

## Temadag om arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø

### Formål:

Manglende indflydelse på arbejdet, store krav til arbejdet, manglende krav til arbejdet, usikre krav til arbejdet, skiftende omgivelser, tidspres, stress, mobning, manglende/dårlig ledelse er blot nogle af de mange faktorer, der indvirker negativt på det psykiske arbejdsmiljø.

Formålet med denne dag er ikke at blive *klogere* på teorien på området, men for at lære, hvordan vi alle i hverdagen selv kan *påvirke* det i en positiv retning.

Psykisk arbejdsmiljø er noget, vi alle har indflydelse på – det er ikke kun alle de andre!

### Indhold:

Der vil på dagen bl.a. blive arbejdet med to sider af det psykiske arbejdsmiljø:

Hvordan kan *jeg* bidrage til det forebyggende arbejde, og  
Hvad kan *jeg* gøre, når tingene går galt

Herunder vil der arbejdes med:

- 5 typer af støtte på arbejdspladsen
- Hvordan reduceres stress?
- Tag temperaturen på, hvor stressreducerende arbejdsmiljøet er i din afdeling
- Hvordan spotter jeg en kollega på vej ind i stress?
- Stresssymptomer, fysisk, psykisk og adfærdsmæssigt
- Hvordan viser stress sig?
- Personlige grænser og stress
- Præstationsmønstre & stress
- Hvilke kulturer skaber stressreducerende arbejdsmiljøer? Mobning/chikane – hvordan ser det ud, også når det ikke ligner mobning/ chikane?
- Hvordan håndteres medarbejdere i krise?
- Hvordan ser en krise ud?
- Hvad er symptomerne på folk i krise?
- Hvordan og hvornår skal jeg gribe ind?
- Hvem i afdelingen/virksomheden kan hjælpe mig?

### Deltagere:

Direktører, mejerichefer, ledelse, arbejdsledere, arbejdsmiljørepræsentanter, arbejdsmiljøudvalg, arbejdsmiljøorganisationer i mejeriindustrien. For at få det maksimale ud af temadagen anbefales, at det enkelte mejeri deltager i uddannelsen med begge parter.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Arbejdsform:

Temadagen består af en blanding af korte teoretiske indlæg efterfulgt af øvelser, refleksion og ikke mindst udarbejdelse af konkrete handlingsplaner, der kan indføres, når man kommer hjem fra uddannelsen.

### Deltagerantal:

Max. 22.

### Eksternat:

1 dag.

### Deltagergebyr:

Deltagergebyret på 1.470 kr. for MA-medlemmer og 1.870 kr. for andre ex. moms pr. person, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer og forplejning opkræves i forbindelse med tilmelding.

### Tid og sted:

<b>2. oktober 2012</b>	<b>Heden &amp; Fjorden, Nupark 47, 7500 Holstebro</b>
<b>Kl. 09.00 – ca. kl. 16.30</b>	

### Deltagerbevis:

Deltagerbeviset udleveres til deltageren. Efterfølgende sendes en kopi af deltagerbeviset til virksomheden.

### Administration og tilmelding:

Mejeribrugets Arbejdsgiverforening  
Axelborg - Axeltorv 3  
Postboks 367  
1504 København V

Henvendelse til: Merethe Pristed

Telefon: 3370 2012

E-mail: [mp@mejerierne.dk](mailto:mp@mejerierne.dk)

- 1. Virksomheden tilmelder deltageren med angivelse af fulde navn og arbejdssted. Det anbefales at såvel ledelsessiden som medarbejdersiden deltager i uddannelsen.**
- 2. Ca. 3 uger før temadagen fremsendes girokort.  
Bemærk: Tilmelding er bindende! Ved afmelding mindre end 14 dage før temadagen betales hele deltagergebyret.**

**Underviser:**

**René de Paoli** (54) er uddannet dr. psych. & cand.merc. Hertil en række terapeutiske efteruddannelser, med hovedvægt lagt på kognitiv terapi.

Stifter og medejer af de Paoli & Partners A/S, der til dagligt arbejder med leder- og teamudvikling i en række store og mellemstore danske og udenlandske virksomheder, herunder VELUX, Vestas, Danish Crown, Tulip Food Company, Danmarks Nationalbank samt andre penge-institutter, regioner og kommuner.

Har haft en lederkarriere i Danmark og England, før skiftet til konsulentverdenen.

René er desuden ekstern lektor ved Århus Universitet.

## **Temadag om konflikthåndtering for arbejdsmiljøorganisationen**

### **Formål:**

Konflikthåndtering lærer dig at forstå og håndtere de konflikter, der er en del af alle menneskers liv.

Håndterer vi konflikterne rigtigt, er de en kilde til faglig og personlig udvikling – men gør vi ikke det, så er konflikterne lammende for vores udvikling. Forandringer giver typisk anledning til konflikter, men godt håndterede konflikter giver også plads til forandringer og udvikling.

### **Indhold:**

- Konflikttrappen – en konflikts udvikling
- De 5 konfliktstile (Thomas-Kilmann Indikatoren)
- Kunsten at opfange konfliktsignaler
- Indblik i egen konfliktstil
- Hvordan man justerer på egen konfliktstil?
- Om brug af overspringshandlinger i konfliktsituationer
- Personlige triggere – Hvad tænder mig?
- Kommunikationen der optrapper eller nedtrapper en konflikt
- Brugen af ligeværdig kommunikation
- Mine personlige udfordringer i konfliktsituationer, og hvad jeg gør ved dem.

### **Deltagere:**

Direktører, mejerichefer, ledelse, arbejdsledere, arbejdsmiljørepræsentanter, arbejdsmiljøudvalg, arbejdsmiljøorganisationer i mejeriindustrien. For at få det maksimale udbytte af temadagen anbefales, at det enkelte mejeri deltager i uddannelsen med begge parter.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

### **Arbejdsform:**

Temadagen består af en blanding af korte teoretiske indlæg efterfulgt af øvelser, træningscases baseret på deltagernes egne oplevelser og ikke mindst udarbejdelse af konkrete handlingsplaner, der kan indføres, når man kommer hjem fra kurset.

### **Deltagerantal:**

Max. 14.

### **Eksternat:**

1 dag.

**Deltagergebyr:**

Deltagergebyret på 1.940 kr. ex. moms pr. person for MA-medlemmer og 2.340 kr. for andre, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer og forplejning opkræves i forbindelse med tilmelding.

**Tid og sted:**

<b>18. september 2012</b>	<b>LRØ, Landbrugets Hus, Erhvervsbyvej 13, 8700 Horsens</b>
<b>Kl. 09.00 – ca. kl. 16.30</b>	

**Deltagerbevis:**

Deltagerbeviset udleveres til deltageren. Efterfølgende sendes en kopi af deltagerbeviset til virksomheden.

**Administration og tilmelding:**

Mejeribrugets Arbejdsgiverforening  
Axelborg - Axeltorv 3  
Postboks 367  
1504 København V

Henvendelse til: Merethe Pristed

Telefon: 3370 2012

E-mail: [mp@mejerierne.dk](mailto:mp@mejerierne.dk)

1. Virksomheden tilmelder deltageren med angivelse af fulde navn og arbejdssted. Det anbefales at såvel ledelsessiden som medarbejdersiden deltager i uddannelsen.
2. Ca. 3 uger før temadagen fremsendes girokort.  
Bemærk: Tilmelding er bindende! Ved afmelding mindre end 14 dage før temadagen betales hele deltagergebyret.

**Underviser:**

**René de Paoli** (54) er uddannet dr. psych. & cand.merc. Hertil en række terapeutiske efteruddannelser, med hovedvægt lagt på kognitiv terapi.

Stifter og medejer af de Paoli & Partners A/S, der til dagligt arbejder med leder- og teamudvikling i en række store og mellemstore danske og udenlandske virksomheder, herunder VELUX, Vestas, Danish Crown, Tulip Food Company, Danmarks Nationalbank samt andre penge-institutter, regioner og kommuner.

Har haft en lederkarriere i Danmark og England, før skiftet til konsulentverdenen.

René er desuden ekstern lektor ved Århus Universitet.

## **Temadag om kommunikation og formidling af arbejdsmiljøarbejdet**

### **Formål:**

Det er formålet med denne uddannelse at arbejde med, hvordan man bliver bedre og mere præcis, når man formidler arbejdsmiljø. Effektiv kommunikation handler både om en afsender og en modtager, men et er afsenderens ansvar, at begge dele af kommunikationen fungerer.

### **Indhold:**

Der er på uddannelsen lagt vægt på, at mennesker er forskellige, og der derfor i dagens natur ikke er en én rigtig måde at formidle arbejdsmiljøarbejdet. Det handler om at tilpasse budskabet til individuelle forskelle.

For at illustrere dette, bruger vi en typeindikator (MBTI), der kan give nogle bud på, hvordan forskellighederne optræder, og hvad man gør for at få alle med.

Der vil på uddannelsen arbejdes og trænes med:

- Hvordan motiverer man forskellige typer af mennesker?
- Hvorfor kommunikerer vi ofte forbi hinanden?
- Hvorfor vi hver især handler, som vi gør?
- Hvordan forskelligheder kan gå hen og blive vores svaghed frem for vores styrke?
- Hvor har jeg mine styrker i kommunikation, og hvor skal jeg passe på?

### **Deltagere:**

Direktører, mejerichefer, ledelse, arbejdsledere, arbejdsmiljørepræsentanter, arbejdsmiljøudvalg, arbejdsmiljøorganisationer i mejeriindustrien. For at få det maksimale udbytte af temadagen anbefales, at det enkelte mejeri deltager i uddannelsen med begge parter.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

### **Arbejdsform:**

Temadagen består af en blanding af teoretiske indlæg efterfulgt af øvelser, refleksion og konkrete træningscases, hvor deltagerne kan prøve værktøjerne af i praksis, hvorfor deltagerantallet sættes til max. 14. Alle opfordres derfor til at medbringe cases – situationer – de har været i, eller tilsvarende, de står overfor. Det er den bedste måde, at blive bedre på!

### **Deltagerantal:**

Max. 14.

### **Eksternat:**

1 dag.

**Deltagergebyr:**

Deltagergebyret på 1.960 kr. for MA-medlemmer og 2.360 kr. for andre ex. moms pr. person, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer, forplejning og indkvartering opkræves i forbindelse med tilmelding.

**Tid og sted:**

<b>30. oktober 2012</b>	<b>Langsøhus, Vestre Ringvej 51, 8600 Silkeborg</b>
<b>Kl. 09.00 – ca. kl. 16.30</b>	

**Deltagerbevis:**

Deltagerbeviset udleveres til deltageren. Efterfølgende sendes en kopi af deltagerbeviset til virksomheden.

**Administration og tilmelding:**

Mejeribrugets Arbejdsgiverforening  
Axelborg - Axeltorv 3  
Postboks 367  
1504 København V

Henvendelse til: Merethe Pristed

Telefon: 3370 2012

E-mail: [mp@mejerierne.dk](mailto:mp@mejerierne.dk)

1. **Virksomheden tilmelder deltageren med angivelse af fulde navn og arbejdssted. Det anbefales at såvel ledelsessiden som medarbejdersiden deltager i uddannelsen.**
2. **Ca. 3 uger før temadagen fremsendes girokort.**  
**Bemærk: Tilmelding er bindende! Ved afmelding mindre end 14 dage før temadagen betales hele deltagergebyret.**

**Underviser:**

**René de Paoli** (54) er uddannet dr. psych. & cand.merc. Hertil en række terapeutiske efteruddannelser, med hovedvægt lagt på kognitiv terapi.

Stifter og medejer af de Paoli & Partners A/S, der til dagligt arbejder med leder- og teamudvikling i en række store og mellemstore danske og udenlandske virksomheder, herunder VELUX, Vestas, Danish Crown, Tulip Food Company, Danmarks Nationalbank samt andre penge-institutter, regioner og kommuner.

Har haft en lederkarriere i Danmark og England, før skiftet til konsulentverdenen.

René er desuden ekstern lektor ved Århus Universitet.

## 1/2 temadag med fokus på ergonomiske belastninger i mejeriindustrien

### Fokusområder og emner på temadagen:

- Arbejdsmiljøorganisationens ansvar og fokusområder (EGA, EBA, tunge løft m.v.).
- Akutte og langvarige skader i forbindelse med arbejdet på mejerierne (skadestyper og symptomer).
- Kortlægning af ergonomiske belastninger i relevante afdelinger (praktiske øvelser).
- Forebyggende tiltag på virksomhedsniveau
- Forebyggende tiltag på individ-niveau
- Evt. en kort introduktion til Safety Walk som et dialogværktøj i forbindelse med arbejdet omkring sikkerhed og sundhed.

### Deltagere:

Direktører, mejerichefer, ledelse, arbejdsledere, arbejdsmiljørepræsentanter, arbejdsmiljøudvalg, arbejdsmiljøorganisationer i mejeriindustrien. For at få det maksimale udbytte af temadagen anbefales, at det enkelte mejeri deltager i uddannelsen med begge parter.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Deltagerantal:** Max. 22

Minimum: 18

### Eksternat:

½ dag 5 timer incl. frokost.

### Deltagergebyr:

Deltagergebyret på **kr. 950,00** (kr. 760,00 + moms) **pr. person**, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer og forplejning, opkræves i forbindelse med tilmelding.

Deltagergebyr for **ikke-medlemmer af Mejeribrugets Arbejdsgiverforening** udgør **kr. 1.037,50** (kr. 830,00 + moms) **pr. person**.

### Tid og sted:

**Onsdag den 18. april 2012**  
**Kl. 09.00 - kl. 13.30**

Langsøhus, Vestre Ringvej 51, 8600 Silkeborg

**Tirsdag den 11. september 2012**  
**Kl. 09.00 – kl. 13.00**

Heden & Fjorden, Birk Centerpark 24, 7400 Herning

**Underviser:** Arbejdsmiljøkonsulent Vivian Blicher Hansen, Worklife.

**Deltagerbevis:**

Deltagerbeviset udleveres til deltageren. Efterfølgende sendes en kopi af deltagerbeviset til virksomheden.

**Administration og tilmelding:**

Mejeribrugets Arbejdsgiverforening  
Axelborg – Axeltorv 3  
Postboks 367  
1504 København V.

Henvendelse til: Merethe Pristed, telefon: 3370 2012,

E-mail: [mp@mejerierne.dk](mailto:mp@mejerierne.dk)

1. Virksomheden tilmelder deltageren med angivelse af fulde navn og arbejdssted. Det anbefales at såvel ledelsessiden som medarbejdersiden deltager i uddannelsen.
2. Ca. 3 uger før temadagen fremsendes girokort.
3. **Bemærk: Tilmelding er bindende!**  
Ved afmelding mindre end 14 dage før temadagen betales hele deltagergebyret.