



Ergonomi, velvære og personlig trivsel

AMU mål: 40392, Ergonomi inden for faglærte og ufaglærte job

Varighed: 2 dage

Opstartsdatoer: 24/3, 15/6

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?

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 uheldsmæssige 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 uheldsmæssige vaner og mønstre.
- Inspiration til yderligere information.
- Personlig sundhedskontrakt.

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

Der er mulighed for undervisning i virksomheden.

Økonomi

Det opkræves et deltagergebyr på kurset efter gældende regler.

Der kan søges om løntabsgodtgørelse, samt tilskud til befordring og kost og logi efter gældende regler.

Tilmelding

www.efteruddannelse.dk

Søg på kviknumre:

24/3: 851420850788

15/6: 851420850789

Yderligere information

Inger Knudsen

Virksomhedskonsulent

Tlf: 9633 2328

E-mail: iknu@amunordjylland.dk

Susan Nissen

Kursussekretær

Tlf.: 9633 2229

E-mail: sni@amunordjylland.dk