

SUNDHED, SIKKERHED, SERVICE OG LOGISTIK

**Få sunde medarbejdere, styrk trivsel og arbejdsglæde.
Handling skaber forvandling.**

Kurset er et tre dages forløb, hvor fokus er rettet på den sunde virksomhed, medarbejdernes energi, kommunikation og trivsel. Undervisningen vil være en kobling af teori og praksis. Vi veksler mellem oplæg, peptalks og workshops, og hvor teori kan prøves af i praksis.

Et sundt forløb med masser af udfordringer, til at blive klogere på sig selv og sin krop.

I forløbet er der rig mulighed for inspiration til et sundere liv, både på det fysiske, mentale og det sociale plan. Der gives konkrete værktøjer, som kursisterne kan tage med sig hjem og bruge, hvad enten det drejer sig om egen sundhed eller en sundere virksomhed.



PROGRAMOVERSIGT:

DAG 1:

- **Kommunens og regeringens sundhedspolitik**
- **Fysisk og psykisk arbejdsmiljø**
- **Kost**
 - Hvordan får jeg mere energi og overskud?
 - Hvad "kører" vi mennesker bedst på?
 - Energiberegning – Hvordan ser min egen kost ud?
- **Kommunikation og sundt samarbejde**
 - Sansning (perception) og forståelse for hinandens forskelligheder
 - Hvad er et team?
 - Hvordan bliver vi bedre til at samarbejde?

SUNDHED, SIKKERHED, SERVICE OG LOGISTIK

**Få sunde medarbejdere, styrk trivsel og arbejdsglæde.
Handling skaber forvandling.**



DAG 2:

- **Arbejdsglæde og motivation**
 - Hvordan ser den sunde arbejdsplads ud?
- **Det fysiske, psykiske og sociale arbejdsmiljø**
 - Hvor skal fokus være, når vi vil skabe et sikkert og sundt arbejdsmiljø?
- **Trivsel på arbejdspladsen**
 - Positiv og negativ stress
 - Positive tanker
- **Motion**
 - Hvad sker der i kroppen, når vi motionerer?
 - Hvorfor er motion vigtig?
- **Konditest**
- **Styrke og smidighedsøvelser**
- **Hvor gammel er jeg egentlig?**
 - Find din "fysiologiske alder"

DAG 3:

- **Om at sætte sine mål**
- **Arbejde med "Gameplan" som målsætning**
 - Hvordan sætter jeg mål?
 - Hvad-hvorfor-hvordan-plan
- **Plan for forandring og implementering**
 - Hvordan sikres fortsat fokus på sundhed i virksomheden

Dato:

20. - 21. - 22. sept. 2010
08. - 09. - 10. nov. 2010

Underviser:

Hanne Vium tlf. 20 65 50 52
Beth Stadum Dencker tlf. 40 89 86 09
mail@vium-lifecare.dk

Økonomi:

Kurserne afholdes som AMU-kurser, og der ydes VEU-godtgørelse, svarende til 752,00 kr. pr. dag til deltagere i AMU-målgruppen.

Deltagerbetaling:

I arbejde: 464,00 kr. pr. deltager
(116,00 kr. pr. deltager pr. dag)

Overnatningsmuligheder:

Har du mere end 60 km mellem bopæl og kursussted, er der mulighed for indkvartering iht. gældende regler. Kontakt kursussekretæren for nærmere information

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig online på www.viaerhvervsuddannelser.dk/amu eller ved at ringe til kursussekretær Jannie Sørensen, 8755 4700, eller send en mail til jsn@viauc.dk med dit telefonnummer, så ringer vi dig op.

Kursussted:

VIA Erhvervsuddannelser, Vejlevej 150, 8700 Horsens