

## Kursus i stresshåndtering 2.- 4. november 2022

**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.**

15. marts 2022

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:

- tirsdag den 2/11. klokken 10.00 med morgenbuffet fra klokken 8.30

Afslutning

- torsdag den 4/11. 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 (inkl. moms kr. 3.817,45)

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 indkvartering.

Vi tager forbehold for prisændringer.

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

**Tilmelding** til kurset foregår via [www.voksenuddannelse.dk](http://www.voksenuddannelse.dk) gennem kommandokontoret, der krydser af, at arbejdsgiver betaler kurset, og eventuelt søger VEU-godtgørelse

Tilmeldingsfrist 16. september 2022. Brug kviknummer [621402ika16198d22](#)

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

Øvrige spørgsmål om kursus og program rettes til Kim Larsen på [kl@hkkf.dk](mailto:kl@hkkf.dk) eller telefon 3343 2163.