Stressforebyggelse og trivsel i arbejdslivet



Sund kollega/sundhed for operatører i industrien
49934 - Sund kollega i industriel produktion
Målgruppe: Kurset er udviklet til ufaglærte og faglærte der har eller søger arbejde i industrien.
Beskrivelse: Efter gennemført kursus har deltageren:
Viden om sundhedsfremme og forebyggelse på det fysiske såvel som det psykiske område i forhold til trivsel, arbejdsglæde m.m. i henhold til sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
Viden om etisk kommunikation i forbindelse med motivation af kolleger ift. sundhedsindsatser.
Efter gennemført kursus kan deltageren:
I samarbejde med ledelse og kolleger, opspore behov for trivsels- og sundhedsindsatser, som er baseret på sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
I samarbejde med ledelse og kolleger igangsætte og koordinere aktiviteter på baggrund af opsporede behov for trivsels- og sundhedsindsatser jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
Kommunikere målrettet og bi

Kontakt



Carina Kjær
Kursussekretær
76 37 37 44
ckl@amusyd.dk

Kursuspris

Pris for ikke højtuddannet ansat:
DKK 642,00

Pris for ledig eller højtuddannet ansat:
DKK 2.526,40

OBS! Der er tillægspris på dette kursus.

Tilmelding

Info om fag

Et kursus om mental sundhed, der kan bruges i praksis

Mental sundhed og trivsel er en vigtig del af et sundt arbejdsliv – uanset branche, job og erfaring. Når vi har det godt mentalt, fungerer både hverdagen, samarbejdet og arbejdsglæden bedre.

På kurset "Mental sundhed og trivsel" hos AMU SYD får du viden, indsigt og konkrete redskaber til at styrke din egen trivsel og samtidig bidrage positivt til fællesskabet på din arbejdsplads. Kurset giver dig en praktisk forståelse af, hvordan mental sundhed, fysisk sundhed og psykisk arbejdsmiljø hænger sammen – og hvordan du kan arbejde med det i hverdagen.

Forløbet består af to AMU-kurser:

- 49934 Mental sundhed og trivsel i hverdagen
- 48881 Sundhed for operatører i industrien



Hvad lærer du på kurset?

Du arbejder blandt andet med:

- mental sundhed og trivsel i arbejdslivet
- stress – hvad det er, og hvordan det kan forebygges
- tidlige tegn på stress hos dig selv og andre
- sunde vaner i hverdagen
- samarbejde, kommunikation og sociale relationer
- trivsel som et fælles ansvar på arbejdspladsen

Kurset tager afsæt i anerkendte anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og WHO og omsætter viden til konkrete handlinger, der giver mening i praksis.

Sådan foregår undervisningen

Undervisningen er praksisnær og inddragende.

Du deltager aktivt gennem:

- korte oplæg
- dialog og refleksion
- øvelser og cases
- gruppearbejde

Fokus er på det, du kan bruge med det samme – både for dig selv og i samarbejdet med andre på arbejdspladsen.

Hvad får du ud af kurset?

Efter kurset har du:

- større forståelse for, hvad der styrker og belaster mental sundhed
- viden om tidlige tegn på stress
- konkrete værktøjer til mere balance og overskud i hverdagen
- indsigt i, hvordan kommunikation og relationer påvirker trivsel
- inspiration til små, realistiske ændringer, der faktisk gør en forskel.

Små justeringer i hverdagen kan skabe stor værdi – både for dig selv og for fællesskabet.

Hvad siger kursisterne?

Kursisterne peger især på, at kurset er let at relatere til deres hverdag – og at de går hjem med redskaber, de faktisk får brugt.

"Det var rart, at det ikke kun var teori. Vi arbejdede med konkrete situationer fra hverdagen, som jeg kan genkende fra mit arbejde."

"Jeg er blevet mere opmærksom på mine egne signaler – og på hvordan vi taler sammen som kolleger. Det har allerede gjort en forskel."

"Kurset gav mig nogle enkle værktøjer, som er nemme at tage med videre. Små ændringer, der giver mere ro og overblik i hverdagen."

Mange kursister fremhæver også den åbne dialog og det trygge rum i undervisningen, hvor der er plads til refleksion, erfaringsudveksling og forskellige perspektiver.

Hvem henvender kurset sig til?

Kurset er relevant for dig, der:

- ønsker mere trivsel og overskud i arbejdslivet
- arbejder sammen med andre og vil bidrage til et sundt arbejdsmiljø
- gerne vil blive bedre til at forebygge stress og mistrivsel
- ønsker at omsætte viden om sundhed og trivsel til konkret handling.

Der kræves ingen særlige forudsætninger – kun nysgerrighed og lyst til refleksion og dialog.

Derfor skal du vælge Mental sundhed og trivsel hos AMU SYD

Når du tager kurset på AMU SYD, får du:

- praksisnær undervisning med fokus på hverdagen
- undervisning baseret på ny viden og anerkendte anbefalinger
- konkrete redskaber, der kan bruges med det samme
- fokus på både individuel trivsel og fællesskab
- et trygt læringsmiljø med erfarne undervisere.

Klar til næste skridt?

Ønsker du mere trivsel og overskud i arbejdslivet og vil du have konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme?

👉 Tilmeld dig kurset eller kontakt os for vejledning. 📞 76 37 37 37.

Fag: Sundhed for operatører i industrien

Fagnummer: 48881	**Varighed:** 1 dag
Pris for ikke højtuddannet ansat: DKK 218,00	**Pris for ledig eller højtuddannet ansat:** DKK 936,00

Målgruppe: Kurset er udviklet til ufaglærte og faglærte der arbejder i industrien.

Beskrivelse: Efter gennemført kursus kan deltageren:
Reagere i forhold til egen sundhedssituation i relation til eget jobområde i industrien.
Ud fra sundhedsfaktorer som bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse aktivt sikre et sundt arbejdsliv.
Med baggrund i kendskab til det psykiske arbejdsmiljøs betydning for egen trivsel reagere forebyggende på stress og andre faktorer, der har betydning for det psykiske arbejdsmiljø.

Fag: Sund kollega i industriel produktion

Fagnummer: 49934	**Varighed:** 2 dage
Pris for ikke højtuddannet ansat: DKK 436,00	**Pris for ledig eller højtuddannet ansat:** DKK 1.612,00

Målgruppe: Kurset er udviklet til ufaglærte og faglærte der har eller søger arbejde i industrien.

Beskrivelse: Efter gennemført kursus har deltageren:
Viden om sundhedsfremme og forebyggelse på det fysiske såvel som det psykiske område i forhold til trivsel, arbejdsglæde m.m. i henhold til sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
Viden om etisk kommunikation i forbindelse med motivation af kolleger ift. sundhedsindsatser.

Efter gennemført kursus kan deltageren:
I samarbejde med ledelse og kolleger, opspore behov for trivsels- og sundhedsindsatser, som er baseret på sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
I samarbejde med ledelse og kolleger igangsætte og koordinere aktiviteter på baggrund af opsporede behov for trivsels- og sundhedsindsatser jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse.
Kommunikere målrettet og bidrage til motivation af kolleger ift. sundhedsindsatser og positive forandringsprocesser i produktionen.
Bidrage til at udarbejde handleplaner på trivsels- og sundhedsindsatser for kolleger i produktionen.