



## Indret dig godt

Det elektroniske tegneprogram giver dig mulighed for at skabe det ideelle kontormiljø. Mens du indretter kontoret, får du nemlig viden om relevante arbejdsmiljøforhold. Du kan se dine tegninger i tre dimensioner, og du kan gemme tegningerne og maile dem til dine kolleger.



## Forebyg mobning

Mobning hører ikke hjemme på arbejdspladsen, og dette elektroniske dialogværktøj giver dig inspiration til at forebygge mobning og dårlig trivsel på arbejdspladsen. Værktøjet kan også bruges til at fastholde det gode samarbejde.



## Styr på stress

Gennem det elektroniske værktøj "Styr på stress - stressledelse for alle" kan du og dine kolleger arbejde med at forebygge stress på en konstruktiv og fremadrettet måde. Værktøjet indeholder mødelederguide, videoklip og forskellige cases og guider jer igennem en proces, hvor I får udarbejdet en handlingsplan til at forebygge stress på egen arbejdsplads.



## Konflikt-håndtering

På arbejdet kan du både opleve konflikter med dine kolleger, din leder og med dine kunder/klienter/medlemmer. Store som små konflikter kræver tid, bruger energi og er belastende for os. Det kan i værste fald føre til sygdom, opsigelse eller fyring. Konflikter er et livsvilkår, og de kan ikke undgås. Men bliver de opdaget i tide, kan de håndteres, så de ikke vokser sig store og uoverskuelige.

Dette elektroniske undervisningsværktøj giver dig en forståelse for, hvad konflikter er, og hvad du kan gøre for at håndtere dem. Værktøjet indeholder både teori, film, øvelser og rollespil. Der er ligeledes udarbejdet en trykt pjece, der kommer godt omkring emnet.

# BAR Kontor

- HVEM ER VI?

Vores opgave er at støtte virksomhederne i deres arbejde med at skabe et godt arbejdsmiljø på de danske kontorer. Det gør vi gennem en lang række vejledninger, værktøjer og andre aktiviteter, som du og din arbejdsplads gratis kan gøre brug af.

På vores hjemmeside [www.barkontor.dk](http://www.barkontor.dk) kan du finde alle vores materialer. Trykte vejledninger kan du købe i Arbejdsmiljøbutikken: [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk), eller du kan rekvirere dem gratis fra din medlemsorganisation.

Branchearbejdsmiljørådet for Privat Kontor & Administration (BAR Kontor) er et ud af i alt 11 branchearbejdsmiljøråd i Danmark. BAR er en forkortelse af BrancheArbejdsmiljøråd, og disse 11 BAR er sat i verden gennem den danske arbejdsmiljølovgivning.

BAR Kontor består af repræsentanter for arbejdsgivere og medarbejdere inden for kontorbranchen, og organisationerne er: Dansk Erhverv, DI - organisation for erhvervslivet, Lederne, HK/Privat, HK/Handel og Prosa.



**BAR Kontor**  
sundt og sikkert arbejdsmiljø i dit kontorliv

Fællessekretariatet  
Vesterbrogade 6 D  
1620 København V  
Tlf 33 36 66 10  
Fax 33 36 66 33  
info@barkontor.dk  
www.barkontor.dk

BAR KONTOR'S

# Materialeoversigt

VEJLEDNINGER OG VÆRKTØJER TIL DIG OG DIN ARBEJDSPLADS!



HK-Varenr. 4418057303

Vores opgave er at støtte virksomhederne i deres arbejde med at skabe et godt arbejdsmiljø på de danske kontorer. Det gør vi gennem en lang række vejledninger, værktøjer og andre aktiviteter, som du og din arbejdsplads gratis kan gøre brug af.



## Vejledninger

### Arbejde ved computer

Denne vejledning klæder dig på til at variere arbejdsstillinger og indrette arbejdspladsen fornuftigt, så du opnår et godt arbejdsmiljø foran computerskærmen. Vejledningen giver dig desuden gode råd om arbejdsstol, -bord, skærm, konceptholder, tastatur, computer-mus, software, bærbar computer, skærmbriller mv. Vejledningen findes ligeledes i en engelsk udgave.



### Godt lys på kontoret

God belysning er altafgørende for evnen til at koncentrere sig om arbejdet. I denne vejledning får du gode råd og information om, hvordan du opnår det bedste lys på kontoret.



### Støj og akustik på kontoret

Her får du gode råd og information om, hvordan du afhjælper og forebygger generende støj på kontoret. Der er fokus på, hvad du selv kan gøre, samt hvilke tiltag din arbejdsplads kan sætte i værk.



### Kontormaskiner og arbejdsmiljø

Mange tænker ikke over, hvordan de placerer og vedligeholder kontormaskiner såsom printere, kopimaskiner og scannere. I denne vejledning får du gode råd om, hvordan I vælger de rigtige kontormaskiner, vedligeholder dem, og ikke mindst placerer dem hensigtsmæssigt.



### Indeklima

Et godt indeklima betyder rigtig meget for arbejdsglæden og effektiviteten. I denne vejledning får du gode råd og værktøjer, som du og din virksomhed kan bruge til at forbedre indeklimaet.



### Tid til APV

I denne vejledning får du et godt overblik over, hvordan I kan gennemføre APV på jeres arbejdsplads på en nem og udbytterig måde. Den er suppleret med konkrete eksempler og erfaringer fra andre virksomheder, som giver god inspiration til hvordan I kan gribe det an på egen arbejdsplads.



### Trivsel på kontoret

Trivsel og psykisk arbejdsmiljø kan være svære størrelser at arbejde med, da der ikke er et entydigt svar på, hvad der skaber trivsel for den enkelte. Der findes dog værktøjer, der kan hjælpe med at forbedre arbejdsmiljøet, og BAR Kontor giver i den trivselsvejledning en række konkrete værktøjer, der kan bidrage til at forbedre trivselen på arbejdspladsen. Vejledningen fortæller desuden om de faktorer, der har betydning for, om vi trives på arbejdspladsen.



### Indtænk arbejdsmiljøet

- ved ombygning, leje og indretning af kontorer. Der er i denne vejledning god hjælp at hente til, hvordan arbejdsmiljøhensyn kan inddrages i hele den proces der er fra beslutningen om nye kontorfaciliteter, til de tages i brug. Det kan nemlig både blive dyrt og besværligt efterfølgende, hvis ikke arbejdsmiljøet er indtænkt fra start til slut.

Tilmeld dig nyhedsbrev på [www.barkontor.dk](http://www.barkontor.dk) og få direkte besked, når nye materialer udkommer.

