

# Vårprogram 2025: Seminarier och utbildningar

## Vlg Företagshälsa

Välkommen till Vlg Företagshälsa och en vår fylld med inspiration och kunskap med fokus på hälsa, välbefinnande och att skapa en säker och hållbar arbetsplats.

### Januari & Februari

#### ✓ **Inspirationsföreläsning: Klimakteriet – att skapa förändring med omtanke (29/1)**

Klimakteriet är en naturlig del av livet, men de snabba hormonförändringarna kan påverka oss på många sätt. Den här föreläsningen ger dig insikter om vad som händer i kroppen och hur du kan möta ett nytt nuläge med större förståelse. Men också hur du kan påverka din vardag med små, hållbara livsstilsförändringar. Vi vill inspirera dig att hitta balans och ge dig själv utrymme att välja omtanke framför kamp. Fokus ligger på hälsa och livsstil – inte medicinska behandlingar.

**När: Onsdag 29 januari 2025, kl.14:30-15:15**

**Var:** Digitalt via Teams (länk skickas efter anmälan)

**Pris:** Kostnadsfritt

**Anmälan senast:** 24 januari 2025

**Föreläsare:** Linn Nyström, Hälso-utvecklare & Klimakteriecoach

#### ✓ **Inspirationsföreläsning: Effektiva metoder för konflikthantering (5/2)**

Konflikter är en vanligt förekommande del av arbetslivet och ledare behöver ha kunskap om hur man hanterar konflikter och situationer där medarbetare inte kan komma överens eller samarbeta. Olösta konflikter kan skapa stress, en destruktiv arbetsmiljö och i värsta fall sjukskrivningar eller uppsägningar som följd. Ledare som vet hur man ska agera och gör det i tid kan förhindra att mindre problem blir till stora kriser. Detta seminarie tar bl.a. upp; Hur vet man att det är en konflikt? Vad gör man för att lösa konflikten? Olika konfliktstilar? Hur förebygger man konflikt?

**När: Onsdagen 5 februari 2025, kl.08:30-09:30**

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Pris:** Kostnadsfritt (vid "no-show" debiteras med 295:-)

**Anmälan senast:** 30 januari 2025

**Föreläsare:** Lisa Amatiello, Organisationskonsult

(Max 3 deltagare/företag)

#### ✓ **Frukostseminarium: Hälsa och rehabilitering i arbetslivet (11/2)**

Välkommen på ett frukostseminarium där vi bjuder på kunskap, inspiration och verktyg för att skapa en frisk och hållbar arbetsplats med minskad sjukfrånvaro. Seminariets innehåll:

- **Framgångsrik rehabilitering (Anders Åkerlind, Företagsläkare):** Så kan vi på Vlg hjälpa er i rehabiliteringsärenden i ett tidigt skede för ett snabbare tillfrisknande. Vi pratar korttidsfrånvaro, klinisk/praktisk rådgivning, rutiner för arbetsgivare och anställda i rehabilitering.

- **Sjuk & Friskänmälan (Marcus Fredriksson, TakeNote):** Med hjälp av Sjuk & friskänmälan så kan vi tidigt fånga upp signaler på ohälsa, både på individ- och gruppnivå, samt visuellt följa sjukfrånvaron och dess kostnader.

- **Hälsofrämjande insatser (Cajsa Hjertstrand Nyberg, Hälsostrateg):** Med fokus på friskfaktorer kan vi öka hälsan och arbetsglädjen på arbetsplatsen. Cajsa går igenom hur tidiga hälsofrämjande insatser och arbetsätt så som t.ex. KASAM och positiv psykologi kan skapa lönsamhet för både företaget och medarbetarna.

**När: Tisdag 11 februari 2025, kl.08:30-10:30**

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Pris:** Kostnadsfritt

**Anmälan senast:** 5/2 februari 2025 (max 3 deltagare/företag)



✓ **Inspirationsföreläsning: Ergonomi på datorarbetsplatsen i en hjärnvänlig miljö (19/2)**

En inspirationsföreläsning om hur vi kan vara hållbara utifrån både den fysiska men också den kognitiva ergonomin. Kognitiv ergonomi och arbetsmiljö beskriver hur våra förmågor samspelar och hur vi ska lyckas utföra vårt arbete med tanke på allt som påverkar vår hjärna. Föreläsningen ger dig kunskap och förståelse hur kroppen och knoppen reagerar på belastning i arbetslivet och varför vi får besvär och hur vi skapar en god arbetsplats i en hjärnvänlig miljö.

**När: Onsdag 19 februari 2025, kl.11:00-12:00**

**Pris:** Kostnadsfritt

**Föreläsare:** Lottie Lundin, Ergonom och Sjukgymnast

**Var:** Digitalt via Teams (länk skickas efter anmälan)

**Anmälan senast:** 12 februari 2025 (*max 3 deltagare/företag*)

## Mars

✓ **Utbildning: Systematiskt Arbetsmiljöarbete (5/3)**

En grundläggande utbildning i Systematiskt Arbetsmiljöarbete (SAM) för chefer och skyddsombud. I utbildningen går vi igenom ansvarsfördelning (vad är chefens resp övriga medarbetares roller och ansvar), lagar och föreskrifter inom arbetsmiljöområdet samt var du hittar den information du behöver. Du får även verktyg och inspiration för att förebygga arbetsmiljöproblem och att skapa en hälsosam och effektiv arbetsplats. Dagen varvas med teori, övningar och gruppdiskussioner.



**När: Onsdag 5 mars 2025, kl.09:00-16:00**

**Pris:** 3950:- ex moms/person\*

**Föreläsare:** Marianne Vendelvik, Arbetsmiljöspecialist

\* *Med möjlighet att ansöka om bidrag från AFA!*

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Anmälan senast:** 12 februari 2025

✓ **Utbildning: Kemiska arbetsmiljörisker/härdplast (17/3)**

En lagstadgad utbildning för dig som arbetsleder eller arbetar med kemiska risker, härdplaster och allergi-framkallande produkter. Vi går bl.a. igenom risker med div komponenter och kemikalier, riskbedömningar, anpassningar av arbetsplatsen, åtgärd vid olyckshändelse, skyddsutrustning, regelverk och arbetsmiljölagstiftningen.

**När: Måndag 17 mars 2025, kl.09:00-12:00**

**Pris:** 2495:- ex moms/person

**Föreläsare:** Hans Åhman, Arbetsmiljöingenjör

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Anmälan senast:** 12 mars 2025

✓ **Utbildning: Krisstöd på arbetsplatsen (21/3)**

Denna utbildning ger grundläggande kunskaper kring förberedelser och vidareutveckling av krisstödsarbetet på arbetsplatsen. Utgångspunkten är Arbetsmiljöverkets föreskrift om Krisstöd och Första hjälpen. Under denna utbildning får du en övergripande bild av krisarbete och vad man behöver på arbetsplatsen för att kunna stötta medarbetare och grupper när kris uppstår.

**När: Fredag 21 mars 2025, kl.09:00-12:00**

**Pris:** 2695 ex moms/person

**Föreläsare:** Marianne Vendelvik, Arbetsmiljöspecialist

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Anmälan senast:** 3 mars 2025

✓ **Utbildning: Hjärt- och Lungräddning (HLR) med hjärtstartare (26/3)**

Kursen ger grundläggande kunskaper i att utföra hjärt-lungräddning på vuxna och hur du använder en hjärtstartare, allt enligt HLR-rådets senaste riktlinjer. I kursen går vi igenom medvetandekontroll och larmrutiner enligt "Kedjan som räddar liv". Dessutom hur man upptäcker och åtgärdar ett luftvägsstopp. Kursen blandar teori och praktik, med tyngdpunkt på praktik. Efter genomförd kurs erhåller deltagarna ett kompetenskort.

**När: Onsdag 26 mars 2025, kl.09:00-11:00**

**Pris:** 1195:- ex moms/person

**Föreläsare:** Certifierad HLR-instruktör

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Anmälan senast:** 12 mars 2025

## April & Maj

### ✔ **Utbildning: Våld i nära relationer (8/4)**

Denna utbildning ger ledare och medarbetare en förståelse för vilka effekter på arbetsplatsen som orsakas av våld i nära relation men också verktyg att agera när man anar att en kollega är utsatt. Vi berättar hur psykosocial arbetsmiljö, informationssäkerhet, välmående samt företags-ekonomiska resultat negativt kan påverkas när en medarbetare är utsatt för våld i nära relationer. Ni får insikt i varför man ska bry sig om våld i nära relationer på arbetsplatsen, vad det innebär samt en förståelse för varför det är svårt att lämna en relation. Denna utbildning sätter våld i nära relationer i en arbetsplatskontext.



**När: Tisdag 8 april 2025, kl.09:00-10:00**

**Var:** Digitalt via Teams

**Pris:** 795:- ex moms/person

**Anmälan senast:** 31 mars 2025

**Föreläsare:** Iwette Ropoport, VD och grundare av Change Collective

### ✔ **Utbildning: Missbruk på arbetsplatsen (6/5)**

En utbildning om hur du identifierar och förebygger problem med alkohol och droger på arbetsplatsen. Frågorna kring missbruk på arbetet är många; vilket ansvar och skyldigheter har vi som arbetsgivare? Vilket stöd finns att tillgå? Hur känner vi igen tidiga signaler och hur agerar vi i skarpt läge? Med denna utbildning får du kunskap, riktlinjer och ett bra stöd kring de insatser som arbetsgivaren kan, behöver och måste göra.

**När: Tisdag 6 maj 2025, kl.09:00-11:00**

**Var:** Vlg Företagshälsa, Kanalvägen 1A, U-Väsby

**Pris:** Kostnadsfritt (vid "no-show" debiteras 295:-)

**Anmälan senast:** 29 april 2025 (max 3 deltagare/företag)

**Föreläsare:** Peter Andersson, Alkohol- och drogterapeut

## Anmälan

För anmälan, maila till: [maria.ekstam@doktor.se](mailto:maria.ekstam@doktor.se)  
Ange vilken utbildning/föreläsning du önskar delta på samt ditt namn, mailadress och vilket företag du arbetar på.

För ytterligare information, besök gärna vår hemsida:  
[www.vlgforetagshalsa.se/aktuellt-hos-oss](http://www.vlgforetagshalsa.se/aktuellt-hos-oss)

**Välkommen att kontakta oss vid frågor!**

