

Kursus

Digitalt Kursus: Job på trods af 1

På kurset Job på trods af lærer borgerne at håndtere sine smerter i hverdagen både på og uden for en arbejdsplads. Kurset her er for de borgere som af en eller flere årsager lever med kroniske og/eller andre smerteproblematikker. Dette kan for eksempel være smerter af enten fysisk eller psykisk karakter. Derfor dykkes der i løbet af kursets 10 sessioner dybere ned i, hvordan man kan få en hverdag og et arbejdsliv til at hænge sammen på trods af smerter og begrænsninger.



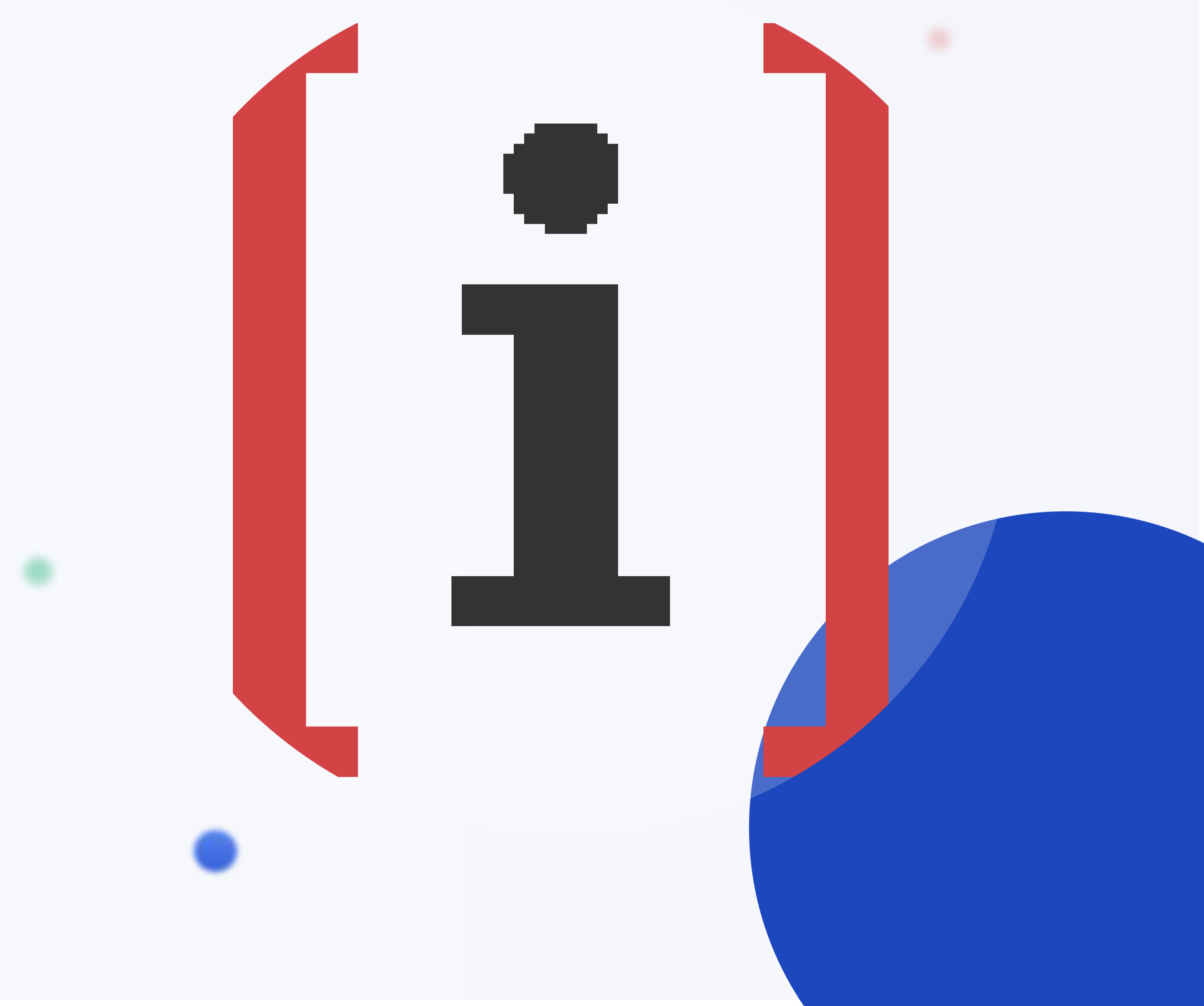
The screenshot shows a course card with a green header containing a hand icon and the text 'Job på trods af'. Below the header, it features the 'indsats Underviser' logo and a '2 uger' duration indicator. The course title 'Job på trods af' is followed by a description: 'På dette 2 ugers kursus lærer du at håndtere dine smerter i hverdagen både på og uden for din arbejdsplads.' At the bottom, there are two buttons: 'Tildel hold' (green) and 'Læs mere →' (blue).

Udbytte

Det får du ud af kurset

Lær hvordan du kan få en hverdag og et arbejdsliv til, at hænge sammen på trods af fysiske og psykiske smerter.

- ✓ Få tips og tricks til håndtering af fysiske og psykiske smerter
- ✓ Lær om ergonomi, som kan hjælpe dig i hverdagen
- ✓ Få viden om løfteteknik
- ✓ Lær at indrette din arbejdsplads på bedste måde



Digitalt kursus hos Candeno i samarbejde med indsats.

Opbygning og emneoversigt: Job på trods af 1

Kurset er online og er bygget op i ti moduler med videoer og hjemmeopgaver, som du kan markere som fuldført, når du er færdig med et modul. Du kan under hele forløbet se eller gense modulerne. Der er i dette forløb 9 er undervisningsvideoer og det 10. modul er en online afslutning, som står under modulet, hvor der ligeledes findes en opgave til dagens møde. Bemærk dette er Teams møder på bestemte tidspunkter som du skal møde op til.

Moduler

Modul 1 - Introduktion	Video
Modul 2 - Mindset	Video
Modul 3 - Er du din sygdom?	Video
Modul 4 - Smertehåndtering fysisk	Video
Modul 5 - Smertehåndtering psykisk	Video
Modul 6 - Ergonomi (fysisk/psykisk)	Video
Modul 7 - Løfteteknik	Video
Modul 8 - Arbejdspladsindretning	Video
Modul 9 - Timemanagement & Prioritering	Video
Modul 10 - Opsamling og afslutning	Video