

Det psykosociale arbejdsmiljø

DATO

14.12.2026 09:00 - 16.12.2026 16:00
Uge 51

STED

Metalskolen Jørlunde
Slagslundevej 13
3550 Slangerup

KOMMENDE FRIST

14.12.2026 09:00

Målgruppe

Kurset henvender sig til tillidsrepræsentanter (TR) og arbejdsmiljørepræsentanter (AMR), der ønsker at styrke det psykosociale arbejdsmiljø på arbejdspladsen og forebygge stress blandt kolleger.

Formål

Formålet er at give dig konkrete redskaber til at fremme trivsel og psykologisk tryghed på arbejdspladsen. Kurset bygger på den nyeste forskning inden for forebyggelse af psykisk arbejdsmiljø og stress og styrker din rolle som facilitator og sparringspartner i samarbejdet mellem kolleger og ledelse.

Kursusindhold

Du lærer at kortlægge, analysere og arbejde med faktorer, der påvirker det psykosociale arbejdsmiljø. Kurset kombinerer teori, praktiske øvelser og konkrete metoder, som kan anvendes direkte i hverdagen.

Du arbejder blandt andet med at:

- Identificere og håndtere faktorer, der påvirker det psykosociale arbejdsmiljø
- Forebygge og håndtere stress på arbejdspladsen
- Anvende konkrete teknikker til at styrke både din egen og kollegers trivsel
- Igangsætte og facilitere forebyggende tiltag som tillidsvalgt

Centrale spørgsmål

- Hvordan kortlægger, samarbejder og forebygger du i det psykosociale arbejdsmiljø?
- Hvilken rolle spiller fællesskabet for at modstå mistrivsel?
- Hvad er forskellen på mistrivsel, trivsel, stress og arbejdsrelateret udbrændthed?

- Hvordan kan psykologisk tryghed bruges som værktøj til at forebygge stress?

Forklaring af centrale begreber

- **Empatitræthed:** Følelsesmæssig udmattelse ved gentagne gange at engagere sig i andres problemer og bekymringer.
- **Stressorer:** Faktorer eller situationer, der kan skabe mistrivsel, stress, fx tidspres, uklare opgaver eller konflikter.
- **MCT (Metakognitiv thinking):** Metode til at tænke og håndtere mistrivsel og forebyggelse af stress.

Praktisk anvendelse

Du får konkrete værktøjer til at facilitere samtaler om stress og trivsel i teamet, træne mindfulness og opmærksomhed samt igangsætte forebyggende tiltag, der fremmer et sundt og trygt arbejdsmiljø.

Efter kurset kan du:

- Kortlægge og arbejde med det psykosociale arbejdsmiljø
- Argumenterer for en stærk sikkerhedskultur
- Forebygge og håndtere stress blandt kolleger
- Facilitere konstruktive samtaler om trivsel og arbejdsbelastning
- Anvende konkrete metoder til at styrke trivsel og psykologisk tryghed

Forudsætninger

- Du er valgt tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant
- Du har gennemført grunduddannelsen
- Eller har mere end 5 års anciennitet i dit tillidshverv