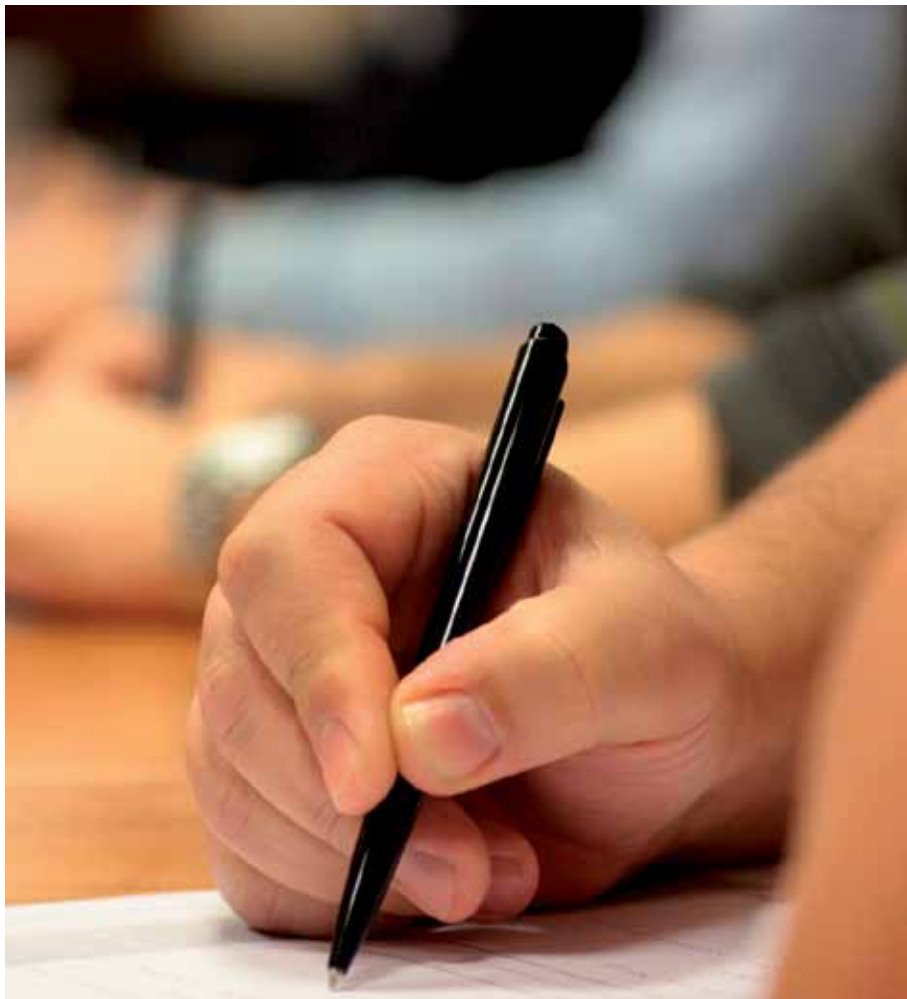




## Praktiske oplysninger



### Pædagogiske mål:

I alle vores aktiviteter tager vi stilling til, hvad der skal til for at skabe læring for den enkelte.

Det gælder både åbne kurser og rekvirerede opgaver.

Vi søger sammen med deltagerne at skabe en unik oplevelse. Vi har respekt for, at man lærer forskelligt og i forskellige tempi. Og vi anerkender, at man har ret til at opfatte stoffet forskelligt.

Vi forventer, at deltagerne selv tager ansvar for at lære mest muligt. Og vi ønsker, at mødet med APROPOS kommunikation giver lyst til at lære mere.

Aktiviteters indhold og virkelighed skal hænge sammen.

APROPOS kommunikations pædagogiske profil tegnes af en fast stab af konsulenter, der kender arbejdspladsernes forskellige kulturer og de krav, der stilles til medarbejderne.

# Velkommen til APROPOS kommunikations kursuskatalog

Vi kan nu præsentere vores nye katalog med en buket nye spændende kursustilbud til ledere og medarbejdere.

Vores ydelser er baseret på et bjerg af viden om arbejdspladser i Danmark.

En viden, som vi hver eneste dag deler ud af og lægger nye brikker til – gennem mødet med virksomheder, ledere og medarbejdere.

Vi håber at kataloget vil inspirere, pirre nysgerrigheden og sætte tanker i gang, så vi kan få rigtig mange over – broerne – til APROPOS kommunikation.

Vi glæder os til at se jer

Henning Dons  
APROPOS kommunikation ApS

---

APROPOS kommunikation ApS  
Kronprinsessegade 6  
DK 1306 København K  
Tlf.: 70 22 45 30

E-mail: [info@aprokom.dk](mailto:info@aprokom.dk)

---

## Kontortid

Mandag-fredag kl. 09.00-16.00

---

## Historien om Kronprinsessegade

Efter Christian IV (1577-1648) i 1647 nedlagde den gamle Østervold - som gik langs Gothersgade - og i stedet anlagde en ny vold langs nuværende Øster Voldgade til Kastellet opstod dermed Ny-København og et København, som blev omtrent 40% større. Med den efterfølgende byplan fra 1649 skabtes en mængde nye gader, der ifølge planen skulle opkaldes efter danske besiddelser, kongelige og højere stænder, deriblandt adelige. Det blev så med tiden til navne som Norgesgade (i dag Bredgade), Adelgade, Nye Kongens Gade (i dag Store Kongensgade), Gothersgade, Rigersgade, Borgergade, Amaliegade, Sølvgade, Dronningens Tværgade, Kronprinsessegade m.fl.

Efter branden i 1795 anlagdes Kronprinsessegade efter ønske fra kronprinsen, den senere kong Frederik VI (1768-1839), hvortil man inddrog 89 alen (55,8 meter) af Kongens Have. Anlæggelsen blev ledet af stadsbygmester Peter Meyn (1749-1808) og J. H. Rawert (1751-1823) i 1799, men først fra 1804 blev der åbnet for færdslen. Fra 1869 havde man nedrevet dele af Nyboder, og i 1931 brød man ejendomme ned i Sølvgade, således at Kronprinsessegade blev forlænget helt ud til Øster Voldgade ved Nyboder



# Om vores netværk - vi tilbyder de bedste metodemæssige løsninger til jer

Hos APROPOS kommunikation lægger vi stor vægt på at bruge de metoder, der giver det optimale resultat i forhold til opgaveløsningen og kundens behov. Derfor vil vi også hele tiden udvikle og tilpasse vores metoder.

For at kunne tilbyde de bedste metodemæssige løsninger og samtidig bevare et højt kvalitetsniveau, har vi oparbejdet et stærkt netværk af samarbejdspartnere.

Dette netværk tillader os at fokusere på det, vi selv er bedst til, og giver os samtidig muligheden for hele tiden at inddrage vores samarbejdspartnere i vores opgaver efter behov.

Styrken ved netværket er, at vi i netværket hele tiden kan udfordre hinanden til udvikling af vores metoder, produkter og ydelser, og dermed kan vi også tilbyde flere og bedre kurser.



## Vi laver kurser og udviklingsforløb "efter mål"

Flere og flere virksomheder bruger en stor del af kursusbudgettet på at få lavet deres helt egne kurser. Det mærker vi tydeligt hos APROPOS kommunikation.

Vi laver flere og flere virksomhedstilpassede kurser. Vi foretrækker selv at bruge udtrykket skræddersyede kurser, fordi det præcist beskriver den måde, vi griber opgaven an på:

Akkurat ligesom skrædderen begynder vi altid med at finde ud af, hvad målene er.

Altså, hvad er det, arbejdspladsen ønsker at opnå med aktiviteten?

Når dét er på plads, kan vi begynde at tale om, hvad det konkrete indhold skal være, hvor lang tid det skal vare osv.

Men som regel vil der være brug for et møde. Herefter laver vi så et skriftligt oplæg, hvor vi skitserer formål, mål, indhold og metoder.

Oplægget indeholder selvfølgelig også et pristilbud.



# Vi tilbyder det lovpligtige kursus i Arbejdsmiljø

## Arbejdsmiljøuddannelsen for arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere. 22 timers kursus

### Styrk samarbejdet om arbejdsmiljøindsatsen

Målet med arbejdsmiljøuddannelsen er at ruste dig til dét, der er din opgave som medlem af arbejdsmiljøgruppen, nemlig at styrke samarbejdet om arbejdsmiljøindsatsen på din arbejdsplads.

Vi tager i hele uddannelsesforløbet udgangspunkt i arbejdsmiljøproblematikker, som er relevante for dig og de øvrige deltagere, og kæder uddannelsens indhold sammen med den praktiske hverdag på din arbejdsplads.

APROPOS kommunikation er certificeret og godkendt som kursusudbyder af Arbejdstilsynet.

Underviserne er Mette Frandsen, Peter Kamvig, Phillip Maleschyn, Niels Peter Nielsen og Henning Dons, som har et bredt branchekendskab. Alle kurser tilrettelægges altid, så de i høj grad tager udgangspunkt i deltagernes viden og erfaringer fra egen arbejdsplads.

### Vi tilbyder det obligatoriske lovpligtige kursus

Arbejdsmiljøuddannelsen består af en uddannelse på 22 timer, som normalt afvikles over 3 dage. (2 + 1 dage)

Arbejdsmiljøuddannelse tilbydes både som åbent kursus, internt i virksomheden og som eksternt.

### Uddannelsen henvender sig til

Alle nye medlemmer af arbejdsmiljøorganisationen, som ifølge arbejdsmiljøloven skal gennemføre uddannelsen. Det gælder også medlemmer, som har den gamle paragraf 9-uddannelse fra før april 1991.

### Supplerende arbejdsmiljøuddannelse

Ud over den obligatoriske arbejdsmiljøuddannelse har arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsmiljøledere ret til to dages supplerende uddannelse. De to supplerende uddannelsesdage skal være gennemført inden for det første år, hvor medarbejderen er medlem af arbejdsmiljøorganisationen.

Læs mere om vores kursustemaer for den supplerende arbejdsmiljøuddannelse i dette katalog



# Supplerende kurser i arbejdsmiljøuddannelse

Vi har udviklet en række supplerende arbejdsmiljøkurser af en, halvanden eller to dages varighed. Kurserne lever op til kravene om den supplerende uddannelse, som medlemmerne af arbejdsmiljøorganisationen skal tilbydes.

Supplerende 2-dages kurser for alle medlemmer af arbejdsmiljøorganisationen. Sammensæt programmet som I vil og opnå den bedst tænkelige ballast i jeres arbejde for et godt og sikkert arbejdsmiljø.

Ud over den obligatoriske arbejdsmiljøuddannelse, skal arbejdsgiveren tilbyde løbende, supplerende arbejdsmiljøuddannelse til arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere i AMO. Inden for det første år som medlem af AMO, skal medlemmerne have tilbudt 2 dages supplerende uddannelse.

Hvert af de efterfølgende år, hvor arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere sidder i AMO skal arbejdsgiveren tilbyde uddannelse svarende til 1½ dages varighed. Uddannelsen skal være tilbudt og kunne være påbegyndt inden for samme funktionsår.

Vi tilbyder en bred vifte af kursustilbud til virksomhederne.

Du kan finde alle vores kursustilbud på vores hjemmeside.



# Arbejds miljøuddannelsen

Obligatorisk arbejds miljøuddannelse for besætningsmedlemmer ansat i luftfartsbranchen i Danmark

Arbejds miljøudvalgets medlemmer har pligt til at gennemføre dette lovpligtige kursus.

APROPOS kommunikation er certificeret og godkendt som kursusudbyder hos Statens Luftfartsvæsen som udbyder af den lovpligtige arbejds miljøuddannelse.

Vi har siden 2002 afviklet kurser for luftfartsbranchen i samarbejde med myndigheden på området.

Målet med arbejds miljøuddannelsen er at ruste dig til dét, der er din opgave som medlem af arbejds miljøudvalget; Næmlig at styrke

samarbejdet om arbejds miljøindsatsen på din arbejdsplads. Vi tager i hele uddannelsesforløbet udgangspunkt i arbejds miljøproblematikker, som er relevante for dig og de øvrige deltagere, og kæder uddannelsens indhold sammen med den praktiske hverdag på din arbejdsplads.

Undervejs vil du møde relevante aktører på kurset.

Underviser på dette kursus er Henning Dons, som har et bredt branchekendskab, og kurserne tilrettelægges altid, så de i høj grad tager udgangspunkt i deltagerens viden og erfaringer fra egen arbejdsplads.





## Uddannelsen henvender sig til medlemmerne i arbejdsmiljøudvalget (Luftfartsselskaber mm.)

Alle nye medlemmer af arbejdsmiljøudvalget, som ifølge arbejdsmiljøloven skal gennemføre uddannelsen.

## Uddannelsen tilbyder dig

Uddannelsen består af to moduler.

I perioden mellem de to moduler skal du og din arbejdsmiljørepræsentant/ arbejdsleder i fællesskab arbejde med en aktuel og konkret problemstilling fra arbejdspladsen.

Erfaringerne fra arbejdet med den praktiske opgave vil indgå som et vigtigt element på uddannelsens andet modul.

Uddannelsen baserer sig på gruppearbejde, drøftelser og en høj grad af deltageraktivitet.

## Hvem kan deltage:

Medlemmer af arbejdsmiljøudvalget (Luftfartsselskaber inden for SLV regi) og andre med interesse for arbejdsmiljø

## Deltagerantal:

Max. 20 personer

Besøg vores hjemmeside på:  
[www.sio-uddannelse.dk/](http://www.sio-uddannelse.dk/)

Her kan du finde vores planlagte arbejdsmiljøkurser for flybesætningsmedlemmer



# Temadagene kan skræddersys til din virksomhed

Vi sætter en ære i, at skabe de perfekte undervisningsrammer for jer.

Lad dig inspirere til ny viden, kompetencer og netværk. Finder du ikke det kursus, du kunne tænke dig - så lad os det vide.

Vi opretter løbende kurser og vil aller helst gøre det på baggrund af dine behov og ønsker.

Vi har siden 1999 været udbyder af den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse og er godkendt af Arbejdstilsynet og Danmarks Evalueringsinstitut som udbyder af den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse

## Her kan du læse et udpluk af vores temadage

---

Appreciative Inquiry - Værdsættende samtale

Om dit job og trivsel

Assertion

FISH-filosofien

Belbin Team Analyse

Teambuilding

Lederens rolle og ansvar

Førstehjælpskursus

Den svære samtale på en god måde

Positiv kommunikation

Konflikthåndtering

Teamsamarbejde der rykker

Ledelse af højtuddannede og kreative medarbejdere

Ledelse med god energi

Få styr på din tid

Få styr på stress og skab bedre trivsel på arbejdspladsen

Motivér dig selv og dine medarbejdere i AMO

Skab trivsel og arbejdsglæde

Hvordan forebygger man Stress

Mobning på arbejdspladsen

Kompetenceudviklingsplanen for AMO

Muskel og skeletbesvær

Arbejdsmiljøorganisationens nye roller og opgaver

Tag hånd om konflikterne på arbejdspladsen

Arbejdsulykker, hvordan kan i arbejde med forebyggelse

Brug samtalen effektivt

# Temadag – Få styr på din stress

Hvad er stress og hvad der sker når du får stress.

Dette foredrag giver dig en indføring i hvad stress er, og hvad der sker når du får stress.

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed oplever 44 % af alle voksne danskere stress i hverdagen. Det er påvist, at langtidsstress har en negativ indvirkning på både krop og psyke.

Du får en gennemgang af kemien bag stress, symptomerne, de forskellige stressfaktorer, samt forslag til forebyggelse af stress.

Du får nyttige redskaber til at styre øjeblikkelige situationer med stress, men du vil også få et indblik i hvordan du kan skabe dig et liv på længere sigt, uden den farlige stress.

Holdstørrelse op til 20 personer – minimum 10 personer



## Hvem kan deltage

Alle

## Kursusvarighed

1 dag

## Antal deltagere

Max. 20 personer pr. hold

## Pris

kontakt os for et godt tilbud

## Firmarekvirerede kurser

Her bestemmer i tid og sted for kursusafvikling

## Pris:

Kontakt os for et godt tilbud

# Appreciative Inquiry

Fokuser på dét, der virker! - fordi det, man fokuserer på, kommer der mere af

Væk fra problemsnak. Er du træt af "lerdueskydning" på hinandens idéer, forsvarsholdninger, negativitet og lav grad af motivation, er det værd at bruge Appreciative Inquiry metoden, der er et alternativ, der gør en forskel!

Anerkendelse er for mennesket, hvad solen er for planten. Som planten strækker sig efter solen og lyset, strækker mennesket sig efter håbet og drømmene om fremtiden.

Når anerkendelsen bruges som middel, så blomstrer også mennesker og folder sig ud.

Metodisk er værdsættende samtaler først og fremmest udviklet og videreudviklet i USA og England over de sidste 10 år af bl.a. David L. Cooperrider, Peter Lang og Diana Whitney.

I AI er der få grundantagelser, som man må overveje nøje, hvis metoden skal lykkes.

- I ethvert samfund og enhver organisation er der noget, som virker.
- Det, vi fokuserer på, bliver vores virkelighed.
- Virkeligheden skabes i øjeblikket, og der er flere virkeligheder.
- Den måde, der spørges på i en organisation eller i en gruppe, influerer på en eller anden måde på gruppen.
- Folk er mere trygge og har det bedre med at rejse ind i fremtiden (det ukendte), hvis de medbringer dele af fortiden (det kendte).
- Hvis man skal medbringe noget fra fortiden, skal det være det bedste herfra (eller det, der virker).
- Det er vigtigt at værdsætte forskellighed.
- Det sprog, vi bruger, skaber vores virkelighed.

## Hvem kan deltage

Alle

## Kursusvarighed

1 dag

## Antal deltagere

Max. 20 personer pr. hold

## Pris

kontakt os for et godt tilbud



# Assertion

Direkte og respektfuld dialog - udtryk dig, så det virker

På kurset lærer du at kunne - og turde - udtrykke dine meninger og behov på en klar og ærlig måde og med respekt for dig selv og andre. Kunsten er at sige, hvad du mener - og at gøre det på den rigtige måde, så du opnår det, du ønsker.

## Du lærer at:

- Øge din personlige gennemslagskraft
- Blive bedre til at samarbejde og løse konflikter
- Styrke din evne til at give og modtage kritik
- Blive bevidst om dit eget værd

Sammen med dine medkursister deltager du i træningsspil, som tager udgangspunkt i jeres behov. Måske har du svært ved at sige fra over for dine kolleger, og dét vil så typisk indgå som en del af trænings-spillet.

Kurset er for dig, der har lyst til at arbejde med forandring og nytænkning - og som ønsker at blive en direkte, ærlig og ligeværdig kommunikationspartner.

## Hvem kan deltage

Alle

## Kursusvarighed

1 dag

## Antal deltagere

Max. 20 personer pr. hold

## Virksomhedsrekvirerede kurser

Kurserne kan også afholdes i jeres egen virksomhed. Her bestemmer i tid og sted til kursusafviklingen.

## Pris

kontakt os for et godt tilbud



# Belbin Teamanalyse

## Teamanalyse-forløbet omfatter

- Introduktion til Belbins teamrollekoncept og indsigt i, hvordan personlig adfærd påvirker samspillet i teamet.
- En beskrivelse af det enkelte teammedlems individuelle bidrag til teamet.
- En samlet profil af medlemmerne i et eksisterende team eller de personer, man overvejer at sætte sammen i et team

Med processtøtte fra en af vores erfarne konsulenter kan analysen være et stærkt udviklingsværktøj – både for det enkelte teammedlem, for teamet og for ledelsen.

Det enkelte teammedlem kan blive mere bevidst om sin rolle i teamet, sine styrker og udviklingsmuligheder. Teamet som helhed kan blive mere opmærksom på at udnytte de potentialer, teammedlemmerne rummer enkeltvis og samlet, og kan samtidig lære at håndtere eventuelle begrænsninger.

Ledelsen får et værktøj til at sammensætte optimale teams og til at udvikle allerede eksisterende teams, f.eks. ved at tilbyde teamtræning og efteruddannelse eller ved at supplere et team med personer, der bringer de nødvendige styrker ind i teamet.

### Konsulenttydelser

APROPOS kommunikation vil normalt introducere analyseværktøjet for den samlede medarbejdergruppe på et møde, som man typisk skal afsætte 2 time til.

Teamanalysen kan eventuelt indgå som et element i et længere, tilrettelagt udviklingsforløb og kan f.eks. suppleres med forskellige former for teamtræning.

### Hvem kan deltage

Alle

### Kursusvarighed

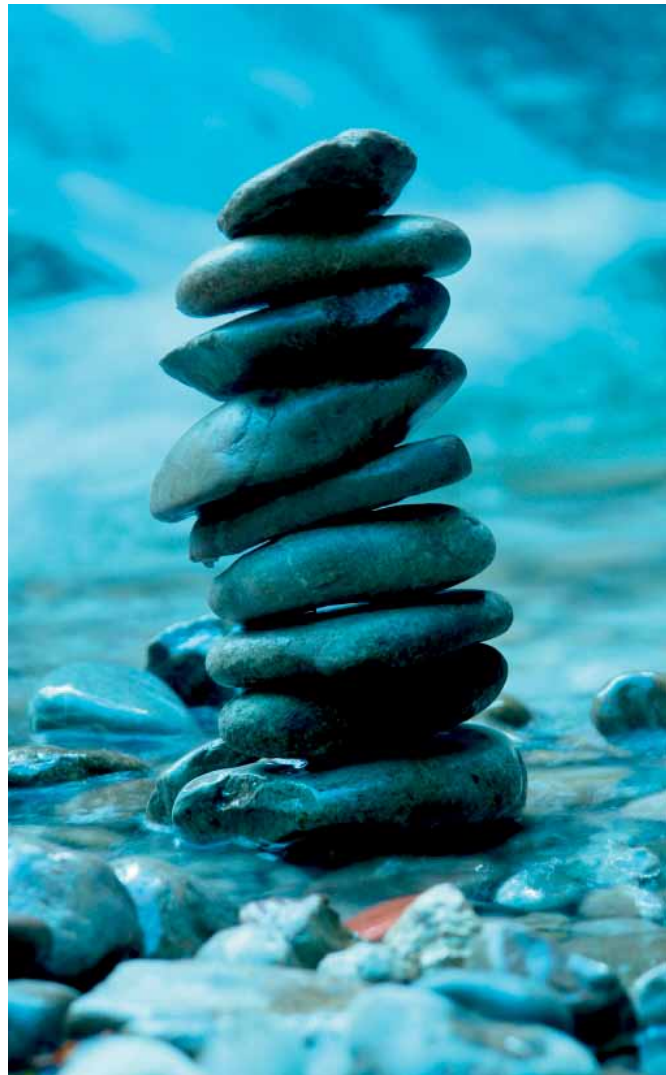
1 dag

### Antal deltagere

Max. 20 personer pr. hold

### Pris

kontakt os for et godt tilbud



# Hvorfor lære Mindfulness?

Vil du gerne blive mere nærværende

Vil du gerne blive mere nærværende, huske bedre, øge din kreativitet, kunne tage en ting ad gangen, få teknikker til at slippe stress, bekymringer og øge din livskvalitet. Så er Mindfulness noget for dig.

Metoden, der er udviklet i USA og England, hviler på et videnskabeligt grundlag og inddrager bl.a. forskellige former for meditation.

Den positive effekt ved mindfulnessstræning kan forklares ved, at du går fra fravær til nærvær, og at du får valgmuligheder. Hvor du før var styret af ofte ubevidste, automatiske tanker, kan du nu mere og mere lære at observere tankeprocesserne, mens de foregår.

Mindfulnessstræning skaber fleksibilitet i tænkningen og øger muligheden for at styre opmærksomheden og opfange begyndende tegn på stress.

Færdigheder med hensyn til at kunne fokusere opmærksomhed, fleksibilitet, accept og rummelighed trænes.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, øvelser og feedback fra deltagerne.

## Hvem kan deltage

Alle

## Kursussted

Comwell Kellers Park v/ Vejle Fjord

Kurset kan også afholdes efter eget valg af kursussted

## 2 dage internatkursus

Der er fri adgang til det dejlige AquaSpa. Her kan du bl.a. prøve koldt-vandsbassin, relaxsauna, aromaterapi, fodbad, tropical showers og udendørs hottub.

Med i prisen er en 4-retters gourmetmiddag, overnatning og stor morgenbuffet. Frokostbuffeten afslutter opholdet.

Tøfler og lån af badekåbe samt adgang til AquaSpa og fitnessrum. Desuden mulighed for deltagelse i Spaaktiviteter.

## Antal deltagere

Max 20 personer pr. hold

## Du bedes medbringe

Et lagen, et tæppe, evt. en mindre pude, meditationsstol eller pude, hvis du vil sidde på gulvet.

Tag behageligt tøj på, som ikke strammer.



# Hvor afvikler vi kurserne

## København

Kurset i København City, Copenhagen Admiral Hotel  
5 stjernet hotel og konference. Beliggende Toldbodgade 24-28, 1253 København K

Kurset i København City, Scandic Copenhagen  
5 stjernet hotel og konference. Beliggende i City v/ Vester Søgade 6, 1601 København V.

Kurset i København, Comwell Sky  
5 stjernet hotel og konference.. Beliggende ved Bellacenteret

## Hvidovre

Kurset i Hvidovre, Scandic Hvidovre  
3 stjernet hotel og konference. Beliggende Kettevej 4, 2650 Hvidovre

## Roskilde

Kurset i Roskilde, Comwell Roskilde  
4 stjernet hotel og konference. Beliggende Vestre Kirkevej 12, Himmelev, 4000 Roskilde

## Aarhus

Kurset i Aarhus, Radisson BLU  
4 stjernet hotel og konference.. Beliggende Margrethepladsen 1, 8000 Aarhus C

Aarhus, Scandic  
4 stjernet hotel og konference. Beliggende, Midtbyen

## Odsherred

Kurset i Odsherred, Dragsholm slot  
5 stjernet hotel og konference.. Beliggende, Dragsholm Allé 1, 4534 Hørve

## Bornholm

Kurset på Bornholm, Radisson BLU Frederiksborg Hotel  
3 stjernet hotel og konference. Beliggende, Rønne Strandvej 116, 3700 Bornholm

Dette er kun et lille udvalg af vores kursussteder, find flere på vores hjemmeside.

Beløbet omfatter undervisning, kursusmaterialer - herunder det særlige materiale, APROPOS kommunikation stiller til rådighed - samt fuld forførelse under kursusforløbet. Evt. indkvartering er ikke inkluderet.

Gælder kun for deltagere til den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse i Arbejdstilsynets regi.







# Tilmelding, bekræftelse og afbestilling til den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse

Tilmelding kan ske via telefon 70 22 45 30 eller på mail eller kontaktskema

Vores mål er, at alle vores kurser og konferencer bliver afholdt i inspirerende og gode lokaler med central beliggenhed og kursussteder af høj kvalitet. Kursusfaciliteterne og den gode mad er afgørende for, at du som deltager får en god læringsoplevelse.

## Bekræftelse

Når du tilmelder dig online, får du en mail med bekræftelse på, at du har tilmeldt dig kurset.

## Forplejning

Der vil være fuld forplejning op vores kurser. Ved firmarekvireret kurser vil det være virksomheden der står for lokaler og forplejning.

## Afmelding eller flytning til andet kursus

Vi gør opmærksom på, at tilmeldingen er bindende, og at eventuel afbestilling skal ske skriftligt.

- Hvis du bliver forhindret i at deltage i uddannelsen, er du velkommen til at sende en kollega i stedet.
- Der kan omkostningsfrit afmeldes eller flyttes til et andet forløb inden 30 dage før kursusstart.
- Ved afmeldelse eller flytning indtil 14 dage før start opkræves halvdelen af uddannelsesprisen.
- Ved afmelding eller flytning til senere hold mindre end 14 dage før start opkræves hele kursussen.



## Bekræftelse

Ca.30 dage før kurset begynder, sender vi den sidste bekræftelse samt faktura

## Antal deltagere

Kurset gennemføres med minimum 8 kursusedtagere og med max. 20 deltagere.

## Kursets gennemførelse

Vi gennemfører som udgangspunkt alle planlagte kurser. Vi forbeholder os ret til at udskyde eller aflyse et kursus ved for få tilmeldinger samt ændring af kursussted, tid og underviser. Hvis der er for få tilmeldte til et kursus vil vi i samarbejde med dig aftale et nyt kursusforløb.

Alle priser er ekskl. moms Der tages forbehold for trykfejl.

## Firmakursus/ virksomhedskursus

Vi tilbyder et kursus i jeres virksomhed, hvor arbejdsuddannelsen er målrettet til jeres virksomhed

## Kontakt APROPOS kommunikations arbejdsmiljøuddannelse

Amaliegade 9, stuen  
Collins gård  
DK 1256 København K  
Tlf. 70 22 45 30

Mail: [info@aprokom.dk](mailto:info@aprokom.dk)

Bestilling af firmakursus skal ske minimum 1 måned før kursets start.

Der tages forbehold for ændringer af deltagerafgifter, momsregler, administrationsgebyrer og kursustider.





### Dorthe Taxbøl, chefjordemoder:

Da jeg skulle til dette kursus, fik jeg billedet af, at jeg skulle spise et fad med "k-pok/tørfisk/ pous/ral - jeg havde næsten mistet appetitten. Din undervisningsform formåede at tilsætte både smag og flødeskum. Af hjertet tak...

### Liselotte Jensen, BA, retoriker

Fantastisk formidling ! Bedste flowpædagogiske indsats jeg nogensinde har oplevet

### Anders Leuring, flymekaniker

Jeg har aldrig haft en underviser, der kunne holde min opmærksomhed i mere end en time - men du kunne i 37 timer. Imponerende!!!

### Preben Larsen, domicilchef

Henning du opfører dig skrupskørt - men på den pædagogiske perfekte måde. Du forstår at levere et tungt og svært tilgængeligt stof.

### Mille Randsløv, kaospilot mm.

Havde troet, at det ville blive langstruktent, faktuel og tørt. Men det gjorde det ikke ( heldigvis! ). Underviseren var indsigtfuld, empatisk, underholdende og inspirerende. KEEP UP THE SPIRIT.

### Henrik Petersen, trafikleder

Jeg troede, at dette kursus ville blive et "laaangt" og tørt kursus -men det var super, mine forventninger blev gjort til skamme. - Keep up the good work!!!

### Claire Bremer, Microsoft

Henning Dons er en suveræn underviser. Han gør det sjovt at lære om arbejdsmiljø.



# Om APV - plus - et godt og brugbart værktøj

APV Plus er et IT-program til håndtering af arbejdspladsvurderinger for alle typer virksomheder - mindre som større, offentlige som private

## Elektronisk APV

Vi vil anbefale, at din virksomhed får implementeret en elektronisk APV. En stor del af vores kunder benytter den elektroniske APV – der herefter omtales som APV Plus. Den er et godt og seriøst bud på en betydelig nemmere måde, end du har været til at arbejde med.

## APV Plus

APV Plus er et IT værktøj til håndtering af APV for alle typer virksomheder - mindre som større, offentlige som private. Uanset virksomheds størrelse eller branche vil det altid kunne svare sig at lave APV'en elektronisk. APV Plus er en hosted løsning - det vil sige, at den enkelte virksomhed er fri for al installation, drift og vedligeholdelse - brugerne skal blot have adgang til internettet.

Arbejdspladsvurderinger kan med APV Plus udføres fyldestgørende og effektivt samtidig med, at det er enkelt og overskueligt. Undgå at lave arbejdspladsvurderinger blot for APV'ens skyld. Lav APV for at kunne bruge det til noget !



## Om APV med APV Plus:



### Fakta om APV Plus

- Opfylder alle lovkrav
- Er på dansk og engelsk
- Mulighed for flere sprog
- Tjeklister medfølger, nye kan laves
- Værdier i alle klikbokse kan ændres
- Opbygget ud fra arbejdsgangen for APV
- Støtter op om processens forløb
- Opslag i internt materiale (egen upload)
- Rapporter til hele APV processen
- Håndterer arbejdsmiljøorganisationen
- Online indtastning for medarbejdere og AMO
- Indeholder historik, sygefravær m.m.
- Automatiske e-mail beskeder
- Videovejledninger til alle menuer
- Hosted version - ingen installation , drift m.m.
- Løbende opdateringer





# Dig og din rolle som leder

Et udviklingsforløb med fokus på dig og din rolle som leder

Ledelse er noget, vi gør sammen med andre mennesker. Vores aktiv som ledere er vores medarbejdere. Derfor er vores relationer til dem og deres indbyrdes relationer af allerstørste betydning for den kvalitet, der er i vores opgaveløsning.

Lederudviklingsforløbet tager udgangspunkt i din virkelighed - dine erfaringer, dine behov og de ledelsesmæssige udfordringer, du står overfor. Vi arbejder med dine udviklingsmuligheder som leder ud fra en grundholdning om, at der findes mange måder at bedrive god ledelse på, og at du skal udvikle netop din ledelsesstil og udfylde lederrollen på netop din måde. Undervejs vil du blive introduceret til metoder og værktøjer, som du kan bruge i din personlige dannelsesrejse som leder. Du vil få lejlighed til at afprøve dine nye færdigheder i praksis, og du vil få en grundig feedback.

Målet er, at du som leder bliver i stand til at skabe et udviklende og anerkende miljø, der giver medarbejderne lyst til at løse deres opgaver effektivt. At du formår at få alle til at arbejde for fælles mål og på et fælles værdigrundlag. At du også kan skabe plads til forskellighed, så den enkelte medarbejders ressourcer kan udfoldes. Og at du kan se fremad og stimulere nytænkning og kreativitet.

## Udviklingsforløbets opbygning

Forløbet består af fire modulopbyggede udviklingsforløb. Forløbene fokuserer hver især på forskellige facetter af ledelse. De er tænkt og udviklet som et samlet forløb, du kan gennemgå over nogle år, men du kan også håndplukke et forløb eller to, afhængig af hvad du selv vurderer at have behov for.

## Kontakt

Kontakt os for mere info

## Pris

Kontakt os og få et tilbud



# Vi holder også kursus i Italien

Borgo di Fontebussi, en herregård i Toscana, beliggende på Chiantis bakker, tæt på Siena

Omgivelserne i Italien er langt mere behagelige end i Danmark. Vejret spiller en mindre rolle – når vi afvikler kurser i Italien i perioden marts – maj og i august - november har vi dejlige temperaturer og mange solskinstimer. Det hjælper oftest på humøret og på de processer som vi arbejder med.

Vil går efter de bedste undervisere og lokaliteterne skal være i top og endelig er det er langt billigere at komme på kursus i udlandet

På vores hjemmeside kan du læse om vores kurser og konferencer i udlandet. Nogle kurser afvikles fast en gang om året, andre har været afviklet en til to gange i Italien.

**“Toscana er skabt af Gud - efter Michelangelos anvisninger” - Mark Twain**

Toscana er en region i den nordlige del af det centrale Italien. Oftest vil det være temadage, seminarer, lederkurser, og arbejds- miljøuddannelse samt teamtræning, som vi afvikler i Italien.

Flyrejse, kost og logi er medregnet i prisen. I tilslutning til kurserne i Italien, tilbydes en kulturdag, hvor vi besøger nogle af de interessante byer i området.

## Rekvireret kursus

Bedst i perioden april/maj/ juni samt august/ september

## Kontakt os for mere information

# Vi holder også kursus i Sverige

## Ekstraordinære kursusoplevelser i Sverige

Der er store penge at spare på at holde møderne uden for landets grænser; en konference i Skåne er typisk 30 procent billigere end i København.

Både udenlandske erhvervsdrivende og hjemlige konferencearrangører melder om stadig flere danske ministerier, styrelser og kommuner, der lægger deres mødeaktiviteter i udlandet, særligt i Sverige. Eksempelvis holdt Udenrigsministeriet sidste år ni seminarer i Sverige og et i Tyskland for i alt 369 deltagere.

I Danmark er der en standard momssats på 25%, hvor der i Sverige er en standard momssats på 25% og en reduceret momssats på 12% på bla. hotelophold, fødevarer og personbefordring.

Vi kan bl.a. anbefale følgende steder, hvor vi kommer ofte: Grand Hôtel Mölle, kun 1,5 time fra København, er et populært konferencecenter med lyse lokaler, vidunderlig udsigt, berømt mad og med mulighed for teambuilding med Kullens vilde natur lige om hjørnet.

Varberg Kurtort som er beliggende i Halland, er et førsteklas-

ses hotel med en intim atmosfære med inspirerende mødefaciliteter. Lige udenfor indgangen til hotellet vil du finde lange sandstrande til gode vandreture og storslåede solnedgange.

Kurserne er ikke dyrere end tilsvarende kurser i Danmark. Du er altid velkommen til at ringe og orientere dig om aktuelle og kommende kurser og konferencer.

### Rekvireret kursus

Bedst i perioden april/maj/ juni samt august/ september

### Kontakt os for mere information





# Modulopbygget førstehjælp

## 4 moduler á 3 timer

Førstehjælpskurset består af fire moduler - et grundmodul og tre til-lægs-moduler - der kan sammensættes efter jeres ønsker og behov.

Alle modulerne tilbydes som firmakursus, hvor vi afvikler kurset hos jer.

Med førstehjælpskurset bliver du også bedre rustet til at yde den vigtige, første indsats, hvis uheldet skulle være ude, uanset om ulyk-ken indtræffer på arbejdspladsen, hjemme eller under sport og leg.

Med et førstehjælpskursus vil du være med til at gøre en forskel, når ulykken sker.

Modul 1 omhandler Hjerte-lunge-redning (hjertermassage)	3 timer
Modul 2 omhandler Livreddende førstehjælp	3 timer
Modul 3 omhandler Førstehjælp ved sygdomme	3 timer
Modul 4 omhandler Førstehjælp ved tilskadekomst	3 timer
Modul 5 omhandler Genoplivning med Hjertestarter (AED)	3 timer
Modul 6 omhandler Færdselsrelateret førstehjælp	7 timer

## Om vores førstehjælpsinstruktører

Alle vores autoriserede instruktører er højt motiverede og meget professionelle. Alle vores instruktører har gennemgået en myn-dighedsgodkendt uddannelse, som er godkendt af Dansk Første-hjælpsråd.

De fleste af vores instruktører har mange års akutambulance-erfa-ring, som paramedicinere – niveau 2/ PHTLS / akutambulance-behandlere og brandmænd. Dette betyder, at vores instruktører har både teori og praksis med i rygsækken når de laver undervisning.

## Formål

Formålet med den modulopbyggede førstehjælp er at give dig et teoretisk og praktisk kendskab til grundlæggende førstehjælp i for-bindelse med tilskadekomst på arbejdspladsen, ved fritidsaktivite-ter, hjemme eller i trafikken. Der udstedes godkendt bevis for gen-nemførelse af de enkelte moduler.

## Hvem kan deltage

Alle

## Kursusvarighed

Efter jeres valg – rigtig mange af vores kunder vælger to moduler, som afvikles på én dag i virksomheden.

## Antal deltagere

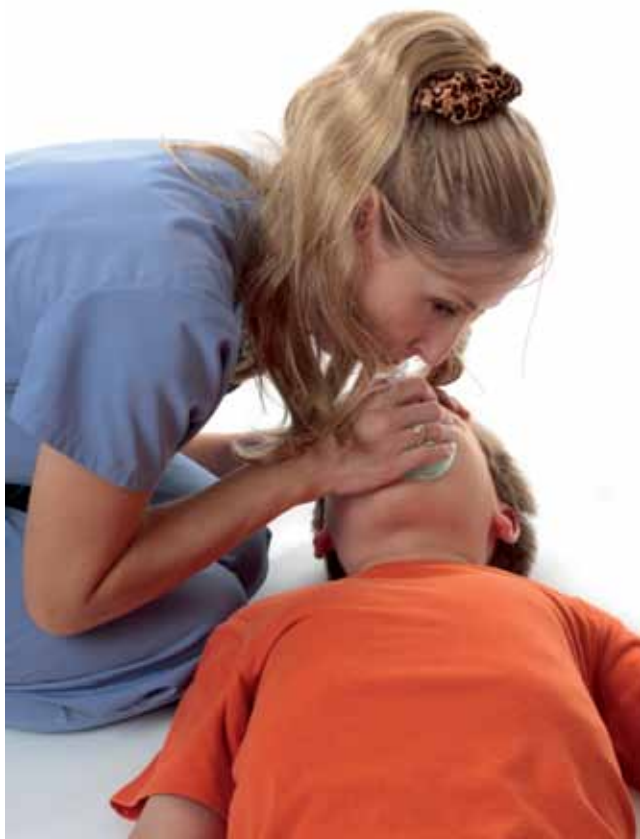
Max 16 personer pr. hold

Kurset er meget praktisk tilrettelagt, så praktisk tøj anbefales.

## Pris

Kontakt os for et godt tilbud

# Hjerte-Lunge-Redning, 3 Timer



## Dette kursusmodul indeholder:

- Førstehjælpens fire hovedpunkter
  1. Skab sikkerhed
  2. Vurdér personen
  3. Tilkald hjælp
  4. Giv førstehjælp
- Overlevelseskæden
- Stabilt sideleje
- Hjerte-Lunge-Redning (Hjertemassage)
- Kunstig åndedræt
- Stands ulykken
- Kontrol af bevidstheden
- Frie luftveje, herunder kontrol af åndedræt og praktiske øvelser.
- Der kan max. deltage 16 personer
- Du modtager et godkendt kursusbevis for gennemført kursus.

Vi underviser altid efter de nyeste guidelines i førstehjælp

# Hjerte-Lunge-Redning (H-L-R) og livreddende førstehjælp, 6 timer

Med et kursus i livreddende førstehjælp får du et basalt kendskab til førstehjælp, så du er i stand til at yde hjælp ved ulykker og pludseligt opstået sygdom - på arbejdspladsen, i hjemmet og under fritidsaktiviteter.

## Formål

Kursets formål er at sætte dig i stand til, alene eller sammen med en anden uddannet førstehjælper, at yde livreddende hjælp i de første minutter efter en ulykke er indtruffet, indtil professionel hjælp når frem.

Der udstedes kompetencegivende bevis for gennemført kursus.

## Hvem kan deltage

Alle

## Kursusvarighed

6 ½ time, inkl. frokost.

## Antal deltagere

Max 16 personer pr. hold

Kurset er meget praktisk tilrettelagt, så praktisk tøj anbefales.

Kontakt os for et godt tilbud



# Førstehjælp og elementær brandbekæmpelse

for hotelpersonale – ejendomsfunktionærer m.fl.

Vi tilbyder dette kursus specielt udviklet til jeres virksomhed. Kurset giver kendskab til førstehjælp og grundlæggende brandsikkerhed.

“Tiden er en uhyggelig og vigtig faktor, når det handler om brand.” Henning Dons har været professionel brandmand i 28 år og er ikke i tvivl om, hvilken fejl de fleste begår, når det brænder. Sammen med vores erfarne og dygtige instruktører vil vi sikre jer et godt og interessant program.

Første del af kurset gennemgår de vigtigste punkter (førstehjælpens 4 hovedpunkter) for at kunne yde en øjeblikkelig førstehjælp og få overblik over situationen. Derefter gennemgås elementær brandteori med henblik på hotellets brandsikkerhed. Kurset afsluttes med praktiske slukningsøvelser.

## Formål

Deltageren på kurset vil få kendskab til førstehjælp og brandbekæmpelse og vil være i stand til at yde en foreløbig hjælp ved personulykker eller forholdsregler ved brand.

## Kursusindhold - førstehjælp

Der undervises blandt andet i:

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter
- Livreddende førstehjælp, livreddende håndgreb
- Kunstigt åndedræt og hjertemassage
- Brandbekæmpelse
- Der undervises i, hvordan brand og røg udvikler sig, og hvilke forholdsregler, der skal tages for at undgå brand.
- Der indgår praktiske slukningsøvelser, hvor der undervises i anvendelsen af forskelligt slukningsudstyr.

## Hvem kan deltage

Alle medarbejdere

## Kursusvarighed

7 timer, inkl. frokost.

## Antal deltagere

Max 15 personer pr. hold

Kurset er meget praktisk tilrettelagt, så praktisk tøj anbefales.

## Pris

Kontakt os for et godt tilbud



# Elementær Brandbekæmpelse 3 timer

Vi tilrettelægger alle vores kurser efter jeres ønske og behov.

Kurset indeholder teoretiske og praktiske øvelser med slukningsmidler.

## Kurset er opdelt i 2 dele:

En teoretisk del med gennemgang af forskellige brandtyper, slukningstyper, brandens kemi, herunder brandtrekanten.

- En praktisk del, hvor alle relevante slukkertyper gennemgås og afprøves på et til lejligheden arrangeret bål.
- Alle deltagere får her mulighed for selv at slukke ildebrand, både med diverse ildslukkere og brandtæppe.

Et kursus i "Elementær Brandbekæmpelse" har til formål at give jer et kendskab til brandens form og kraft, et indblik i forskellige ildslukkertyper og frem for alt en fortrolighed i brugen af brandudstyr.

"Tiden er en uhyggelig og vigtig faktor, når det handler om brand". Henning Dons har været professionel brandmand i 28 år og er ikke

i tvivl om, hvilke fejl de fleste begår, når det brænder. Sammen med vores erfarne og dygtige instruktører vil vi sikre jer et godt og interessant program.

## Hvem kan deltage:

Alle

## Deltagerantal:

Max. 15 personer

## Varighed

3 timer

## Pris

Kontakt os og få et tilbud



# Hjertestarter Laerdal (AED)

Der opstår ca. 4000 hjertestop i Danmark om året. Chancen for at overleve er i gennemsnit 5%.  
Langt de fleste kan reddes med en hjertestarter ( AED )

## Vi sælger AED – hjertestarter og laver kurser i brug af AED

Defibrillator giver dig mulighed for at gøre en forskel på liv og død.

Designet så alle kan benytte denne, alle steder, når det gælder.

## Heartstart HS1 er...

Hurtig at lære at betjene.

Så simpel at betjene, at en førstehjælper med anbefalet træning potentielt kan redde livet for en medarbejder, kollega, ven eller familiemedlem.

## Nem at betjene

En rolig, naturlig stemme vejleder førstehjælperen igennem brugen, herunder også unik vejledning i HLR.

## Altid klar til brug

- Automatisk selv-test af alle de vitale funktioner på HS-1 udføres: dagligt, ugentligt og på månedsbasis.
- Stemmevejledning
- Hjælper brugeren til at opnå kontrol over situationen.

## Kontakt

Kontakt os for mere info

## Pris

Kontakt os og få et tilbud





HEARTSTART  
DEFIBRILLATOR



# Hjertestarter AED Plus, Zoll

Der opstår ca. 4000 hjertestop i Danmark om året. Chancen for at overleve er i gennemsnit 5%. Langt de fleste kan reddes med en hjertestarter ( AED )

## Vi sælger AED – hjertestarter og laver kurser i brug af AED

AED Plus præsenterer en unik brugergrænseflade, som kombinerer dansk stemmevejledning og grafiske illustrationer. Den coacher førstehjælpere gennem hvert skridt på vejen og hjælper dem til at gøre de vigtigste ting - og til at gøre dem korrekt.

Vi anbefaler, at træning og uddannelse medfølger i henhold til lokale anbefalinger.

## AED Plus hjælper førstehjælpere med at udføre hjertemassage.

En stemme i apparatet giver vejledning som "tryk hårdere" eller "god hjertemassage", og hjælper endvidere førstehjælperen til at følge den anbefalede frekvens på 100 kompressioner per minut.

AED Plus introducerer en ny elektrode, der samler to elektroder i én. Det gør placering af elektroden lettere og hurtigere.

AED Plus anvender miljøvenlige håndkøbsbatterier (Duracell). Det gør det nemt og billigt at skifte batterier. Elektrodens holdbarhed er fem år – den længste holdbarhed på markedet.

Dette giver mindre vedligehold og lavere omkostninger

## Kontakt

Kontakt os for mere info

## Pris

Kontakt os og få et tilbud





# 7 timers "De søde Børn" kursus

Vi kan også tilpasse et kursusprogram på 3 - 4 timer til jer.

Dette kursus er målrettet til personalet i børneinstitutioner, dagplejere og andre, der arbejder med børn.

I børneinstitutioner sker der hver dag ulykker, der resulterer i, at 100 børn må en tur på skadestuen, og statistikkerne viser, at antallet af ulykker er stigende.

Det er vigtigt, at I kan handle præcist og yde førstehjælp indtil ambulance eller skadestue overtager behandlingen.

## Kursusindhold:

Et 6 timers kursus i livreddende førstehjælp suppleret med et 2 timers modul, hvor der undervises i:

- Symptomer på og førstehjælp til børnesygdomme
- Forebyggelse af børneulykker
- Gennemgang af legeplads

## Hvem kan deltage

Alle

Kursusvarighed  
7 timer, inkl. frokostpause.

## Antal deltagere

Max 16 personer pr. hold  
Kurset er meget praktisk tilrettelagt, så praktisk tøj anbefales.

## Pris

Kontakt os for et godt tilbud



# Førstehjælp for børn

Målrettet til mødregrupper og forældregrupper

## Førstehjælp for børn

Dette kursus er målrettet til mødregrupper og forældregrupper. Er du rustet til at klare hverdagens strabadser inden for førstehjælp? Føl dig tryk og sikker med den viden, at du kan din førstehjælp, hvis der sker noget.

## I kan vælge at holde kurset hos Jer selv.

Når I alligevel skal mødes. På vores kurser er plads til både amning og baby-pludren.

## Førstehjælp for dig som har ansvar for børn

Kurset varer 3 timer og koster mellem 250. og 500. Kr. Kurset henvender sig til voksne, der har ansvar for børn i alderen 0-8 år. På kurset lærer du førstehjælp til børn, så du kan takle hverdagens små og større ulykker, pludselig sygdom og alvorlige ulykker. Du lærer også at sikre omgivelserne og mindske risikoen for ulykker.

## Faktaviden om børneulykker

- 6 % af børneulykker skyldes at de stikker ting op i næsen eller ind i ørerne. Det er ofte perler som kommer på afveje
- Hver 10 børneulykke i hjemmet sker i haven
- 565 børn kommer hver dag på skadestuen på grund af ulykker
- 206.304 gange var et barn på skadestuen sidste år.
- Hvis I forebygger i hjemmet kan dette tal nemt sættes ned.

Kilde [www.foerstehjaelp.dk/faktaviden/](http://www.foerstehjaelp.dk/faktaviden/)

## Kurset vil indeholde:

- Trinvis førstehjælp til børn
- Alarmering
- Kunstigt åndedræt
- Aflåst sideleje og hjertemassage
- Symptomer på og førstehjælp til børnesygdomme
- Forebyggelse af ulykker i hjemmet
- Vi vil tage et afsæt i de skader, som vil kunne opstå i hverdagen.

## Tidsforløb:

3 timer

## Pris

Mellem 250. og 500. Kr.

## Målgruppe:

Forældregrupper mødregruppe m.fl.

## Kontakt os for et godt tilbud







# Kursus i livreddende førstehjælp ved brug af hjertestarter (AED)

## Kursus i livreddende førstehjælp ved brug af hjertestarter (AED)

Formålet er at give deltageren den viden og de færdigheder, der sætter dem i stand til at kunne foretage genoplivning af en livløs person ved at give hjerte-lungeredning og brug af AED hjertestarter.

### Kurset indeholder:

- Hjerte - lungeredning
- Hjerte- lungeredning med AED
- Hjerterytmeforstyrrelser
- Blodprop i hjertet
- Opbygning af AED
- Sikkerhedsregler ved brug af AED
- Indikation og kontraindikation for brug af AED
- Betjening af AED

Forudsætning for deltagelse på kurset er grundkursus i hjerte- lungeredning 3 timer



# Teambuilding

Ekstraordinære naturoplevelser i Danmark, Sverige, Norge eller på Island.

APROPOS kommunikation tilbyder virksomheder professionel teambuilding efter outdoor-konceptet, hvor vi bruger naturen som sparringspartner.

Kursusforløbet bliver planlagt i samarbejde med jer og kan foregå på Bornholm eller ved Kullen, som er et af Sveriges mest storslåede naturreservater, eller i Norge eller på Island.

APROPOS kommunikation lægger stor vægt på, gennem vores kurser at fremme kommunikation, samarbejde, ledelse og personlig udvikling i virksomheden.

Gennem vores kurser vil vi fremme forståelsen for fælles mål og ansvarsfølelse og gøre gruppen bevidst om stærke og svage sider. Ved at løse nye fælles opgaver lærer deltagerne at forstå, hvilke faktorer der påvirker en gruppe og dens udvikling.

Deltagerne formulerer mål for gruppens udvikling, og de udstyres med nye værktøjer til f.eks. feedback, der direkte kan anvendes i hverdagen.

Du vil være i de bedste hænder sammen med vores dygtige og inspirerende instruktører.

## Rekvireret kursus

Bedst i perioden april/maj/ juni samt august/ september

## Kontakt os for mere information





# Hvad siger du til en Vildmarkstur til Jämtland

## som er beliggende i Norrland i det centrale Sverige

Når efteråret kryber tættere, og det bliver mørkere, har rigtig mange mennesker et ønske om at kravle under et tæppe derhjemme. Men efteråret byder på mere end bare hyggelige øjeblikke med stearinlys og en kop te. ...

Det er ikke nogen hemmelighed, at når man går under åben himmel - for at gå, fordi man ikke skal nå noget - tænker man ofte meget bedre, end når man sidder foran fjernsynet eller computeren.

Så på 50 - 70 kilometers vandretur, kan man nå at tænke rigtig mange store og dybe tanker om meningen med livet og med udsigt til mindst 5 dage i vandrerstøvler og ...

Turen er ikke for luksusdyr. Man bærer al sin bagage på ryggen. Der står ikke stjernebesat gourmet-middage på menuen.

Du kommer formentlig til at gå i alt slags vejr - i selskab med en lille gruppe og selvfølgelig også dine egne tanker.

Elektricitet findes ikke ret mange steder i de hytter som vi kommer forbi. Overnatninger foregår i simple - men hyggelige sovesale eller mindre soverum.

De rigtig seje, benytter ikke soverum - men sover i eget telt. Det er en tur med fokus på sind og sjæl, og er en populær modpol til vores travle informationsfund.

- Forkundskaber: Ingen
- Vandrigen: Let men en normal god fysisk kondition er nødvendig
- Dagsetapper: 12 - 17. km.

På vores hjemmeside kan du læse mere detaljeret om turen.

Sammen med vores guide og vildmarksinstruktør Jan Daugaard får du en oplevelse som med garanti holder i lang tid.

### Kontant os for mere information.

Gruppestørrelse vil være max. 8 personer.

### Rekvireret kursus

Bedst i perioden april/maj/ juni samt august/ september



# Det får du, når du tager på kursus hos os

## Hvis I vælger et specialkursus

I bestemmer selv tid og sted, og det er muligt at kombinere indhold fra flere forskellige kurser, så kurset bliver akkurat, som I ønsker.

## Hotline - arbejdsmiljøuddannelse

Efter endt kursus er du velkommen til at skrive til os, hvis du har spørgsmål til et af de emner, som du gennemgik på kurset.

Du er velkommen til at bruge vores e-mail hotline i op til 3 måneder efter endt kursus.

Hotline-perioden sikrer din læring over tid, og du bliver ikke efterladt efter endt kursus med spørgsmål, du ikke kan få svar på.





Arbejdsmiljøuddannelse, basisuddannelse 22 timer

Kommunikation og personlige kompetencer

Supplerende kurser for arbejdsmiljøorganisationen

Elementær brandbekæmpelse

Lederkurser

Førstehjælp

APROPOS kommunikation

Kronprinsessegade 6 - DK 1306 København K Tlf. 70 22 45 30 Mail: [info@aprokodk.dk](mailto:info@aprokodk.dk)