

Hållbar arbetsmiljö

– för medarbetare

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper om de lagar och regler som gäller för arbetsmiljöområdet, både den psykosociala, fysiska och organisatoriska. Du lär dig även hur du skapar en hållbar arbetsmiljö både för dig själv och för dina kollegor. Vi är varandras arbetsmiljö.

För dig som:

Vill lära dig mer om hur du skapar en hälsosam och bra arbetsmiljö både för dig och dina kollegor.

Utbildningen riktar sig främst mot medarbetare men framför allt mot dig som person – det är du som ska ta hand om din hälsa och som påverkar din och dina kollegors arbetsmiljö! Utbildningen tar ca 1 timme. E-kursen är tillgänglighetsanpassad enligt **wcag 2.1** och går att få i olika tekniska format. I e-kursen ställs du inför olika dilemman där du tränar dig på att ta ställning till och får vägledning om olika lösningar på arbetsmiljöproblem. Utbildningen avslutas med ett kunskapstest och efter godkänt test får du ett diplom.

Utbildningens innehåll:

- Introduktion - Vad är arbetsmiljö?
- Samverkan, roller och ansvar
- Fysisk arbetsmiljö
- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Säkerhet och hot
- Samspel - din och min arbetsmiljö
- Hälsöfrämjande arbete
- Självledarskap och personlig effektivitet
- Kunskapstest

Det medföljer förutom arbetshäfte också ett workshopmaterial med diskussionsfrågor för att tydligt implementera och hjälpa arbetsgruppen att diskutera svåra och kanske känsliga frågor och därmed tillsammans skapa ett öppnare klimat.

Vad du kan förvänta dig:

- Du får en bred och grundläggande kunskap om hur arbetsmiljölagstiftningen påverkar dig som är medarbetare och vilket ansvar du har.
- Du får koll på Arbetsmiljöverkets nya regelstruktur som ändras från och med 1 januari 2025.
- Du får verktyg för att skapa en effektiv och hållbar arbetsvardag genom bland annat självledarskap, personlig effektivitet, att jobba hälsöfrämjande och kunskap om vad hjärnan behöver för att må bra.
- Du får också lära dig mer om konflikthantering, samspel, inkludering, kränkande särbehandling, hur du ska agera om en kollega mår dåligt, feedback, tidiga signaler på stress och hur du ska agera på det.
- Du får också med dig ett arbetshäfte med reflektionsfrågor som är kopplade till varje kapitel som du kan se tillbaka på efter avslutad utbildning.

Ingår arbetshäfte
och workshop
material



Kontakt: Lillvi Roll Berglund

Affärsutvecklare & kundansvarig • 073-526 84 57 • lillvi.berglund@sipu.se

