

Kursus i stresshåndtering den 13.-15. november 2024

HKKF og CS udbyder kurser i stresshåndtering for dig, som vil vide mere om stress, spotte og hjælpe stressramte kolleger og forebygge stress i samarbejde med ledelsen.

Der er brug for at forebygge stress på arbejdspladsen. I HKKF og CS mener vi, at det bedst sker i samarbejde mellem personale og ledelse. Derfor har vi skræddersyet et kursus i stresshåndtering for dig, som er ansat i Forsvaret hvor stress, i lighed med andre offentlige arbejdspladser, er et kendt problem.

Vi har samlet følgende AMU-kurser til en pakke.

- **Forebyggelse af stress på arbejdspladsen** AMU nr. [40382](#)
Deltageren kan vejlede virksomhedens ledelse, personaleansvarlige og/eller virksomhedens miljøansvarlige i anvendelsen af procedurer og værktøjer, der kan være med til at forebygge stress på arbejdspladsen.
- **Lederens værktøjer til at forebygge stress** AMU nr. [49442](#)
Efter kurset kan du anvende metoder til håndtering af arbejdsmiljøorienterede problemer, herunder psykisk arbejdsmiljø, arbejdsbelastninger og symptomer på stress og nedslidning samt igangsætte handlinger der imødegår disse.

Hvem kan deltage?

Kurset er især relevant for arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter hos HKKF og CS.

Andre ansatte i Forsvaret, som brænder for at vide mere om forebyggelse af stress, kan også tilmelde sig og kan deltage, hvis der er ledige pladser.

Det lærer du på kurset:

- Hvad er stress, og hvordan ser du signaler på stress.
- Hvordan kan du sammen med ledelsen forebygge stress.
- Hvordan gennemfører I trivselsundersøgelser og laver en lokal stresspolitik.
- Hvad siger lovgivningen på området.
- Hvor får du viden og hjælp – bl.a. vejledninger og materialer om psykisk arbejdsmiljø.

Praktisk:

Kursusstart:

- Onsdag den 13. november 2024 kl. 10.00 med morgenbuffet fra kl. 8.30

Afslutning:

- Fredag den 15. november 2024 kl. 15.30

Kurset gennemføres som en AMU-uddannelse. Det betyder, at du får bevis for at have gennemført, og at din arbejdsplads kan få VEU-godtgørelse for din deltagelse.

Pris pr. person:

Deltagergebyr: (fritaget for moms)	kr. 624,00	624,00
Fleksibelt gebyr: (fritaget for moms)	kr. 75,00	75,00
Materialer (ekskl. moms):	kr. 300,00	(inkl. moms: 375,00)
<u>Fuld forplejning (ekskl. moms):</u>	<u>kr. 1.920,00</u>	<u>(inkl. moms: 2.400,00)</u>
I alt for 3 dage:	kr. 2.919,00	(inkl. moms: 3.474,00)

VEU-godtgørelse til arbejdsgiver (for deltagere i AMU-målgruppen): 3 dage x kr. 940,00 i alt kr. 2.820,00. Der er ligeledes mulighed for kørselsgodtgørelse, hvis reglerne opfyldes.

Deltagere, der ikke tilhører AMU's målgruppe

Uddannelsesniveau ud over erhvervsuddannelsesniveau – videregående uddannelse fx officer betaler fuld pris for kurset. Kr. **2.119,85** + fleksibelt gebyr, materialer og forplejning.

- **Der tages forbehold for prisændringer.**

Kurset gennemføres som internatkursus på [Vejle Center Hotel](#) Willy Sørensens Plads 3, 7100 Vejle, hvor der også er indkvartering.

- **HKKF/CS betaler for indkvartering.**

Undervisningen varetages af chefkonsulent Michael Christiansen, [IBC - Kurser](#)

Tilmeldingsfrist 30. september 2024.

Tilmelding til kurset foregår gennem kommandokontor/administrationskontor, der sender deltagerliste til sikkermail adm@ibc.dk att.: Marianne Elstrøm Eriksen indeholdende:

- Kursusdato
- Cpr. nr.
- For- og efternavn
- Militære rang/Civil ansat
- Højeste uddannelsesniveau
- Arbejdsgivers cvr
- Arbejdsstedets P-nr.
- Arbejdsgivers EAN
- Ordrenr.
- Referenceperson

kommandokontor/administrationskontor søger efterfølgende eventuelt VEU-godtgørelse samt godtgørelse for kørsel.

Spørgsmål om tilmelding og refusion kan rettes til kursus- og uddannelseskoordinator Marianne Elstrøm Eriksen på mail maer@ibc.dk eller telefon 7224 1745.

Spørgsmål om kursus, program og indkvartering kan rettes til Kim Larsen, på mail kl@hkkf.dk eller på telefon 3343 2163.