



SUPPLERENDE ARBEJDSMILJØUDDANNELSER

FOREBYG TIDSPRES OG STOR ARBEJDSMÆNGDE I NGO'ER

– en praksisnær uddannelse med afsæt i 6 principper for sundt arbejdsmiljø i NGO'er

Mange medarbejdere og ledere i NGO'er oplever et konstant tidspres

Travlhed kan være det første synlige tegn, når noget bliver udfordrende i arbejdsmiljøet. Vores arbejdsmiljø kan illustreres som et isbjerg, hvor tidspres eller i værste fald stresssygemeldinger eller belastningsreaktioner er det, vi får øje på over havoverfladen, men ofte er der flere årsager under overfladen.

Uddannelsen tager vi afsæt i 6 principper for sundt arbejdsmiljø i NGO'er. Du får redskaber til at forstå og forebygge tidspres i din organisation. Gennem analyser, refleksion og konkrete værktøjer får du idéer til konkrete tiltag, der kan styrke det psykiske arbejdsmiljø i din NGO.

Denne uddannelse er supplerende arbejdsmiljøuddannelse målrettet arbejdsmiljørepræsentanter og -ledere i NGO'er. Den er relevant for både medarbejdere og ledere i NGO'er, der ønsker at skabe en sundere arbejdskultur gennem forebyggelse af at tidspres.

Vi anbefaler, at I deltager flere fra samme organisationen, da det giver det bedste potentiale for at omsætte uddannelsen til konkret handling.

PÅ UDDANNELSEN FÅR DU

- Indblik i typiske årsager til tidspres
- Konkrete ideer til tiltag der kan forebygge tidspres
- Redskaber til at analysere årsager til tidspres i din egen organisation
- Inspiration fra ansatte i andre NGO'er og fra faglige eksperter
- Idéer til konkrete tiltag, du kan søsætte i din egen organisation

PROGRAM FOR DAGEN

Kl. 9.30-15.30

- Velkomst
- Hvad taler vi om, når vi taler om psykisk arbejdsmiljø i NGO'er
- Hvad gør I allerede for at forebygge tidspres?
- Årsager til tidspres i NGO'er – hvad lægger under overfladen
- Teknikker til at forebygge tidspres
- De første konkrete tiltag til at forebygge tidspres

UNDERVISER PÅ UDDANNELSEN



INGE VAHLGREN, KONSULENT I INGERFAIR

Inge har en master i Adult Learning and Human Resource Development. Hun arbejder med udvikling i frivilliginvolverende organisationer bl.a. med projekter, hvor Ingerfair undersøger frivilliges trivsel og ansattes arbejdsmiljø og er sparringspartner om mulige veje at gå for organisationerne. Som konsulent afholder Inge kurser, workshops og foredrag om aspekter i udvikling af frivilligmiljøer og om ansattes psykiske arbejdsmiljø.

Inge har blandt andet en baggrund som organisationskonsulent på Ungdomsøen og Roskilde Festival og er medforfatter til bogen '*Det professionelle arbejde med frivillige – en grundbog i udvikling af bæredygtige frivilligmiljøer*' udgivet af Forlaget Ingerfair i 2024.

PRAKTISK INFORMATION

TID OG STED:

D. 21. september 2026 kl. 9.30-15.30

LynFabrikken, Vestergade 49B, 8000 Aarhus

D. 22. oktober 2026 kl. 9.30-15.30

SoHo, Flæsketorvet 68, 1. sal, 1711 København V

VARIGHED:

Uddannelsen varer 1 dag svarende til 1 dags supplerende uddannelse.

FORPLEJNING:

Frokost, kaffe/te/vand

PRIS:

Medlemmer af enten DM, eller hvis din arbejdsgiver er medlem af Kooperationen, CISU, FriSe, RådgivningDanmark, ISOBRO, Civilsamfundets Brancheforening eller Dansk Lives brancheorganisationer: 2.500 kr. ex. moms.

Ikke-medlemmer: 3.300 kr. ex. moms

TILMELDING:

Tilmeld dig uddannelsen i tilmeldingsformularen [HER](#)

Efter du har tilmeldt dig, modtager du en bekræftelsesmail, hvor du får at vide, om du er optaget. Inden for 10 arbejdsdage modtager du en faktura. Det er først, når fakturaen er betalt, at du er endeligt tilmeldt. Betaler du ikke din faktura rettidigt, forbeholder vi os retten til at tilbyde din plads til en anden. Afmelder du dig senere end 30 dage inden uddannelsesstart, refunderes 50% af uddannelsesprisen. Afmelder du dig 14 dage inden, eller endnu tættere på, afholdelse, refunderes uddannelsesbetalingen ikke.

UDDANNELSESBEVIS:

Du modtager bevis for deltagelse, som gælder som supplerende undervisning for arbejdsmiljøorganisationen.

UDDANNELSE SOM ORGANISATORISK- ELLER BRANCHETILPASSET KURSUS:

Uddannelsen kan også arrangeres som et organisations- eller branchetilpasset kursus. Og vi opretter gerne kurser uden for København, hvis der er minimum 6 deltagere. Skriv til os på ingerfair@ingerfair.dk.

REGLER OG KRAV OM SUPPLERENDE ARBEJDSMILJØUDDANNELSE

Arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsmiljøledere har ret til supplerende uddannelse, når de valgt som repræsentanter i arbejdsmiljøorganisationen (AMO).

SPØRG SELV EFTER DET, HVIS DU IKKE FÅR DET TILBUDT

- Drøft i AMO, om der er særlige kompetencer, som I mangler for at kunne løse det kommende års opgaver, og vælg en uddannelse, der opfylder dette behov
- Inden for det første år skal du som medlem af AMO tilbydes 2 dages supplerende arbejdsmiljøuddannelse ud over den obligatoriske arbejdsmiljøuddannelse.

Hvert af de efterfølgende år, hvor arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere er en del af AMO, skal arbejdsgiveren tilbyde uddannelse svarende til 1,5 dag.

Tilbuddet om supplerende arbejdsmiljøuddannelse er lovpligtigt, men det er op til de enkelte medlemmer af AMO at afgøre, om de vil tage imod tilbuddet.

Læs mere om reglerne på [Arbejdstilsynets hjemmeside](#).

**Velliv
Foreningen**