fokus på, hvordan vi skaber et psykisk arbejdsmiljø med plads til alle. Mangfoldighed handler ikke kun om forskelle i alder, køn eller baggrund – det handler også om forskelle i erfaringer, ressourcer, behov, arbejdsstile og perspektiver.

Inklusion handler om at styrke kvalitet og samarbejde, og forebygge misforståelser og oplevelse af uretfærdighed. Det er et fælles ansvar og på denne workshop vil vi arbejde med AMO's rolle, dialog, refleksion og konkrete greb, så mangfoldighed bliver en ressource, der styrker trivsel og det psykiske arbejdsmiljø for alle.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid og sted

9. september: Glostrup Park Hotel, Hovedvejen 41, 2600 Glostrup
23. september: Legoland Hotel & Conference, Aastvej 10,
7190 Billund

Tilmelding

Tilmeldingen sker online, hvor du vælger de to workshops, du vil deltage i. Tilmelding på **tilmeld.dk/update26**

Priser

2.365 kr. ekskl. moms og ekspeditionsgebyr.
Prisen dækker deltagelse og forplejning.

Afmelding

Afmelding kan foregå omkostningsfrit indtil 4 uger før temadagen. Bliver du forhindret i at deltage, er du velkommen til at sende en kollega i stedet for. Send en mail til **kursus@humanhouse.com** eller **mail@dakurser.dk** med det nye navn.

Vi forbeholder os ret til at ændre programmet, herunder at ændre eller aflyse en workshop ved for få tilmeldte, sygdom o.a.

human house
ledelse & arbejdsmiljø

Humanhouse.com
Telefon 70 10 90 80

 **DA** ARBEJDSMILJØUDDANNELSE

dakurser.dk
Telefon 33 38 94 70