



# Frisk- och riskfaktorer

En viktig del i det systematiska arbetsmiljöarbetet handlar om att upptäcka och åtgärda risker i arbetsmiljön. Utbildningen ger kunskap om hur det går att bidra till en säkrare arbetsmiljö och att bedriva hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen.

Vi tittar även på hur den fysiska, psykiska och sociala miljön påverkar och vilka åtgärder vi kan göra för att vi ska trivas och må bra på jobbet. Teori varvas med praktiska övningar. Att se sin verksamhet utifrån ett frisk/risk perspektiv är en investering i såväl individen som verksamheten i stort.

## Utbildningens innehåll:

**Hälsoperspektiv:** Hur vi förhåller oss till begreppen hälsa/ohälsa är avgörande för hur vi mår på jobbet.

**Friskfaktorer:** Vilka byggstenar ska till för att vi ska trivas på jobbet och med det hålla nere frånvaron?

**Undersöka risker:** Vi tittar konkret på hur det går att undersöka risker i arbetet och vad som ska till för att åtgärda. Här jobbar vi praktiskt med frågorna.

**Påverkansfaktorer:** Här ser vi på samspelen mellan människa, teknik och organisation och att se varje individ utifrån den sociala och fysiska miljön.

**Belastning:** Samspel i arbetssituationer utifrån krav och resurser. Hur samspelar vi, vad har vi för attityder och beteenden inför de arbetsmoment vi utför och hur påverkar det oss?

**Roller och samverkan:** Var ligger ansvaret och vad kan vi alla bidra med för att bygga upp en trygg organisation med fokus på samverkan?

Efter avslutad utbildning har du ökad kunskap om hur det går att bidra till en säkrare arbetsmiljö och hur vi ska arbeta på ett sätt där vi minimerar skaderisken och ökar välmåendet.

## Vill du veta mer?

Alla utbildningar går att få både fysiskt och digitalt.

Vi skraddarsyr utbildningen så att den ska passa just era behov.

Kontakta oss för mer information och offert.

## Mer information finns på:

<https://galaxenbygg.se/>

**Kontaktperson:** Per Poulsen, 031-16 54 50

