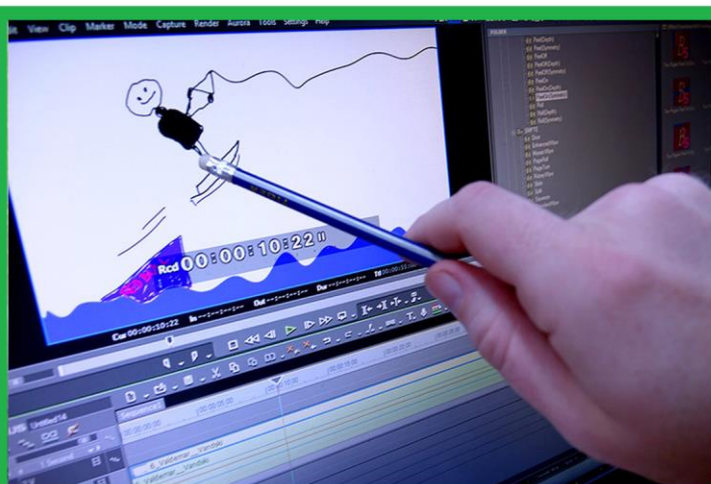


Vi tilpasser vores kurser efter virksomhedens ønsker og behov.

FOF

Ønsker du klogere, sundere og gladere medarbejdere og kolleger?

© **KLOGERE, SUNDERE, GLADERE ERHVERV**



FOF Kolding-Vejen

Ågade 27 ☯ 6000 Kolding ☯ Tlf. 7930 8580
info@fofkolding.dk ☯ www.fofkolding.dk

Klogere, sundere og gladere medarbejdere og kolleger...

FOF Erhverv tilbyder en lang række aktiviteter, der kan være med til at styrke engagementet og sammenholdet på arbejdspladsen.

Fyraftensmøder

Vi tilbyder en lang række interessante foredragsholdere, der kan gøre medarbejderne klogere på alt mellem himmel og jord. Måske vil I gerne sætte fokus på, hvordan de sociale medier kan bruges trygt og sikkert med et Social Media-kørekort (**SoMe-Kørekort**) eller i **Inbound Marketing** – digital og social markedsføring eller hvordan man håndterer en stresset hverdag, konflikthåndtering, effektiv planlægning af din og dine medarbejders tid eller hører om positiv psykologi, der kan bedre samarbejds miljøet. Måske vil I give jeres medarbejdere en **smagsoplevelse** i øl, whisky, champagne eller...? eller bare give medarbejderne en kulturel oplevelse. **Fortæl** om ønsker og behov for meningsfulde fyraftensmøder – så skræddersyr vi en løsning, der matcher.



Hyggeligt samvær

Madlavning - samarbejde på nye måder

Det styrker sammenholdet, når I sammen frembringer lækre retter, som I senere skal nyde i fællesskab, ledsaget af lufte drikke.



Man lærer nye sider af hinanden og vi garanterer, at der bliver masser at tale om, når I sammen skal nyde resultaterne af jeres fælles arbejdsindsats. Selvom I selv skal i arbejdstøjet, så er der masser af plads til hygge og gode grin under hele processen.

Vi tilbyder gastronomisk teambuilding:

Italiensk mad og madkultur når det er bedst og efter traditionelle teknikker. Det kan være tapas, gourmetmad eller ganske almindelige retter. Det kan også være **kinesisk** eller **indisk** mad, som I vil prøve kræfter med - eller traditionel **dansk** mad, hvor vores danske kok udfordrer Jer.

Flødeboller, kager og brød

Det kan også være I hellere vil bruge tid sammen med bageren på lidt til den søde tand og lære at lave **flødeboller** eller bage **kranskekage**, fastelavnsboller, wienerbrød, julesmåkager eller almindelige brød.



Kurserne kan afholdes på ude- eller hjemmebane eller rundt om i kommunens skolekøkkener, hvor det geografisk bedst kan passe Jer.

Det kan også være mere over i det kreative så som:

Glaskursus, pileflet, maleri – måske der er gemt en kunstner i maven eller en kunstner kan hjælpes på vej. Det er muligt at lære at tegne skitser eller måske er det croquis tegning (med nøgenmodel) I skal bruge.



Energi i hverdagen

Firma-yoga

Yoga er tidens mest populære modsvar til en presset hverdag. Giv jeres medarbejdere en god start på dagen med morgenyoga, eller lad dem lukke arbejdsdagen ned på en god måde med fyraftensyoga. Lektionerne kan eventuel kombineres med **mindfulness** og **meditation**.

Vores kompetente yogaundervisere er garanter for en god oplevelse – uanset om de skal komme til jer eller jeres medarbejdere skal komme til os. Kontakt os og lad os finde en model, der passer til jeres behov.

Cellerciser

Kæmper nogen med **rygproblemer**, stress, muskelspændinger eller andre skavanker? Så er Cellerciseren et effektivt træningsinstrument, som bruges af Nasa til at genoptræne astronauter. En træningsform, der er effektiv, smertereducerende og samtidig behagelig og skånsom for kroppen.



Prøv også:

Tai Chi, Mindfulness, Meditation, Qi-gong, Pilates, Åndedræts træning eller Living Yolates.

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Faglige kurser af høj kvalitet

Har nogen brug for faglig udvikling? Er du på jagt efter aktiviteter, der kan styrke sammenholdet og trivslen på arbejdspladsen? **FOF Erhverv** har kurser, som kan udvikle kompetencer på arbejdspladsen. Vi har en bred palet af aktiviteter, der kan styrke såvel trivslen og samarbejdet som de faglige kompetencer på arbejdspladsen. Vi samarbejder med såvel ledelse som HR og personaleforeninger.

- 🕒 højt kvalificerede undervisere med mange års erfaring
- 🕒 en solid og mangeårig erfaring inden for kursusvirksomhed som sikrer en professionel planlægning og afvikling fra start til slut
- 🕒 vi skræddersyer kursus efter jeres behov.
- 🕒 mulighed for at afholde kurset i virksomhedens egne lokaler eller hos FOF, i KUC eller en skole i Kolding kommune eller på en skole i Vejen kommune.
- 🕒 undervisningen kan foregå i eller uden for arbejdstiden
- 🕒 undervisning på mindre eller større hold samt eneundervisning

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Erhvervsprog

Har din virksomhed daglig kontakt til udlandet, er engelsk eller tysk virksomhedssproget, eller er der planer om at ekspandere til andre markeder, så husk at opkvalificere medarbejderne, så alle har de rette sproglige kompetencer.

Bestil et erhvervsrettet sprogkursus ved FOF, vi underviser i engelsk og tysk - samt spansk, fransk, finsk, italiensk, russisk, tyrkisk, arabisk, kinesisk, svensk m.fl. Ofte med indfødt underviser.



IT kurser

Har nogen brug for at blive opgraderet på IT-området?

FOF Erhverv tilbyder IT-undervisning i:

Excel, Webdesign, Wordpress, Windows, Dropbox, Google drev, Onedrive, Photoshop elements, iPhone/iPad m.m.



Målrættede Virksomhedskurser

- 🕒 Udarbejdelse af **virksomhedsstrategi**
- 🕒 **Virksomhedens A-Z** (helt fra værdikæden over en simpel konkurrentanalyse til en content planner)
- 🕒 **SEO optimering**
- 🕒 **Adwords**
- 🕒 **Inbound Marketing - digital og social markedsføring**

SoMe-kørekort til hele personalet

Et **SoMe-kørekort** kvalificerer kursisterne til at blive sikre brugere af Facebook, Instagram og LinkedIn og er ikke kun til medarbejdernes fordel. Det er også virksomhedens force, at medarbejderne ved, hvordan de ved at dele opslag og budskaber fra virksomheden er medvirkende til at skabe mere omtale, brande og markedsføre virksomheden på de sociale medier.

Bliv hørt

Styrk dit salg gennem fokus på kropssprog, stemmeføring og præsentationsteknik. Gør alle i virksomheden til en bedre taler, sælger, formidler, receptionist, kontorassistent, ja faktisk en bedre kommunikator. En hel dag, hvor der arbejdes med at styrke kropssprog og præsentationsteknik. Kort sagt, kom ud over rampen.

Styrk din stemme – stemmetræning

Er stemmen et vigtigt arbejdsredskab, så kan et stemmetræningskursus gøre forskellen. Deltagerne får redskaber til at undgå, at stemmen overbelastes og slides unødigt, samtidig med at der kan kommunikeres langt mere effektivt og dermed trænger budskabet lettere igennem.

Gå til filmen

Film og animation. Lær at lave små film til sociale medier til websiden, markedsføring, til annoncering af foreningsarbejde, eller i forbindelse med erhverv.

Coaching en til en

Er der en i teamet, der skal forfremmes eller mangler lidt selvtillid, kan en coach være en god løsning til at udvikle medarbejderes fulde potentiale. Medarbejderen vil blive bevidst om egne styrker og vil blive mere engageret.

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Kurser på KUC - forplejning

Kurser der afholdes på KUC, kan tilbydes forplejning. Morgenmad, vand og frugt i lokalet, frokost som f.eks. kan være buffet eller en tapas tallerken, kaffe/te med kage om eftermiddagen. Indhent også et tilbud på forplejning.

Benyt tilbuddet, bliv opkvalificeret og få udvidet kompetencerne.

Kontakt os og aftal nærmere:

FOF Kolding-Vejen kursuscenter

Ågade 27, 6000 Kolding

Mail: info@fofkolding.dk

Tlf.: 79 30 85 80

www.fofkolding.dk

Kontortid

Mandag-torsdag

kl. 10.00-15.00