

1. halvår
2023

Brug din OK-ret til selvvalgt uddannelse

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



STORKØBENHAVN INDUSTRI VESTEGNEN KASTRUP HØJE TAASTRUP
KØBENHAVN MØLLEÅEN NORDSJÆLLAND ØST FREDERIKSBORG
FREDERIKSVÆRK/FREDERIKSSUND BJMF KØBENHAVN



Brug din OK-ret til selvvalgt uddannelse

3F afdelingerne i Hovedstaden og Nordsjælland samarbejder med flere skoler, om at udbyde nogle særligt udvalgte kurser, som fremgår af dette kursuskatalog. Men der findes også mange andre kursusmuligheder.

Nyttige links

amukurs.dk

Her kan du finde inspiration til mange andre kurser og se hvem der udbyder og afholder kurserne.

ikuf.dk

Ansøg Industriens Kompetenceudviklingsfond.

voksenuddannelse.dk

Tilmeld dig kurserne og ansøgning om VEU- og befordringsgodtgørelse.

Fakta om selvvalgt uddannelse på IKUF

Industriens overenskomst giver dig efter 6 måneders ansættelse ret til, op til, to ugers selvvalgt efter- og videreuddannelse om året. Du bestemmer selv, hvilke uddannelser eller kurser du har lyst til at deltage på inden for industriens overenskomstområde 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.

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

Indhold

- 04 Grundlæggende IT
- 09 Regnskab & økonomi
- 10 Medicinal- og procesindustrien
- 13 Guldpakken
- 14 Grøn omstilling
- 16 Personlig udvikling
- 20 Ledelse og projektstyring
- 22 Transport
- 24 Sprog
- 25 Boreplatform
- 26 Mad
- 27 Samarbejdende skoler
- 28 Find din lokale 3F afdeling



Introduktion til IT

5 dage - AMU-mål 44371, 45565

Et grundlæggende kursus til dig, som har et begrænset kendskab til brug af 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, fx dokumenter samt oprette mapper.

Efter gennemført kursus kan du:

- Anvende Windows.
- Anvende mus og tastatur.
- Logge på netværket.
- Lagre og hente data.
- Anvende et installeret antivirusprogram.
- Gemme, flytte, slette, kopiere og genfinde filer.
- Oprette mapper.

Kursusdatoer

- Uge 3: 16.-20. jan. 2023
- Uge 15: 11.-17. apr. 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

E-mail & kalender

2 dage - AMU-mål 47293

Grundlæggende brug af Outlook, e-mail og kalenderstyring

Du lærer at sende og modtage e-mails, vedhæfte filer og strukturere og arkivere e-mails. Du lærer at arbejde med kalenderfunktionen og kontaktpersoner og at formulere gode og læsevenlige e-mails.

Efter gennemført kursus kan du:

- Sende og modtage e-mails.
- Anvende links og vedhæfte filer.
- Strukturere og arkivere e-mails.
- Bruge kalender og kontaktpersoner.
- Skrive gode og læsevenlige mails.

Kursusdatoer

- Uge 6: 8.-9. feb. 2023
- Uge 19: 8.-9. maj 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Styrk dine IT færdigheder. Kurser i Microsoft Office!



IT KURSER

PowerPoint

2 dage - AMU-mål 44373

Du lærer at opbygge professionelle præsentationer, der fanger dine modtagers opmærksomhed - til foredrag, informationsskærme og salgspæsentationer.

Du lærer at anvende programmets layout-principper på et grundlæggende niveau og kan tilrettelægge præsentationen på en hensigtsmæssig måde i forhold til formålet og virksomhedens behov.

Efter gennemført kursus kan du:

- Opbygge præsentationer, der imponerer og fanger dine modtagere.
- Anvende layout og slides.
- Sammensætte en god præsentation, i forhold til tekst og illustrationer.
- Sikre et ensartet design.

Kursusdatoer

- Uge 6: 6.-7. feb. 2023
- Uge 18: 3.-4. maj 2023

Sted

U/NORD Hillerød.



Grundlæggende Excel

4 dage - AMU-mål 49825, 48926, 40750

Brug Excel til enkle beregninger og præsentationer af tal.

Du lærer at oprette enkle formler og redigere i eksisterende regneark, herunder kopiere formler og sortere data. Du lærer at formatere regnearksopstillinger og vælge egnet sideopsætning samt at sortere og filtrere data.

Du lærer at udvælge relevante data til præsentation og afhængig af opgavens karakter, anvende grafisk fremstilling fx i forbindelse med præsentation af budgetter, regnskaber og salg.

Efter gennemført kursus kan du:

- Oprette og redigere.
- Oprette enkle formler.
- Flytte og kopiere celler.
- Sortere og filtrere data.
- Oprette og udskrive grafisk fremstilling.

Kursusdatoer

- Uge 5: 31. jan.-3. feb. 2023
- Uge 17: 26. apr.-1. maj 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Avanceret Excel

4 dage - AMU-mål 44346, 40748, 40754

Du får fuld forståelse for Excel og lærer at udnytte programmets funktioner.

Du lærer at opbygge regnearksmodeller, anvende egne formler, indbyggede funktioner og grafiske faciliteter, effektivisere og automatisere ofte forekommende arbejdsopgaver.

Du lærer at analysere store datamængder ved hjælp af pivot-tabeller og præsentere de analyserede data ved hjælp af diagrammer.

Du lærer at arbejde med flere ark i samme projektmappe og kan automatisere regnearket ved hjælp af de indbyggede funktioner og faciliteter.

Efter kurset kan du arbejde med:

- Store datamængder.
- Design og automatisering.
- Pivottabeller.

Kursusdatoer

- Uge 10: 10.-15. mar. 2023
- Uge 23: 8.-13. jun. 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Sociale Medier

3 dage - AMU 49556

Lær at bruge Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok m.m.

Uanset om du skal bruge de sociale medier i dit arbejde eller gerne vil vide mere om brugen, så deltag på vores spændende kursus, hvor vi i 3 dage sætter fokus på anvendelsen af SoMe.

Efter kurset kan du:

- Bruge de sociale medier til markedsføring og branding.
- Bruge tekst, billeder, konkurrencer, og storytelling.
- Tiltrække kunder og udbygge kundeloyalitet.
- Udarbejde e-koncept og e-strategi.
- Bruge sociale medier, som opfylder de lovmæssige krav, herunder GDPR.

Kursusdatoer

- Uge 9: 1.-3. mar. 2023
- Uge 19: 10.-12. maj 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Word

6 dage - AMU-mål 47212, 47215, 47217, 44350

Få de grundlæggende funktioner på plads i Word.

Du lærer at anvende programmets værktøjer til opstilling af tekst, dvs. tabulatorer, indrykninger, spalter, tabeller og punkter.

Du lærer at indsætte, placere og bearbejde grafiske objekter, fx billeder, tekstbokse, figurer og diagrammer.

Du får kendskab til forskellige layoutmæssige virkemidler og deres effekt.

Efter gennemført kursus kan du:

- Indskrive og formatere mindre tekster.
- Oprette layout og opstillinger.
- Bruge grafik og tegneværktøjer.
- Standardisere dokumenter.

Kursusdatoer

- Uge 4: 23.-30. jan. 2023
- Uge 16: 18.-25. apr. 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Få et solidt kendskab
inden for regnskab og
økonomistyring!

Regnskab og økonomistyring

30 dage - AMU-mål: 40007, 40008, 44346, 45958, 45960, 45961, 45962, 45963, 45964, 45965, 45967, 45969, 47379, 47381, 47382, 49826

Ønsker du et solidt kendskab til bogføring og få etableret en værktøjskasse inden for regnskab, så er denne uddannelse lige noget for dig. Du lærer samtidig at anvende Dynamic 365 business Central som bogføringsprogram.

På uddannelsen lærer du at bogføre køb, salg, moms, fragt, rabatter og renter, afskrivning og salg af afskrevne aktiver som biler og inventar. Desuden lærer du om opbygning og tilretning af kontoplaner samt konteringsinstrukser. I forhold til årsregnskabet lærer du at medvirke ved afslutningen og klargøring til det nye år. Du får også indblik i beregning af løn ud fra overenskomster og lovgivning.

Uddannelsen er velegnet, uanset om du har brug for at lære de grundlæggende færdigheder, har brug for en genopfriskning eller har behov for at vide mere om de enkelte emner.

Fag på uddannelsen:

- Placering af resultat- og balancekonti.
- Bilagsbehandling med efterfølgende kasserapport.
- Registreringsmetoder ved virksomhedens drift.
- Anvendelse af periodisk beregning og registrering.
- Kontering af køb, salg, drift af biler og ejendom.
- Regnskabsafstemninger ifm. årsafslutningen.
- Årsafslutning af bogholderiet.
- Kontoplaner og virksomhedens rapporteringsbehov.
- Daglig registrering i et økonomistyringsprogram.
- Konteringsinstrukser.
- Debitorstyring.
- Kreditorstyring.
- Økonomisk styring af lageret.
- Udarbejdelse og afstemning af lønsedler.
- Anvendelse af regneark til enkle beregninger.
- Design og automatisering af regneark.

Kursusdatoer

- Uge 8: 20. feb.-31. mar. 2023
- Uge 20: 15. maj-29. jun. 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

BEMÆRK:

Fagene kan tages
enkeltvis af
1-2 dages varighed.

Vær med til at højne kvaliteten inden for den medicinalindustrielle og bioteknologiske produktion.

Intro til medicinalindustrien

30 dage - AMU-mål 40919, 49284, 49293, 49323, 49324, 49554

Medicinalindustrien omfatter virksomheder, der fremstiller farmaceutiske råvarer, færdige produkter og udstyr til sundhedssektoren. Det er den industri, der fremstiller størstedelen af vores medicin - både den kemiske (tabletter, væsker, cremer m.m.) og den biologiske (vacciner, antistoffer, hormoner m.m.)

Uddannelsen er til dig, der ønsker viden om branchen, fremstillingsprocesser og kvalitetskontrol af medicinale produkter. Du lærer at medvirke ved produktion og kontrol, samt at følge forskrifter og instrukser.

Du kommer igennem GMP regler og ISO standarder, personlig hygiejne og lærer at arbejde under de forskrifter (SOP'er), som der kræves, når du skal arbejde i et rent og til tider helt sterilt miljø.

Fag på uddannelsen

- Bæredygtig produktion.
- Fremstilling af steril batch.
- Fremstilling af sterile lægemidler.
- Medicinalindustriel produktion - GMP1.
- GMP i praksis - GMP2.
- Kvalitetskontrol for medicooperatører.

Kursusdatoer

- Uge 9: 27. feb.-17. apr. 2023
- Uge 13: 27. mar.-16. maj 2023
- Uge 20: 15. maj-29. jun. 2023

Sted
U/NORD Hillerød.

BEMÆRK:
Fagene kan tages enkeltvis af 2-10 dages varighed.



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 levmiddelindustrien. 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.

Kursusdatoer

- Uge 8: 20. feb.-3. mar. 2023
- Uge 10: 6.-17. mar. 2023
- Uge 16: 17.-28. mar. 2023
- Uge 24: 12.-23. jun. 2023

Sted
Next 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.
- Betjene automatiserede produktionsanlæg, rette enkle funktionsfejl og genstarte robotten korrekt.

Kursusdatoer

- Uge 21: 22.-26. maj 2023

Sted

Next København.



Jeg deltog på kurset Robotbetjening for operatører og havde egentlig ikke forventet så meget, men tænkte at på en industriarbejdsplads, er det godt at kende lidt mere til robotbetjening. Jeg blev meget positivt 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 Kopenhagen Fur i Glostrup

Brug din OK-ret til uddannelse

Fremstilling af guldsmykker

30 dage - AMU-mål 45884, 44928, 48058, 45137

Kursus i guldsmedeteknikker til nybegyndere eller letøvede.

Fag på uddannelsen

- Støbning og fremstilling af gummiforme: Du lærer at arbejde i voks, og fremstiller smykker ved mekanisk støbeprocesser. Du lærer at lave gummiforme til at kunne masseproducere et emne.
- Opbygning og montering: Du lærer grundteknikker i guldsmedearbejde som save, file, lodde og opbygning af smykker. Kurset består af faste opgaver.
- Fatning med stikkel og grabbefatninger: Du lærer at isætte sten i smykker ved hjælp af forskellige fatningstyper og fatteteknikker.
- Smykkefremstilling, enkle modeller: Her kan du anvende de forskellige teknikker du har lært i de andre kurser og lave dine egne ideer til et færdigt smykke. Forudsætning er at man kan save, file og lodde.

BEMÆRK:
Fagene kan tages enkeltvis.

Kursusdatoer:

- Uge 17: 24. apr.-2. juni 2023

Sted

Next København.



Introduktion til bæredygtig omstilling

2 dage - AMU-mål 49785

Skal du i gang med at omstille en proces, et produkt eller en service til at være mere bæredygtig?

Du kan på baggrund af kendskab til begrebet "bæredygtighed" i forbindelse med f.eks. miljøkrav, mærkningsordninger og/eller certificeringer, aktivt komme med forslag til og vurdere bæredygtighed i egen praksis og jobfunktion.

Efter gennemført kursus kan du:

- Medvirke til at omstille en proces, et produkt eller en service i virksomheden, med henblik på udvikling af virksomhedens bæredygtigheds mål og indsatsområder.
- Aktivt komme med forslag til og vurdere bæredygtighed i egen praksis og jobfunktion, på baggrund af kendskab til begrebet "bæredygtighed".

Kursusdatoer

- Uge 4: 26.-27. jan. 2023
- Uge 17: 27.-28. apr. 2023

Sted: U/NORD Hillerød.

- Uge 3: 16.-17. jan. 2023
- Uge 11: 13.-14. mar. 2023
- Uge 20: 15.-16. maj 2023

Sted: Next Ballerup.

Klimaforandringer og miljøforringelse udgør en eksistentiel trussel mod EU og resten af verden. For at løse disse udfordringer har EU udviklet den europæiske grønne pagt. Europas nye vækststrategi, der skal transformere EU, så det bliver en moderne, ressourceeffektiv og konkurrencedygtig økonomi. Den europæiske grønne pagt har til formål at gøre Europa klimaneutralt senest i 2050, sætte skub i økonomien gennem grøn teknologi, skabe bæredygtig industri og transport og mindske forureningen.

Kilde: Europakommissionen



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.

En af fremtidens vigtigste parametre er at kunne tage del i den grønne omstilling og agere bæredygtigt, og i denne proces kommer du som leder til at spille en helt central rolle, for at få det hele til at lykkes. Det er meget vigtigt at tage stilling til, hvad bæredygtighed og grøn omstilling er og ikke mindst hvad det betyder og kræver for dig og din organisation.

På dette kursus lærer du at:

- Arbejde med bæredygtighed, herunder de 17 verdensmål, grøn omstilling og markedstendenser.
- Bidrage til at udvikle en virksomhedskultur der understøtter bæredygtig forretningsudvikling.
- Udvikle en bæredygtig virksomhedskultur med henblik på at øge kunde- og medarbejdertilfredshed og understøtte en bæredygtig forretningsudvikling.

Kursusdatoer

- Uge 5: 1.-2. feb. 2023
- Uge 15: 11.-12. apr. 2023
- Uge 20: 15.-16. maj 2023
- Uge 26: 27.-28. jun. 2023

Sted: U/NORD Hillerød.

- Uge 13: 27.-28. mar. 2023
- Uge 17: 24.-25. apr. 2023

Sted: Next Ballerup



Kommunikation og konflikthåndtering

3 dage - AMU-mål 44853

Få samarbejdet til at spille max og undgå misforståelser

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.

På dette kursus lærer du at:

- 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 arbejdssituationer på en respektfuld måde og håndtere aggressive episoder på en hensigtsmæssig serviceorienteret og mindre konfrontativ måde.

Kursusdatoer

- Uge 4: 23.-25. jan. 2023
- Uge 17: 24.-26. apr. 2023

Sted

U/NORD Lyngby og Hillerød.

- Uge 13: 29.-31. mar. 2023
- Uge 25: 19.-21. jun. 2023

Sted

Next Ballerup.

BEMÆRK:
Fagene kan tages
enkeltvis.

Kommunikation og samarbejde i teams

5 dage - AMU-mål 44853, 49376

Styrk samarbejdet gennem kommunikation, håndtering af konflikter og kulturen

- Viden om, hvilke forhold der får teamet til at fungere optimalt.
- Redskaber til at forbedre samarbejdet gennem teambuilding og til at udvikle teamet i fællesskab.
- Feedback og kommunikation.
- Opstilling af mål for teamet.
- Professionel serviceorienteret adfærd.
- Teknikker til håndtering af konflikter.
- Egen rolle og adfærd i forhold til kolleger, ledelse samt kunder m.m.
- Forståelse for krisereaktioner og håndtering af aggressive episoder.

Kursusdatoer

- Uge 4: 23.-27. jan. 2023
- Uge 9: 27. feb.-3. mar. 2023
- Uge 10: 6.-10. mar. 2023

Sted

Gate Gourmet, Kastrup i samarbejde med U/NORD.

Stresshåndtering

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 én ting er sikkert, dine omgivelser opdager din stress før dig selv!

Det får du med dig i din værktøjskasse:

- Din stresshåndtering, 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.

Kursusdatoer

- Uge 13: 29.-30. mar. 2023
- Uge 24: 13.-14. jun. 2023

Sted: U/NORD Hillerød.

- Uge 21: 22.-23. maj 2023

Sted: Next Ballerup.



Mentoruddannelse

5 dage - AMU-mål 40805

Din værktøjskasse til at arbejde med mennesker, som sikrer andre medarbejders trivsel og integrering på arbejdspladsen.

En mentor er en erfaren person, der knyttes til en nyansat 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.

En mentorordning sikrer at:

- Medarbejderen kommer godt i gang med jobbet og har en stabil støtte gennem oplæring og integration i virksomheden.
- Viden og erfaring er til rådighed for medarbejderen.
- Der altid er en person at henvende sig til, uanset hvad det drejer sig om, og uden at det går ud over produktionen i virksomheden.

Kursusdatoer

- Uge 3: 19. jan.+3. feb.+20. feb.+9. mar. +27. mar. 2023
- Uge 17: 25. apr. + 16. maj + 31. maj + 15. jun. + 29. jun.

Sted

U/NORD Hillerød.

BEMÆRK:
Splitkursus.

Brug din OK-ret til uddannelse

Førstehjælp & brand

3 dage - AMU-mål 49265

Alarmering - Førstehjælp - Brand.

På dette kursus lærer du om håndtering og forebyggelse af uheld og ulykker. Alarmering og support til redningsmandskab, politi, myndigheder m.v. samt medvirken til førstehjælp og elementær brandbekæmpelse.

Efter gennemført kursus kan du:

- Bidrage til håndtering af uheld og ulykker, når de opstår.
- Iværksætte alarmering af internt og eksternt beredskab.
- Bidrage til livreddende førstehjælp og elementær brandbekæmpelse.
- Supportere redningsmandskab.
- Deltage i aktiviteter, der har til formål at forebygge, at lignende uheld og ulykker opstår igen.

Kursusdatoer

- Se datoer på skolens hjemmeside www.kursus.unord.dk

Sted

U/NORD Hillerød.





U/NORD



Next

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 tidligere job haft det uformelle ansvar? Eller har du arbejdet som afdelingsleder, teamleder, projektleder eller koordinator med stor kontakthorisont 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.

Du får en dynamisk og praksisorienteret uddannelse, hvor du opbygger dine faglige og personlige ledelseskompeter, som du kan anvende i din daglige ledelse eller bruge til at søge dit nye job – også selvom du ikke har en lang teoretisk uddannelsesbaggrund.

På forløbet er der et samarbejde med de andre deltagere, hvilket giver dig mulighed for at opbygge et stærkt fagligt netværk. Et netværk er en vigtig del af din udvikling som leder – både fagligt, personligt og karrieremæssigt.

BEMÆRK:
Uddannelsen er adgangsgivende til Akademiuddannelsen i ledelse

Udbytte

- At træne og lære hvad god ledelse er.
- At blive mere bevidst om ledelse.
- At kommunikere og håndtere konflikter i dagligdagen.
- At have fokus på det gode samspil med medarbejderne.
- At kunne facilitere god mødeledelse.
- Kvalitetskontrol for medicoperatører.

Fag på uddannelsen

- Ledelse og det personlige lederskab
- Kommunikation og mødeledelse som ledelsesværktøj
- Lederens konflikthåndtering og vanskelige samtaler
- Situationsbestemt ledelse
- Forandringsledelse

Kursusdatoer

Den grundlæggende lederuddannelse kører som 5 moduler af 2-3 dages varighed over 3 måneder. Tjek de næjagtige datoer på skolernes hjemmeside.

U/NORD Hillerød: Start uge 5.

U/NORD Lyngby: Stat uge 11.

Next Ballerup: Start uge 10 eller uge 15.

Next Frederiksberg: Start uge 6 (engelsk) eller uge 8.



BEMÆRK:
Fagene kan tages enkeltvis af 3 dages varighed.

Projektledelse

9 dage - AMU-mål 43572, 43573, 49445

Lær at skabe overblik og at styre projekter fra start til slut. Kurset er også til dig, der arbejder i projekter.

Få forståelse for det særlige ved at lede projekter, få en solid værktøjskasse til at skabe overblik og planlægge projekter og ikke mindst til teambuilding, så alle bliver engageret og bidrager, med det de kan.

Du får overblik over projektlederens opgaver, forståelse for projektets faser og værktøjer til organisering, planlægning og analyse. Og du får forståelse for, hvordan man får grupper til at arbejde godt sammen og committe sig på et fælles mål.

Fag på uddannelsen

- Projektledelse.
- Ledelse af teams.
- Ledelse af forandringsprocesser.

Indhold

- Overblik over projektlederrollen.
- Organisering af projektet.
- Opstilling af mål.
- Motivation og engagement i projektgruppen.
- Fælles forståelse i projektgruppen.
- Styling af projektet fra start til slut og faldgruber i de forskellige projektfaser.
- Håndtering af ændringer undervejs.
- Forankring af resultater.

Kursusdatoer

- Uge 21: 22.-24. maj + 30. maj-1. jun. + 6.-8. jun. 2023

Sted: U/NORD Hillerød

- Uge 11: 13.-23. mar. 2023
- Uge 19: 8.-19. maj 2023

Sted: Next Ballerup.



Kørekort til lastbil

30 dage - AMU-mål 47854

Hvis du drømmer om at få kørekort til lastbil, er det muligt. Du får en uddannelse som chauffør med stort kørekort (kørekort C), og du får samtidig det obligatoriske EU-kvalifikationsbevis.

Indhold

- Teoriundervisning.
- 24 kørelektioner.
- EU kvalifikationsbevis.
- Teori- og køreprøve.

Kursusdatoer

- Opstart hver uge i hhv. Hvidovre og Hillerød 2023

Sted: U/NORD Hillerød & TEC Hvidovre.

Vogntog/hænger

20 dage - AMU-mål 45114

Supplér dit lastbilkørekort med et hængerkort, kat. C/E. Du får samtidig også kortet til trailer, kat. B/E og bushænger, hvis du har et buskørekort.

Indhold

- Teoriundervisning.
- 16 kørelektioner.
- Teori- og køreprøve.

Kursusdatoer

- 30. jan - Hvidovre
- 27. feb. - Hillerød
- 6. mar. - Hvidovre
- 19. april - Hvidovre
- 1. jun. - Hvidovre

Sted

U/NORD Hillerød & TEC Hvidovre.

Krancertifikat

10 dage - AMU-mål 48644

Grundlæggende uddannelse i betjening af mobile kraner med en løfteevne over 8 tonsmeter til og med 30 tonsmeter med integreret kranbasis.

Indhold

- Risici forbundet med mobile kraner.
- Mobile kraners opbygning.
- Anhugning/afhugning, herunder valg af korrekt hejsetilbehør og anhugningsgrej.
- Reglerne for samløft med mobile kraner af byrder samt personløft med mobile kraner.
- Stabilitetsforhold og jordbundsforhold.

Kursusdatoer

- Uge 5: 30. jan.-10. feb. 2023 - Hvidovre
- Uge 8: 20. feb.-3. mar. 2023 - Hillerød
- Uge 12: 20.-31. mar. 2023 - Hvidovre
- Uge 16: 17.-28. apr. 2023 - Hillerød
- Uge 21: 22. maj - 5. jun. 2023 - Hvidovre
- Uge 24: 12.-23. jun. 2023 - Hillerød

Sted

U/NORD Hillerød & TEC Hvidovre.



U/NORD



TEC

Gaffeltruckcertifikat

7 dage - AMU-mål 47592

Få truckcertifikat B, så du kan betjene og føre gaffeltrucks og selvkørende gaffelstabler.

Efter uddannelsen kan du:

- Foretage korrekt stuvning, optagning og afsætning af forskelligt gods.
- Udføre blokstabling, herunder vælge egnet løfteudstyr og lastbærer.
- Udføre eftersyn og anvende leverandørens brugsanvisning.
- Aflæse forskellige typer og belastningsdiagrammer.

Kursusdatoer

- Opstart hver uge.

Sted

U/NORD Hillerød og TEC Hvidovre.



Como estas?

Spansk for begyndere

30 dage

- Har du lyst til at lære spansk?
- Vil du kunne begå dig i Spanien og Latinamerika?
- Ønsker du at kende spansk kultur?
- Så tilmeld dig spansk på niveau B.

Hvad får du ud af kurset:

Du får et grundlæggende ordforråd og kendskab til den spanske grammatik. Samtidig lærer du om spanske kulturer og spanske højtidere. Fokus er på forståelse, og på hvordan du kan bruge sproget aktivt.

Kursusdatoer

- Uge 10: 6.-13. marts + 11.-24. apr. 2023

Sted

HF & VUC København Syd, Amager.

How are you?

Engelsk på serviceniveau

5 dage - AMU-mål 44979

Bliv fortrolig med engelsk - også selvom det kan være længe siden, du sidst har haft brugt det.

Du får opfrisket dit engelske, så du bliver i stand til at udføre dine daglige arbejdsfunktioner.

Efter gennemført kursus kan du:

- Anvende engelsk i typiske og basale kommunikative.
- Bruge det engelske sprog i forhold til målgruppe, sted og medie.

Kursusdatoer

- Uge 5: 30. jan.-3. feb. 2023
- Uge 21: 22.-26. maj 2023

Sted

U/NORD Hillerød.

Overfladebehandling Konstruktioner

30 dage - AMU-mål 44875, 48924, 44877, 47942, 47055, 44876,

Som overfladebehandler får du en grundlæggende viden om miljø, sikkerhed og kvalitet ved forsegling og overfladebehandling. Du bliver det sidste, vigtige led i produktionen, hvor du får ansvar for, at produktet får den korrekte overfladebehandling.

Du vil komme til at arbejde med forskellige teknikker og metoder til lakering, mekanisk forbehandling, metallisering, maling, opbygning af malingssystemer og kvalitetskontrol af store stålkonstruktioner, så de styrkes og rustbeskyttes.

Fag på uddannelsen

- Faldsikring.
- Mekanisk forbehandling.
- Fristråleblæsning og metallisering.
- Pers. Sikkerhed v. arbejde med epoxy og isocyanater.
- Airless og pneumatisk malingspåføring.
- Opbygning af malingssystemer.
- Kvalitetskontrol.

Kursusdatoer

- Uge 6: 9. feb. + 13. feb.-24. mar. 2023
- Uge 12: 22. mar. + 27. mar.-2. maj 2023

Sted

AMU Vest Esbjerg.

BEMÆRK:
Fagene kan tages enkeltvis af 2-8 dages varighed.



NYE PÅLÆGSTYPER AF SÆSONENS RÅVARER

2 dage - AMU-mål

På kurset får du kompetencer til at anvende sæsonens råvarer og overskydende madproduktion til fremstilling og udvikling af pålægsprodukter til spisestedets kolde retter, smørrebrød, kanapéer/tapas og lignende.

Dato: 28.-29. mar. 2023



DANSKE TAPAS

2 dage - AMU-mål

Lær at komponere, tilberede og anrette tapas med inspiration fra det danske køkken og den spanske tapas tradition - og bliv skarp på, hvordan du anvender sensoriske redskaber til at forfine måltidsoplevelsen.

Dato: 25.-26. apr. 2023



BARISTA-, KAFFE- OG THEOPELEVELSER

3 dage - AMU-mål

Du kan fremstille indbydende kaffe, te og kakao ved forskellige metoder og vejlede gæster i deres valg af varme drikke. Du kan yderligere kvalitetsbedømme kaffe-, te og kakaotyper samt betjene, rengøre og vedligeholde udstyr, som bruges til at fremstille disse.

Dato: 9.-11. maj 2023

Sted: Hotel- og Restaurantskolen, København.

SKOLERNE

ADRESSER

U/NORD

Peder Oxes Allé 4, 3400 Hillerød
Lundtoftevej 93, 2800 Lyngby
T. 4829 0007
M. kursusadm@unord.dk

NEXT

Tuborgvej 177, 2400 København NV
Baltorpevej 20 A, 2450 Ballerup
Vejlbrovej 65, 2635 Ishøj
T. 3388 0900
M. kursus@nextkbh.dk

TEC

Stamholmen 201, 2650 Hvidovre
T. 3817 7000
M. tec@tec.dk

Hotel- og Restaurantskolen

Vigerslev Allé 18, 2500 Valby
T. 3386 2200
M. hrs@hrs.dk

ZBC - Zealand Business College

Hedegårdsvej 88, 2300 København S
T. 2844 2519
M. skm@zbc.dk

AMU Vest

Spangsbjerg Møllevej 304-306
6705 Esbjerg Ø
T. 7914 0322

HF og VUC København Syd, Amager
Amager Strandvej 390, 2770 Kastrup
T. 6166 8393
M. michael.friis@3f.dk

Kontakt din lokale 3F afdeling

Uddannelse og kursus er DIT valg!

For at tilmelde dig kurserne, 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

3F København

3F Industri Vestegn

3F Høje Taastrup

3F Nordsjælland Øst

3F Frederiksværk/Frederikssund

3F Kastrup

3F Mølleåen

3F Frederiksborg

3F BJMF København

Carsten Enevoldsen

Per Holm Pedersen

Charlotte Jacobsen

Steffan Christensen

Tasja Lundberg

Max Pedersen

Michael Friis

Claes Rask Poulsen

Elaine Larsen

Dea Andersen

2168 3389

8892 3302

2143 6425

8892 7117

8892 2159

8892 2122

6166 8393

8877 9211

7030 0808

8892 2705

carsten.enevoldsen@3f.dk

per.pedersen@3f.dk

charlotte.jacobsen@3f.dk

steffan.christensen@3f.dk

tasja.lundberg@3f.dk

max.pedersen@3f.dk

michael.friis@3f.dk

claes.poulsen@3f.dk

elaine.larsen@3f.dk

dea.andersen@3f.dk

3F
Fagligt Fælles Forbund
Kampmannsgade 4
1790 København V
Telefon 70 300 300
www.3f.dk

Best.nr.: 1035

