

# FRISK Järnväg

## Påbyggnadsutbildning

Årlig repetition och påbyggnad är att rekommendera både från arbetsgivarsidan och arbetstagersidan. FRISK Järnväg är en påbyggnad efter BAM Järnväg.

Kursen inkluderar inledningsvis nyheter på arbetsmiljöområdet, exempelvis förändringar i regelverket och aktuella och yrkesrelevanta arbetsmiljöfrågor i omvärlden.

## Målgrupp

Kursen riktar sig till järnvägsbranschen och dig som är arbetsgivare, chef, ledare, HR-medarbetare, ledamot i skyddskommitté eller har uppdrag som arbetsmiljöombud/skyddsombud.

## Syfte och attityd

Att vara arbetsmiljöombud, skyddsombud eller chef med arbetsmiljöansvar är en fantastisk möjlighet. Den här kursen har fokus på just möjligheter, lösningar, positiva framkomliga vägar. Det finns utmaningar och svårigheter i alla organisationer och de behöver man ta hänsyn till. Det finns också stora möjligheter att skapa friska, meningsfulla och framgångsrika organisationer när man har fokus på just det.

Alla ska trivas och utvecklas på jobbet och samtidigt leverera goda resultat och bidra till lönsamma verksamheter. Hur åstadkommer man det? Vi ser arbetsmiljöfrågorna som verksamhetsutvecklande och en pusselbit på vägen mot framgång.

Syftet med kursen är att skapa insikter, medvetenhet och kunskap kring salutogent perspektiv och styrkefokus. Syftet är vidare att förmedla inspiration, kunskap och verktyg att använda sig av i rollen.

## Nästa kurstillfälle

Den 28–29 november 2018.

## Kursinnehåll och mål

På den här kursen tittar vi närmare på

- trivsel
- hälsofrämjande
- friskfaktorer
- styrkefokus
- stressförebyggande
- kränkande särbehandling
- droger

Kursen innefattar såväl teori och dialoger som arbete med praktiska övningar och fallbeskrivningar.

Målet är att deltagaren efter kursen ska kunna arbeta förebyggande ur ett salutogent perspektiv, vilket innebär att lägga tonvikt på de faktorer som bringar hälsa s.k. friskfaktorer. Genom att fokusera på, kartlägga och utveckla det som fungerar bra och styrkorna i en organisation, kan man odla såväl trivsel som goda prestationer och ”ligga steget före”. Det är en lönsam hållning; människor som mår bra och trivs, de presterar i regel bra också. Stress, konflikter, kränkningar och droger påverkas av sociala och organisatoriska faktorer. Även på dessa områden kan man arbeta salutogent och vi tar med ett avsnitt om olika signaler och om hur man kan arbeta förebyggande med dessa frågor.

## Upplägg och omfattning

Kursen omfattar 2 dagar.

Dag 1 kl. 10.00-18.00 och dag 2 kl. 8.00-16.00, med paus för förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika.

Utbildningen är en blandning av teori och praktiska övningar, individuellt och i grupp. Vi använder såväl deltagarnas som kursledarens erfarenhet och egna exempel från vardagen kring arbetsmiljösituationer som ska hanteras.

Max 15 deltagare per kurs.

## Sista anmälningsdag

Fredag 26 oktober 2018.

## Investering

Pris per deltagare *utan* övernattnig:

- 4 285 kr exkl. moms för intressenter i Nässjö Näringsliv AB och/eller Nordic Infracenter
- 4 870 kr exkl. moms för övriga

Pris per deltagare *med* övernattnig:

- 5 230 kr exkl. moms för intressenter i Nässjö Näringsliv AB och/eller Nordic Infracenter
- 5 815 kr exkl. moms för övriga

I priset ingår utbildningsdokumentation och intyg samt för-/eftermiddagsfika och lunch under kursdagarna.

Kursavgiften debiteras i direkt anslutning till genomförande genom fakturering med betalningsvillkor 30 dagar netto.

## Kursdokumentation och kursbevis

I utbildningen ingår kursmaterial.

Deltagaren kommer efter genomförd och slutförd kurs att erhålla kursintyg med bilagd kursplan.

## Föreläsare/lärare/konsulter

Leder och utbildar i programmet gör Margareta Carlsson, managementkonsult och executive coach.

Där utöver kan det utifrån hur kursen utvecklas förekomma föreläsningar även av andra konsulter.

## Information och anmälan

För intresseanmälan och övrig information kontakta Margareta Carlsson, telefon 0380-203 31, SMS 070-722 37 34, e-post: [margareta.carlsson@solbergastation.se](mailto:margareta.carlsson@solbergastation.se).

## Utbildningsanordnare

Utbildningen planeras och genomförs av Solberga station AB. Ansvarig hos kursanordnaren är Margareta Carlsson, telefon 0380-203 31, SMS 070-722 37 34, e-post: [margareta.carlsson@solbergastation.se](mailto:margareta.carlsson@solbergastation.se).

# Välkommen!

