

arbejdsmiljø**NET**

# PROGRAM

**ARBEJDSMILJØNET KONFERENCEN**  
**2.-4. MAJ 2023**

## **FORTIDENS SYNDER - FREMTIDENS RISICI**

**Kom på forkant og forudse farer, før det er for sent**  
**- styr risici, undgå stress og fasthold motivationen!**

### **DU KAN BL.A. OPLEVE**

**CHRISTIAN SKOVFOGED**

OPTIMER DINE RISIKOVURDERINGER!

**NIELS KRØJGAARD**

HVAD KAN SHERLOCK HOLMES LÆSE I DIT KROPSSPROG?

**ANETTE JULIA SAMARAS**

STYR DIN INDBAKKE - FØR DEN STYRER DIG!

**RALUCA STANA**

TECHNOSTRESS - DEN NYE UDFORDRING!



## TIRSDAG, 2. MAJ 2023

16.00 – 17.00

## ANKOMST

18.00 – 19.00

## MIDDAG

19.30 – 21.00

GET TOGETHER OG OPLÆG  
OM MENTAL KØRETEKNIK

## Kurt Mark

Tidligere vicepolitikommisær og specialkonsulent



En analyse af skadesanmeldelser og ulykkesrapporter viste tidligere vicepolitikommisær Kurt Mark, at ulykker sker på grund af manglende opmærksomhed og evne til at læse andre trafikanter.

Derfor har han udviklet begrebet 'Mental Køreteknik', der er indført i politiet, redningsberedskaber, kommuner og private virksomheder landet over.

Lær genvejen til at køre bil uden at lave skader og blive involveret i trafikulykker.

## ONSDAG, 3. MAJ 2023

8.30 – 9.00

## ANKOMST OG MORGENKAFFE

9.00 – 9.10

VELKOMST VED FORMAND  
CHARLOTTE BREINHOLT

Arbejds miljøNET byder velkommen til dette års konference fyldt med interessante og indsigtfulde oplæg, hvor det gode arbejdsliv er i fokus.

09.10 – 10.10

DET VIGTIGSTE I MIT ARBEJDE  
MED RISIKOVURDERINGER!

**Erik Pugholm**  
EHS Specialist,  
BASF A/S



**Thomas Hermann**  
Arbejds miljøchef,  
TDC NET A/S

Hør to eksperters anbefalinger, når det kommer til risikovurderinger.

Arbejds miljøchef hos TDC Net A/S, Thomas Hermann fortæller om, hvordan TDC NET laver de mere overordnede risikovurderinger (f.eks. ved en organisatorisk ændring), som er i tråd med det at være ISO 45001 certificeret.

Erik Pugholm, EHS Specialist hos Nordic og Baltic BASF A/S fortæller om, hvordan man kommer igennem risikovurderingen af store kemiske anlæg.

10.10 – 10.25

## PAUSE

10.25 – 11.10

"DÉT VAR TÆT PÅ?!" OPTIMÉR  
DINE RISIKOVURDERINGER!

## Christian Skovfoged

Seniorrådgiver og tidligere adm. direktør



Med 27 år i det danske politi har Christian Skovfoged arbejdet intensivt med risikovurdering hele sit arbejdsliv.

Hør, hvordan den tidligere betjent og tidligere adm. direktør for et boligselskab arbejder med risikovurderinger – og hvordan man får sat sit arbejde med risikovur-

deringer i system, så man forebygger ulykker og sikrer det gode arbejdsmiljø.



11.10–11.25

## NETWORKING OG PAUSE

11.25 – 12.10

TRÆTTE ØJNE EFTER ARBEJDE?  
DIGITALT ARBEJDES EFFEKT  
PÅ SYNET

## Per Skov

Optiker og indehaver af Blikfang Optik



Mange udfører i dag langt det meste af deres arbejde via computeren eller andre "skærm-instrumenter".

Indehaver af Blikfang Optik Per Skov, der er brille-, kontaktlinse- og erhvervsoptiker, fortæller her om væsentlige faktorer, som påvirker synet ved arbejdsdagene foran skærme, og hvor farligt det blå lys egentlig er.

12.10 – 13.00

NETWORKING OG STÅENDE FRO-  
KOST I Udstillingsområdet

13.00 – 14.00

STYR DIN INDBAKKE - FØR DEN  
STYRER DIG!

## Anette Julia Samaras

Underviser og konsulent i Outlook



Har du eller dine kolleger svært ved at overskue de mange mails, som hver dag havner i indbakken? Mange har en konstant overfyldt indbakke. Det kan give stress, søvnløse nætter og hæmme produktivitet og arbejdsglæde.

Hør "Frøken Outlook" Anette Julia Samaras forklare, hvordan du får magten over din mails og organiserer din indbakke, så du får overblik og bedre kan prioritere.

Hun gennemgår de bedste tips til, hvordan man udnytter funktionerne i mailsystemet bedst, og hvordan man optimerer brugen af mails i sit arbejde.

14.00 – 14.30

**PAUSE/NETWORKING**

14.30 – 15.15

**TECHNOSTRESS - ARBEJDS-  
MILJØETS NYE UDFORDRING****Raluca Stana***Ph.D og Adjunkt på Roskilde Universitet*

Kender du det? Du skal ind i et program, og det vil bare ikke, som du vil... Arbejdslivet bliver mere digitalt, og det har givet en ny udfordring for arbejdsmiljøet: Technostress.

Raluca Stana, har undersøgt technostress på de danske arbejdspladser de sidste fem år.

Hør hende give et indblik i arbejdsmiljøets nye udfordring, og hvordan man kan undgå, at det bliver en belastning.

15.15 – 16.15

**MOTIVÉR ARBEJDSMILJØ-  
ORGANISATIONEN OG STYRK  
ARBEJDSMILJØET!****Sabitha Jørgensen***Konsulent og Indehaver af Aftryk*

Motivation er afgørende for at sikre fremdrift i alle teams – også i arbejdsmiljøorganisationen.

Men hvordan sikrer man motivationen for den vigtige sag? Konsulent og foreningsrådgiver Sabitha Jørgensen fortæller på baggrund af sit arbejde med frivillige organisationers motivation om værktøjerne til at styrke motivationen i arbejdsmiljøgrupperne.

16.15 – 17.15

**STAND** Surprise

17.15 – 18.15

**GENERALFORSAMLING**

18.15 – 19.00

**PAUSE/NETWORKING**

19.15 – 01.00

**FESTMIDDAG**

Buffet, musik og underholdning

**TORSDAG, 4. MAJ 2023**

08.30 – 10.00

**"HVAD GØR VI NU?!" - SAMARBEJDE  
I ARBEJDSMILJØARBEJDET**

**Jakob Bjarne Rasmussen**  
*Erhvervspsykolog*

Som arbejdsmiljøprofessionel ender man ofte i dilemmaer omkring samarbejdet.

Erhvervspsykolog Jakob Bjarne Rasmussen fra Human House sender jer

ud i dilemmaerne og lærer jer i denne workshop med teori og praktiske værktøjer at håndtere dilemmaerne, når de opstår.

Spil med i dilemmasplet og vær med til at finde den bedste løsning!

10.00 – 10.15

**PAUSE / AFLEVERE TIPSKUPON**

10.15 – 12.15

**KOMMUNIKATION MED KROP OG KERNE**

**Jesper Bardrum**  
*Organisations-  
psykolog*



**Rikke Boisen**  
*Performance- og  
stemmetræner*

Hvordan fremstår du, når du kommunikerer budskaber i din virksomhed?

Organisationspsykolog Jesper Bardrum og performance- og stemmetræner Rikke Boisen fra Human House ser på kommunikation både internt/eksternt; i samtalen, i gruppen og foran en forsamling.

På workshoppen ser vi på, hvordan du kommunikerer klart ud fra et psykologisk og fysiologisk perspektiv, og du lærer simple teknikker til kommunikation, som styrker din gennemslagskraft og tydelighed.

12.15 – 13.00

**NETWORKING OG STÅENDE FRO-  
KOST I UDSILLINGSOMRÅDET****AFHENTNING AF PRÆMIER**

13.00 – 14.30

**HVAD KAN SHERLOCK HOLMES LÆSE I DIT  
KROPSSPROG?****Niels Krøjgaard***Psykologisk Entertainer*

Den moderne Sherlock Holmes, Niels Krøjgaard, lægger mærke til de signaler i dit kropssprog, du ikke var klar over, du udsendte!

Han har undervist flere hundrede politifolk og været med til at uddanne specialstyrker hos Rigspolitiet, der bruger hans viden i forbindelse med afhøring af kriminelle. Hans viden kan blive din!

14.30 – 14.45

**AFSLUTNING OG PÅ GENSYN!**

arbejds miljøNET

MAGLEKILDEVEJ 7  
4000 ROSKILDE  
info@arbejds miljønet.dk  
+45 70 20 20 75

**Tid & Sted:**  
2.-4. maj 2023  
Comwell i Middelfart

**Tilmelding:**  
via [www.arbejdsmiljonet.dk](http://www.arbejdsmiljonet.dk)

**For medlemmer:**  
Tager du en kollega med,  
kan I begge komme ind til  
medlemspris.

**Brug dagene til  
kompetenceudvikling af  
arbejdsmiljøorganisationen!**

Virksomheder skal hvert år tilbyde  
supplerende uddannelse, som kan  
styrke arbejdsmiljørepræsentant og  
ledelsesrepræsentant i deres hverv i  
arbejdsmiljøorganisationen.

Tag den på konferencen! Vi tilbyder nu  
attraktive priser, når medlemmer af en  
arbejdsmiljøgruppe deltager.

F.eks. 10 personer 3 dage for 56.000  
kroner eller 2 dage for 52.000 kroner  
(Tilbuddet gælder for minimum 5  
personer)

Tilmeldingen er bindende  
efter 1. februar 2023.  
Ved aflysning 3 måneder før  
arrangementet tilbagebeta-  
les 50 procent. Ved aflysning  
mindre end en måned før  
arrangementet betales fuld  
pris, hvilket også gælder ved  
udeblivelse.

# ARBEJDSMILJØNET KONFERENCEN 2. - 4. MAJ 2023

## PRISER

|                | Medlemmer | Ikke-medlemmer                |
|----------------|-----------|-------------------------------|
| 2.-4. maj 2023 | 7.000     | 8.500 inkl. medlemskab i 2023 |
| 3.-4. maj 2023 | 6.500     | 8.000 inkl. medlemskab i 2023 |
| 3. maj 2023    | 3.700     | 4.700                         |
| 4. maj 2023    | 3.300     | 4.300                         |

*Priser er inkl. overnatning (ved deltagelse mere end 1 dag) og forplejning.*

*Priserne er ekskl. moms.*

arbejdsmiljø**NET**

MAGLEKILDEVEJ 7  
4000 ROSKILDE  
[info@arbejdsmiljonet.dk](mailto:info@arbejdsmiljonet.dk)  
+45 70 20 20 75

