

# Brug din OK-ret til selvvalgt uddannelse

Her finder du et udpluk af kurser, der kan være  
relevante for din videre/efteruddannelse

3F afdelingerne i Hovedstaden og Nordsjælland er gået ind i et samarbejde med flere skoler om at udbyde nogle særligt udvalgte kurser, som fremgår af dette kursus-katalog. Men der findes også mange andre kursusmuligheder (side 26 til 27).

### Fakta om selvvalgt uddannelse på IKUF

Industriens overenskomst giver dig efter 6 måneders ansættelse ret til op til to uger selvvalgt efter- og videreuddannelse om året. Du bestemmer selv, hvilke uddannelser eller kurser du har lyst til at tage inden for industriens overenskomstmåder IKUF/TMKF.

På den måde kan du styrke din faglighed og fortsat være en attraktiv arbejdskraft i dit nuværende job. Det kan også være, at du får lyst til at prøve kræfter med et nyt, spændende job.

Selve kurset er gratis, og industriens kompetenceudviklingsfond (IKUF) og VEU-godtgørelse (VEU) sørger for at du får næsten fuld løndækning.

### Nyttige links:

**Amukurs.dk** – her kan du finde inspiration til mange andre kurser og tilmelde dig dem

**Ikuf.dk** – ansøg Industriens Kompetenceudviklingsfond

**Voksenuddannelse.dk** – ansøgning om VEU- og befodringsgodtgørelse

Kontakt din tillidsrepræsentant eller din 3F lokalafdeling for at høre mere. Se kontaktpersoner på 30.

# Indhold

## 2 Infoside

- 2 Fakta om selvvalgt uddannelse på IKUF
- 2 Nyttige links

## 4 Grundlæggende IT

- 4 Introduktion til it, 5 dage
- 5 Office 365, 10 dage

## 8 Bliv klar til den grønne omstilling

- 8 Introduktion til bæredygtig omstilling, 2 dage
- 9 Bæredygtig produktion, 2 dage
- 10 Ledelse af bæredygtig forretningsudvikling, 3 dage
- 11 Ledelse af grøn omstilling og bæredygtighed, 2 dage

## 13 Medicinal- og procesindustrien

- 13 Introduktion til medico – din vej ind til medicinalbranchen, 13 dage
- 15 Betjening af procesanlæg under GMP og ISO regler, 10 dage
- 16 Robotbetjening for operatører, 5 dage
- 18 Lean kørekort, 10 dage

## 21 Personlig udvikling

- 21 Kommunikation og konflikthåndtering, 3 dage
- 22 Forebyggelse af stress, 2 dage
- 24 Mentoruddannelsen, 5 dage

## 26 Øvrige kurser

- 26 Uddannelseskatalog i øvrigt forår 2022
- 28 + Den grundlæggende lederuddannelse, 13 dage
- 30 Kontakt din TR eller afdeling
- 31 Info på kursus steder

## 32 Webinar- Bliv klogere på IKUF

# Grundlæggende IT

## Introduktion til IT, 5 dage

AMU-mål 44371, 45565

### Lær at bruge din pc

Du lærer at anvende din pc korrekt, bruge mus og tastatur, logge på et netværk, lagre og hente data fra henholdsvis lokale- som fra netværksdrev, samt anvende et installeret antivirusprogram.

Du får kendskab til Windows styresystem, brugerflade og anvendelsesmuligheder, så du kan gemme, flytte, slette, kopiere og genfinde filer, f.eks. dokumenter samt oprette mapper.

### Efter gennemført kursus kan du:

- Anvende et installeret styresystem - Windows
- Anvende mus og tastatur
- Logge på netværket, lagre og hente data fra henholdsvis lokale- som fra netværksdrev
- Anvende et installeret antivirusprogram
- Kendskab til et programmets brugerflade og anvendelsesmuligheder
- Gemme, flytte, slette, kopiere og genfinde filer, f.eks. dokumenter samt oprette mapper
- Kendskab til relevante program- og filtyper
- Fejlfinding og teknisk support

### Tid og sted:

**Uge 11:** 14. marts - 18. marts 2022, U/NORD, Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby

**Uge 17:** 25.april - 29. april 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød



## Office 365, 10 dage

AMU-mål: 40750, 44371, 45565, 47215, 47217, 47218, 47293, 49770

**Styrk dine IT kompetencer – et grundlæggende ”must” uanset om du er på arbejdsmarked eller har brug for at lære at bruge it i dit private virke.**

På vores grundlæggende IT-uddannelse, får du en teoretisk og praktisk IT-forståelse. Vi tager udgangspunkt i Word, Excel, Outlook og Crome i Office 365.

### Tid og sted:

**Uge 9:** 1. -4. marts + 8. - 11. marts + 24. - 25. marts 2022, NEXT, Baltorpevej 20A, 2750 Ballerup

**Uge 12:** 21. marts - 1. april 2022, U/NORD, Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby

**Uge 18:** 2.maj - 16. maj 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

Læs kursusindhold på side 6.



#### Grundlæggende tekstbehandling - Word

- Indskrive, formatere og redigere tekster til fx opslag, prislister eller breve
- Definere sideopsætning og anvende tabelfunktion til oprettelse af enkle opstillinger
- Opstilling af tekst; tabulatorer, indrykninger, spalter, tabeller og punkter i flere niveauer
- Indsætte, placere og bearbejde billeder, tekstboksse, figurer og diagrammer

#### Grundlæggende regneark - Excel

- Oprette enkle formler og redigere i eksisterende regneark, herunder kopiere formler og sortere data
- Formatere regnearksopstillinger og vælge egnet sideopsætning
- Udvælge relevante data til præsentationen i regneark
- Anvende en grafisk fremstilling

#### Grundlæggende brug af Outlook

- Sende og modtage mail
- Vedhæfte filer, strukturere og arkivere e-mails
- Brugen af kalender og kontaktpersoner

#### Grundlæggende brug af søgefunktionen i Chrome

- Hurtigt og rationelt søge informationer på Internettet
- Oprette hensigtsmæssige søgekriterier for at udvide eller indsnævre søgningen



# Bliv klar til den grønne omstilling

## Introduktion til bæredygtig omstilling, 2 dage

AMU-mål: 49785

Efter kurset kan du aktivt komme med forslag til og vurdere bæredygtighed i egen praksis og jobfunktion, på baggrund af kendskab til begrebet "bæredygtighed". Du kan medvirke til at omstille en proces, et produkt eller en service i virksomheden, med henblik på udvikling af virksomhedens bæredygtighedsmål og indsatsområder.

### Du får viden om:

- Bæredygtighed i forbindelse med fx miljøkrav, mærkningsordninger og/eller certificeringer, lærer du aktivt at komme med forslag til og vurdere bæredygtighed i egen praksis.

### Efter kurset kan du:

- I samarbejde med andre medvirke til at omstille en proces, et produkt eller en service med henblik på udvikling af virksomhedens bæredygtighedsmål og indsatsområder.

### Tid og sted:

**Uge 13:** 28. – 29. marts 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 21:** 23. – 24. maj 2022, NEXT, Baltorpevej 20A, 2750 Ballerup

**Uge 25:** 20. – 21. juni 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

## Bæredygtig produktion, 2 dage

AMU-mål: 49554

Vi kender alle den gode adfærd i hjemmet med at spare på lyset, spare på vandet, sortere vores affald.

Dette gælder også, når vi er på arbejde, for i produktionen giver det nemlig rigtig god mening at tænke på miljø og klima. Derfor vil du på dette kursus få en grundlæggende forståelse for, hvad bæredygtighed egentlig er, og hvordan du kan være med til at understøtte og fastholde den grønne omstilling i produktionen – hvor der bliver mere og mere fokus på overholdelse af miljøstandarder og krav.

### Efter gennemført kursus har du:

- Viden om bæredygtighed i relation til produktion
- Viden om FN's verdensmål med særligt fokus på det mål, som handler om bæredygtig forbrugs- og produktionsformer

### Efter kurset kan du:

- Bidrage til at udvikle og fastholde bæredygtig adfærd og processer i produktionen.
- Understøtte den grønne omstilling med fokus på affaldssortering, genanvendelse, energirigtig produktion, håndtering af spild, reducere af ressourceforbrug samt overholdelse af miljøstandarder og krav.

### Tid og sted:

**Uge 13:** 31. marts – 1. april 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 23:** 9. juni – 10. juni 2022, NEXT, Baltorpevej 20 A, 2750 Ballerup

**Uge 25:** 23. – 24. juni 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

## Ledelse af bæredygtig forretningsudvikling, 3 dage

AMU-mål 45214

Efter kurset kan du på det operative ledelsesniveau identificere og planlægge optimeringsprocesser, som bidrager til virksomhedens bæredygtige udvikling samt til indsatser, virksomheden har valgt.

### På kurset får du viden om:

- Anvendelse af grøn omstilling til forretningsudviklingen, herunder de 17 verdensmål
- Kendte ledelsesteorier med henblik på optimering af såvel menneskelige som økonomiske ressourcer - herunder FLOW, spild, flaskehalse og lignende.

### Efter kurset kan du:

- Identificere og planlægge optimeringsprocesser, som bidrager til bæredygtige udvikling.
- Identificere og registrere valide data, som kan give indikationer om fremskridt.
- Motivere og inddrage medarbejderne i virksomhedens indsatser for bæredygtig forretningsudvikling, herunder skabe bevidsthed om hvordan virksomhedens indsatser bidrager til bæredygtig samfundsudvikling og relevante verdensmål.

### Tid og sted:

**Uge 13:** 30. marts – 1. april 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 36:** 7. – 9. september 2022, NEXT, Baltorpevej 20A, 2750 Ballerup



## Ledelse af grøn omstilling og bæredygtighed, 2 dage

AMU-mål 45251

Efter kurset kan du arbejde med bæredygtighed i dit lederskab, herunder de 17 verdensmål, grøn omstilling og markedstendenser. Du kan motivere dine medarbejdere og bidrage til at udvikle en virksomhedskultur der understøtter bæredygtig forretningsudvikling.

### På kurset får du viden om:

- Bæredygtig ledelse, herunder de 17 verdensmål, grøn omstilling og markedstendenser.
- Lederadfærd med henblik på at kunne motivere medarbejdere i egen afdeling og i virksomheden som helhed i forhold til bæredygtighed.
- Udvikling af en bæredygtig virksomhedskultur med henblik på at øge kunde- og medarbejdertilfredshed og understøtte en bæredygtig forretningsudvikling.

### Tid og sted:

**Uge 18:** 2. – 3. maj 2022, NEXT, Baltorpevej 20A, 2750 Ballerup

**Uge 22:** 1. juni – 2. juni 2022, U/NORD Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød



# Medicinal- og procesindustrien

## Medico-kursus – 13 dage

AMU-mål 49284, 40919, 49293

Du lærer at medvirke ved produktion og kontrol, samt at følge forskrifter og instrukser. Du kommer igennem GMP regler og ISO standarder, lærer at arbejde under de forskrifter (SOP'er), som der kræves, når du skal arbejde i et rent og til tider helt sterilt miljø. Vi har landets bedste undervisningsfaciliteter, da vores ren-rum er helt unikke, og opfylder industriens GMP standarder.

---

### Tid og sted:

**Uge 8:** 21. februar – 9. marts 2022, U/NORD Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 17:** 25. april – 11. maj 2022, U/NORD Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

*Læs kursusindhold på side 14.*

**GMP1 - Medicinalindustriell produktion****Efter kurset kan du:**

- Medvirke ved medicinalindustriell produktion efter gældende forskrifter og under overholdelse af GMP-regler.
- Du kan under vejledning håndtere råvarer, emballage og færdigvarer korrekt.
- Gennemføre omklædningsprocedurer korrekt samt udføre rengørings- og desinfektionsprocesser på baggrund af kendskab til mikrobiologi.
- Under vejledning udfylde relevant dokumentationsmateriale.

**Kvalitetskontrol for medico operatører****Efter kurset kan du:**

- Med baggrund i krav til kvalitetsstyring af Medical Devices med grænseflade til Pharma produktion, medvirke ved kvalitetskontrol af produktion.
- Efterleve de krav, der stilles til stikprøveplaner, stikprøveudtagning, stikprøvekontrol, testning og rapportering i forbindelse med kvalitetskontrol. Du får forståelse for specifikationer og tegninger og kan anvende dette i dagligt arbejde.

**GMP2 - GMP i praksis****Efter kurset kan du:**

- Deltage i selvinspektion/intern audit og anvende det som et værktøj til at forbedre kvaliteten ved fremstilling af lægemidler.
- Du får også indblik i at håndtere, registrere og forebygge afvigelse.
- Forstå de faktorer, som har indflydelse på kvaliteten af lægemidler.
- Du forbedrer kommunikationen på arbejdet.
- Gennem praktiske øvelser, får du selvinspektion og lægemiddelproduktion ind under huden. Du kan finde årsager til afvigelse og forebygge, at de opstår igen.

**Betjening af procesanlæg under GMP og ISO regler, 10 dage**

AMU-mål 49325

På dette kursus bliver du undervist i regler, processer og anlæg i pharma- og levnedsmiddelindustrien. Du bliver undervist i arbejdsmiljø, lærer om vigtige komponenter i anlæg, kan forstå og udarbejde en SOP, der til sidst i kurset ligger til grund for en endelig produktion.

**Efter gennemført kursus kan du:**

- Under iagttagelse af GMP (Good Manufacturing Practice) og ISO (International Organization for Standardization) regler, gældende for produktion i Pharma industrien samt under vejledning betjene produktions- og pakkeanlæg som anvendes ved Pharma produktion.
- Under vejledning udføre opgaver omhandlende validerings- og kvalitetsprocedurer samt udarbejde arbejdsinstruktioner i overensstemmelse med SOP (Standard Operation Procedures).
- Betjene produktions- og pakkeanlæg inden for Pharma industrien i overensstemmelse med relevante gældende bekendtgørelser udstedt af Arbejdstilsynet.

**Tid og sted:**

**Uge 8:** 21. februar – 4. marts 2022, NEXT, Vejlebrovej 65, 2635 Ishøj

**Uge 17:** 25. april – 6. maj 2022, NEXT, Vejlebrovej 65, 2635 Ishøj



## Robotbetjening for operatører, 5 dage

AMU-mål 48905

På dette kursus vil du blive introduceret til sikkerhed og betjening af et robotanlæg. Du får kendskab til hvordan robotterne anvendes i industrien, deres opbygning og funktioner. Du lærer desuden at opbygge mindre programmer, rette programfejl og håndtere driftstop af robotten.

### Efter gennemført kursus kan du:

- Assistere og betjene robotten, også ud fra en sikkerheds forsvarlig måde.
- Principperne omkring automatiserede anlæg også hvis det skal betjenes manuelt.
- Betjening af automatiserede produktionsanlæg, rette enkle funktionsfejl og genstarte robotten korrekt.

“Jeg deltog på kurset juni 2021 hos Next Kbh på Tuborgvej. Egentlig havde jeg ikke forventet så meget af kurset, men tænkte at på en industriarbejdsplads, er det godt at kende lidt mere til robotbetjening.

Jeg blev meget positiv overrasket og lærte en masse. Blev også stolt, da det lykkedes både at fejlfinde, reparere og få robotten til at køre.

Jeg har flere gange deltaget på kursus gennem IKUF og det giver et tiltrængt afbræk i en hektisk hverdag”

*Bettina Godtfredsen, ansat på København Fur i Glostrup*

### Tid og sted:

**Uge 22:** 30. maj – 3. juni 2022, Next, Tuborgvej 177, 2200 København NV

**Uge 24:** 13. juni – 17. juni 2022, Next, Tuborgvej 177, 2200 København NV



## Lean kørekort, 10 dage

AMU-mål: 40658, 43939, 47085, 49086

Rigtig mange medarbejdere kender til at arbejde med LEAN, eller dele af LEAN fra deres arbejdsplads.

Lean kørekort består af 4 moduler som er de vigtigste, når det handler om at have viden om principperne i LEAN samt at kunne anvende de forskellige værktøjer.

Du får på kurserne god teoretisk og praktisk viden om LEAN og efter endt kursus kan du igangsætte og måske komme med forslag til LEAN tiltag på virksomheden.

Har du ikke noget kendskab til LEAN, er kurset en god måde at blive introduceret til det på. LEAN-kørekortet er udviklet i samarbejde med Dansk Industri og 3F som en praksisnær uddannelse, hvilket betyder, at du trænes til at anvende de mange værktøjer inden for

LEAN og kan dermed umiddelbart efter gennemført uddannelse, deltage aktivt i LEAN-arbejdet i virksomheden.

Mange har den opfattelse, at LEAN kun er anvendeligt i produktionen, men flere og flere har fået øjnene op for at LEAN-værktøjerne kan anvendes på alle områder – og resultatet er det samme: Optimering af procedurer og arbejdsgange.

### Efter gennemført kursus kan du:

- Viden og værktøjer, der giver dig mulighed for at indgå i LEAN-projekter, og dermed får du mulighed for at byde ind med bl.a. forslag til forbedringer og optimering.
- Praktisk træning i anvendelse af LEAN-værktøjerne.
- Større forståelse for helheden og forbedret samarbejde på tværs af arbejdspladsen.



### Tid og sted:

**Uge 9:** 1. - 3. marts + 15. - 17. marts + 29. - 30. marts + 5. - 6. april 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 22:** 30. - 31. maj + 1. - 3. juni + 13. - 17. juni 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

# Personlig udvikling

## Kommunikation og konflikthåndtering, 3 dage

AMU-mål 44853

Du lærer om kommunikation og samtaleteknik, så du får bedre forståelse for andres situation og kan håndtere konflikter i forhold til kunder og kolleger på en god måde.

### Efter kurset kan du:

- Skelne mellem professionel serviceorienteret adfærd og mellem konfliktfremmende og dæmpende adfærd og kan anvende dette gennem din personlige fremtræden og adfærd.
- Anvende enkle teknikker til håndtering af konflikter med baggrund i forståelse af menneskers psykologiske spil og forskellige roller, herunder egne roller og adfærd i forhold til kolleger, ledelse samt kunder.
- Udvide forståelse for krisereaktioner.
- Anvende samtaleteknik og udvide forståelse for andres liv- og arbejdsituationer på en respektfuld måde og håndtere aggressive episoder på en hensigtsmæssig serviceorienteret og mindre konfrontativ måde.

### Tid og sted:

**Uge 11:** 15. – 17. marts, NEXT, Vejlebrovej 65, 2635 Ishøj

**Uge 12:** 22. – 24. marts 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 16:** 19. – 21. april 2022, NEXT, Baltorpevej 20A, 2750 Ballerup

**Uge 21:** 23. – 25. maj 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

## Forebyggelse af stress, 2 dage

AMU-Mål 40382

### Find balancen – både på jobbet og privat

Frustreret – presset – stresset?

Livet foregår i et højt tempo, med konstante forandringer og med mange påvirkninger – både på jobbet og privat – hver dag! På kurset får du indblik i forskellen på at være presset og være stresset.

Hvorfor bliver nogle stresset og andre ikke? Hvor går din grænse?

Vi reagerer forskelligt, men en ting er sikker: – Dine omgivelser opdager din stress før dig selv!

- Din stresshåndteringsstrategi, og hvilke signaler du skal være opmærksom på.
- Værktøjer, der kan hjælpe både dig og andre før det er for sent.
- Balancen mellem krav og ressourcer i dagligdagen.

”Jeg vil starte med at sige at det var to helt fantastiske kurser. Undervisningen var spændende og vi blev hele tiden inddraget. Det var super konkret og blev hele tiden sat i en kontekst, så man kunne relatere det direkte til ens eget liv og arbejdspladsen. Det var så godt, at selv ”drengene” blev helt opslugt af undervisningen. Jeg kan varmt anbefale de to kurser”

*Deltager (Sara) på kursus ”kommunikation og konflikthåndtering” + ”forebyggelse af stress” fra Trelleborg*



### Tid og sted:

**Uge 10:** 7. marts – 8. marts 2022, U/NORD, Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby

**Uge 22:** 2. juni – 3. juni 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

## Mentoruddannelsen, 5 dage

Din værktøjskasse til at arbejde med mennesker  
AMU-mål 40805

**Vi arbejder med de faktorer, der sikrer medarbejderens trivsel og integrering på arbejdspladsen.**

En mentor er en erfaren person, der knyttes til en medarbejder. Ved at stille din erfaring og viden til rådighed skal du som mentor sikre, at medarbejderen integreres og trives i sit team.

Som den erfarne person du er, lærer du at vejlede de ansatte i selve jobfunktionen og kulturen i din virksomhed. Du bliver en bedre menneskekender og lærer om kommunikation og hvordan du tilpasser din kommunikation til andre.

Du får indblik og træning i coaching, så du på de første dage får teorien på plads og en god basistræning i anvendelse af værktøjerne. Derefter går du hjem og afprøver metoderne i det omfang, det er muligt. Når vi mødes igen, udveksles erfaringer fra "det virkelige liv", og du får flere værktøjer og mere træning.

Alt i alt bliver du klædt rigtig godt på til at varetage rollen som mentor - både hvad angår den menneskelige og den mere praktiske del af rollen.

---

### Tid og sted:

**Uge 9:** 3. + 4. + 10. + 11. + 18 marts 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød



# Øvrige kurser

## Uddannelseskatalog i øvrigt forår 2022

3F foreslår desuden disse kurser til inspiration.

### Kontakt

Michael Friis for nærmere information og tilmelding. Tlf: 61668393

Kursusnavn	Sted	Varighed	Start	AMU kursusnr.
<b>Intro til medicinalindustrien</b>	U/NORD Hillerød.	29 dage	Start uge 5. 31/1 2022-10/3 2022	49284, 49323, 49324, 49393, 40919, 49377.
<b>Godstransport med lastbil</b>	TEC Hvidovre	6 uger	Start uge 5. 31/1 2022- 10/3 2022	47854
<b>6 uger Medico Pharmakon</b>	Pharmakon Hillerød	30 dage	Start uge 4. 24/1 2022-11/3	49284, 49323, 49324, 49393, 40919, 47486
<b>Spansk for begynder</b>	VUC Kastrup	6 uger	Start uge 9. 28/2 2022- 8/4 2022	Kontakt Michael Friis 3F Kastrup 61668393
<b>Det innovative køkken</b>	HRS KBH	7 dage	Start uge 10. 7/3 2022-25/4 2022	48682, 48825, 48838
<b>Intro til medicinalindustrien</b>	U/NORD Hillerød	29 dage	Start uge 10. 7/3 2022- 22/4 2022	49284, 49323, 49324, 49393, 40919, 49377
<b>4 Uger Medico Pharmakon</b>	Pharmakon Hillerød	18 dage	Start uge 11. 14/3 2022- 8/4 2022	49284, 49293, 40919, 49323
<b>Gaffeltruck certifikatkursus B</b>	TEC Hvidovre	7 dage	Startdato. 20/4. 2022- 28/4 2022	47592
<b>Smørrebrødkøkken - trin 1/klassisk</b>	HRS KBH	2 dage	Startdato 2/5 2022-3/5 2022	48828
<b>4 Uger Medico Pharmakon</b>	Pharmakon Hillerød	13 dage	Start uge 18. 2/5 2022- 1/7 2022	49284, 40919
<b>Intro til medicinalindustrien</b>	U/NORD Hillerød	29 dage	Start uge 19. 9/5 2022- 22/6	49284, 49323, 49324, 49393, 40919, 49377
<b>Mad til vegetarer og veganere</b>	HRS KBH	3 dage	Startdato 13/5 2022- 16/5 2022	48781



### + Den grundlæggende lederuddannelse, 13 dage

AMU-mål 49728, 49729, 49730, 49732, 49733, 49734

Få en solid værktøjskasse, med fokus på din egen personlige og ledelsesmæssige udvikling.

Har du i dit job det uformelle ansvar? Eller arbejder du som TR, afdelingsleder, Teamleder, projektleder eller koordinator med stor kontaktflade og medarbejderinvolvering, men aldrig fået papir på dine kompetencer? Uanset om du er kommende, ny eller erfaren leder, har du et konstant behov for at udvikle dig.

Uddannelses udbydes som 5 moduler af 2-3 dages varighed

---

#### Tid og sted:

**Uge 8:** 23. februar – 11. maj 2022, U/NORD, Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

**Uge 18:** 4. maj – 1. juli 2022, U/NORD, Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby



## Kontakt din TR eller afdeling

Uddannelse og kursus er dit valg!

For at tilmelde dig kurset tager du kontakt til din tillidsrepræsentant eller til nedenstående kontaktperson i din lokale 3F afdeling. Vi hjælper dig på vej!

Sammen lægger vi den plan, der passer til dine ønsker.

3F's dygtige medarbejdere sidder klar med råd, vejledning og støtte under hele processen.

3F Storkøbenhavn	Carsten Enevoldsen	<a href="mailto:carsten.enevoldsen@3f.dk">carsten.enevoldsen@3f.dk</a>	2168 3389
3F København	Per Holm Pedersen	<a href="mailto:per.pedersen@3f.dk">per.pedersen@3f.dk</a>	2777 3607
3F industri Vestegnen	Charlotte Jacobsen	<a href="mailto:charlotte.jacobsen@3f.dk">charlotte.jacobsen@3f.dk</a>	2143 6425
3F Høje Taastrup	Steffan Christensen	<a href="mailto:steffan.christensen@3f.dk">steffan.christensen@3f.dk</a>	8892 7117
3F Nordsjælland øst	Tasja Lundberg	<a href="mailto:tasja.lundberg@3f.dk">tasja.lundberg@3f.dk</a>	8892 2159
3F Nordsjælland øst	Ronny Iversen	<a href="mailto:ronny.iversen@3f.dk">ronny.iversen@3f.dk</a>	8892 2184
3F Frederikssund/ Frederiksværk	Max Pedersen	<a href="mailto:max.pedersen@3f.dk">max.pedersen@3f.dk</a>	8892 2122
3F Kastrup	Michael Friis	<a href="mailto:michael.friis@3f.dk">michael.friis@3f.dk</a>	6166 8393
3F Mølleåen	Hans Larsen	<a href="mailto:hans.larsen@3f.dk">hans.larsen@3f.dk</a>	8877 9210
3F Frederiksborg	Birger Pedersen	<a href="mailto:birger.pedersen@3f.dk">birger.pedersen@3f.dk</a>	3074 1454

## Next Uddannelse København

For generel henvendelse:

E-mail: [kursus@nextkbh.dk](mailto:kursus@nextkbh.dk)

Telefon: 3388 0900

### Adresser:

Tuborgvej 177, 2400 København NV

Baltorpvej 20A, 2750 Ballerup

Vejlebrovej 65, 2635 Ishøj

Al undervisning på skolen foregår i tidsrummet 08:00-15:25  
Mødetider vil fremgå af indkaldelsesbreve, hvor parkering og kantinen også er nævnt.

## U/NORD Kursuscenter

Gennem vores uddannelser og kurser understøtter U/NORD virksomheder i Nordsjælland der ønsker at give ledere og medarbejdere et kompetenceløft. Vi tilbyder også virksomhedsrettede kurser og uddannelser med mulighed for at få et tilskud gennem VEU-godtgørelser og kompetencefonde.

### Kontakt os for mere info:

E-mail: [kursusadm@unord.dk](mailto:kursusadm@unord.dk)

Telefon: 4829 0007

### Adresser:

Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød

Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby

Al undervisning på skolen foregår i tidsrummet 08:00-15:25  
Mødetider vil fremgå af indkaldelsesbreve, hvor parkering og kantinen også er nævnt.



## Webinar- Bliv klogere på IKUF

På et 20-minutters webinar bliver du guidet igennem hvilke muligheder, du har for at benytte dig af din ret til 2 ugers selvvalgt uddannelse.

- Hvilke kurser kan jeg tage?
- Hvordan tilmelder jeg mig?
- Hvad med økonomi?
- Hvem kan hjælpe mig?

Der bliver mulighed for at kunne komme med spørgsmål.

**Uge 9 torsdag d. 3. marts kl. 19.30 – 19.50**

**Uge 14 tirsdag d. 5. april kl. 17.30 – 17.50**

Du kan tilmelde dig på følgende mail: [charlotte.jacobsen@3f.dk](mailto:charlotte.jacobsen@3f.dk),  
[michael.friis@3f.dk](mailto:michael.friis@3f.dk), [carsten.enevoldsen@3f.dk](mailto:carsten.enevoldsen@3f.dk),  
[tasja.lundberg@3f.dk](mailto:tasja.lundberg@3f.dk)

Du modtager en mail med link til webinarret. Det foregår på Teams.

Hvis du aldrig har benyttet Teams før, er det nemt at tilgå. På din smartphone/pc/tablet henter du Teams appen ned på din enhed, klik derefter på linket i din mail og du kan nu deltage som gæst i mødet.

Hvis du har problemer med at komme på,  
kan du kontakte Tasja Lundberg på tlf. 88922159.

### 3F

Fagligt Fælles Forbund  
Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf: 70 300 300  
[www.3f.dk](http://www.3f.dk)