

## Baggrund:

Formålet er, at du får viden om og redskaber til at identificere og håndtere psykisk arbejdsmiljø, herunder stress, mobning og trivsel generelt. Du kommer til at arbejde med sager fra din egen virksomhed, hvor vi også undersøger eventuelle forskelle på, hvordan mænd og kvinder oplever og håndterer belastende arbejdssituationer. Det psykiske arbejdsmiljø kommer ofte i søgelyset, fordi flere og flere bliver belastet af højt arbejdstempo, uklar ledelse, flere krav, dårlige prioriteringer, egne forventninger og mange forandringer.

## Udbytte:

Det er målet, at du får udviklet redskaber og metoder til, at identificere og forebygge et dårligt psykisk arbejdsmiljø og stress – og til at kunne arbejde med forskellen på, hvordan det slår ind i forhold til blandt andet køn og alder.

Du får redskaber til at kunne understøtte udviklingen af din arbejdsplads, så der løses op for et belastende arbejdsmiljø.

Du får udviklet dine kompetencer til at kunne igangsætte mange typer løsninger – alt efter problemernes karakter.

Vi har fokus på dine muligheder og udfordringer, når du skal tæt på for at løse op for problemerne.

## Indhold:

*I løbet af uddannelsen vil der blive arbejdet med:*

- Viden om psykisk arbejdsmiljø, stress og køn
- Indsigt i din rolle/ dine personlige styrker og udfordringer
- Værktøjer til at arbejde konkret med at identificere stress
- Hvad udløser mobning og hvad stiller du op med det?
- Udfordringer i samarbejdet med ledelsen
- Hvad kan TR/arbejdsmiljørepræsentanten gøre?
- Kommunikation som redskab
- Redskaber til at håndtere psykisk arbejdsmiljø med øje for køn

## Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

## Undervisere:

**Charlotte Detlif** arbejder med inspirerende metoder, der rykker, forandrer og åbner øjne. Hun hjælper dig med at stille skarpt på målet, fjerne forhindringer, finde motivationen, bryde mønstrene og gå efter resultatet.

Charlotte har en erhvervspsykologisk baggrund, er certificeret coach, proceskonsulent- og lederuddannet og har mange års erfaring med det udviklende arbejde.



Læs mere på [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

**Jeanett Kiy** arbejder med kommunikation og relationer mellem mennesker. Din gennemslagskraft spiller sammen med din måde at kommunikere på.

Gode relationer skaber gode forbindelser og er grundlaget for udvikling. Jeanett har mange års erfaringer som leder og konsulent og arbejder som inspirator og facilitator. Hun er cand.jur. og uddannet i organisationspsykologi, coaching og psykoterapi MPF.



Læs mere på [www.kiy.dk](http://www.kiy.dk)

**Tid og sted:**

Tirsdag den 24. januar, torsdag den 1. marts,  
torsdag den 12. april, torsdag den 10. maj,  
tirsdag 12. juni.

*Alle mødedage er kl. 10.00 -16.00.*

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

**Kr.:** 9.950,00.

*Inkl. materialer og fortæring.*

**FIU-nr.:** 5207 12 00 12

*Tilmelding foregår ved at søge om deltagelse i din fagforening/forbund.*

**Tovholder:**

**Susanne Fast Jensen**, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

# 2012

## Psykisk arbejdsmiljø og køn

*få værktøjer til at arbejde med trivsel  
på arbejdspladsen*

Et kursus til  
arbejdsmiljørepræsentanter og tillids-  
repræsentanter!

*5 dage i første halvår 2012.*