



HELSEFERDIGHETSTRENING PÅ ARBEIDSPLASSEN (EASY HEALTH LEARNING UNITS FRAMEWORK)

Kunnskap, ferdigheter og egnethet blant ansatte er en viktig faktor i bedrifters innovasjon, produktivitet og konkurransevne. Sosial- og samfunnskompetanse, deriblant kunnskap om helse spiller en viktig rolle i arbeidernes integrering i arbeidsmarkedet; kompetansen er basert på en holdning om samarbeid, selvsikkerhet og integritet som er verdifull for bedriftene.

Tall fra European Health Literacy Survey som ble publisert i 2013 viser at nesten halvparten europeere som deltok har utilstrekkelig eller problematiske helseferdigheter. Svake helseferdigheter er forbundet med risikofylt atferd, dårligere helse, mindre selvledelse og flere sykehusinnleggelses og kostnader. Det har vist seg at å styrke helseferdighetene bygger resiliens både i individ og samfunn, hjelper til med å adressere helseforskjeller og bedrer helse og velvære.

Rundt 350 millioner arbeidsdager går tapt i EU hvert år. Stress og depresjon er anerkjent som en viktig årsak til sykdom. Den europeiske befolkningen i arbeidsalder forventes å krympe mellom 2020 og 2060 med 13,6%, og antall arbeidere over 65 år vil øke. Følgelig er helseferdigheter et sentralt tema som vil spille en sentral rolle for samfunnsøkonomiske utfordringer vi vil stå ovenfor i fremtiden.

Helsefaktorenes rolle blir ofte undervurdert som en viktig faktor for inkludering i arbeidslivet. I følge European Health Literacy Survey publisert i 2013 har intervensjoner på arbeidsplasser om helse vist seg å bidra til å forhindre ulykker, redusere risikoen for industrielle eller yrkessykdommer, forbedre livsstilsvalg og redusere risikoen for ikke-smittsomme sykdommer. De har også vist seg å motvirke stressfaktorer og andre problemer knyttet til å oppnå en passende balanse mellom arbeid og fritid. Styrking av helseferdighet som en del av helhetlige helse- og velværeprogrammer forbedrer oppmøte, prestasjoner, engasjement og opprettholdelse så vel som helsepersonellkostnader.

INNHALDSFORTEGNELSE

FORORD	Errore. Il segnalibro non è definito.
INNHALDSFORTEGNELSE	Errore. Il segnalibro non è definito.
INTRODUKSJON TIL PROSJEKTET OG DETS INSENTIVER	4
FORVENTEDE RESULTATER	Errore. Il segnalibro non è definito.
FERDIGHETER OG KOMPETANSE RELATERT TIL HELSE OG INKLUDERING I ARBEIDSLIVET	5
Modul 1: Helsesystemet (Forstå konseptet helsekapital, nasjonal helseforebygging og finansiering)	7
Modul 2: Ernæring og helse (En balansert diett tilpasset aktivitetsnivå)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 3: Biologiske rytmer, søvn og livsbalanse (Hvordan følge en god døgnrytme, balanse mellom jobb og fritid og god søvn)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 4: Kroppshygiene (Hygiene og renslighet som tillater gode relasjoner i jobb og sosialt)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 5: Avhengighet (Prevensjon av risikoatferd og avhengighetsproblematikk)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 6: Psykologiske utfordringer (Forebyggende tiltak mot psykiske vansker)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 7: Yrkesrelaterte risikoer (Forebyggende tiltak for risikoer på arbeidsplassen)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modul 8: Arbeidsgivers forventninger (Forstå arbeidstakerenes forventninger og arbeidsmiljøet knyttet til helse relatert atferd)	Errore. Il segnalibro non è definito.

EASY HEALTH er et Erasmus + -prosjekt, mer presist et strategisk partnerskap som samler yrkesaktive, bedrifter, frivillige organisasjoner og regionale offentlige organer fra 6 forskjellige land.

Prosjektet henvender seg til både yrkesaktive og aktive voksne, hovedsakelig yrkesfaglærte. Målet vårt er å gi noen verktøy til målgruppen vår slik at de i større grad får et tilfredsstillende og oppfyllende yrkesliv.

Dette prosjektet tar sikte på å støtte individer i å tilegne seg og utvikle nøkkelkompetanser og mer spesielt kompetanser knyttet til helse i yrkesmessige kontekster.

Partnerskapet skal jobbe med utforming av en læreplan, et treningsspill, en kommunikasjonsstrategi for å fremme utdanning for helse og etablering av en ny tilnærming for å øke bevisstheten rundt temaet helse relatert til arbeid.

Våre objektiver er:

- Å hjelpe målgruppen til å utvikle mellommenneskelige ferdigheter for et mer effektivt samspill på en-til-en-basis eller i grupper.
- Å hjelpe målgruppen med å få kunnskap om hvordan de kan opprettholde god helse, hygiene og ernæring for seg selv og familien
- Å øke og utvikle de sosiale kompetansene som kreves for å opprettholde arbeid eller komme i arbeid og å implementere lærings situasjoner / verktøy relatert til deres yrkesmessige aktiviteter.
- Å styrke tryggheten for yrkeskarrierer for ansatte eller fremtidige yrkesaktive ved å gi dem verktøy for å forhindre risikofylte situasjoner knyttet til helse i yrkesmessige sammenhenger.
- Å hjelpe målgruppen med å tilegne seg nødvendig kunnskap og ferdigheter for å kunne tilpasse seg og møte behovene og forventningene til arbeidsgivere og / eller kunder på en ansvarlig og profesjonell måte (relatert til helse og hygiene).
- Forebygging og reduksjon av sosiale ulikheter, hvorav mange skyldes levekår og livsstilsfaktorer, slik at det kommer samfunnet til gode ved å redusere tap fra sykdom knyttet til ulikheter i rettigheter og helseproblemer.
- gi individer verktøy til å monitorere egen helse og derfor sikre sosial og profesjonell inkludering.

Vi henvender oss til yrkesfaglærte. Mer presist personer under yrkesutdanning som er fremtidige fagpersoner og arbeidssøkere under opplæring. Prosjektet rettes mot visse sertifiseringsnivåer, nærmere bestemt: EQF nivå 3 og 4 i våre land med mål om å bygge et rammeverk for å styrke kompetanse.

FORVENTEDE RESULTATER

De involverte partnerne ønsker å lage digitale verktøy integrert i en mer global pedagogisk tilnærming som lett kan brukes av trenere for å fremme helse for arbeidssøkere (delta på opplæringsopplæring) og generelt sett CVET-elever. De forskjellige resultatene og resultatene som forventes er:

- En undersøkelse for å identifisere opplæringsbehov og utdanningsstrategier å fokusere på
- Et rammeverk for kompetanse
- Et treningsspill
- Både digitale og ikke-digitale verktøy med pedagogisk innhold beskrives i en guide for trenere

Målet vårt er å redusere gapet i VET-tilbudet med hensyn til helse, hygiene og profesjonell inkludering. Vi tar også sikte på å styrke enkeltpersoner angående helseproblemer.

UTVIKLING AV EGENSKAPER OG KOMPETANSER RELATERT TIL HELSE OG DELTAGELSE I ARBEIDSLIVET

Prosjektet skal dekke flere temaer innenfor helse. Disse inkluderer livsbalanse, biologiske og sosiale rytmer, søvn, fysiske aktiviteter, personlig hygiene, mat og ernæring, avhengighet og forebygging av risikofylt atferd.

Etter feltundersøkelser og litteratursøk har det blitt identifisert et visst antall emner som hjelper samarbeidspartene med å avgjøre hvordan prosjektet skal designes, hvilke temaer som skal arbeides med og dermed det forventede læringsutbyttet.

Læreplanen vil bestå av åtte læringsresultater; noen av dem for EQF nivå 3 og 4 (fordi de anses som grunnleggende kunnskap og kompetanser for å være aktivt samfunnsdeltagende og være i stand til å ta hånd om egen og familiemedlemmers velvære og helse.) og noen andre bare for EQF nivå 4 som krever et høyere analysenivå da de er mer kompliserte å forstå hvis vi anser at de appellerer til sosiale og psykologiske mekanismer innebygd i det profesjonelle miljøet med dets rettigheter, plikter og forventninger.

Læringsprosessen omfatter følgende enheter:

- Modul 1: Forståelse av helsevesenet
- Modul Ernæring og helse
- Modul 3: Biologisk rytme, livsbalanse og søvn

- Modul 4: Kroppshygiene
- Modul 5: Forebygge risikabel, vanedannende atferd (avhengighet)
- Modul 6: Forebygge risikoer knyttet til psykologisk velvære
- Modul 7: Forhindre risiko knyttet til yrkeslivet
- Modul 8: Arbeidsgivers forventninger

Nedenfor følger et diagram som er ment for å definere læringsutbyttet knyttet til EQF. Et læringsutbytte defineres som en uttalelse om hva en deltaker vet, forstår og er i stand til å gjøre etter fullført læringsprosess.

Læringsresultatene er spesifisert i form av:

1. Kunnskap: i sammenheng med EQF beskrives kunnskap som teoretisk og / eller saklig. Nivå 4: saklig og teoretisk kunnskap i tverrgående kontekster innenfor en rekke oppgaver utført i serveringsbransjen.
2. Ferdigheter: i sammenheng med EQF beskrives ferdigheter som kognitive (involverer bruk av logisk, intuitiv og kreativ tenking) og praktisk (som involverer manuell fingerferdighet og bruk av metoder, materialer, verktøy og instrumenter). Nivå 4 betyr en rekke kognitive og praktiske ferdigheter som kreves for å generere løsninger på spesifikke problemer og en rekke oppgaver som blir utført i serveringsbransjen.
3. Kompetanser: i forbindelse med EQF beskrives ansvar og autonomi som deltakerens evne til å anvende kunnskap og ferdigheter autonomt og med ansvar. Han/hun utøver selvledelse innenfor retningslinjene for arbeids- eller studiekontekster som vanligvis er forutsigbare, men kan endres. I tillegg kan vedkommende føre tilsyn med andres rutinearbeid, ta noe ansvar for evaluering og forbedring av arbeids- eller studieaktiviteter.
4. Vurderingskriterier: Kvaliteten og presisjonen i beskrivelsene av læringsutbytte er et viktig grunnlag for vurdering. Det er opp til hver VET-institusjon å utvikle sin egen vurderingsmetode i henhold til opplæringsveiene og den overordnede læreplanen de gjennomfører.

Modul 1:	Title : forståelse av helsesystemet (Forstå konseptet helsekapital, nasjonal helseforebygging og finansiering)	ECVET credit poeng:
Læringsutbytte tilsvarende EQF-nivå	3/4	
Læringsutbytte: Deltakeren sjekker om hans / hennes generelle helsetilstand er forenlig med utøvelsen av en gitt yrkesaktivitet, for dette formålet: - Kan jobbe gjennom helse- og helseforsikringssystemet for å ta ansvar for helsen sin og bli en aktør i sin egen helseforebygging. - Kjenner rettighetene sine og vet tydelig hvordan man bruker helsevesenet		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse

<p>Deltakeren kjenner og forstår:</p> <p>➤ Viktigheten av å bevare helsekapitalen</p> <p>Han/hun kjenner til risikofylt oppførsel når det gjelder kosthold, søvn, livsstil, avhengighet av stoffer og aktiviteter.</p> <p>Han/hun vet at man kan dra nytte av regelmessige kontroller hos lege for å sjekke om han/hun er ved god helse, av denne grunn kjenner han/hun anbefalingene som gjør det mulig å evaluere riktig funksjon av:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hjertesystemet - Lungesystem - Muskel- og leddsystem - Nevrofysiologisk system - Fordøyelsessystem, tannbehandling - Sanseorganer <p>Han/hun kjenner vaksinasjonene som er anbefalt for sin arbeidsplass.</p> <p>Han/hun vet at man kan dra nytte av en forebyggende helseundersøkelse (EPS) som er fullstendig dekket av helseforsikringen. Denne ordningen er basert på de nyeste medisinske anbefalingene om forebygging og er komplementær til fastlegenes behandling.</p> <p>Han /hun vet at en forebyggende helseundersøkelse (EPS) gjør at du kan melde deg på eller registrere deg på nytt i et helseprogram.</p> <p>➤ Trinnene og prosedyrene som skal dekkes av forsikring</p> <p>Deltakeren kjenner til regler knyttet til helsevesenet og hvordan han/hun kan få rett til trygd (i henhold til nasjonalt helsevesen)</p> <p>Deltakeren vet hvordan systemet er finansiert.</p>	<p>Deltakeren er i stand til å:</p> <p>Identifisere om hans / hennes holdning til risiko setter hans / hennes helsekapital i fare.</p> <p>Ta kontakt med helsepersonell for standard medisinsk behandling designet for å oppdage fysisk, fysiologisk dysfunksjon eller sykdom.</p> <p>Gjøre en avtale i en av de 85 helseklinikkene og gi all informasjon om de viktige hendelsene som markerer hans/hennes livshistorie.</p> <p>Deltakeren er i stand til å overholde prosedyrene for å kunne benytte seg av forsikringssystemet: for eksempel henskaffe relevante dokumenter eller valg av helsepersonell i henhold til deres personlige situasjon.</p>	<p>Deltakeren:</p> <p>Er aktivt deltagende for å bedre helsen sin i tråd med forventningene til arbeidsmiljøet.</p> <p>Deltakeren er selvstyrt med å lede seg selv i omsorgsveien, han/hun kjenner sine rettigheter når det gjelder sosial beskyttelse, han/hun er oppdatert som medlem av trygden og som mottar en gjensidig helseforsikring.</p> <p>Deltakeren behersker informasjon om helserettigheter og helsevesenet</p>
---	---	--

<p>Han/hun vet at man kan dra nytte av den statlige legehjelpen hvis man er utlending (ikke en del av EF) i henhold til statusen: oppholdstillatelse, flyktning, osv.</p> <p>Han/hun vet at i tilfelle reise kan man som europeisk statsborger (en del av EF) skaffe seg et europeisk helseforsikringskort (CEAM / EHIC) som bekrefter rett til helseforsikring og tillater ham å motta lokal medisinsk behandling, i samsvar med lovgivningen og formalitetene som gjelder i oppholdslandet.</p> <p>➤ Omsorgssystemet på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå.</p> <p>Han/hun vet at på nasjonalt nivå griper staten direkte inn i finansieringen og organiseringen av helsetjenester, ettersom den er garantisten for allmenn interesse, beskyttelsen av befolkningens helse.</p> <p>Deltakeren vet at det er helse- og sosialdepartementene som utvikler og implementerer helsepolitikk.</p>	<p>Han/hun er i stand til å bestille European Health Insurance Card (CEAM), enten på CPAM lokalkontor, eller online på hans / hennes amélie.fr-konto.</p> <p>Han/hun er i stand til å identifisere sentrale aktører for å fremme folkehelse på nasjonalt, regionalt og territorielt nivå.</p>	<p>Han/hun kjenner sine rettigheter til sosial beskyttelse og til å motta omsorg under alle omstendigheter.</p> <p>Han/hun er selvstendig i å opprette og besøke sin helsekonto på nettet.</p> <p>Han/hun er klar over at institusjonene har som sine oppdrag å fremme og bevare helsen til hele befolkningen innenfor landegrensene.</p> <p>Han/hun er i stand til å navigere gjennom strømmen av tilgjengelig informasjon om forebygging og helsehjelp i det komplekse institusjonelle systemet.</p>
<p>Kriterier for evaluering av utbytte:</p>		
<p>Deltakeren mestrer å :</p>	<p>Forventede utfall*:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Navigere i helsevesenet for å få råd om informasjon og forebygging. - Sjekke om han/hun er dekket av helseforsikring, avhengig av hans personlige, sosiale og familiære situasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deltakeren identifiserer tydelig hva begrepet helsekapital innebærer - Han/hun spiller en aktiv rolle i å ivareta best mulig helse gjennom livet - Han/hun kan lett identifisere seg selv mot opprettholdelsen av egen helse, han/hun mestrer de ulike oppgavene knyttet til dette. 	
<p>Antall timer: Minst 3 økter på 3 timer hver - En dedikert tid til å utforme en manual og informasjonsmappe</p>		
<p> </p>		
<p>Evalueringsmetoder</p>		

Utforming av en manual/ informasjonsmappe: "For å bevare helsekapitalen min"
Gruppearbeid anbefales.

MODUL 2: ERNÆRING OG HELSE (EN BALANSERT DIETT TILPASSET AKTIVITETSNIVÅ)

Modul 2	Tittel: Ernæring og helse	ECVET credit poeng:
Læringsutbytte tilsvarende EQF-nivå	3/4	
Læringsutfall etter fullført kurs: - kjenne til prinsippene for balansert ernæring for å integrere dem i ens livsstil på en daglig basis (for å kunne imøtekomme behovene i arbeidsmiljøet).		

Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse
<p>Deltakeren kjenner til og forstår:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De forskjellige kroppen har for at den skal fungere ordentlig: energiske, plastiske og funksjonelle behov. - De essensielle komponentene som kostholdet vårt består av, for å ha en sunn kropp - Faktorer som påvirker spiseatferd (sosiokulturelle, økonomiske osv.) - Næringsstoffer og deres rolle - Matklassifisering og kjennetegn ved forskjellige matgrupper - Sammensetningen av et balansert måltid - Viktigheten av kostholdsrytme for å holde seg i form og sunn - Fordeling av matinntak og anbefalte daglig inntak - Konsekvensene av snacking og utskeielser Vanlige kostholdsmangler og deres virkning på helse, samt for disse løsninger - Yrkesmessige begrensninger (reiser, skiftplaner, stillesittende arbeid, stående arbeid, kriser osv.) Og deres konsekvenser for kostholdet. - Forbindelsen mellom overvekt og yrkessykdommer (korsrygg smerter, venøs insuffisiens, leddsmerter og smerter). - Viktigheten av å forebygge ernæringsforstyrrelser på jobb (anoreksi, bulimi, ...) - Metabolske sykdommer (diabetes, kolesterol ...) 	<p>Deltakeren er i stand til å:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifiser ernæringsbehov i forhold til fysiologisk tilstand - Angi prinsippene for et balansert kosthold - Utvikle personlige retningslinjer for sunnere spising basert på medisinske, emosjonelle, praktiske, sosiale og andre faktorer som påvirker spisevanene. - Identifisere hyppige feil i måltids sammensetninger og måltidsfordeling og foreslå forbedringer - Forklare hvilke konsekvenser feilernæring har på hans/hennes helse og profesjonelle aktivitet - Tilpass behovene for kalorier i forhold til type arbeid - Gjør et begrunnet valg av mat blant flere forslag som tar hensyn til yrkesmessige forhold - Beregne BMI, analysere den og reflektere over de oppnådde resultatene - Varsle de rundt deg om risikoen for dårlig ernæring 	<p>Deltakeren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppnå følgende i samsvara med ernæringsprinsipper: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Være mer effektiv og virksom i byområder og på jobb ▪ Administrere helsen bedre ved å unngå visse metabolske forstyrrelser ▪ Administrere overarbeid og unngå å bli utbrent ▪ Sove bedre og være mer uthvilt - Velge riktig ernæring for å unngå tap av energi i løpet av dagen - Handler for å opprettholde en balansert ernæring (dvs. sjekke etiketter for næringsinnhold, velge etter ulike ernæringskriterier ...) - Innta en bedre livsstil som oppmuntrer til personlig utvikling - Øke bevisstheten blant kollegene om deres trivsel, livsstil og kosthold

Kriterier for evaluering av utbytte:	
Deltakeren er i stand til å :	Forventede utfall*:
<ul style="list-style-type: none"> - Tilberede et balansert måltid uansett hvilke faglige begrensninger han/hun har - Velge riktig mat for å unngå tap av energi i løpet av dagen - Tilpasse matinntaket (kvalitative og kvantitative) i henhold til aktiviteten hans/hennes - Opprettholde en ideell vekt ved å ikke "si farvel" til alle tingene han liker - Analysere sammensetningen av måltider i løpet av en dag, en uke og diskutere forbedringer som kan gjøres 	<ul style="list-style-type: none"> - Forslag om balanserte måltider tilpasset spesifikke faglige begrensninger - Forslag til måltider og snacks tilpasset den profesjonelle aktiviteten for å bevare energi og konsentrasjon på jobb - Avvik identifiseres i spesifikke spisevaner, årsaker og virkninger identifiseres og relevante forslag til forbedring blir laget - Større grad av bevissthet med hensyn til ferdige matvarer, og avlesning av næringsinnholdet brukes for å evaluere maten og gjøre beslutninger.
Antall timer : 25	
Evalueringemetoder	
Teoretisk del: En kasusstudie med opprettelse av dokumenter	
Praktisk del: Sammenstilling av et balansert måltid i en gitt profesjonell situasjon + muntlig evaluering	

MODUL 3: BIOLOGISKE RYTMER, SØVN OG LIVSBALANSE (HVORDAN FØLGE EN GOD DØGNRYTME, BALANSE MELLOM JOBB OG FRITID OG GOD SØVN)

Modul 3 :	Tittel: Biologiske rytmer, søvn og livsbalanse (Hvordan følge en god døgnrytme, balanse mellom jobb og fritid og god søvn)	ECVET credit poeng :
Læringsutbytte tilsvarende EQF-nivå	¾	
<p><u>Læringsutfall:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til de biologiske rytmene som styrer ens livsbalanse (ta i bruk en biologisk rytme, sørge for en avslappet og dyp søvn, styre ens fysiske aktivitet). - Ta i bruk atferd som fremmer god helse i hverdagen, spesielt med tanke på livsbalanse, for å utvikle ens helsekapital og dermed være i stand til å imøtekomme behovene i arbeidsmiljøet. - Identifisere atferd som vil fremme opprettholdelsen av en stabil livsbalanse. 		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse

<p><u>Deltakeren kjenner til og forstår:</u></p> <p><u>Hvordan søvn fungerer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseptet om biologisk rytme (biologisk, døgn og sosial klokke). - Søvnmekanismer og søvnens funksjon (sykluser, stadier). - Søvnssykluser og søvnstadier (lett søvn, dyp søvn, REM-søvn). - Hvordan andelen av forskjellige søvnstadier varierer over natten. - Individuelle behov knyttet til søvn. Søvn er individuelt og det er ikke nødvendigvis én riktig måte å sove på (Soveprofil, "tidlig oppvåkning" eller "nattugle", antall sykluser og varighet av stadiene forskjellige etter person, avhengig av alder og kjønn. Gjennomsnittlig søvntid endres også i henhold til aktiviteten.) - At søvn også påvirkes av familie- og yrkesliv og sosiale omstendigheter. - At den biologiske klokken endres når vi blir eldre. <p><u>Formålet med søvn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - formålet med søvn, fysisk og mental restitusjon. - noen effekter av søvn på biologiske rytmer (hjerterefrekvens, pust, fordøyelse). - at søvn er en regulator av vegetative funksjoner (pust, blodsirkulasjon, sekresjoner). <p><u>Hvorfor sove godt?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - årsakene til og konsekvensene av søvnforstyrrelser. (Fysisk velvære, Sosial velvære, Mental velvære). 	<p><u>Deltakeren er i stand til å:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifisere egenskapene til søvnen sin, forstå søvnens funksjon, søvnens fysiologiske funksjon, den biologiske rytmen, søvnfrekvensen og antall sykluser. - identifisere livsstilsvanene sine, bestemme søvnprofilen sin ved hjelp av søvndagbøker og verktøy som lar ham / henne identifisere behovene, særlig gjennom søvnighet. - respektere sin biologiske rytme, søvnen hans for å være effektiv dagen etter. Han eller hun er i stand til å tilpasse det etter eget behov. - Gjennom observasjon og analyse av søvnen sin kan deltakeren se sammenhengen mellom hans eller hennes aktivitet og behov når det gjelder søvn, hvile og restitusjon. - beskrive livets rytme, tilpasse seg etter egne behov, være oppmerksom på tegn på utmattelse for å tilpasse behovene hans (hvile, søvn, aktivitet, oppmerksomhetsspenn, utmattelsesmotstand, livsstil...) - identifisere helseindikatorer relatert til biologiske rytmer, søvn og fysisk aktivitet (Pust, hjerterytme, fordøyelse, tretthet ...) - sammenligne sin biologiske rytme og rytmen diktert av familie-, yrkes og sosialt liv - oppgi og anvende korrigerende tiltak og personlige holdninger som fremmer en 	<p><u>Deltakeren kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Innta en søvn-våkenhet holdning tilpasset hans eller hennes behov (en rytme som er i samsvar med hans eller hennes yrkesmessige, familie- og sosiale liv; en rytme i henhold til faglige aktivitet og arbeidstid - Ha en vanlig og stabil søvnrytme. - gjøre tiltak for å fremme avslappende søvn. Om nødvendig oppretter han/hun en søvnplan for å identifisere de mest gunstige øyeblikkene for å sovne, ved sine "søvnportaler". Deltakeren tolker denne agendaen og vet hvordan han skal oppføre seg for ikke å oppleve søvnmangel. - Han eller hun kan rettferdiggjøre endringer i biologiske behov i henhold til forskjellige faktorer (immobilitet, stillesittende liv, fysiologisk tilstand, patologisk tilstand, økt aktivitet, mangel på søvn) ... - Deltakeren velger regelmessig fysisk aktivitet, et sunt kosthold og regelmessige måltider, han/hun er forsiktig med å bli for stillesittende. - Hvis søvnkvaliteten hans forringes, bruker han/hun en søvnighetskala for å identifisere behovene hans bedre (Epworths skala). - Om nødvendig bruker han/hun tidsstyringsverktøy for å skape gode søvnrutiner og gi seg selv tid til hvile.
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - fordelene ved å følge regler for søvnhygiene. - at helsetilstanden er knyttet til søvnen. - behovet for å innføre en døgnrytme for å unngå mangel på søvn. - viktigheten av vekslende sove- og våkentider. - å respektere sin biologiske balanse i henhold til aktivitet, alder, livsstil, arbeidstid, fysiologisk eller patologisk tilstand. - konsekvensene av desynkronisering av søvnrytmer på individet og hans / hennes arbeidsliv. - at kronisk søvnmangel fører til helserisiko og permanent justering av den biologiske klokken. - konsekvensene av søvnmangel på individet og på hans / hennes profesjonelle aktivitet, på kort og lang sikt (mulige konsekvenser: tretthet, søvnløshet, døsigheit, irritabilitet, mangel på konsentrasjon, lærevansker, hukommelseshemming, humørsykdom, forsinkelse, risiko for overvekt, spiseforstyrrelse, aggressiv atferd, angst, stress, depresjon, nedsatt motivasjon, diabetes, vektøkning, hypertensjon, økt risiko for ulykker, redusert reaksjonstid, nedsatt sensorisk oppfatning ...) - sammenhengen mellom arbeidsrelatert stress og søvn (forestilling om tidsstyring, avslapning, pusteøvelse, avslapning, identifisere tanker som forårsaker angst ...) - at søvnmangel har konsekvenser for hans / hennes helse, aktivitet, arbeid (lav oppmerksomhet, døsigheit, nedsatt effektivitet, økt risiko for arbeidsulykker, risiko for kjøreulykker ...) <p><u>Hvordan sove bedre:</u></p>	<p>god søvnhygiene (lur etter behov, regelmessig livsrytme ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - begrunne behovene sine i forhold til sin biologiske rytme, når det gjelder hvile, ernæring, aktivitet ... - identifisere innvirkningen av hans / hennes miljø, livsstil, aktivitet og interne faktorer på hans / hennes helse (f.eks alder, kjønn, forurensningsnivå, arbeidsforhold, tobakkforbruk, alkohol, mat, stoffbruk ...) - Analysere effektene og de yrkesmessige og sosiale konsekvensene av mangelen på søvn. - Lage de rette forholdene for å kunne sovne og våkne. - He/She identifies, if it is the case, his or her sleep disorders. - He/she is able to analyse his/her attitudes, behaviour to adapt his or her sleep needs according to a non-standard activity (shift work or night work, time shift, atypical schedule, time change ...). - He/She can identify a change in his/her activity, sleep behaviour, he/she is able to make behavioural adjustments to compensate for this change. - He/She identifies his or her behavioural errors which have a negative impact on his or her sleep, particularly by assessing the time spent in front of screens. - The trainee can use if needed the application « My Sleep Coach» in order to 	
---	--	--

<p>- de ideelle forholdene for å sovne. (lydisolering av soverommet, temperaturregulering, overholdelse av mørke, passende og rent sengetøy, reduksjon av lysstimulering, overholdelse av døgnrytme, respektere måltider, respektere vekslning av mørke/dagslys, trene fysisk og sportslige aktiviteter, unngå å ta alkohol og enkelte medisiner før man legger seg, ingen stimulerende aktiviteter før man legger seg, inkludert røyk, energidrikker og koffein, brus, te...)</p> <p>- god praksis for søvn (rolige steder, beskytte seg mot støy, være i mørke, bli utsatt for lys ved oppvåkning, senke kroppstemperaturen, spise regelmessig, trene regelmessig, sove minst 7 timer om natten, oppmuntre til rolige aktiviteter før man sovner, som å lese, tegne, bremse intellektuell aktivitet før du sovner)</p> <p>- dårlige vaner som å ha mobil, radio, telefon, nettbrett, datamaskin på soverommet. unngå støyforurensning, elektroniske spill, surfing på internett ... ¾ Fransk menn sover med elektroniske enheter mer enn 40% sover med telefonene sine, unngå en for stillesittende livsstil...)</p> <p>- den negative effekten av ny teknologi på søvn. For mye lys kan forsinke sovne. Skjermbilder forårsaker søvnmangel og kan føre til kronisk søvnmangel.</p> <p>- mekanismene i og fordelene med høneblunder</p> <p><u>Forebygging:</u></p> <p>- noen søvnforstyrrelser.</p> <p>- hvis deltakeren jobber i løpet av natten vil han/hun ha en strengere medisinsk oppfølging (obligatorisk medisinsk kontroll hver 6. måned), han/hun også tilpasse søvnen sin til de skiftede timeplanene og til tidsavvikene. Skiftede arbeidsplaner må organiseres i henhold til bestemte kriterier (hurtig hastighetsrotasjon, hver 2-3 dag, rotasjon</p>	<p>identify his/her rhythm and his/her needs. He/She can for example identify his/her sleeping profile.</p> <p>- He/She lists and adopts good habits to help him/her fall asleep and improve the quality of his/her sleep.</p> <p>- Han/hun identifiserer, hvis det er tilfelle, hans eller hennes søvnforstyrrelser.</p> <p>- deltakeren er i stand til å analysere sine holdninger og atferd for å tilpasse søvnbehovet sitt i henhold til en uregelmessig aktivitet (skiftarbeid eller nattarbeid, tidsskifte, atypisk plan, tidsendring ...).</p> <p>- Han/hun kan identifisere en endring i sin aktivitet, søvnatferd, deltakeren er i stand til å gjøre atferdsjusteringer for å kompensere for denne endringen.</p> <p>- Han/hun identifiserer atferd som har en negativ innvirkning på søvnen, spesielt ved å vurdere tidsbruken foran skjerm.</p> <p>- Deltakeren kan bruke applikasjonen «My Sleep Coach» om nødvendig for å identifisere rytmen og behovene sine. Han/hun kan for eksempel identifisere søvnprofilen sin.</p> <p>- Han/hun kan liste opp og vedta gode vaner for å hjelpe ham / henne å sovne og forbedre kvaliteten på søvnen.</p>	
---	--	--

<p>med klokken, måltider, regelmessig rotasjon, ekstra hviletid...)</p> <ul style="list-style-type: none">- kvaliteten på søvnen hans (varighet, søvnighet, døsighet, søvnløshet, oppvåkning, nattoppvåkning ...)- Under arbeid, under kjøring eller under nattarbeid, tegn på uoppmerksomhet, gjesping, stivhet i nakken, kriblende øyne, døsighet ...- søvnforstyrrelser som skal advare deltakeren (konsentrasjonsvansker, redusert oppmerksomhet, årvåkenhet, nedsatt ytelse på dagtid, humørsykdommer ...)- Han/hun er i stand til å identifisere og bruke den nødvendige PPE i henhold til aktiviteten som skal utføres		
--	--	--

Kriterier for evaluering av utbytte:	
<p><u>Deltakeren er i stand til å:</u></p> <p>Innta en god praksis for å optimalisere kvaliteten på søvnen (for eksempel går han/hun til sengs når han er sliten, ikke forskyver sove- eller spisetimene, gjør aktiviteter som hjelper ham / henne å sovne ...).</p> <p>Identifisere faktorene som fremmer søvn, gjenopprettende søvn og et balansert liv (Å favorisere et rolig sted, koble fra elektroniske enheter osv).</p> <p>Lage noen livsstilsvaner som gjør det enklere og holde på han/hennes biologiske rytme.</p> <p>Deltakeren identifiserer vanskene han/hun har for å styre livsstilen sin, han/hun vet hvordan endre denne etter behov.</p>	<p>Forventede utfall*:</p> <p>Deltakeren inntar en regelmessig søvnrytme</p> <p>Han/hun tilpasser omgivelsene sine for å hjelpe ham / henne til å sove.</p> <p>Han/hun tilpasser søvnen avhengig av sin aktivitet, arbeid, familieliv og sosiale liv.</p> <p>Han/hun tilpasser sin oppførsel og livsstil for å hjelpe ham / henne til å sove.</p> <p>Han/hun respekterer søvnplanen.</p> <p>Han/hun legger merke til søvnen sin og vet hvordan han kan identifisere en søvndysfunksjon som kan trenge en kontroll hos lege/psykolog.</p>
Antall timer : 20	
Evalueringmetoder:	
<p>Deltakeren er i stand til å bruke en søvndagbok (søvnvarighet, søvnkvalitet, søvnløshet, døsigheit, tidlig oppvåkning, tidsbruk i sengen uten å sove ...) i en periode på en måned for å identifisere søvnprofilen hans og iverksette nødvendige tiltak .</p> <p>Deltakeren lager en liste over gyldne regler for en god natts søvn: kjenner hans / hennes behov, opprettholde en regelmessig rytme, justering av oppvåkningen for å bli våken(dusj, lett frokost, ...), for å være oppmerksom på tegnene til søvn (tunge øyelokk, gjesping, strekker seg, kriblende øyne ...), unngå stimulerende stoffer om kvelden (kaffe, te, vitamin C, brus, sigaretter, koffein ...), unngå å spise for mye under kveldsmåltider og drikke for mye alkohol, ikke trene eller gjøre en stimulerende aktivitet en time før du legger deg, følg ritualer for å gjøre deg klar for søvn (lesing, urtete, avslapning ...) for å kontrollere søvnighet, skape et rolig miljø (separat rom, luftet, god kvalitet seng, temperatur rundt 18-20 ° C, unngå visuelle stimuleringer (TV på soverommet, lys, skjerm ...), lydstimulasjoner (radio, musikk) eller intellektuelle stimuleringer, sengen skal være et sted dedikert til søvn og intimitet.</p>	

MODUL 4: KROPPSHYGIENE (HYGIENE OG RENSLIGHET SOM TILLATER GODE RELASJONER I JOBB OG SOSIALT)

Modul 4	Tittel : Kroppshygiene (Hygiene og renslighet som tillater gode relasjoner i jobb og sosialt)	ECVET credit poeng :
Læringsutbytte tilsvarende EQF-nivå	3/4	
Læringsutbytte :		
<ul style="list-style-type: none"> - Bevisstgjøring om personlig hygiene og dens sosialfaglige innvirkning - Forstå metodikk, praksis og metoder for å integrere god hygienepraksis - Unngå risikoer knyttet til dårlig hygiene 		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse
Deltakeren kjenner til og forstår: <ul style="list-style-type: none"> - Den grunnleggende kunnskapen om hygieniske regler (hender, kropp, hår, munn, klær, mat og husholdning) - Hvordan definere hygiene - hva er mikrober / bakterier / virus og hvordan de smittes - Generell kunnskap om de forskjellige fagområdene - De forskjellige fagfolkene som kan gi ham / henne medisinsk oppfølging for å sikre at hans / hennes helse blir opprettholdt og kontrollert. - At han/hun kan ha rett til en gratis helseundersøkelse (avhengig av helsesystemet). 	Deltakeren er i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> - Forstå og definere personlig hygiene i forhold til definisjonen i ordboken og WHO's retningslinjer - Forstå og lage sammenhenger mellom individuell hygiene og forholdet til yrkeslivet og samfunnshelse. (prinsippet om kryssmitte) - Forstå og bruke noen grunnleggende regler for hygiene på kroppslig basis, i lokaler og med tanke på mat. - Være klar over at tingene rundt oss bare er tilsynelatende rene og hendene er derfor viktigste mål for mikrobakteriell smitte. - Forstå viktigheten av å være sunn og hvordan man kan bli involvert i egen helse. 	Deltakeren kan: <ul style="list-style-type: none"> - implementere gode hygieneregler i sitt personlige liv og korrigere dem når de ikke er passende. - Kan overføre regler for personlig hygiene til arbeidsområdet / samfunnet og forstå effekten av disse reglene - Er klar over at forestillingen om hygiene ikke er begrenset til fysisk vask, men også inkluderer mat, klær, bolig osv. Han/hun vet hvordan man bruker grunnleggende hygieneregler for å begrense smitte
Kriterier for evaluering av utbytte:		
Deltakeren er i stand til å:	Forventede utfall	
<ul style="list-style-type: none"> - Ta aktiv rolle i egen helsen - Kjenne og bruke de grunnleggende personlige og kollektive hygienreglene - Forstå forholdet mellom hygiene / helse / selvtillit og mulig innvirkning på arbeidslivet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deltakeren vet hvordan man bruker, samt forstår hvordan implementere de generelle reglene for hygiene, og forstår dens innvirkning på samfunnet og i forlengelse av arbeidsmiljøet. 	
Antall timer : 2.5 dager eller 17h50 (veiledende varighet avhengig av animasjonen og de pedagogiske spillene som brukes)		
Evaluation Methods		

Evalueringer i løpet av de forskjellige øktene:

- Pedagogiske spill
- Gruppen lager et Kahoot-spørreskjema og / eller innsending av (a) kahoot-spørreskjema (er) for å validere kunnskapen som er oppnådd i løpet av de forskjellige øktene.
- Spørreskjema i papirformat

Sluttevaluering:

- Planlegge og lage et hefte eller memokort for medisinsk oppfølging / grunnleggende regler for hygiene

Modul: 5	Tittel: Avhengighet (Prevensjon av risikoatferd og avhengighetsproblematikk)	ECVET credit poeng :
Læringsutbytte tilsvarende EQF-nivå	3/4	
Mål: Å identifisere og forhindre høyrisiko- og beskyttelsesfaktorer forbundet med vanedannende atferd og avhengighet.		
<u>Læringsutbytte</u> - Identifisere og kjenne til de grunnleggende konseptene i omfanget av vanedannende atferd og avhengigheter - Lær om ulike medikamenter (inkludert helsepåvirkninger på kort og lang sikt), og gjenkjenn beskyttelses- og risikofaktorer forbundet med rus og avhengighet, og lære viktigheten av resiliens. - Identifisere og kjenne til typene og egenskapene til avhengighet uten bruk av substanser - Identifisere og vite, risiko- og beskyttelsesfaktorer for avhengighet, med og uten bruk av substanser		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse

<p><u>Deltakeren kjenner til og forstår:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grunnleggende konsepter i omfanget av vanedannende atferd og avhengigheter - Tobakken som årsaksfaktor for sykdom og for tidlig død som kan unngås - De umiddelbare og langsiktige virkningene av tobakk på helse, individ, familie, sosiale og de miljømessige faktorene - Identifiser faktorer som påvirker oppfatningen av risiko knyttet til røyking - De alkoholrelaterte årsakene til sykdom og for tidlig død - Effektene av alkohol på helse, umiddelbar og langsiktig - Faktorene som påvirker oppfatningen av risiko knyttet til forbruket av alkoholholdige drikker - Tilstrekkelig atferd i forhold til forbruk av alkoholholdige drikker - Egenskapene til og typene av psykoaktive stoffer - De umiddelbare kortvarige og langsiktige virkningene av psykoaktivt stoffbruk - Faktorene som påvirker oppfatningen av risiko knyttet til forbruket av psykoaktive stoffer - De forskjellige forbruksmønstrene av psykoaktive stoffer og de respektive konsekvenser og risikoer forbundet med forbruket - Typene av og egenskapene til avhengighet med og uten substansbruk - De umiddelbare, kortsiktige og langsiktige effektene av avhengigheter med og uten substansbruk - Risiko- og beskyttelsesfaktorene knyttet til avhengighet med og uten substansbruk 	<p><u>Deltakeren er i stand til å:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne intervensjonsområder for vanedannende atferd og avhengigheter: - Forebygging, - informering om risiko; - Behandling; - Rehabilitering / sosial reinsertion; - Skadereduksjon. - Analysere selvkunnskapskomponenter assosiert med god gruppe- og sosial dynamikk(empati, tillit, samarbeid, gruppearbeid) - Kjenne til hovedbestanddelene i den kjemiske sammensetningen av tobakk og kreftfremkallende, toksiske og mutagene effekter -Analysere konsekvensene av tobakkforbruk når det gjelder kreftutvikling, hjerte- og karsykdommer, luftveissykdommer og andre sykdommer - Å evaluere reduksjonen i forventet levealder for mennesker forårsaket av det skadelige forbruket av alkoholholdige drikker -Å evaluere effektene av ulykker (vei, arbeid, ...) forårsaket av det krenkende forbruket av alkoholholdige drikkevarer har i familien og samfunnet - Å evaluere hovedkonsekvensene av langvarig inntak av alkoholholdige drikker, når det gjelder fysiske, psykologiske, familie-, sosiale og skole- / arbeidsytelser. - Å evaluere de individuelle faktorene som sører til forbruket av alkoholholdige drikker, nemlig normalisering av forbruk, livssyn og forventninger. - Å analysere risikoatferd som er forbundet med konsum av alkoholholdige drikker (kjøring under påvirkning av alkohol, seksuell risikoatferd, vold) - Analysere risikoen forbundet med samtidig forbruk av alkohol med andre stoffer: lovlig (medisiner, tobakk, energidrikker) og ulovlig (cannabis, og andre). - Identifisere egenskapene til psykoaktive stoffer i henhold til effektene forårsaket i sentralnervesystemet (stimulanter, depressiva og forstyrrelser) - Å evaluere faktorene som påvirker effekten av psykoaktive stoffer i kroppen (Fysisk / Biologisk, Psykologisk, Atferdsmessig, Miljømessige). - Å analysere de kulturelle og sosiale faktorene som induserer eller hemmer forbruket av psykoaktive stoffer (media, markedsføring, sosiale nettverk) - Å analysere individuelle faktorer som påvirker forbruket, nemlig normaliseringen av forbruksatferden i henhold til de omkringliggende referansene - foreldre, - Å analysere risikoatferd som er forbundet med forbruket (kjøring under påvirkning av psykoaktive stoffer, seksuell risikoatferd, vold) og 	<p><u>Deltakeren kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - samhandle med de forskjellige lokale sosiale og helsevesenets nettverk i samfunnet - Effektivt fremme de nødvendige tiltakene som må iverksettes for å bevare en persons helse i samsvar med hans / hennes livsstil - Diskutere betydningen av grunnleggende begreper i vanedannende atferd og avhengigheter - Vil være i stand til å integrere konsepter relatert til forbruksrisiko, risikooppfatning: - Risikooppførsel; - Motivasjon for å utsette seg for risikoen - Identifisere andelen pasienter og dødsfall knyttet til tobakksbruk i det totale antallet dødsfall i Portugal, resten av Europa og verden - Identifisere nikotin som et giftig stoff, potensielt dødelig for mennesker ved inntak eller absorbering gjennom huden. - Kjenne til karakteristisk atferd knyttet til tobakkavhengighet, -Diskutere de nevrobiologiske effektene av nikotin, Vet fordelene av røykeslutt - Er i stand til å vurdere hovedkonsekvensene av langvarig forbruk av ABP, på fysisk, psykologisk, familie, sosialt og prestasjonsnivå. - Å verdsette og fremme ansvarlig atferd mot avhengighet med og uten substansbruk. - forstå dimensjoner og faktorer som påvirker
--	---	--

	<p>analysere risikoen for samtidig bruk av disse med andre stoffer: lovlige (alkohol, medisiner, tobakk, energidrikker) og ulovlige.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analysere de hyppigste typene avhengighet uten substansbruk (spill, internett, mobiltelefon) - Beskrive og analysere implikasjonene av avhengighet uten substansbruk oftere (spill, internett, mobiltelefon) - Å analysere de umiddelbare og langsiktige effektene regelmessig bruk av f.eks. spill, internett, mobiltelefon. - Analysere hovedkonsekvensene av avhengighet uten substansbruk, knyttet til fysiske, psykologiske, familie-, sosiale og arbeidsprestasjoner - Analysere kulturelle og sosiale faktorer som induserer eller hemmer risikoatferd (media, markedsføring, sosiale nettverk). - Analyser risiko forbundet med bruk / forbruk av produkter, varer og aktiviteter som kan utløse vanedannende atferd. 	<p>avhengighetsskapende atferd og avhengighet</p>
Kriterier for evaluering av utbytte:		
Deltakeren er i stand til å:	Forventede resultater*:	
<p>Forstå "prosesser for avhengighet" som for eksempel atferd med impulsive-kompulsive egenskaper til forskjellige aktiviteter eller atferd.</p> <p>Forstå at det hyppigste blant mennesker er forbruk av psykoaktive stoffer som alkohol, tobakk og cannabis, pengespill og internett, og at fenomenet avhengighetsskapende atferd består av komplekse og flerdimensjonale faktorer, inkludert genetiske, nevrobiologiske, psykologiske, samfunnsmessige og miljømessige faktorer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifiserer psykopatologi relatert til avhengighetsskapende atferd. - Beskrive personlige og familiære konsekvensene av vanedannende atferd og stoffbruk; - Diskutere forskjellige tilnærminger og eksisterende programmer; - Beskrive hovedaspektene for omsorgsplanlegging; - Identifisere flere teknikker som skal brukes for å monitorere individer og familier; - Identifisere forventede resultater for på et individnivå. - Redusere forbruket av lovlige og ulovlige psykoaktive stoffer hos voksne, - Øke oppfatningen av risiko forbundet med bruken av stoffer. Lovlige og illegale psykoaktive stoffer hos voksne. - Øke oppfatningen av risiko forbundet med alkohol, vanedannende atferd og avhengigheter, tobakk, andre psykoaktive stoffer og andre avhengigheter uten substanskonsum. - Redusere forekomsten av alkoholforbruk, vanedannende atferd og avhengigheter, tobakk, andre psykoaktive stoffer og andre avhengigheter uten substanskonsum. 	
Totalt antall timer for denne modulen : 50		
Evalueringmetoder		
Muntlig eksamen, praktisk eksamen, skriftlig arbeid og skriftlig eksamen.		

Modul 6	Tittel: Forebyggende tiltak mot psykologiske utfordringer	ECVET credit poeng :
Learning outcomes correspond to EQF level	¾	
Mål: Å identifisere og forhindre faktorer assosiert med psykologisk risiko (stress, konflikter, kroppsholdning, ...) og konsekvensene av dem.		
Læringsutbytte - Deltakerene skal lære å identifisere og evaluere psykososiale risikoer (fysiske og fysiologiske, atferdsmessige, psykologiske og emosjonelle, kognitive). De vil lære å iverksette tiltak for forebygging, evaluering og kontroll av psykososiale risikoer. -Deltakerene vil diskutere hvordan psykologiske risikoer kan påvirke ansattes produktivitet og følgelig en bedrifts lønnsomhet.		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse

<p><u>Deltakeren kjenner til og forstår:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definisjonen av psykososiale risikoer og de forskjellige typene: overdreven arbeidsmengde, manglende klarhet i roller på jobb, jobbusikkerhet, manglende involvering i beslutningsprosesser angående arbeidere og manglende innflytelse på hvordan arbeidet utføres, ineffektiv kommunikasjon, mangel på støtte fra kolleger og overordnede, psykologisk trakassering, vold fra tredjepart, konflikter ... - Viktigheten av å forebygge psykososiale risikoer på arbeidsplassen. - viktigheten av å fremme initiativtaking i forebyggende utdanning og informasjonspolitikk, organisatoriske støttetiltak, forebygging og rehabilitering. 	<p><u>Deltakeren er i stand til å:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifisere de aktuelle stakeholders i bedriften og konsultere dem. - Identifisere og håndtere de psykososiale risikoene på arbeidsplassen (fysiske og fysiologiske risikoer, atferdsmessige, psykologiske og emosjonelle, kognitive). - Evaluere psykososiale risikoer. - Estimere yrkesmessig psykososial risiko (sannsynlighet for eksponering for profesjonell psykososial risikofaktor + alvorlighetsgrad av risiko eller profesjonell psykososial skade). - Vurdere psykososial risiko i arbeidslivet - Gjøre handlinger for å håndtere psykososiale risikoer. - Vedta forebyggende eller organisatoriske tiltak. - Utvikle og implementere en handlingsplan (med mål å løse identifiserte problemer og redusere risiko) - Identifisere utsatte ansatte. - gjennomføre individuelle og gruppeintervjuer, data om fravær og helse osv.), i samarbeid med ansatte og arbeidsgiveren. 	<p><u>Deltakeren kan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Risikovurdering: identifisere problemet og vurdere risikoen det representerer. - Trening i stressmestring og holdninger. - Omorganisering av funksjonelt innhold. - Handlinger for å håndtere psykososiale risikoer: Konfliktformidling, sosial støtte, rådgivning, reintegrering.Psykologisk oppfølging (individuell eller gruppeterapi). Endring i arbeidstid og arbeidsplaner. Ergonomisk arbeidsskifte.nasjonale og gruppeintervjuer, data om fravær og helse osv.), i samarbeid med arbeiderne og arbeidsgiveren.
<p>Kriterier for evaluering av utbytte:</p>		
<p>Deltakeren er i stand til å:</p>	<p>Forventede resultater*:</p>	

<p>Identifisere og evaluere psykososiale risikoer og kunne noe om bruken av spesifikke metoder, teknikker, instrumenter og analysemodeller (spørreskjemaer, individuelle og gruppeintervjuer, data om fravær og helse osv.), i samarbeid med ansatte og arbeidsgiveren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deltakeren kan identifisere psykososiale risikoer på arbeidsplassen: Yrkesstress, trakassering, seksuell trakassering, vold på jobben) og tilpasse støttende atferd. - Redusere faktorer som induserer psykososiale risikoer: knyttet til arbeidssammenheng (organisasjonskultur og funksjon, rolle i organisering og ansvarsområder, faglig utvikling, autonomi / beslutningskontroll, mellommenneskelige forhold på jobben, forsoning av arbeid og familieliv) og innholdet i arbeid (Fysisk miljø, Arbeidsutstyr, Organisering av oppgaver og arbeidsinnhold, Arbeidsmengde / Arbeidstempo, Arbeidstid). - Fremme investeringer i forebyggende politikk gjennom utdannings- og informasjonsprogrammer, organisatoriske støttetiltak, forebygging og rehabilitering. - Evaluere handlingsplanen. - Oppmuntre viktigheten av organisasjonens og arbeidstakernes deltakelse i utviklingen av effektive strategier for kontroll av psykososiale risikoer. - Vise kunnskap om hygiene, helse og sikkerhet på jobben også i Arbeidsorganisasjonens juridiske kontekst.-
<p>Total antall timer for denne modulen : 50</p>	
<p>Evalueringsmetoder</p>	
<p>Følgende metodikk vil være basert på analysen av en casestudie: Målet vil være å utarbeide en handlingsplan som skal ta hensyn til følgende aspekter: identifisering av problemet og hvordan det virket; som dette problemet skyldes; hvem som skal være involvert i planen; tidspunkt for tiltak som skal implementeres og nødvendige midler; forventede resultater, måling av disse resultatene og evaluering av handlingsplanen. For dette formål bør den mest varierte informasjonen samles, helst fra forskjellige synsvinkler: arbeidere, ledere, kunder, leverandører, blant andre.</p>	

Modul 7:		Tittel : Yrkesrelaterte risikoer (forebyggende tiltak for risikoer på arbeidsplassen)		ECVET credit poeng :	
Læringsutfall korrespondert til EQF nivå		3/4			
Mål : Identifisere og forhindre yrkesmessige (kjemiske, elektriske, ergonomiske, biologiske) faktorer med høy risiko og deres konsekvenser.					
Læringsutfall: Deltakerene skal lære å identifisere og evaluere arbeidsrisiko (kjemisk, ergonomisk, biologisk) * De vil også lære å iverksette tiltak for å forebygge og kontrollere arbeidsmessige risikoer. Deltakerene blir klar over forebygging av arbeidsrisiko i sikkerhet, helse og hygiene på arbeidsplassen.					
Kunnskap		Ferdigheter		Kompetanse	
Deltakeren kjenner til og forstår: <ul style="list-style-type: none"> - det juridiske og lovgivningsmessige rammeverket * for kontroll og evaluering av arbeidsrisiko. - den spesifikke lovgivningen, innenfor omfanget av hygiene og sikkerhet på jobben - risikoforebyggende og beskyttende tiltak (forskjellige typer verneutstyr og riktig bruk). - metodologier for risikovurdering. - de forskjellige yrkesrelaterte risikoene. - aktørene for bedriftssikkerhet så vel som deres rettigheter og plikter. 		Deltakeren er i stand til å: <ul style="list-style-type: none"> - bestemme og identifisere generelle prinsipper for forebygging. - vurdere risikoer og ta risikokontrolltiltak. * - bestemme arbeidsgiverens plikter (knyttet til helse og sikkerhet for arbeidstakere i selskapet) - Identifisere farer (hva som kan skje, hvor og når ?, hvorfor og hvordan det kan skje?, Hvilke metoder og teknikker for risikoidentifikasjon?) Og risikovurdering - bruk personlig verneutstyr (hørselsvern, åndedrettsvern, hender, føtter). Kjenner til piktogrammer. 		Deltakeren kan: <ul style="list-style-type: none"> - Definere sikkerhet, hygiene og helse på arbeidsområdet. - Ha kompetanse til å gjennomføre tekniske evalueringer. - Akkompagnement og etterforskning av arbeidsulykker. - Evaluere arbeidsrisiko (kjemiske farer; ergonomiske risikoer; biologiske risikoer). - Utdype og organisere en dokumentasjon med obligatoriske punkter, basert på sikkerhet, hygiene og helse på jobben. - Å utdype håndbøker som ønsker nye ansatte velkommen og informerer om helse og hygiene i arbeidet. - Deltakelse på arbeidsmøter for sikkerhet og helse. - Akkompagnement ved plassering av sikkerhetsskilt. 	
Kriterier for evaluering av utbytte:					

<p>Deltakeren er i stand til å:</p> <p>Identifisere farer og risiko på arbeidsplassen ved hjelp av den tilegnete kunnskapen og ferdighetene, samt definere metoder for å kontrollere og eliminere arbeidsfarer.</p>	<p>Forventede resultater*:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifisere og evaluere ulike arbeidsrisiko (kjemiske, fysiske, ergonomiske, biologiske risikoer). Differensier de to begrepene: fare og risiko. - Generelle prinsipper for forebygging (individuell / gruppe beskyttelse) og monitorering av dem. - Identifisere og gjenkjenne arbeidsgiverens plikter. - Demonstrere kunnskap om Organisering av arbeid - juridisk sammenheng. - Beskrive tiltak for risikokontroll og handlingsplaner. - Betydningen av bedrifter i meldingen om sikkerhet og helse ved bruk av maskiner og arbeidsutstyr; - Diskutere alternativene om sysselsettingsmuligheter for en forretningsreform. - Styrking av selskapets hygiene-, helse- og sikkerhetsstruktur i utøvelse av planlegging, tilsyn, tilsyn og kontroll av selskapet. 	
<p>Totalt antall timer i denne modulen : 50h</p>		
<p>Vurderingsmetoder:</p> <p>Analyse av en casestudie som tar hensyn til observasjonen av arbeidsplassen, gjennom besøk, fotografisk samling og intervjuer med arbeidere. Metodikken som skal følges vil være identifisering og analyse av farene arbeidstakeren blir utsatt for, samt å evaluere risikoen som er forbundet med prosessen.</p>		

*bare for nivå 4 EQF

Modul 8:	Tittel : Arbeidsgivers forventninger (Forstå arbeidstakerenes forventninger og arbeidsmiljøet knyttet til helse relatert atferd) Hovedmål for hele modulen: Å legge til rette for og opprettholde vellykketyrkesmessig inkludering	ECVET credit poeng :
Læringsutfall korresponder til EQF level		
<p>Læringsutbytte: Integrere og vedta god helse relatert praksis og arbeidspraksis for å oppfylle forventningene til arbeidsgivere og fagmiljø om helse.</p> <p>➤ For å gjøre dette, vil vi få deltakerene til å reflektere over dette temaet. Først ønsker vi å adressere jobbintervju-situasjonen, deretter i en andre fase, vil vi adressere det daglige aspektet, nemlig helse på jobben. For å promotere modulen for elever, kan INRS-plakater brukes til å skape bevissthet rundt spørsmålet.</p>		
<p style="text-align: center;">Denne modulen kan behandles som en endelig (summativ) evaluering.</p> <p style="text-align: center;">Brukt sammen med de andre læringsutbytte enhetene oppsummerer denne enheten alle resultatene adressert i tidligere moduler (helsekapital, helsesystem, livsbalanse, balansert kosthold, hygienregler, søvn, risikofylt atferd, bedriftshelse, stressmestring, risiko forebygging osv.).</p>		
Kunnskap	Ferdigheter	Kompetanse

<p><u>Deltakeren kjenner til og forstår:</u></p>	<p><u>Deltakeren er i stand til å:</u></p>	<p><u>Deltakeren kan:</u></p>
<p>1. Den tette sammengengen mellom ens helse og fremtidige sjanser for integrasjon.</p> <p>2. Den tette sammenhengningen mellom hans / hennes helse og hans eller hennes fastholdelse i jobben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Han/hun forstår begrepet «Helsekapital» (Health capital), han/hun vet viktigheten av forebygging, han/hun har en jevnlig evaluering. - Han/hun kjenner helsevesenet i landet sitt og er i stand til å identifisere de forskjellige aktørene, han/hun forstår hvordan det fungerer, prosedyrene, reglene, rettighetene og det økonomiske systemet. - Han/hun identifiserer strukturer som han/hun kan påvirke om nødvendig. - Han/hun har kunnskap om biologiske rytmer (kobling mellom fysisk aktivitet og søvn). - Han/hun identifiserer prinsippene for et balansert kosthold, han/hun vet hvordan han kan tilpasse kostholdet sitt etter aktivitetsnivå. - Han/hun er klar over prinsippene for personlig hygiene. Han/hun forstår dets sosiale og yrkesmessige verdi. - Han/hun er i stand til å identifisere risikofylt atferd, farlig oppførsel og et tilfelle av avhengighet, avhengighet. - Han/hun er i stand til å identifisere arbeidsrelaterte risikoer. - Han/hun har kunnskapen om bedriftens reglement - Han/hun kjenner sikkerhetsreglene for miljøet som han/hun jobber eller vil arbeide i. - Han/hun kjenner nødkontaktnumrene. - Han/hun er klar over prosedyren som skal følges i tilfelle arbeidsulykke. 	<ul style="list-style-type: none"> - Administrere «Hesekapital» (Health Capital) - For å ivareta god helse kan han/hun ta kontakt med riktig samtalepartner om nødvendig (sosial trygghet, arbeidsmedisin, gjensidig forsikring, allmennlege, CMU-spesialist, helseundersøkelse osv.) - Styre sin livsbalanse avhengig av hans profesjonelle og personlige aktivitet (søvnstyring, fysisk aktivitet, inkludert sport, innsatsstyring, etc.). - Tilpasse kostholdet sitt etter behov / aktivitet. (Mengde mat, kostholdsbalanse, hyppighet av måltider ...) - Implementere reglene for personlig hygiene som er avgjørende for en yrkesmessig og sosial aktivitet (pleie av kropp, ansikt, hender, føtter, hår ... oral tannpleie, dermatologisk pleie ... klærhygiene, klesvask, klær, PPE om nødvendig...) - Forhindre risikofylt atferd på jobben (mental og fysisk) og vanedannende atferd. - Deltakeren kan håndtere stressnivået, angsten. - Han/hun forventer anstrengelsen av en oppgave, klarer innsatsen, har kontroll over seg selv og vet hva de skal gjøre for å være effektive på jobben. - Respektere sikkerhetsreglene. - Han/hun er i stand til å identifisere og bruke den nødvendige PPE i henhold til aktiviteten som skal utføres. (Sko, lue, hjelmer, hansker, briller, ørepropper ...) - Identifisere koblingen mellom sitt treningsnivå og sikkerhet på jobben. Han vet at han/hun må være oppmerksom, fokusert og rolig for å jobbe under gode forhold. - Identifisere sammenhengen mellom sitt helsenivå og helserelaterte atferd og deres potensielle 	<p>utvise passende oppførsel for å oppfylle arbeidsgivers forventninger til helse for å kunne oppnå yrkesoppgavene sine på en tilstrekkelig måte, og han kan tilpasse sin atferd avhengig av sitt fagmiljø.</p> <p>uten å sette sin egen sikkerhet i fare,</p> <ul style="list-style-type: none"> - å streve for å begrense konflikter med kolleger, kunder, partnere ... forårsaket av en upassende helserelatert personlig atferd - begrense de økonomiske konsekvensene for arbeidsgiveren (sykefravær, forsinkelser, tap av omsetning på grunn av manglende effektivitet, ...) uten å sette den organisatoriske balansen i virksomheten i fare

<p>- Han/hun er i stand til å identifisere risikofylt atferd på arbeidsplassen.</p> <p>- deltakeren har kunnskap om hvordan man identifiserer situasjoner med stress, konflikt, tretthet, angst ...</p> <p>- deltakeren er klar over sikkerhet på arbeidsplassen, han/hun forstår de økonomiske konsekvensene en arbeidsulykke kan ha for bedriften og hans / hennes kolleger.</p> <p>- Han/hun har kunnskap om atferden som kan sette ham / henne i vanskeligheter på jobb (tretthet, dårlig søvnhåndtering, avhengighet, fravær, forsinkelser, dårlig ernæring, mangel på kondisjon, utilstrekkelig klær, drukkenskap, stoffbruk ...)</p> <p>-Han/hun kjenner den helserelaterte atferden som kan ha konsekvenser for hans / hennes arbeid - de potensielle konsekvensene på arbeidsmiljøet og situasjonene (forhold til kolleger, kunder ...)</p> <p>-Han/hun er klar over organisatoriske og økonomiske konsekvenser forårsaket av negativ helserelatert atferd samt skader som påføres (dårlig hygiene eller aggressivitet på grunn av søvnmangel kan gi et dårlig bilde av virksomheten og tap av omsetning, hyppig sykemeldinger osv...)</p>	<p>konsekvenser i yrkesmiljøet (forhold til kolleger, kunder, arbeidsgiver ..)</p>	
<p>Kriterier for evaluering av utbytte:</p>		
<p>Deltakeren er i stand til å :</p>	<p>Forventede utfall*:</p>	

Fremheve hovedkategoriene gjennomgått i denne modulen, nemlig konseptene om "helsekapital", livsbalanse, ernæring, forebygging av risiko relatert til yrkesaktivitet og forebygging av atferd med høy risiko. Samt forklare hvilken innvirkning hans / hennes atferd kan ha på forretningsvirksomheten og personalet.

- deltakeren skal utarbeide en praktisk guide og en sjekklister for å identifisere fagpersoners forventninger til. - Kriteriene for å lykkes er:

Deltakeren kan eller ikke kan liste over hovedtemaene i denne guiden.

For eksempel oppfyller deltakeren disse punktene (ikke-uttømmende liste):

For jobbintervjuet:

For jobbintervjuet sørger jeg for at jeg bruker et riktig, rent og passende antrekk for arbeidsmiljøet.

Klærne mine er nøye valgt for anledningen, jeg må være komfortabel med å jobbe i dette antrekket.

Jeg tar vare på utseendet mitt for intervjuet for å se profesjonelt ut (klær, hygiene, frisør, barbering, kroppsholdning ...)

Jeg sørger for at jeg ikke bruker for mye parfyme eller sminke.

Jeg sørger for at jeg har frisk pust (å pusse tenner, ikke har røyket før, eller konsumert alkohol ...)

På dagen har jeg upåklagelig hygiene (hender, negler, ansikt, hår, rene klær og sko)

Jeg viser kontroll ved å være rolig og avslappet.

Jeg styrer stresset mitt på forhånd ved å være i tide, ha hatt en god natts søvn, slappe av gjennom enkle teknikker.

Jeg hviler godt på forhånd for å være en mottakelig, oppmerksom og dynamisk person under intervjuet.

Jeg sørger for at jeg er oppdatert i omsorgsprosedurene mine (helsekort, vaksinasjon, medisinsk kontroll om nødvendig, oppdatert helseforsikring...).

Under intervjuet nøler jeg ikke med å synliggjøre min kunnskap om yrkessikkerhet og forebygging av risiko relatert til PRAPs yrkesaktivitet (PPE, gest og kroppsholdning, OHS, nødnumre, kunnskap om farepiktogrammer, obligatorisk visning av informasjon...).

Jeg er forsiktig med hvordan jeg fremstår, holdningen min (jeg står rett, jeg er oppmerksom, lydhør, fokusert for å være effektiv på dagen ...).

Under intervjuet fremhever jeg om mulig min fysiske aktivitet eller til og med sportsaktiviteter.

Jeg er punktlig for å vise at jeg vet hvordan jeg skal styre tiden min, jeg viser at jeg forutser ting.

Jeg respekterer reglene for savoir-être (høflighet, punktlighet, regler for selskapets oppførsel, jeg slår av telefonen ...).

Jeg er stabil, jeg prøver å demonstrere for arbeidsgiveren at jeg fører et "stabilt" liv (en sunn livsstil, tilgjengelighet).

Under intervjuet klarer jeg følelsene mine men utøver kontroll over meg selv, jeg formidler et profesjonelt image.

Jeg har spist godt på forhånd for å være godt balansert under intervjuet.

Jeg planlegger reisen min på forhånd for ikke å skynde meg på veien.

Jeg har organisert praktiske ting på forhånd for å være avslappet for intervjuet (Barnepass, reiserute, forberedelse av intervjuet og dokumenter som er nyttige for intervjuet ...).

For å holde meg i arbeid:

Jeg har regelmessige medisinske kontroller.

Jeg har et balansert kosthold for å være operativ på jobb.

Jeg tar vare på min personlige hygiene daglig.

Jeg håndterer utmattelse og søvnen min for ikke å påvirke selskapets aktivitet.

Jeg er våken på jobb for å redusere risikoen for ulykker

Jeg bruker PPE-en.

Jeg respekterer selskapets regler.

Jeg vedlikeholder og fornyer regelmessig arbeidsklærne mine.

Jeg forbruker ikke ulovlige stoffer.

Jeg velger en livssyklusrytme i tråd med timeplanene mine

Jeg er alltid punktlig.

Jeg gir alltid et profesjonelt bilde av meg selv.

Jeg lytter til kroppen min for å styrke balansen mellom aktivitet og hviletid

Jeg er ikke fraværende.

Jeg utfører de riktige bevegelsene, jeg tar de rette holdningene på jobb.
Jeg kjenner evakueringsplanen, jeg vet hvor nødutgangene er, hvor monteringsstedene er, hvor brannalarmene er, hvor brannslukkingsapparatene er, hvor medisinstyret er, hvor nødstoppen er.

Jeg bruker reglene i tilfelle spesiell sikkerhetsplan

Antall timer: 7 timer = Deltakeren utarbeider en praktisk guide/sjekkliste om fagpersoners forventninger til bedriftshelse. Derfor vil vi be deltakerene, med hjelp av instruktøren, om å liste opp hva arbeidsgiveren vil være interessert i under et jobbintervju og deretter i en periode med arbeid i helse relaterte forhold.

Individuelt arbeid deles deretter med mål om å utforme et mest mulig fullstendig sjekkliste som mulig.

Evalueringsmetoder:

- Evalueringen vil finne sted på tidspunktet for sammenslåingen der hver trainee vil være i stand til å utfylle sin guide til god praksis, en endelig versjon vil bli produsert og gitt til gruppelederen.
- Vurderingen kan også utføres over lengre tid i perioder med fordypning i en bedrift eller teknisk plattform.