

Utbildningar *2016*

Hälsa, arbetsmiljö,
ledarskap och organisation



Vad skulle hända om alla chefer blev lite bättre...

- › Genom att på ett positivt sätt vägleda medarbetarna genom att förstärka beteenden som skapar resultat.
- › På att tillämpa ett systematiskt arbetsmiljöarbete som skapar en säker arbetsplats, hälsa och trivsel.
- › I att tidigt upptäcka och stödja medarbetare som inte mår bra – när minskad effektivitet och sjukfrånvaro fortfarande går att undvika.
- › Att med sitt ledarskap främja medarbetarnas engagemang och omsorg för den egna hälsan.
- › I att skapa en organisation som förebygger stressrelaterad ohälsa.

...eller om alla medarbetare blev lite bättre?

- › På att fokusera på rätt saker.
- › Med att använda en arbetsteknik som förebygger fysiska besvär.
- › I att hantera stress och återhämta sig mellan arbetspassen.
- › På att äta och motionera för att klara vardagens krav.

Genom Previas utbildningar kan du utveckla allt detta i din verksamhet.

› Våra utbildningar

Previa erbjuder program, kurser och föreläsningar inom:

Bäst i våra
utvärderingar:
Genomsnittsbetyg
4,3 av 5

Skapa en positiv arbetsmiljö

› En positiv arbetsmiljö där medarbetarna trivs och mår bra skapar förutsättningar för en hållbar verksamhet. Previas utbildningar ger chefer, skyddsombud och stödfunktioner kunskaper att bedriva ett effektivt arbete där arbetsmiljö och hälsa integreras i verksamhetens utveckling. ■

2014
utbildades 7000
chefer och skydds-
ombud i arbets-
miljö

Utveckla ledarskapet

› Previas ledarskapskonsulter är specialister på mänskligt beteende och vad människor behöver för att utvecklas, må bra och använda sin kompetens på bästa sätt. Vi vet också vilken betydelse samspel och relationer på arbetsplatsen har. Kopplingen mellan ledarskap, medarbetarnas motivation och effektivitet i verksamheten är därför viktiga fundament för framgång. ■

Previa samlar
Sveriges största
styrka av OBM-
specialister

Effektivisera din organisation

› Vi är varandras arbetsmiljö! Att utveckla medarbetarnas förmåga att kommunicera och samverka mot gemensamma mål bidrar till effektiva och hälsofrämjande arbetsplatser. Våra organisationskonsulter utvecklar medarbetare och stödjer cheferna i arbetet. ■

Engagera dina medarbetare

› En förutsättning för att medarbetarna ska vilja och kunna vara engagerade och drivkraftiga i sitt arbete är att de mår bra och har en sund balans mellan arbete och fritid. Previas utbildningar ger chefer och processledare kunskaper att integrera hälsa i verksamhetsutvecklingen, samt ökar medarbetarnas förmåga att själva ta hand om och förbättra sin hälsa. ■

Sveriges bästa
e-utbildningar
inom ergonomi.
Finalist i Swedish
Learning awards
två gånger

Boka och läsa mer på previa.se/utbildning

› Öppna utbildningar 2016

Ledarskap

Previas ledarträningsprogram, 4 dgr 24 500 SEK
Programmet ger kunskaper om hur forskning kring beteenden kan användas i ledarskapet för att skapa engagemang och förutsättningar för prestation. ■

Klart Ledarskap, 4 dgr 24 500 SEK
Programmet ger färdigheter och konkreta verktyg som skapar effektivt samarbete med kollegor, medarbetare och kunder, samt hjälper chefen att bli en tydligare ledare. ■

Ledarskapsprogrammen genomförs på internat

Boka och läsa mer på previa.se/utbildning



Arbetsmiljö, hälsa och rehabilitering

› Utbildningar för chefer/skyddsombud/HR/specialister

<i>Arbetsmiljö – grundutbildning, 2 dgr</i>	7 500 SEK
<i>Belastningsergonomi, 1 dag</i>	4 900 SEK
<i>Rehabilitering och tidiga insatser, 4 tim</i>	3 900 SEK
<i>Alkohol och droger på arbetsplatsen, 1 dag</i>	4 900 SEK
<i>Konflikthantering, 3 tim</i>	3 400 SEK
<i>Det svåra samtalet, 3 tim</i>	3 400 SEK
<i>Hot och våld i arbetslivet, 3 tim</i>	3 400 SEK
<i>Krishantering, 3 tim</i>	3 400 SEK
<i>Hälsa för prestation och produktivitet, 1 dag</i>	4 900 SEK
<i>Hälsa och verksamhetsutveckling, 2,5 dgr</i>	7 500 SEK
<i>Hälsoinspiratör, 2 dgr</i>	7 500 SEK

› Bransch och yrkesspecifika utbildningar

<i>Arbete med härdplaster / allergiframkallande kemiska produkter, 4 tim</i>	3 900 SEK
<i>Arbete med asbest, 1 dag allmän utbildning</i>	4 900 SEK
<i>Asbestinformation 3 tim,</i>	3 900 SEK
<i>Asbestsanering, 4 dgr, särskild utbildning</i>	9 900 SEK
<i>Byggarbetsmiljösamordnare, 1 dag, BAS U</i>	5 400 SEK
<i>Byggarbetsmiljösamordnare, 2 dagar, BAS U & P</i>	7 500 SEK

Första hjälpen / Hjärt- lungräddning

<i>Första hjälpen och HLR, vuxna 4 tim</i>	1 900 SEK
<i>Första hjälpen och HLR, barn 4 tim</i>	1 600 SEK
<i>HLR vuxna, 2 tim</i>	1 350 SEK
<i>HLR barn, 2 tim</i>	1 050 SEK

Alla priser är exkl. moms och avser pris per deltagare på våra öppna utbildningar. Kursmaterial, lunch och fika ingår. Då utbildningen genomförs på internt tillkommer faktiska kostnader för kost och logi. Företagsanpassade utbildningar offereras separat.

Hälsoutveckling för medarbetare

› Främja hälsa och produktivitet

ACT för medarbetare, 4 tillfällen à 3 tim 8 500 SEK
Acceptance and Commitment Training. ACT är ett träningsprogram för att hitta förhållningssätt till det som kommer mellan oss och det som är viktigt i livet. Programmet skapar förutsättningar att öka det psykologiska välbefinnandet och få en högre upplevd livskvalitet. ■

Hälsoform – Kost och motion, 1 års program 19 500 SEK
Program med fysiska tester, föreläsningar och individuell coaching för att uppnå hälsomål och skapa en varaktig sund livsstil. ■

› Rehabilitera och förebygg ohälsa

Stresshantering (KONTAKTA OSS FÖR PRIS)
Våra psykologer och beteendevetare startar löpande utbildnings-/samtalsgrupper för personer med likartad stressrelaterad ohälsa. Programmets innehåll och omfattning anpassas efter deltagarnas behov. ■

Basal Kroppskännedom, 5 tillfällen à 1½ tim 6 900 SEK

Mediyoga, 8 tillfällen à 1½ tim 7 900 SEK

Mediyoga BAS, 3 tillfällen à 75 min 3 900 SEK

Mindfulness, 8 tillfällen à 2½ timme 13 500 SEK

Mindfulness BAS, 5 tillfällen à 2 timmar 6 900 SEK

WellatWork – Sov bättre (Prisgaranti: betala endast för resultat) 12 000 SEK
5 veckors program för personer med insomni

WellatWork – Tobaksfri (Prisgaranti: betala endast för resultat) 13 500 SEK
16 veckors program för personer som vill bli av med sitt tobaksberoende.



> Föreläsningar

Skapa engagemang för arbetsmiljöarbetet, inspirera till en sund livsstil, ge tips och idéer i ledarskapet. Det är exempel på vad Previas föreläsningar kan bidra till. Vanliga teman för föreläsningar är ergonomi, kost och motion, stress, ledarskapsteorier med mera. Innehållet anpassas efter syftet och målet med aktiviteten. Vi kan även erbjuda föreläsningarna i filmad version. ■

> E-learning

För att effektivisera genomförandet och öka graden av lärande kan lärarledda insatser kombineras med e-learning. Det skapar mer tid för praktiska övningar, dialog och kunskapsutbyte under de lärarledda aktiviteterna. Utifrån kundens behov och önskemål kan vi ta fram e-learning på alla nivåer. Allt från enkla filmade föreläsningar till kvalificerade filmbaserade e-learningproduktioner. Previa har två gånger nominerats som "Bästa standardproduktion" för sina e-utbildningar i ergonomi av Swedish Learning Awards. ■

Boka och läsa mer på previa.se/utbildning

» Utbildning – ett utvecklingsverktyg

Kompetensutveckling är ett av våra viktigaste verktyg. Previa erbjuder utbildningsinsatser som bidrar till att utveckla ledare, skapa en positiv arbetsmiljö och engagera era medarbetare.

Med specialister inom arbetsmiljö och hälsa kombinerat med Sveriges största samlade styrka av professionella organisationsutvecklare kan vi erbjuda utbildningar som planeras och utvärderas utifrån era verksamhetsmål.



Charlotta Ringmar,
utbildnings-
ansvarig på
Previas

Vi erbjuder såväl öppna som företagsanpassade utbildningar och e-/blended learning.

Våra utbildare arbetar både som kursledare och som konsulter vilket ger dem en gedigen praktisk erfarenhet om de utmaningar som olika branscher möter i sitt arbete. På så sätt blir utbildningarna mer verksamhetsnära med

praktiska exempel.

Previas erbjuder utbildningar och föreläsningar över hela Sverige. ■

» Om Previa

Vi är Sveriges ledande företag inom företagshälsa och ser den mänskliga faktorn som den viktigaste resursen i dagens arbetsliv. Previa har över 1000 specialister inom arbetsmiljö, ledarskap och hälsa och finns över hela landet. Vi anlitas av 7 500 arbetsgivare med 1 100 000 anställda och omsätter drygt 1 mdkr. Previa ingår i Falck Healthcare som är Skandinavien största koncern inom hälsa i arbetslivet. Läs mer på previa.se ■