

KURSKATALOG 2024-2025

Setesdal BHT tilbyr bedriftsinterne og åpne kurs om en rekke tema innenfor arbeidsmiljø, helse og sikkerhet.

Ta kontakt med oss for et skreddersydd kurs som passer din virksomhet.

KOMPETANSE ER NØKKELEN TIL SUKSESS

Gode ledere, kunnskap om mennesker, roller plikter, arbeidshelse, risikofaktorer, er nøkkelen for å skape et trygt og godt arbeidsmiljø for alle ansatte.

Setesdal BHT hjelper din virksomhet til å heve kompetansen og sette fokus på det som betyr noe for arbeidsmiljøet akkurat hos deg.

E-LÆRING/WEBINAR ELLER FYSISK KURS

Vi tilbyr både e-læring, webinarer og fysiske kurs alt etter kundens behov.

Lederutvikling, endringsledelse

Omstilling/ endring

Kommunikasjon på arbeidsplassen

Medarbeidersamtalekurs

Konflikthåndtering

Internkontrollsystem

Grunnkurs arbeidsmiljø

HMS kurs for ledere

Arbeidshelse - Bransjerisiko

Ergonomi-muskel-skjelett

Vold og trusler

Varmt arbeid

Akan kurs

Sykefraværsoppfølging

Førstehjelp DHLR

Livredning



BASIS LEDERUTVIKLINGS-PROGRAM

God ledelse er en viktig forutsetning for å få en til en effektiv og lønnsom drift, forebygge sykefravær og legge til rette for et godt arbeidsmiljø.

HVA LÆRER DU?

- en innføring i grunnleggende praktisk ledelse
- økt forståelse for lederrollen
- økt trygghet i lederrollen
- motivasjon til å fortsette som leder
- motivasjon til å lære og utvikle seg videre i rollen

INNHold SAMLINGER

- Kickoff
- Å ta lederrollen
- Kommunikasjon som lederverktøy
- Arbeidsmiljø, trygg kultur og samarbeid
- Å stå stødig i krevende situasjoner
- Medarbejderdialog, medarbeidersamtaler og konflikthåndtering

MÅLGRUPPE

Ledere
Produksjonsledere
Mellomledere
Verneombud, tillitsvalgte

Både nye og mer erfarne ledere, med og uten personalansvar, skal kunne ha nytte av programmet

DETALJER

6 samlinger a 3 timer.



OMSTILLING / ENDRING

I dette kurset vil deltakerne lære å håndtere omstilling og endring i organisasjoner på en effektiv måte. Vi fokuserer på både de menneskelige reaksjonene og de praktiske aspektene ved endringsprosesser.

HVA LÆRER DU?

- Forståelse for dynamikken i endringsprosesser.
- Identifisering av menneskelige reaksjoner på endring.
- Utvikling av strategier for å lede og støtte medarbeidere gjennom omstillingsprosesser.
- Verktøy for å fremme en positiv organisasjonskultur i møte med endring.

MÅLGRUPPE

Ledere, verneombud, tillitsvalgte, medlemmer av AMU, ansatte

GJENNOMFØRING

Omfang og tidsbruk etter avtale.



KOMMUNIKASJON PÅ ARBEIDSPLASSEN

Dette kurset gir deltakerne verktøy for å bygge sterke relasjoner og kommunisere mer effektivt i arbeidsmiljøet.

INNHold

- Hvordan verbal kommunikasjon fungerer og hvordan kroppsspråk påvirker interaksjoner.
- Lære om ulike personlighetstrekk og kommunikasjonsstiler, og hvordan man kan tilpasse seg forskjellige preferanser.
- Utforske betydningen av aktiv lytting og respekt for mangfoldet i menneskers bakgrunn.
- Delta i praktiske øvelser for å utvikle ferdigheter i å gi og motta tilbakemelding.
- Jobbe med konkrete situasjoner for å styrke samarbeid og skape et inkluderende arbeidsmiljø.

MÅLGRUPPE

Alle ansatte

OMFANG

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.

Kurset kan også gjennomføres som en serie kurs som inkluderer test av personlighetsindikator, teamkompass mm.



OPPLÆRING I BRUK AV MEDARBEIDERSAMTALE

En medarbeidersamtale er en planlagt og fremtidsrettet samtale mellom medarbeider og nærmeste foresatte.

HVA LÆRER DU?

Felles opplæring av ledere og ansatte i bruk av medarbeidersamtale som et lederverktøy. Gir felles forståelse for medarbeidersamtalen som et verktøy for effektivitet, resultat, utvikling og jobbglede.

INNHold

HVA medarbeidersamtale er

HVORFOR den er viktig

HVORDAN gjennomføre den på best måte

MÅLGRUPPE

Ledere og medarbeidere

GJENNOMFØRING

2-3 timer felles for både ledere og medarbeidere.



KONFLIKTHÅNDTERING

Dagskurs i hvordan forebygge og håndtere konflikter på jobben.

OM

- Kurset er basert på forskning om rettferdighet, arbeidsmiljølovens bestemmelser og juridiske retningslinjer for god saksbehandling og presenterer metoder for konflikthåndtering og arbeidsmiljøarbeid.

MÅL

- Få forståelse for hvordan uenigheter kan utvikle seg til store uoverkommelige personkonflikter
- Lær om viktige begreper som styringsrett, omsorgsplikt og medvirkningsplikt
- Håndter konflikter på riktig måte med bruk av forsvarlig saksgang

MÅLGRUPPE

Alle ansatte og ledere

OMFANG

Kan tilpasses etter avtale. Fra 2 timer til dagskurs.



INTERNKONTROLL

Kurset gir en grundig innføring i hvordan man etablerer og vedlikeholder et effektivt internkontrollsystem i tråd med internkontrollforskriften.

OM KURSET

Deltakerne vil lære om de grunnleggende prinsippene for internkontroll, organisering, risikoanalyse, vernerunder, avvikshåndtering samt hvordan man dokumenterer og vurderer de interne rutiner og prosesser.

Kurset inkluderer praktiske eksempler og verktøy som hjelper deltakerne med å implementere og evaluere internkontrollsystemet i egen virksomhet.

MÅLGRUPPE

Ledere, HMS ansvarlig, verneombud og tillitsvalgte.

OMFANG

Tilpasse etter behov.



GRUNNKURS ARBEIDSMILJØ

Vårt 40 timers kurs oppfyller arbeidsmiljølovens krav til opplæring av ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg.

OM KURSET

Kurset kan gjennomføres som fysisk kurs eller i kombinasjon med e-læring/webinar etter behov.

INNHold

- Arbeidsmiljøloven og roller i HMS-arbeidet
- Systematisk HMS-arbeid
- Risikovurdering
- Ergonomi
- Fysisk/kjemisk/biologisk arbeidsmiljø
- Sykefraværarbeid – Inkluderende arbeidsliv
- Psykososiale og organisatoriske forhold

Det legges opp til en praktisk tilnærming til stoffet og eksempler rettet mot deltageres hverdag.

MÅLGRUPPE

Ledere, verneombud, tillitsvalgte, medlemmer av AMU

OMFANG

2-3 dager + egeninnsats i egen virksomhet.



HMSKURS FOR LEDERE

Dagskurs for ledere, verneombud og tillitsvalgte som trenger en oppfriskning.

OM KURSET

Tilfredstiller obligatorisk krav til HMS-opplæring for arbeidsgivere og personer med personalansvar.

INNHold

- Arbeidsmiljøloven og roller i HMS-arbeidet
- Systematisk HMS-arbeid
- Risikovurdering
- Ergonomi
- Fysisk/kjemisk/biologisk arbeidsmiljø
- Sykefraværsarbeid – Inkluderende arbeidsliv
- Psykososiale og organisatoriske forhold

Det legges opp til en praktisk tilnærming til stoffet og eksempler rettet mot deltagernes hverdag.

MÅLGRUPPE

Ledere, verneombud, tillitsvalgte, medlemmer av AMU

OMFANG

1 dag

GJENNOMFØRING

Gjennomføres enten som fysisk kurs, e-læring/webinar etter behov.



KURS I ARBEIDSHELSE - BRANSJERISIKO

Bedriftsinternt kurs om arbeidshelse og bransjerisiko i din virksomhet. Hev kunnskapsnivået og forebygg de vanligste risikofaktorene.

OM KURSET

Kurset skreddersys din virksomhet og tar utgangspunkt i statistikker fra NOA (Nasjonal overvåking av arbeidsmiljø) i tillegg til eksisterende risikovurderinger i virksomheten.

INNHold

Eksempel på tema:

- Kjemiske og biologiske faktorer
 - Støv, lungesykdom
- Mekaniske og fysiske faktorer
 - Støy, hørselsskade
 - Vibrasjoner, repetetive armbevegelser
 - Arbeid i høyden, kuttskade, klemskade
- Organisatoriske og psykososiale faktorer
 - Eks. Høye emosjonelle krav
 - Eks. Psykisk helse
 - Eks. organisering, medvirkning

MÅLGRUPPE

Alle ansatte

DATO

Etter forespørsel

TIDSPUNKT

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.



ERGONOMIKURS

Enkelt forklart så handler ergonomi om hvordan vi bruker kroppen opp mot våre arbeidsoppgaver.

OM KURSET

Kurset tar utgangspunkt i de vanligste muskel- og skjelettplagene i din bransje og generelt i samfunnet. Ergonomiopplæring er lovpålagt ved tungt og ergonomisk belastende arbeid.

INNHold

- Kunnskap om kroppens funksjon
- Arbeidsteknikker
- Hjelpemidler, utstyr
- Forflytning
- Arbeid over skulderhøyde
- Repetetivt arbeid
- Stående arbeid
- Arbeid ved dataskjerm
- Tunge løft

MÅLGRUPPE

Alle ansatte som er utsatt for tungt eller belastende arbeid.

DATO

Etter forespørsel

TIDSPUNKT

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.

STED

I din virksomhet



VOLD OG TRUSLER PÅ ARBEIDSPLASSEN

Bedriftsinternt kurs om bransjerisiko i din virksomhet. Hev kunnskapsnivået og forebygg de vanligste risikofaktorene.

OM KURSET

Kurset gir en grundig innføring i de utfordringene som kan oppstå ved vold og trusler på arbeidsplassen, Deltakerne vil lære metoder for forebygging, konflikthåndtering og hvordan de kan ivareta egen sikkerhet og psykiske helse i krevende situasjoner.

INNHold

Forståelse av vold og trusler: Hva er vold og trusler, og hvordan kan dette manifestere seg i arbeidshverdagen? Her diskuteres også hvilke faktorer som kan øke risikoen.

Forebygging: Hvordan kan man som ansatt gjenkjenne faresignaler og tidlig agere for å hindre eskalering? Fokus på miljøarbeid, god kommunikasjon og skape trygge relasjoner.

Konflikthåndtering: Praktiske verktøy for å roe ned spente situasjoner og teknikker for å deeskalere voldelig atferd. Konfliktløsning og kommunikasjon.

Juridiske rammer og rettigheter: Gjennomgang av arbeidsmiljøloven, plikter og rettigheter knyttet til vold og trusler på arbeidsplassen.

Tverrfaglig samarbeid: Hvordan jobbe sammen som et team for å støtte hverandre i utfordrende situasjoner, og viktigheten av å ha klare rutiner for krisehåndtering.

Egenomsorg og ettervern: Hvordan ivareta egen psykisk og fysisk helse etter voldelige hendelser, med vekt på debriefing, kollegastøtte og oppfølging.

MÅLGRUPPE

Utsatte avdelinger / ansatte

DATO

Etter forespørsel

TIDSPUNKT

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.



SERTIFISERINGSKURS I VARMT ARBEID

Hvis du gjør varmt arbeid og bruker åpen ild, sveise-, skjære- og/eller slipeutstyr utenfor fast, spesielt tilrettelagt arbeidssted, må du ha sertifikat for varmt arbeid. SBHT tilbyr nå kurs i varmt arbeid med sertifikat som er gyldig i 5 år i Norden.

KRAV

Det er ingen spesifikke forkunnskapskrav for å delta, men deltakere må være fylt 18 år. Kurset avsluttes med en skriftlig eksamen som må bestås for å oppnå sertifisering.

Dette kurset er beregnet på alle som utfører arbeid som medfører bruk av åpen flamme, varme eller utstyr som avgir gnister, for eksempel sveising, skjæring, lodding, og slipearbeid. Typiske deltakere inkluderer håndverkere, entreprenører, industriarbeidere og ansatte i bygg- og anleggsbransjen.

OMFANG

1 dag (7,5t)

STED

I din virksomhet

KONTAKTPERSON

Olav Nese



Forebygging og håndtering av rus- og avhengighetsproblematikk på arbeidsplassen (AKAN)

Kurset gir en praktisk og teoretisk innføring i hvordan rus- og avhengighetsproblemer kan forebygges og håndteres på arbeidsplassen. Med AKAN-modellen som utgangspunkt, vil du lære å skape en støttende bedriftskultur og sikre trygge rammer for alle ansatte..

INNHold

- Introduksjon til AKAN-modellen og dens virkemidler
- Tidlige tegn på rus- og avhengighetsproblematikk
- Praktiske caseoppgaver og rollespill
- Rutiner for oppfølging og tilrettelegging
- Juridiske rammer og taushetspliktkurset

MÅLGRUPPE

Ledere, HR-personell, verneombud, tillitsvalgte og andre som har ansvar for arbeidsmiljø og ansattoppfølging.

OMFANG

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.



SYKEFRAVÆRSOPPFØLGING

Lær hvordan du effektivt følger opp sykemeldte ansatte og reduserer sykefravær i din virksomhet. Dette kurset gir deg praktisk kunnskap om regelverk, tilrettelegging og dialog for en god og strukturert sykefraværsoppfølging.

OM KURSET

Kurset gir en praktisk og teoretisk innføring i hvordan virksomheter kan følge opp ansatte som er sykemeldte.

Deltakerne lærer om gjeldende regelverk, dialog med arbeidstaker, tilrettelegging og hvilke plikter arbeidsgiver og arbeidstaker har i oppfølgingsprosessen.

Gjennom caser og diskusjoner får deltakerne innsikt i hvordan man kan redusere sykefravær, samt håndtere vanskelige situasjoner som langvarig fravær og tilretteleggingsbehov.

MÅLGRUPPE

Ledere, HR og personalansvarlige

OMFANG

Tidsbruk og omfang avtales ut fra behov.

Gjennomføres enten som fysisk kurs eller e-læring/webinar etter behov.



FØRSTEHJELPSKURS DHLR

Hvert år får 3700 mennesker her i landet hjertestans utenfor sykehus. I snitt rammes ca. 10 personer hver dag.

INNHold

Førstehjelpskurs med bruk av hjertestarter. En hjertestarter er veldig enkel å bruke, men en viktig forutsetning for å kunne lykkes med en hjertestarter er å kunne god hjerte-lungeredning. Kursdeltagerne kurses først grundig i riktig HLR-teknikk.

Det blir også tatt opp tema som fremmedlegeme i halsen, hjertesykdom og hjerneslag eller kuttskader, brudd etc etter bestilling fra kunde.

Siste delen av kurset brukes på hjerte-lungeredning med bruk av hjertestarter.

MÅLGRUPPE

Alle ansatte

VARIGHET

Ca. 2 timer 30 min.

STED

I din virksomhet eller I våre lokaler.



LIVREDNINGSKURS

Årlig livredningsprøve for undervisningspersonell og foreninger etc. som trenger livredningskompetanse i vann.

INNHold

Deltagerne skal vise at de kan utføre berging ved å:

- hoppe/stupe fra meters høyde
- svømme direkte 100 m på bryst og 100 m på rygg
- dykke og hente opp en livredningsdukke eller partner fram dyp.
- llandføre en person minst 20 meter
- og direkte gjennomføre hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke
- kunne gjøre rede for alarmplanen
- bruke forlenget arm som redningsline, livbøye og redningsstang

Kurset gjennomføres i utgangspunktet i bassenget der svømmeopplæringen skal foregå. Ca. 40 min HLR-trening i klasserom og praktisk prøve i basseng.

MÅLGRUPPE

Undervisningspersonell og foreninger etc.

DATO

Etter forespørsel

VARIGHET

Ca 1,5 time.

STED

I din virksomhet eller I våre lokaler.