



# Certificeret Trivselskonsulent

*Når kolleger hjælper kolleger, så sker der noget!*

## Hvorfor Trivselskonsulentuddannelsen?

De største resultater på arbejdspladsen skabes af mennesker, der er tilfredse, trygge og glade. De har større overskud, er bedre til at samarbejde og mere effektive. Udfordringen er at holde denne balance, også når vi har travlt og møder udfordringer.

Denne uddannelse er designet til de mennesker, der er involveret i arbejdet med at forebygge stress, og som deltager i det opbyggende arbejde omkring trivsel på arbejdspladsen.

## Dit udbytte af uddannelsen

Som trivselskonsulent bliver du uddannet til at være virksomhedens interne ressource i forhold til at sikre medarbejdernes fysiske og psykiske trivsel. Du får viden og adgang til en række værktøjer og metoder til at mindske stress, øge trivslen og arbejdsglæden, og skabe et godt og sundt arbejdsmiljø.

### På uddannelsen lærer du:

- At se faresignalerne og tage fat om problemet, før det udvikler sig, så I undgår sygefravær i kollegagruppen
- Hvordan du håndterer kriser og konflikter
- Via nytænkning og nye metoder at skabe trivsel og større arbejdsglæde på din arbejdsplads, så I opnår en øget motivation og et bedre samarbejde
- Hvordan du varetager rollen som inspirator, vejleder og coach for dine kolleger samt sparringspartner for ledelsen i forhold til at involvere mennesker i trivselsarbejdet

## Virksomhedens udbytte af uddannelsen

En uddannet trivselskonsulent på arbejdspladsen har kompetencer til at:

- Sætte fokus på forebyggelse af stress og reducere af sygefraværet - både det korte og det lange
- Starte trivselsarbejde op, både med nye input i dagligdagen og ved større projekter
- Fungere som sparringspartner for lederen i alle trivselsforhold, herunder at etablering af beredskab
- Skabe vedvarende resultater via små ændringer i dagligdagen

Trivselskonsulentens arbejde skaber større trivsel, mindre sygefravær og bedre resultater i virksomheden.

Som et led i certificeringen foretages en stressmåling af egen afdeling. Målingen giver et billede af her-og-nu situationen, og trivselskonsulentens rapport og oplæg kan danne baggrund for en debat og beslutninger om trivselsindsatser på et dokumenteret grundlag.



## Målgruppe

Tillidsvalgte, personaleansvarlige, konsulenter og andre, der deltager i arbejdet omkring det psykiske arbejdsmiljø, stresspåvirkninger, trivsel, samarbejde og kollegiale relationer.

## Uddannelsens temaer

1. **Trivsel og stress på arbejdspladsen.** Hvordan skaber vi en trivselskultur, og hvordan forebygger vi stress? Hvad er stress egentlig? Genkendelse af personlige og organisatoriske faresignaler på stress. Egen stressprofil.
2. **Stress og trivsel hos den enkelte.** Work/life balance og flow. Stressens og trivsels kemi - "hvordan kan vi styre os?" Hvordan bruger vi hjernen til en forandring? Mindfulness og positiv psykologi. Klimamåling i virksomheden.
3. **Stress og trivsel i fællesskabet.** Tankemønstre og forandringer. Beredskab ved stress og kriser, så I kan hjælpe før, under og efter. Hvordan skaber vi trivsel og engagement i virksomheden? At skabe positive fælles-billeder, der motiverer. Filosofien Kaizen: De små skridts forandring.
4. **Anerkendende kommunikation.** Kommunikationsstile. "Den gode kemi" i vanskelige situationer. Konfliktløsningsværktøjer. Coaching og rådgivning af kolleger. Etik og dilemmaer. Hvordan skabes involverende og motiverende trivselsarbejde i organisationen?
5. **Certificering:** Fremlæggelse af rapport. Mål for arbejdet i egen organisation: Hvilke udfordringer har vi, og hvordan implementeres og forankres den nye viden og de nye metoder?

## Kursusstart og varighed for uddannelsen

Varighed: 4 x 2 + 1 certificeringsdag.

Start på næste Trivselskonsulentuddannelse: Se kalenderen på [www.addrelation.dk](http://www.addrelation.dk).

## Pris

10.900,- kr. ekskl. moms.

Ved tilmelding af flere personer fra samme virksomhed opnås 20% rabat på deltager 2 og 3.

Prisen omfatter undervisning og certificering samt adgang til værktøjer fra kurset, som du frit kan bruge efterfølgende.

## Uddannelsens form

Uddannelsen er opbygget med en veksling mellem teoretiske indlæg, praktiske øvelser og case-arbejde i egen virksomhed, så de lærte værktøjer integreres og giver målbare resultater i virksomheden med det samme.