

Våra utbildningar hösten 2018

Allmän information

För de företag som har timavtal kan utbildningskostnaden dras från timbanken alternativt faktureras.

Vid heldagsutbildningar ingår för- och eftermiddagsfika samt lunch i priset.

Vid halvdagsutbildningar ingår för- eller eftermiddagsfika i priset.

Anmälan är bindande.

Eventuell avbokning skall ske senast 10 dagar före utbildningsstart, annars debiteras full kursavgift.

Vid förhinder finns möjlighet att överlåta platsen till en kollega.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in utbildningen vid för få deltagare.

Företagsanpassade utbildningar genomförs enligt önskemål.

Malmö

Jägersrovägen 80 B

Karta och vägbeskrivning

Helsingborg

Knut Påls väg 5

Karta och vägbeskrivning

Anmälan till samtliga utbildningar görs till marie.happstadius@fhv-runsten.se

Utbildning i Första hjälpen med krisstöd, AFS 1999:7

Varje dag inträffar det olyckor och akuta sjukdomar i samhället och på våra arbetsplatser. Att tidigt kunna identifiera ett akut läge samt kunna ge första hjälpen kan ha avgörande betydelse för den drabbades överlevnad och rehabilitering.

Syfte

Efter utbildning skall förstahjälparen kunna bedöma olycksplatsen, den skadades eller sjukets tillstånd, samt kunna ge första hjälpen. Utbildningen innehåller både teoretisk undervisning och praktiska övningar.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till de som ska bli förstahjälpare på arbetsplatsen samt de som är i behov av en repetitionsutbildning.

Ur kursinnehållet

- Hjärt- lungräddning, (HLR), och användandet av hjärtstartare
- Bedöma olycksplatsen och den skadades eller sjukets tillstånd
- Ge första hjälpen vid akut skada eller sjukdom vid t.ex. fallolycka, elolycka, hjärtinfarkt, diabetes och stroke.
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Åtgärder för att ta hand om den drabbade på bästa sätt
- Hur ska första hjälpen med krisstöd planeras och organiseras på arbetsplatsen i syfte att upprätthålla en god beredskap?

Datum

Malmö den 15 november kl. 08:30-16:00

Kurskostnad

3 500 kr/deltagare

Anmälan: senast den 29 oktober

Utbildning i stress och stresshantering

Syfte

Syftet med kursen är att få en fördjupad insikt i vad stress är samt hur det påverkar oss på individnivå och organisationsnivå samt att få kunskaper i hur man kan förebygga stress både som privatperson och inom organisationer. Föreläsningar varvas med grupparbeten, diskussioner och praktiska övningar.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till både arbetstagare och arbetsgivare som vill veta mer om vad stress är och hur man kan förebygga det både på individnivå samt organisationsnivå.

Ur kursinnehållet

- Vad är stress och hur reagerar kroppen på stress?
- Tidiga tecken på stress
- När blir stress en hälsorisk?
- Utbränd eller utarbetad, var går gränsen?
- Vad orsakar stress på arbetet?
- Hur kan man arbeta systematiskt på företaget med att förebygga stress?
- Vad säger lagstiftningen?
- Vad kan man själv göra för att förebygga sin egen stress?
- Stresshantering, planering och beslutsfattande
- Återhämtning
- Friskfaktorer

Datum

Malmö den 3 december kl. 08:30-15:30

Kurskostnad

3 200 kr/deltagare

Anmälan: senast den 15 november

Grundutbildning i Bättre Arbetsmiljö (BAM)

Syfte

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i arbetsmiljöfrågor och en god förståelse för arbetsgivarens arbetsmiljöansvar och skyddsombudens roll. Föreläsningar varvas med grupparbeten och diskussioner och hålls under ledning av arbetsmiljöingenjör, ergonom, företagsläkare och företagssköterska. Utbildningen genomförs enligt PREVENTS modell för individuellt lärande.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till chefer, arbetsledare, skyddsombud och andra som i sitt arbete behöver kunskaper om arbetsmiljöfrågor.

Ur kursinnehållet

- Grundläggande kunskaper om arbetsmiljölagstiftning och systematiskt arbetsmiljöarbete
- Arbetsgivaren och arbetstagarens skyldigheter och rättigheter
- Identifiera och riskbedöma arbetsmiljön
- Psykosocial arbetsmiljö
- Arbetsanpassning och rehabilitering
- Förekomst och hantering av alkohol och droger på arbetsplatsen
- Fysisk arbetsmiljö
- Ergonomi och hälsofrämjande arbete

Datum

Malmö den 15, 17, 22 oktober kl. 08:30-16:00

Anmälan senast den 24 september

Kurskostnad

8 900 kr/deltagare

OBS! Utbildningen omfattar alla tre dagarna.

Utbildning i Organisatorisk och social arbetsmiljö 2015:4

Under 2016 beslutade Arbetsmiljöverket om en ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö. Målet med föreskriften är att bland annat minska den arbetsrelaterade ohälsan och gäller samtliga verksamheter där arbetstagare utför arbete för arbetsgivares räkning. Utbildningen ger en praktisk introduktion till Arbetsmiljöverkets föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö. Föreskriften innehåller bland annat regler kring arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling.

Syfte

Syftet med utbildningen är att få en förståelse för vad föreskriften innebär samt vilka krav som ställs. Utbildningen har fokus på det förebyggande arbetsmiljöarbetet.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till chefer, arbetsledare, skyddsombud samt de som vill ha mer kunskaper i vad föreskriften innebär i praktiken. Föreläsningar varvas med praktiska övningar och diskussioner och hålls under ledning av arbetsmiljöingenjör och företagssköterska.

Ur kursinnehållet:

- Bakgrund och syfte med föreskriften
- Krav som ställs på arbetsgivaren
- Vad är organisatorisk och social arbetsmiljö?
- Regler kring arbetsbelastning, arbetstider och kränkande särbehandling
- Tidiga signaler på ohälsosam arbetsbelastning
- Samband med systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)
- Att riskbedöma och sätta mål för organisatorisk och social arbetsmiljö
- Framgångsfaktorer och utmaningar

Utbildningen kan med fördel anpassas till den bransch och förutsättningar som ert företag verkar i.

Datum

Malmö den 8 november kl. 08:30-15:00

Anmälan senast: den 22 oktober

Kurskostnad

3 200 kr/deltagare



**Företagshälsan
Runstenen**



AUKTORISERAD AV
**sveriges
företags
hälsor**

Hjärt- och lungräddning, HLR

Varje år i Sverige drabbas ca 5500 personer i samhället av ett plötsligt oväntat hjärtstopp. Hjärtstopp kan drabba alla åldrar och sker i många sammanhang, på arbetsplatser, vid idrottsutövning, i hemmet, vid elolyckor, vid bad, nedkylning, trauma mm. Att kunna ge hjärt-lungräddning kan bokstavligen betyda skillnaden mellan liv och död för den drabbade.

Syfte

Efter genomgången utbildning kunna ge hjärt-lungräddning samt använda en hjärtstartare i syfte att rädda liv.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till samtliga arbetstagare och arbetsgivare. Alla kan lära sig hjärt-lungräddning samt använda en hjärtstartare.

Ur kursinnehållet

- Introduktion i Hjärt- och lungräddning, HLR
- Praktiska övningar i HLR
- Praktiska övningar i hur man använder en hjärtstartare
- Livräddning vid övre luftvägsstopp
- Stabilt sidoläge

Vi tillämpar Svenska HLR rådets kursprogram för hjärt-lungräddning. Utbildningen kan erbjudas som en företagsanpassad utbildning. Minimiantal är 10 deltagare.

Anordnas efter kundens önskemål.

Datum

Malmö den 20 september. 13:00-15:00

Anmälan senast: den 31 augusti

Kurskostnad

750 kr/deltagare

Byggarbetsmiljösamordnare BAS-P och BAS-U utbildning

Utbildningen vänder sig till dig som ska hantera arbetsmiljöfrågor under projekterings- och planeringsskedet (BAS-P) och/eller samordna arbetarskyddet på bygg- och anläggningsprojekt under utförandet (BAS-U) Utbildningen avslutas med kunskapsprov.

Syfte

Syftet är att ge kunskaper och färdigheter för att kunna agera som BAS för en säker arbetsmiljö.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som skall vara BAS P/U i projekt av "normal" art och som har praktisk erfarenhet från bygg- och anläggningsarbete i arbetsledande ställning. Utbildningen utgör en påbyggnadsutbildning till BAM-utbildningen. Utbildningskrav är att man har kunskaper motsvarande grundutbildning i Bättre Arbetsmiljö (BAM).

Regeländringarna trädde i kraft 1 januari 2009. Utbildningskravet trädde i kraft 1 januari 2010.

Ur kursinnehållet

- Byggarbetsmiljösamordnare –bakgrund, innebörd och omfattning.
- Regelverken – AML samt AFS 1999:3.
- Byggherre/uppdragstagare –ansvar och arbetsuppgifter.
- BAS-P projektering, samordning, styrning, AMP, särskilda risker.
- BAS-U –AMP, kontroller, planering, samordning, möten, arbetsberedning, uppföljning, praktisk hantering.
- Företagets hantering – organisation, hjälpmedel och rutiner.

Datum

Malmö den 30 oktober kl. 08:30-16:00

Anmälan senast: den 8 oktober

Kurskostnad

3 200 kr/deltagare

Utbildning i härdplaster/allergiframkallande ämnen AFS

2014:43

Nya krav på utbildning fr.o.m. 2017-06-01

Syfte

Syftet är att ge kännedom om kemiska arbetsmiljörisker och förebyggande åtgärder. Arbetstagare som exponeras för allergiframkallande kemiska produkter skall ha utbildning om risker och förebyggande åtgärder **var femte år**. Bestämmelserna om utbildning gäller även personer i arbetsledande ställning.

Målgrupp

Kursen vänder sig till arbetstagare och arbetsledare som i sitt arbete kommer i kontakt med och hanterar härdplaster/allergiframkallande kemiska produkter enligt AFS 2014:43. Utbildningen är obligatorisk för de som hanterar härdplaster i arbetet.

Kursinnehåll

- Lagstiftning och ansvar
- Hur härdplaster och lösningsmedel påverkar människan
- Exponeringsvägar & hantering av härdplaster
- Personlig skyddsutrustning
- Hur säkerhetsdatablad ska tolkas

**Utbildningen ska kunna styrkas med ett högst fem år gammalt intyg.
Så för de som gick utbildningen för mer än fem år sedan, är det dags igen!**

Tid

Malmö den 10 september kl. 08:30-11:30

Malmö den 29 oktober kl. 08:30-11:30

Helsingborg den 19 november kl. 13:00-16:00

Anmälan senast: 24 augusti

Anmälan senast: 8 oktober

Anmälan senast: 1 november

Kurskostnad

1 750 kr/deltagare

Kurs i tobaksavvänjning

Att sluta röka eller snusa är ett stort beslut men fördelarna är många när man lyckas. Bättre hälsa, mer energi, bättre smaksinne och mer pengar över är bara några exempel på de vinster man gör. Många gånger kan det finnas ett behov av att få hjälp och stöd med att lyckas. En bra metod är att möta andra människor i samma situation och både få och ge stöd under avvänjningen. Vi erbjuder en tobaksavvänjningskurs, där man träffas en gång i veckan sex veckor i rad. Därefter träffas man efter tre månader, sex månader och eventuellt efter ett år.

Vid intresse kontakta företagssköterska: asa.martensson@fhv-runsten.se

Introduktion i svensk arbetsmiljö för utländska chefer

Syftet med utbildningen

Att ge utländska chefer en ökad förståelse samt inblick i svensk arbetsmiljölagstiftning. Teori varvas med diskussioner och praktiska övningar.

Målgrupp

Utländska chefer som arbetar i Sverige. Utbildningen hålls på engelska. Kan även erbjudas som en företagsanpassad utbildning.

Ur kursinnehållet

- Regler och skyldigheter som arbetsgivare i Sverige
- Arbetsmiljölagen samt systematiskt arbetsmiljöarbete
- Regler kring arbetsanpassning och rehabilitering & psykosocial arbetsmiljö
- Regler kring Organisatorisk och social arbetsmiljö

Vid intresse kontakta marie.happstadius@fhv-runsten.se

Repetitionskurs av grundutbildning i Bättre Arbetsmiljö (BAM)

Syftet med utbildningen

Uppdatering av grundläggande kunskaper i arbetsmiljöfrågor, stimulera och väcka intresse samt få verktyg att hantera arbetsmiljöfrågor.

Målgrupp

Chefer, arbetsledare och skyddsombud som genomgått grundutbildningen i Bättre Arbetsmiljö och som är i behov av en repetition.

Ur kursinnehållet

- Repetition av arbetsmiljölagstiftning och systematiskt arbetsmiljöarbete utefter ny uppdaterad föreskrift.
- Psykosocial arbetsmiljö
- Arbetsanpassning och rehabilitering
- Förekomst och hantering av alkohol och droger på arbetsplatsen

Företagsanpassad utbildning. Kontakta marie.happstadius@fhv-runsten.se vid intresse.

Övriga utbildningar

Övriga utbildningar som kan genomföras efter önskemål är bl. a hälsa och skiftarbete, arbetsanpassning och rehabilitering, buller och vibrationer, ergonomi samt inspirationsföreläsningar i kost, motion och hälsa.

Kontakta marie.happstadius@fhv-runsten.se

Yoga

Efter önskemål från några av våra kunder har vi inlett ett samarbete med Yoga Kendra där vi erbjuder nedanstående tre olika träningsprogram.

Yogainstruktörerna Sascha Veldman Wolf och Jenny Viktorsson kommer ut till er på arbetsplatsen.

Passen är 45 minuter och Yoga Kendra tar med mattor och andra tillbehör.

1 g/veckan rekommenderas, men alternativ kan alltid diskuteras.

Maxantal per pass är 15 deltagare.

Låter detta som något för Er?

Kontakta Marie Happstadius marie.happstadius@fhv-runsten.se för bokning och prisuppgift.

Mindfulness

3 gånger alt.

6 gånger

Det här träningsprogrammet i Mindfulness är framtaget för att möta behoven som finns på en arbetsplats. Men man kan också ha nytta av det privat. Behoven är ofta att hitta sätt att minska stress, öka förmågan att fokusera på det som är viktigt, kunna hantera distraktioner men också för att få återhämtning och helt enkelt må bättre och kunna glädjas mer.

Vad är Mindfulness:

Mindfulness är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Att vara mindful handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker. Oavsett livssituation och oavsett om man är kroniskt sjuk eller inte, kan man med träning minska sin stress samt öka sin livskvalitet. Runt om i världen forskas det kring mindfulness och dess effekter. Ett flertal forskningsrapporter under de senaste trettio åren visar att mindfulness bland annat ger minskad stress, ökad självinsikt och koncentrationsförmåga, bättre sömn, ökat fokus och bättre uppmärksamhet.

Mediyoga (Medicinsk yoga)

5 gånger alt.

10 gånger

Mediyoga har utvecklats genom klinisk och terapeutiskt arbete med människor sedan början av 1997 och är baserad på resultaten av vetenskapliga studier på olika typer av yoga över hela världen.

Vad är Mediyoga

En mjuk, meditativ yogaform med andnings-, och kroppsövningar samt meditation.

Är man fullt frisk kan MediYoga hjälpa till en större medvetenhet, stabilitet, lugn och harmoni.

Man använder endast sittandes och liggandes positioner, andnings övningar och meditationer.

Klassisk Yoga

5 gånger alt.

10 gånger

En yogaform som passar både nybörjare och vana yogautövare där man utgår från sig själv och sina egna förutsättningar på yogamattan. Fokus på balans, andning och på att öppna kropp och sinne. Genom solhålsningar och yogans klassiska asanas (positioner) jobbar man tillsammans mot balans och flexibilitet.