

**Bindende påmelding sendes til:**

Land Bedriftshelsetjeneste  
Storgata 37  
2870 DOKKA

Telefon: 61 11 34 34  
Telefax: 61 11 34 30  
Mail: postmottak@landbht.no

**Jeg melder meg på følgende kurs:**  
- påmeldingsfrist 14 dager før kursdato

**HMS-kurs for ledere**

- Raufoss 23.02.10

**Trusler og vold**

- Dokka 11.03.10

**Grunnkurs i førstehjelp**

- Raufoss 25.03.10
- Dokka 08.04.10

**Konflikthåndtering**

- Raufoss 23.04.10

**Stressmestring**

- Dokka 18.03.10
- Gran 24.03.10

**Bra mat for bedre helse**

- Raufoss. Oppstart 07.04.10

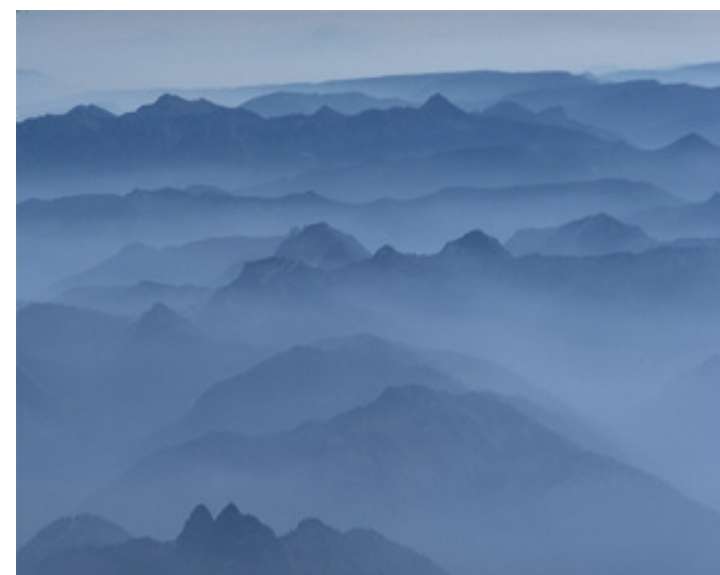
**Verneombudets dag**

- Dokka 05.05.10
- Raufoss 06.05.10

NAVN: \_\_\_\_\_

ARBEIDSGIVER: \_\_\_\_\_

Fakturaadresse: \_\_\_\_\_



# ***Kurstilbud våren 2010***

**DOKKA - RAUFOSS - GRAN**

[www.landbht.no](http://www.landbht.no)

# Velkommen på kurs!

## HMS-kurs for ledere

Dagskurs for ledere. Målet for kurset er å oppdatere kunnskap og gi påfyll til ledernes HMS-arbeid og få opplæring som dekker Arbeidsmiljølovens krav § 3-5 om krav til HMS- kunnskap for ledere. Jurist Marion Holthe Hirst vil ta for seg tema innen jus i arbeidslivet på dette området.

**Raufoss:** **Dato:** Tirsdag 23. februar kl. 08.45 - 15.30  
**Sted:** Vestre Toten Kulturhus, Raufoss  
**Kursansvarlig:** Sissel Tuft Nordheggen

## Trusler og vold *Nytt kurs!*

Er du/dere utsatt for trusler og vold på arbeidsplassen? Hvordan kan vi forebygge trusler og vold? Hva er viktig når vi skal følge opp de som er blitt utsatt for trusler og vold?

**Dokka:** **Dato:** Torsdag 11. mars kl. 9.00 – 11.30  
**Sted:** Våre lokaler i Parktunet på Dokka (Storgt. 37)  
**Kursansvarlig:** Anette Enger Seljebakken

## Grunnkurs i førstehjelp

Dette er et grunnleggende kurs i førstehjelp hvor vi legger vekt på praktiske øvelser. Tema vil være: bevisstløshet, frie luftveier, hjerte- og lungeredning, fremmed-legemer i luftveiene, hjertesykdom og opptreden på skadestedet.

**Raufoss** **Dato:** Torsdag 25. mars kl. 9.00 - 12.00  
**Sted:** Vestre Toten Kulturhus, Raufoss  
**Kursansvarlig:** Tone Stomlien

**Dokka:** **Dato:** Torsdag 8. april kl. 9.00 - 12.00  
**Sted:** Våre lokaler i Parktunet på Dokka (Storgt. 37)  
**Kursansvarlig:** Anette Enger Seljebakken

## Konflikthåndtering

Kurset gir en innføring i prinsipper for løsningsfokusert tilnærming (LØFT) med eksempler. Målgruppe er ledere og andre som har bruk for praktisk verktøy til konflikthåndtering og vanskelige samtaler.

**Raufoss:** **Dato:** Fredag 23. april kl. 08.30 - 12.00  
**Sted:** Våre lokaler i Nysethveien 3B, 3. Etg. Raufoss  
**Kursansvarlig:** Bente Westrum

## Kurs i praktisk HMS-arbeid for landbruket

Kurs spesielt for alle i landbruket, gir kompetansebevis i forhold til Arbeidsmiljølovens krav § 3.5. For mer informasjon se [www.lhms.no](http://www.lhms.no) Landbrukets HMS-tjeneste, eller vår rådgiver i landbruk Jens Chr. Lied. tlf. 975 19 820 eller e-post [jens.chr.lied@landbht.no](mailto:jens.chr.lied@landbht.no)

## Stressmestring

Hva er stress? Hvordan virker stress på oss? Hva kan vi gjøre for å mestre stress på jobb og hjemme? Hvordan ser situasjonen ut når vi mestrer stress? Enkle avspenningsøvelser.

**Dokka:** **Dato:** Torsdag 18. mars kl. 9.00 - 12.00  
**Sted:** Våre lokaler i Parktunet på Dokka (Storgt. 37)  
**Kursansvarlig:** Ingrid Haug

**Gran:** **Dato:** Onsdag 24. mars kl. 12.00 - 15.00  
**Sted:** Gran. Nærmere beskjed om sted kommer senere.  
**Kursansvarlig:** Marianne Bilgrav Nielsen

## Bra mat for bedre helse

Et kurstilbud for personer som kan ha nytte av å gjøre endringer i sine kostvaner. Passer for alle - det er "vanlig mat" som gjelder. Bygger på helsedirektoratets anbefalinger. 5 onsdager à ca. 1,5 timer fra april - juni.

**Raufoss** **Oppstart:** Onsdag 7. april Kl. 13.30 - 15.00  
**Sted:** Våre lokaler i Nysethveien 3B, 3. Etg. Raufoss  
**Kursansvarlig:** Tone Stomlien

## Verneombudets dag

Kurset er et oppdateringskurs på aktuelle ting innen HMS og bygger på "Grunnkurs i arbeidsmiljø". Mange av verneombudene sitter alene på hver sin tue og det kan være godt å få treffe andre med de samme oppgavene. Målet er å inspirere til enda bedre innsats for HMS i din bedrift.

**Raufoss:** **Dato:** Onsdag 5. mai kl. 09.00 - 15.00  
**Sted:** Vestre Toten Kulturhus, Raufoss  
**Kursansvarlig:** Cor Ensink

**Dokka:** **Dato:** Torsdag 6. mai kl. 09.00 - 15.00  
**Sted:** Våre lokaler i Parktunet på Dokka (Storgt. 37)  
**Kursansvarlig:** Cor Ensink

## Grunnoplæring i arbeidsmiljø – høsten 2010

Kurs for verneombud, medlemmer av AMU og andre interesserte, arrangeres høsten 2010.

Pris pr. person	Medlemmer	Ansatte i bedrifter med avtale	Ansatte i bedrifter uten avtale
Halvdagskurs	Gratis	Kr. 600,-	Kr. 800,-
HMS-kurs for ledere	Kr. 1500,-	Kr. 1900,-	Kr. 2700,-
Verneomb. dag	Ca kr. 300,-	Kr. 1100,-	Kr. 1500,-
Bra mat kurs	Kr. 500,-	Kr. 800,-	Kr. 1000,-