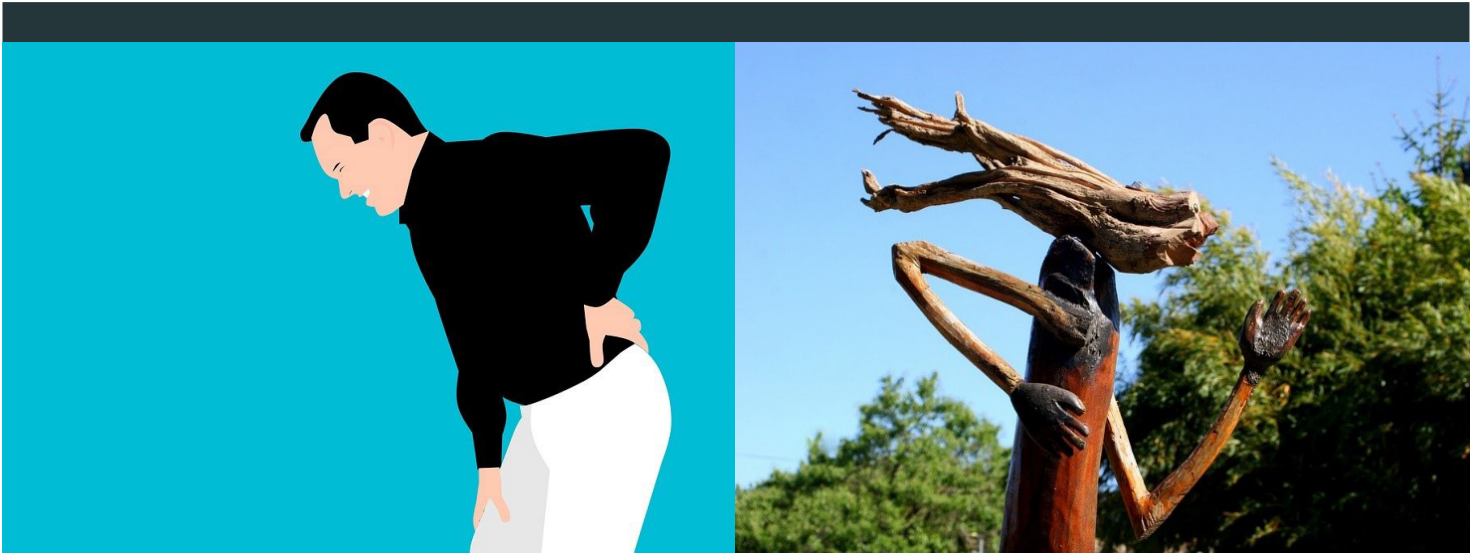


# Sundhed og trivsel

Skaber mindre sygefravær og mere arbejdsglæde



Kursusnr.: 48881

Varighed: 1 dag

## Målgruppe:

Medarbejder i prod.virksomhed

## Et kursus til at styrke sundhed og trivsel i virksomheden

Sundhed og trivsel dækker et bredt udsnit af, hvordan man har det på arbejdspladsen.

Alle kender til udtryk som ”Det går jo nok”, ”Det tager vi fat på i morgen ” eller ”Det skal bare arbejdes væk”?

Hvis en virksomhed sætter fokus på sundhed og trivsel hos medarbejdere, er det med til at nedbringe sygefravær. Medarbejdere, der trives på arbejde, er også mere effektive. Hvis man passer på sine medarbejdere, holder de længere både på kort og langt sigt.

Nogle gange er det ikke meget, der skal til, for at gøre en forskel. En enkelt dag kan være et startskud til noget godt.



## Mål for kurset

- At deltageren kan reagere i forhold til egen sundhedssituation i relation til eget jobområde.
- At deltageren aktivt kan sikre et sundt arbejdsliv ud fra sundhedsfaktorer, som bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger om sundhed og forebyggelse.
- At deltageren kan reagere forebyggende på stress og andre faktorer, der har betydning for dit psykiske arbejdsmiljø, gennem kendskab til det psykiske arbejdsmiljøets betydning for din trivsel.

## Form og indhold

Kurset er tilrettelagt som en blanding af teori, oplæg og debat om sundhed og trivsel samt praktiske øvelser og afprøvning.

Praktiske øvelser til at afhjælpe gener og forebygge skader og skavanker.

Arbejde med trivselsprofil til at se på egen sundhedssituation.

Oplæg og debat om, hvordan kroppen og psyken arbejder, når man arbejder, samt hvordan man kan forebygge og skabe en bedre trivsel for den enkelte.

## Økonomi under uddannelsen

Der opkræves en deltagerbetaling efter gældende regler. Se takster for deltagerbetaling på vores hjemmeside.

Deltagere, som er i AMUs målgruppe, har mulighed for at søge om løntabsgodtgørelse under kurset.

Deltagere, som har mere end 24 km fra bopæl til uddannelsesstedet og retur, har ret til befordingstilskud. Det gælder dog ikke, hvis der er tale om virksomhedsforlagt undervisning. Befordingstilskud søges i forbindelse med tilmelding til AMU-kurser via [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk).

## Praktisk:

Åbne kurser afholdes primært på AMU-Fyn, men det er også muligt at holde kurset på virksomheder hvis der er et ønske om det.

## Tilmelding og yderligere information



Kursussekretær  
Heidi Nielsen  
Tlf. 63 13 51 06  
[hn@amu-fyn.dk](mailto:hn@amu-fyn.dk)

Gå ind og følg AMU-Fyn på:



Vi uddanner folk

Petersmindevej 50 • 5100 Odense C • [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk)  
C. F. Tietgens Boulevard 27 • 5220 Odense SØ • Tlf. 66 13 66 70

