



update24

TEMADAG OM ARBEJDSMILJØ

PROGRAM

- Kl. 8.30-9.00 Registrering og morgenkaffe
- Kl. 9.00-10.00 Plenum:
Hvad skal der til, hvis flere skal kunne holde til at arbejde til en højere alder?
v/ Lars L. Andersen, professor ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)
- 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:
Kan man se det sjove i hverdagen?
v/ Karen-Marie Lillelund,
forfatter og foredragsholder

TEMADAG OM ARBEJDSMILJØ

DA arbejdsmiljøuddannelse og Human House byder indenfor til en spændende temadag om arbejdsmiljø. **update24** samler hele arbejdsmiljøorganisationen til en fælles dag, der fungerer som supplerende uddannelse for både arbejdsmiljørepræsentanter og -ledere.

På **update24** 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.

HVAD SKAL DER TIL, HVIS FLERE SKAL KUNNE HOLDE TIL – OG HAVE LYST TIL – AT ARBEJDE TIL EN HØJERE ALDER?

Hver anden medarbejder i Danmark forventer at forlade arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen. Danske arbejdspladser er derfor i høj risiko for at miste erfarne arbejdskraft. Hvad skal der til, hvis flere skal kunne holde til – og have lyst til – at arbejde til en højere alder? Forskningsprojekterne SeniorArbejdsliv og Sund og Sikker Hele Arbejdslivet viser, at et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø samt fleksible muligheder for at tilpasse seniorarbejdslivet er vejen frem. Men hvordan ser det ud i forskellige typer af job? Og hvad betyder cocktaileffekter i arbejdsmiljøet for den konkrete indsats?

Professor ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø Lars L. Andersen gennemgår den seneste forskning på området og fremhæver nogle lavthængende frugter, som ledere og medarbejdere sammen kan plukke. Han giver også konkrete eksempler på øvelser med dokumenteret effekt, som vil fungere som god og inspirerende opvarmning til alle deltagere på årets Update.

KAN MAN SE DET SJOVE I HVERDAGEN?

Kan man se det sjove i hverdagen, så kan man også blive det, der med et lidt fortærsket udtryk kaldes 'omstillingsparat'. Foredragsholder Karen-Marie Lillelund giver et bud på, hvordan man skærper opmærksomheden på god kommunikation og får humoren med i købet – og en ting er sikker: Det bliver ikke kedeligt!

Karen-Marie Lillelund tager udgangspunkt i den kommunikation, der er grundlaget for arbejdsglæde, god stemning og dermed for en positiv arbejdskultur. Det handler om at vælge sine kampe og med direkte kommunikation skabe et fundament af tillid, som giver lattermildheden og den positive arbejdskultur gode vilkår.

En positiv arbejdskultur giver nemlig bedre vilkår for nye idéer, der kan forbedre hverdagen og bundlinjen. Og når arbejdet tilmed foregår i en atmosfære, hvor man har let til smil, kan man endda minimere risikoen for, at travlhed bliver til stress.

Karen-Marie Lillelund forholder sig muntert og kritisk til vores måde at kommunikere på, og hun hjælper os til at få øje på de sjove og opmuntrende hændelser i hverdagen – og til at erstatte den automatiske kommunikation med nærvær.

BESKRIVELSE AF WORKSHOPS

Update24

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

Psykologisk tryghed

Et arbejdsmiljø, hvor der hersker psykologisk tryghed, er kendetegnet ved, at alle kan sige sin mening, tør byde ind med nye idéer, give udtryk for bekymring og være sårbar, når det er svært. Det psykologisk trygge team er karakteriseret ved tillid og gensidig respekt, og her er man i fællesskab villige til at gå en ekstra mil, når virksomheden har brug for det. Det psykologisk trygge team er langt bedre rustet til at håndtere mange af de udfordringer, der ellers vil lede til stress og et dårligt psykisk arbejdsmiljø.

På workshoppen bliver du introduceret til at arbejde med psykologisk tryghed på arbejdspladsen.

Vi gentager succesen

Workshop 02

Hvordan bliver arbejdsmiljøorganisationen synlig?

En synlig arbejdsmiljøorganisation (AMO) er for mange et fælles mål, som de fleste virksomheder kæmper for at opnå. En synlig AMO kræver nemlig aktiv deltagelse fra alle niveauer af organisationen, integration af arbejdsmiljøet i virksomhedskulturen samt tydelig kommunikation om arbejdsmiljøarbejdet som en central del af virksomhedens mission. Det er også afgørende at skabe et inkluderende miljø, hvor den enkelte medarbejder bliver hørt.

Workshoppen giver dig redskaber til målrettet kommunikation, materialer og kampagner om AMO's arbejde samt strategier til at inddrage kolleger og ledere, der ikke er en del af AMO.



Workshop 03

Bedre trivsel med EQ – emotionel intelligens

Emotionel intelligens – hvad har det med trivsel at gøre? Og hvordan kan vi bruge vores viden om EQ til at sikre bedre trivsel på arbejdspladsen?

På workshoppen ser vi nærmere på, hvordan I styrker evnen til at forstå, udtrykke og håndtere egne følelser såvel som at forstå og reagere på andres følelser.

Vi kommer ind på forskellige færdigheder og teknikker, der forbedrer den emotionelle intelligens herunder selvbevidsthed, selvregulering, empati og sociale færdigheder. Gennem diskussion, refleksion og øvelser sætter vi fokus på, hvordan I anvender disse færdigheder i AMO for at opnå større trivsel på arbejdspladsen.

Workshop 04

Arbejds miljø ind i linjeledelsen

Linjeledelsens engagement er afgørende for et sundt arbejdsmiljø – særligt for dem, der ikke er en del af AMO. Virksomheder, der formår at aktivere og involvere hele linjeledelsen, har bedre fokus på arbejdsmiljøet og forebygger belastninger mere effektivt. Det øgede fokus er med til at sende et stærkt signal om virksomhedens engagement i arbejdsmiljøarbejdet, hvilket også smitter af på medarbejderne og øger deres risikobevindsthed.

På workshoppen får du redskaber til at aktivere linjeledelsen proaktivt i arbejdsmiljøarbejdet, så de kan identificere og løse risici og udfordringer mere proaktivt.

Workshop 05

Fra referat til fulde huse

Møde efter møde, referat efter referat og kollegerne går stadig rundt og siger, at de aldrig har hørt om xxx ...

Hjælp! Nu skal det være slut! Få mere opbakning til det gode arbejdsmiljø med få enkle værktøjer, et stærkt samarbejde og god energi.

På workshoppen lærer du, hvordan du får de vigtigste budskaber ud til dine kolleger mellem møderne og skaber større opbakning til din dagsorden. Med få enkle værktøjer bliver du bedre til at få de gode møder omsat til god kommunikation. Så kan dine kolleger bedre følge med i, hvad I arbejder med i AMO'en, og de kan bedre bakke op om indsatsen for et bedre arbejdsmiljø.

Workshop 06

Arbejdspladsens sundhed – psykisk og fysisk

Der er stort fokus på mental og fysisk sundhed i samfundet, og desværre tyder alt på, at det går den forkerte vej med danskernes sundhed. Arbejdsmiljøet har betydning for de ansattes psykiske og fysiske sundhed, men det kan være en udfordring at få identificeret de væsentligste risici på arbejdspladsen.

På workshoppen får du viden om de væsentligste udfordringer inden for det psykiske og fysiske område på arbejdspladsen, og du bliver præsenteret for værktøjer og metoder til kortlægning og gennemførelse af indsatser med dokumenteret effekt i forebyggelse af fysisk og psykisk nedslidning.

Workshop 07

Hjernepauser – hvorfor nu det?

At holde hjernepauser er forebyggende og vigtigt for at kunne præstere og være i balance. En hjernepause er en kort aktivitet eller pause på typisk 1-5 minutter, som deaktiverer den forreste del af hjernen, tænkehjernen. Det er den, vi bruger, når vi bearbejder og koncentrerer os om fagligt indhold. Det siges, at voksnes hjerner ikke kan koncentrere sig mere end 20-30 og højst 45 minutter ad gangen. En hjernepause hjælper os tilbage på sporet, når tanker har flyttet sig til alt muligt andet. Hjernepauser øger kreativiteten, giver arbejdslyst og forebygger stress.

Workshop 08

Stress – forebyggelse og håndtering

Stress er en stor udfordring i Danmark, og noget alle virksomheder kender til. Mange arbejdspladser reagerer reaktivt på stress og handler først, når en eller flere medarbejdere sygemeldes. Årsager til stress kan være mange, og derfor er det vigtigt at få klarlagt den konkrete årsag og iværksætte passende handlingsplaner. Flere og flere virksomheder tager en forebyggende tilgang til stress til gavn for både medarbejdere og virksomhed.

Workshoppen præsenterer dig for den nyeste viden og giver dig redskaber til forebyggelse af stress, samt hvordan I som virksomhed håndterer stressramte kolleger.

Vi gentager succesen

BESKRIVELSE AF WORKSHOPS

Eftermiddag fra
kl. 13.00-14.30

Workshop 09

AT på tilsyn

Hvad sker der, når Arbejdstilsynet kommer på tilsyn? Hvad spørger de om, hvad kigger de på, og hvilke forskellige reaktioner kommer de med efter tilsynet?

På workshoppen gennemgår vi, hvad der sker under og efter et tilsyn. Vi tager udgangspunkt i praktiske eksempler fra hverdagen, og vi ser nærmere på baggrunden for reaktionerne bl.a. i forhold til lovgivningen. Vi kommer også ind på, hvornår en reaktion kan udløse en bødestraf, og hvad I som virksomhed skal være opmærksomme på.

Der vil være øvelser og diskussioner, og vi inddrager jeres erfaringer fra AT-tilsyn undervejs i workshoppen.

Workshop 10

Når håret er blevet gråt – tilknytning af seniorer til arbejdspladsen

Seniorers tilknytning til arbejdspladsen er afgørende for virksomhedens kontinuitet og vidensoverførsel. Et godt arbejdsmiljø, viser alt forskning, er det vigtigste parameter for at sikre en fortsat tilknytning til arbejdsmarkedet. Som virksomhed – med ledelsen i front – kan man skabe rammer for seniorerne, der sikrer fokus på deres arbejdsmiljø gennem deres arbejdsopgaver.

På workshoppen bliver du præsenteret for eksempler på seniorpolitikker, der fremmer trivsel og arbejdsglæde hos seniorerne til glæde for hele virksomheden. Med afsæt i de politikker, du er blevet præsenteret for kombineret med viden om din egen virksomhed, vil du arbejde med udarbejdelse af en seniorpolitik.

Workshop 11

Hold på dine medarbejdere med fysiologisk tryghed – et fælles sprog for stresshåndtering

Psykologisk tryghed hører vi en del om for tiden, og nu går vi skridtet videre og ser på fysiologisk tryghed – hvordan kroppens fysiologiske balance kan være nøglen til at forebygge stress og øge trivsel på arbejdspladsen.

På workshoppen får du viden om konkrete og kropslige redskaber og inspiration til at integrere fysiologisk balance i hverdagen. Med udgangspunkt i en velkendt talemåde – ”Det, vi vander, vokser” – sætter vi fokus på de ressourcer hos den enkelte og i fællesskabet, der bidrager til at forebygge stress og skabe et stærkt og trygt arbejdsmiljø. Du får ny viden og inspiration til at fremme trivsel og positive forandringer gennem den fysiologiske tryghed.

Workshop 12

Ændring af vaner til fordel for arbejdsmiljøet – hvordan gør vi det?

Vaner spiller en vigtig rolle på arbejdspladsen – også for arbejdsmiljøet. Derfor er det vigtigt at forstå mekanismerne bag vanedannelse.

At identificere disse mekanismer og tage de nødvendige skridt til at forbedre dem er afgørende for et sundt arbejdsmiljø.

På workshoppen får du redskaber til at identificere årsager og baggrunde for eksisterende vaner. Det gør det lettere at igangsætte og målrette ændringsprocesser, så nye vaner implementeres hurtigere og mere effektivt til fordel for arbejdsmiljøet.

Workshop 13

Styrk arbejdsmiljøet på den tværkulturelle arbejdsplads

”Behandl andre, som du selv vil behandles”. Denne gyldne regel ligger dybt i de fleste, for hvem vil ikke gerne behandles med respekt og mødes med venlighed? Problemet er bare, at hvad vi opfatter som respektfuldt og venligt kan variere temmelig meget på tværs af kulturer.

På workshoppen ser vi med udgangspunkt i Signe Øroms forskning på de kulturelle forskelle, der oftest leder til misforståelser, når flere kulturer mødes og skal arbejde sammen. Vi tager udgangspunkt i den viden, der ligger til grund for begrebet ’kulturel intelligens’ – en bonus, der bidrager til et godt arbejdsmiljø på den tværkulturelle arbejdsplads.

Workshop 14

Håndtering af konflikter – hvordan?

Uenigheder og konflikter er uundgåelige, når vi går på arbejde, men hvordan sikrer vi at håndtere dem effektivt og konstruktivt, så der skabes udvikling og læring fremfor problemfyldte samarbejder og dårlig trivsel? Det kan du blive klogere på i denne workshop, hvor du lærer, hvordan du effektivt og konstruktivt håndterer konflikter på din arbejdsplads.

Du præsenteres for, hvad du skal være opmærksom på før, under og efter en konflikt med henblik på at opnå et højere forebyggelsesniveau, ligesom du lærer at håndtere situationer, hvor konflikter er opstået.

Workshop 15

Tal og træng igennem

Hører dine kolleger efter, når du taler? Smitter du dem med din begejstring, eller keder de sig halvt ihjel?

Med få enkle virkemidler kan du blive langt bedre til at trænge igennem med budskaberne, når du taler med dine kolleger eller din leder.

Få tips, tricks og fede fiduser til det gode oplæg, og lær, hvordan du skruer en ordentlig præsentation af din idé sammen.

På workshoppen får du konkrete værktøjer til, hvad du skal sige, og hvordan du får din tilhører overbevist – og så får du mulighed for at prøve det af i praksis.

Workshop 16

Vision Zero – en letforståelig og proaktiv arbejdsmiljøstrategi

På workshoppen får du viden om, hvordan Vision Zero kan bruges til at opbygge en arbejdsmiljøstrategi. Workshoppen tager udgangspunkt i virksomhedserfaringer og præsenterer de 7 grundprincipper på en let og forståelig måde:

1. Tag lederskab – udvis engagement | **2. Identificér farer** – kontrollér risici | **3. Definér målsætninger** – udvikl programmer og procedurer | **4. Skab et sikkert** og sundt system, der understøtter et velorganiseret arbejde | **5. Sørg for optimal sikkerhed** og sundhed i maskiner, udstyr og arbejdspladser | **6. Opgradér kvalifikationer**, og sørg for kontinuerlig kompetenceudvikling | **7. Investér i mennesker**, og motivér gennem aktiv deltagelse og involvering.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid og sted

2. 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/update24

Priser

2.195 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 mail@dakurser.dk eller kursus@humanhouse.com 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.



dakurser.dk
Telefon 33 38 94 70

human house
ledelse & arbejdsmiljø

Humanhouse.com
Telefon 70 10 90 80