|  |  |
| --- | --- |
| **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/VisKvalitet  Mundtlig 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-Nørby  13-11-2019 |