

Trivselsagent

- gør en forskel på din arbejdsplads

Kurset giver dig strategisk indsigt i sundhed og trivsel og du får redskaber til en indsats på din egen arbejdsplads.

Indhold

- Viden om sundhed og trivsel på arbejdspladsen
- Viden om dobbelt KRAM
 - Kost og Kompetencer, Rygning og Relationer, Alkohol og Accept, Motion og Mestring
- Samspillet mellem den fysiske, psykiske, ernæringsmæssige og sociale sundhedsdimension
- Konkret arbejde med redskaber til fremme af trivsel på arbejdspladsen
- Fokus på udefra kommende forhold, som kan påvirke indsatsen
 - Sociale og personlige forhold
 - Politiske beslutninger
- Relationer til arbejdsmiljøet
- Stresshåndtering
- Hvordan motiverer du kollegerne til øget sundhed og trivsel?
- Hvordan kommunikerer vi om sundhed og trivsel til kollegerne?
- Hensyn til – og inddragelse af arbejdsfællesskabet
- Idéudvikling og konkretisering af trivselsopgaver på arbejdspladsen

Opfølgingsdagen

- Erfaringsudveksling
 - Hvad gik godt og hvad var besværligt?
- Strategitilpasning
- Hvordan fastholder du fokus på sundhedsindsatsen på arbejdspladsen

Om os

Vi tilbyder et fagligt velfunderet og kompetent underviserteam, hvor læringsmiljøet understøtter din personlige udvikling.

Periode: 3 dage samt 1 opfølgingsdag.

Mandag den 4. november til onsdag den 6. november

Opfølgingsdag: Mandag den 10. februar 2020

Målgruppe: beskæftigede

Sted: AOF Nordjylland, Tinghusgade 3, 9400 Nørresundby

Undervisningen foregår fra kl. 8.30 – 16.00

Kontaktperson og tilmelding: AOF Nordjylland, Jeanette Tagmose Nilsen
tlf. 72 13 23 08 e-mail: jtn@aofnord.dk

Tilmeldingsfrist: fredag den 21. november 2019

Link til kurset: [https://aof-nord.dk/trivselsagent-\(1\).aspx](https://aof-nord.dk/trivselsagent-(1).aspx)



Deltagerbetaling:

v/ 14 deltagere kr.
3.900,00
ekskl. moms. Prisen er
inkl. deltagergebyr,
morgenkaffe m/brød,
frokost, samt kaffe/the
og frugt hele dagen.

Tilmelding er bindende

Vil du vide mere? Du
kan få nærmere
oplysninger
hvis du kontakter:

AOF Nord
Tinghusgade 3
9400 Nørresundby
tlf. 72 13 23 08



AOF Nord
Kursushuset
Tlf.: 72 13 23 08
www.aofnord-kursushuset.dk

AOF
VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Find os på
Facebook

www.facebook.com/AOFKursushuset