

## Kursus i stresshåndtering den 13.-15. oktober 2025

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 medlemmer af HKKF og CS samt øvrige 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:

- Mandag den 13. oktober 2025 kl. 10.00 med morgenbuffet fra kl. 8.30

Afslutning:

- Onsdag den 15. oktober 2025 kl. 15.30

Der stilles ikke krav om at bære uniform. Og det anbefales at deltage i civil beklædning

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			Medlemspris
Deltagegebyr (fritaget for moms)	kr.	642	642
Fleksibelt gebyr (fritaget for moms)	kr.	75	75
Materialer	kr. inkl. moms	375	375
Fuld forplejning	kr. inkl. moms	2400	2400
Indkvartering	kr. inkl. moms	1572	*0
I alt for kursus 3 dage:	kr. inkl. moms	<b>5070</b>	<b>3492</b>

**HKKF og CS arrangerer indkvartering for alle og betaler denne \*for medlemmer**

VEU-godtgørelse til arbejdsgiver (for deltagere i AMU-målgruppen): 3 dage x kr. 973 i alt kr. 2919. 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. **2.185,45** + fleksibelt gebyr, materialer, forplejning og indkvartering.

- **Der tages forbehold for prisændringer.**

**International Business College, Skamlingvejen 32, 6000 Kolding opkræver beløbet for deltagelse i kurset.**

Kurset gennemføres som internatkursus på [Fredericia Hotel](#) Vestre Ringvej 96, 7000 Fredericia, hvor der også er indkvartering.

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

**Sidste tilmeldingsfrist 8. september 2025 klokken 10.00.**

I uge 11 modtager de tilmeldte besked i digital post, om de er optaget på kurset.

**Tilmelding** til kurset foregår gennem kommandokontor/administrationskontor, der sender Forsvarets indkøbsordre og deltagerliste til sikkermail på [maer@ibc.dk](mailto:maer@ibc.dk) indeholdende:

- Kursusdato
- Cpr. nr.
- For- og efternavn
- Militær rang/Civil ansat
- Højeste uddannelsesniveau fx. Ufaglært, faglært, akademiuddannelse
- Arbejdsgivers cvr
- Arbejdsstedets P-nr.
- Arbejdsgivers EAN
- Forsvarets indkøbsordre udstedt til International Business College

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

Spørgsmål om tilmelding og refusion (VEU-godtgørelse) kan rettes til kursus- og uddannelseskoordinator Marianne Elstrøm Eriksen på mail [maer@ibc.dk](mailto:maer@ibc.dk) eller telefon 7224 1745.

Spørgsmål om kursus, program og indkvartering kan rettes til:

- HKKF, Kim Larsen, på mail [kl@hkkf.dk](mailto:kl@hkkf.dk) eller på telefon 3343 2163
- CS, Medlemsservice på mail [kursus@cs.dk](mailto:kursus@cs.dk) eller på telefon 3690 8989