|  |  |
| --- | --- |
| **Uddannelse** | **48881 Sundhed for operatører i industrien**UV-mål godkendt 15-08-2019 |
| **Varighed** | 1 dag |
| **Afholdelsesdato og sted** |  |
| **Formål/målet med uddannelsen** | Deltageren kan efter gennemført uddannelse reagere i forhold til egen sundhedssituation i relation til eget jobområde i industrien. Ud fra sundhedsfaktorer, som bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse, vil deltageren aktivt kunne sikre et sundt arbejdsliv.Deltageren kan endvidere med baggrund i kendskab til det psykiske arbejdsmiljøs betydning for egen trivsel reagere forebyggende på stress og andre faktorer, der har betydning for det psykiske arbejdsmiljø. |
| **Niveau i kvalifikations-ramme** | Niveau 3 i den danske kvalifikationsramme for livslang læring |
| **Adgangs- betingelser** | Som læreren skal tjekke:* Ingen
 |
| **Oversigt over uddannelsens indhold i mål/emner** | 1. Velkomst, præsentation af mål og forventningsafstemning
2. Sundhedsfaktorer og Sundhedsstyrelsens anbefalinger
3. Mental Sundhed
4. Stress og psykisk arbejdsmiljø
5. Positive faktorer i arbejdsmiljøet

  |
| ***Emne 1:***  | **Uddannelsens start** |
| ***Mål:*** | At kursisterne er orienteret om uddannelsen og at forventningerne er afstemt. |
| ***Indhold:*** | * Præsentation og forventningsafstemning
* De praktiske forhold på kurset
* Kursets mål og indhold/temaer
* Program for kurset
* Det var et godt kursus fordi…..
 |
| ***UV-materialer*** | * PP
* FO
 |
| ***Emne 2:***  | **Sundhedsfaktorer og Sundhedsstyrelsens anbefalinger** |
| ***Mål:*** | Deltageren kan efter gennemført uddannelse reagere i forhold til egen sundhedssituation i relation til eget jobområde i industrien. Ud fra sundhedsfaktorer, som bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende sundhed og forebyggelse, vil deltageren aktivt kunne sikre et sundt arbejdsliv. |
| ***Indhold:*** | * KRAM + S
* Caféøvelse
 |
| ***UV-materialer*** | * PP
* FO
 |
| ***Emne 3:***  | **Mental sundhed** |
| ***Mål:*** | Sundhedsstyrelsens seneste anbefalinger (KRAM **+S**) |
| ***Indhold:*** | * Sundhed er ikke kun fysisk
* Mental sundhed – hvad er det.
 |
| ***UV-materialer*** | * PP
* FO
 |
| ***Emne 4:***  | **Stress og psykisk arbejdsmiljø** |
| ***Mål:*** | Deltageren kan endvidere med baggrund i kendskab til det psykiske arbejdsmiljøs betydning for egen trivsel reagere forebyggende på stress og andre faktorer, der har betydning for det psykiske arbejdsmiljø. |
| ***Indhold:*** | * Hvad er stress
* Fysiologisk påvirkning
* Psykologisk påvirkning
* Adfærdsmæssige symptomer
* Psykisk arbejdsmiljø
 |
| ***UV-materialer*** | * PP
* FO
* Opgaver
 |
| ***Emne 5:***  | **Positive faktorer i arbejdsmiljøet** |
| ***Mål:*** | Deltageren kan reagere forebyggende på stress og andre faktorer |
| ***Indhold:*** | * Maslows behovspyramide
* Jobegenskabsmodellen
 |
| ***UV-materialer*** | * PP
* Afsluttende opgave
 |
| ***Emne 6:***  | **Bedømmelsesgrundlag/prøve** |
| ***Mål:*** | Uddannelsesstedet skal udstede uddannelsesbevis til de deltagere, der efter undervisernes vurdering har opnået de mål, der er beskrevet i uddannelsens målformulering. |
| ***Indhold:*** | Underviseren bedømmer individuelt:* Om deltageren har medvirket aktivt i kursets gennemførelse
 |
| ***Materialer*** |  |
| ***Emne 7:***  | **Uddannelsens afslutning** |
| ***Mål:*** | At kursisterne evaluerer uddannelsen og at der udleveres kursusbevis til de kursister, der har opnået uddannelsens godkendte mål. |
| ***Indhold:*** | * Evaluering af uddannelsen

Skriftlig via evalueringsskemaer/VisKvalitetMundtlig evaluering – det var et godt kursus* Udlevering af beviser
* Afslutning på kurset
 |
| ***Materialer*** | * Kode til Vis-kvalitet/skema udlevering på papir
* Kursusbeviser
 |
| **Eksterne undervisere** |  |
| **Undervisnings- metode** | * Teoretiske oplæg
* Individuelle refleksioner
* Gruppearbejde
* Dialog og opsamling
 |
| **Undervisnings- lokaler** | * Teorilokale med normalt AV-udstyr – bordopstilling i grupper
 |
| **Undervisnings-udstyr** | * PC
* FO
 |
| **Undervisnings- materialer** | * FO
* PP
 |
|  |  |
| **Forløbsplan** | * Akklimatisering – vi hilsen på hinanden
* Forventningsafstemning
* Kort præsentation af hver deltager + underviser
* Kort oplæg om KRAM – deltagerne kommer på banen med deres viden om emnet - herefter lægger underviser til med et oplæg om Sundhedsstyrelsens seneste anbefalinger KRAM-S
* Indlæg om mental sundhed
* Indlæg om stress og psykisk arbejdsmiljø – deltagerne laver 3 små opgaver
* Indlæg om Maslows behovspyramide som indledning til snak om hvad der driver os
* Gennemgang af Jobegenskabsmodellen, som kan give indikationer af, hvad der er vigtigt i arbejdslivet
* Afsluttende øvelse om hvad der skaber trivsel for deltagerne.
 |
|  |  |
| **Udfyldt af** **(dato og navn):** | Karen Engholm-Nørby13-11-2019 |