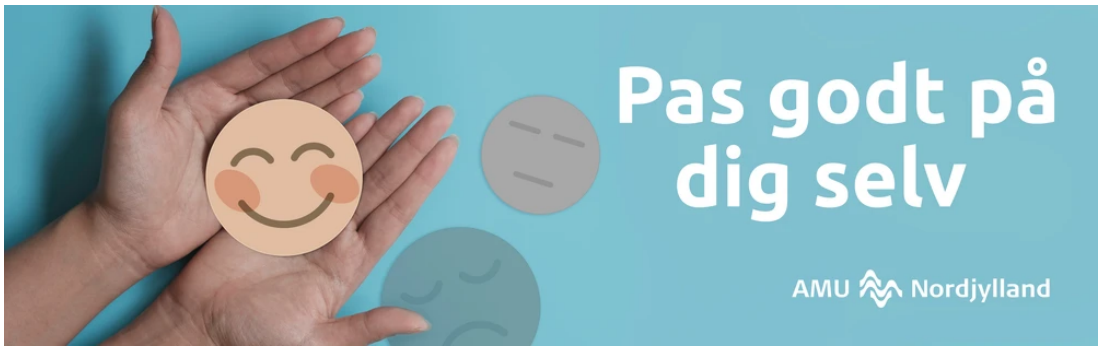
6 Ugers jobrettet uddannelse

Ergonomi, trivsel og sundhed

Kursusinfo



Lytter du til din krops signaler?

Ergonomi, trivsel og sundhed. Kroppen er vores tro følgesvend i det daglige arbejde, men hvilke betingelser byder du den?
Lytter du til de signaler, den sender, eller ignorerer du dem og fortsætter dine gøremål?

Dette kursus er relevant for mange faggrupper - fx inden for rengøring, transport, byggeri, Social og sundhed m.fl.

Kroppen er vores tro følgesvend i det daglige arbejde, men hvilke betingelser byder du den?

For at vi kan trives med de krav og udfordringer, vi stilles overfor i hverdagen, er det helt afgørende, at vi bliver bevidste om, hvad der har betydning for vores egen sundhed og trivsel.

Kroppen kan holde til meget – især hvis vi tænker over, hvordan vi bruger den, og hvad vi byder den.

Med udgangspunkt i en helhedsforståelse af mennesket arbejdes der på dette kursus med, hvad der har betydning for medarbejderens sundhed og trivsel.

Denne viden og indsigt lægger op til at sikre større bevidsthed, således at medarbejderen kan foretage hensigtsmæssige valg i dagligdagen, opnå øget velvære og forebygge skader og nedslidning.

Uddannelsens indhold

Hvad har betydning for din sundhed og trivsel i dit jobområde?

- Kroppens opbygning, funktion og behov.
- Forebyggelse af uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og nedslidning med baggrund i viden om fysiske og psykiske spændingers påvirkning af hinanden.
- Relevante øvelser til at forebygge skader og opnå øget velvære.
- Ideer til at ændre uhensigtsmæssige vaner og mønstre.
- Inspiration til yderligere information.
- Personlig sundhedskontrakt.

Undervisningen former sig som en blanding af teoretiske oplæg, dialog, øvelser og små gruppearbejder.

Kontakt

Susan Nissen
Uddannelsessekretær
9633 2229
sni@amunordjylland.dk

Kursuspris

AMU:
DKK 416,00

Uden for målgruppe:
DKK 1.329,90

Tilmelding

AMU Nordjylland

Vi rykker gerne kurset ud til jer

Der er mulighed for undervisning i virksomheden.

Hold

03-06-2024
Ergonomi, trivsel og sundhed
Sofievej 61, Vejgaard 9000 Aalborg

2 dage | Daghold

Fag: Ergonomi inden for faglærte og ufaglærte job

Fagnummer: 40392	**Varighed** 2 dage
AMU-pris: DKK 416,00	**Uden for målgruppe:** DKK 1.329,90

Målgruppe: Uddannelsesmålet retter sig mod personer, der arbejder inden for de jobområder, hvor der tilbydes AMU-uddannelser.

Beskrivelse: Deltageren kan foretage de rigtige disponeringer til at variere arbejdsstillinger i forhold til arbejdsgange og arbejdsfunktioner i eget job, inddrage relevant teknik i forhold til arbejdssituationen samt anvende relevante øvelser til at forebygge skader og opnå øget velvære. Deltagerens handlinger sker på baggrund af viden om konsekvenser af arbejdsbelastninger inden for eget jobområde.
Deltageren kan forebygge forkerte arbejdsstillinger og nedslidning med baggrund i viden om psykiske og fysiske spændingers påvirkning af hinanden.
Deltageren kan indhente information om ergonomi, herunder relevant lovgivning og vejledninger fra f.eks. Arbejdstilsynet og BAR.