

## 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 1.850 kr. ex. moms pr. person, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer og forplejning opkræves i forbindelse med tilmelding. Deltagergebyret er i 2011 for deltagere, der er ansat på virksomheder, der er medlem af Mejeribrugets Arbejdsgiverforening.

### Tid og sted:

26. september 2011	Heden & Fjorden, Nupark 47, 7500 Holstebro
Kl. 09.00 – ca. kl. 16.30	

### 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. Sekretariatet bekræfter tilmeldingen og fremsender girokort.

**Underviser:**

**René de Paoli** (53) 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:**

Konflikter er uundgåelige. Vi oplever dem alle, men der er stor forskel på, hvordan vi reagerer i en konfliktsituation. Og dermed er der også stor forskel på, hvor godt vi kommer ud af en konflikt. Konflikter kan være startskuddet til udvikling, men konfliktsituationen kan også være afslutningen på en udvikling eller en relation.

Det afhænger af, hvordan konflikten forløber. Der vil på denne temadag arbejdes med at træne effektiv konfliktløsning.

### **Indhold:**

Vi vil denne dag arbejde og træne:

- 5 konfliktstile
- Indblik i din egen konfliktstil
- Hvordan kan jeg justere på min egen konfliktstil?
- Hvad blokerer mig i at anvende den optimale konfliktløsningsstil?
- Hvordan kan jeg dreje en problematisk konfliktsituation over mod en lykkelig udgang?
- Træning i forskellige situationer.

### **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 samt udfyldelse af en konfliktløsningsstest, efterfulgt af øvelser, refleksion og konkrete træningscases, hvor deltagerne kan prøve værktøjerne af i praksis, hvorfor deltagerantallet sættes til max. 14. Deltagerne opfordres 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 2.250 kr. ex. moms pr. person, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer og forplejning opkræves i forbindelse med tilmelding. Deltagergebyret er i 2011 for deltagere, der er ansat på virksomheder, der er medlem af Mejeribrugets Arbejdsgiverforening.

**Tid og sted:**

<b>3. oktober 2011</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. **Sekretariatet bekræfter tilmeldingen og fremsender girokort.**

**Underviser:**

**René de Paoli** (53) 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(e) 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 kan jeg blive endnu bedre til at formidle arbejdsmiljø?
- Hvordan forbedrer jeg min kommunikation?
- Hvordan aflæser jeg andre mennesker?
- Hvordan stiller jeg de rigtige spørgsmål, der bringer løsninger?
- Hvad nu hvis modparten ikke er medspiller?
- Hvordan tilpasser jeg min kommunikation, så alle forstår mit budskab?
- Hvordan motiveres forskellige typer af mennesker – hvordan sælges budskabet og sikkerhedsarbejdet til kollegerne?
- Hvordan kommunikerer man til forskellige typer af mennesker?
- Hvordan kan jeg spotte hvilken type, jeg står overfor?
- Hvordan øger jeg min gennemslagskraft overfor forskellige typer?
- Vi prøver det af: Formidling af arbejdsmiljøarbejdet, konkrete træningscases.

### **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:**

Temadagene, der foregår på internatbasis, 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.

**Internat:**

2 dage.

**Deltagergebyr:**

Deltagergebyret på 5.300 kr. ex. moms pr. person, der dækker undervisning, undervisningsmaterialer, forplejning og indkvartering opkræves i forbindelse med tilmelding. Deltagergebyret er i 2011 for deltagere, der er ansat på virksomheder, der er medlem af Mejeribrugets Arbejdsgiverforening.

**Tid og sted:**

<b>11. – 12. oktober 2011</b>	<b>Esbjerg Højskole, Stormgade 200, 6700 Esbjerg</b>
<b>Første dag kl. 09.00 – ca. kl. 17.00</b>	
<b>Anden dag kl. 09.00 – kl. 16.00</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. **Sekretariatet bekræfter tilmeldingen og fremsender girokort.**

**Underviser:**

**René de Paoli** (53) 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.