

Kursus i stresshåndtering 16.- 18. januar 2023

HKKF åbner igen op for 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, og i HKKF mener vi, at det bedst sker i samarbejde mellem personale og ledelse. Derfor har vi skræddersyet dette kursus i stresshåndtering for dig, som er ansat i forsvaret hvor stress, i lighed med andre offentlige arbejdspladser, er et udbredt problem.

HKKF 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 HKKF arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter.

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:

- mandag den 16/1. klokken 10.00 med morgenbuffet fra klokken 8.30

Afslutning:

- onsdag den 18/1. 2022 klokken 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)	448,00 kr.	448,00
Materialer (eksl. moms):	300,00 kr.	(inkl. moms: 375,00)
Fuld forplejning (eksl. moms):	1.200,00 kr.	(inkl. moms: 1.500,00)
I alt for 3 dage:	1.948,00 kr.	(inkl. moms: 2.323,00)

VEU-godtgørelse retur til arbejdsgiver (hvis deltagerne er i AMU målgruppen): 3 dage x 893 kr. i alt kr. 2.679,00. Der er ligeledes mulighed for kørselsgodtgørelse, hvis reglerne opfyldes.

Deltagere, der ikke tilhører AMU's målgruppe

(uddannelsesniveau ud over erhvervsuddannelsesniveau – videregående uddannelse), betaler fuld pris for kurset. kr. 3.442,45 plus materialer og forplejning (inkl. moms kr. 1.875,-)

Der tages forbehold for prisændringer.

Kurset gennemføres som internatkursus på [IBC -Kurser](#) Birkemosevej 1, 6000 Kolding
Med indkvartering på [Kryb I Ly Kro](#) Kolding Landevej 160, Taulov Fredericia

HKKF betaler for indkvartering.

Kurset er sammensat af følgende AMU kurser (AMU nr. [40382](#) og [49442](#))

Tilmelding til kurset foregår via www.voksenuddannelse.dk gennem kommandokontoret, der krydser af, at arbejdsgiver betaler kurset, og eventuelt søger VEU-godtgørelse samt kørsels-godtgørelse

Tilmeldingsfrist 16. december 2022. Brug kviknummer: [621402ika16347d23](#) Stresshåndtering (voksenuddannelse.dk)

Spørgsmål om tilmelding og refusion kan rettes til kursussekretær Janni Frølund, tlf. 2528 4105 / 7224 1768 eller mail jafr@ibc.dk

Øvrige spørgsmål om kursus og program rettes til Kim Larsen på kl@hkkf.dk eller på telefon 3343 2163.