

# Velkommen som TR

# Kære tillidsrepræsentant

Tillykke med dit nye hverv som tillidsrepræsentant. Du er nu en del af Kost og Ernæringsforbundets TR-korps, der hver dag går forrest for at sikre jeres kollegaer den bedst mulige arbejdsplads. Hvad enten det handler om løn, arbejdsvilkår, forandringer på arbejdspladsen eller trivsel og arbejdsmiljø, indtager du nu en central rolle, hvor du har ret til indflydelse på stort alle forhold på arbejdspladsen.

Jeg anser jer tillidsrepræsentanter som en af de bærende søjler i Kost og Ernæringsforbundet. Sammen med din TR-suppleant og dine øvrige TR-kolleger er du den lokale spydspids, der gør en synlig forskel for dine kolleger og for hele vores profession. Du er også et vigtigt bindeled mellem dine kolleger og Kost og Ernæringsforbundet.

Ved at påtage dig hvervet som tillidsrepræsentant står du i starten af et forløb, hvor du helt sikkert vil have en masse spørgsmål til dine opgaver: Hvornår og hvordan forhandler jeg løn? Hvad indebærer det at være bisidder for en kollega? Hvad har jeg som TR indflydelse på, og hvordan og om hvad samarbejder jeg med ledelsen? Dette og meget andet får du meget mere viden om på vores grunduddannelse for nyvalgte tillidsrepræsentanter. Den kan du læse mere om i denne startmappe, som du nu sidder med i hånden.

Her kan du også finde relevant materiale om, hvad du i din første tid som TR skal være særlig opmærksom på, og hvilke opgaver, der ligger foran dig.

I startmappen finder du også inspiration til, hvordan du kan styrke det nære og faglige fællesskab på arbejdspladsen, og hvad du kan gøre for at endnu flere af dine kolleger får lyst til at blive en del af det faglige fællesskab i Kost og Ernæringsforbundet.

Ved at påtage dig TR-hvervet begiver du dig nu ud på en spændende og udviklende rejse, hvor du både vil møde udfordringer og blive klogere om forholdene på din arbejdsplads. Og ikke mindst vil det også have betydning for dig personligt, fagligt og karrieremæssigt.

Jeg vil ønske dig al muligt held og lykke med dit videre TR-arbejde, og jeg vil se frem til at møde dig på forbundets forskellige kurser og arrangementer. Du er selvfølgelig også altid velkommen til at kontakte mig, hvis der f.eks. er lokale politiske dagsordener, du gerne vil vende med mig.

Med venlig hilsen

Ghita Parry



# Tjekliste for nyvalgt TR

Hvad skal du huske, når du lige er blevet valgt?

Som nyvalgt TR er der mange opgaver der presser sig på. Nogle kommer automatisk hen ad vejen, men andre skal du selv have fokus på.

Når du sidder med denne tjekliste, er du blevet anmeldt som TR. Her kan du sætte det første "hak". Men derefter er det vigtigt, at du sætter fokus på følgende:

## **1. Er du tilmeldt Kost og Ernæringsforbundets TR-uddannelse?**

Når du bliver valgt som TR, vil vi rigtig gerne have dig med på TR-uddannelsen hurtigst muligt. Du kan imidlertid opleve at blive valgt på et tidspunkt, hvor der er et godt stykke tid til næste runde TR-uddannelse.

Hvis dette er tilfældet, kan vi tilbyde et "online" lynkursus – som giver dig tips og tricks til at klare de første måneder, indtil du kan komme på vores "rigtige" TR-kursus. Kontakt forbundet på 3163 6600, hvis det er relevant for dig.

## **2. Hvem er du TR for?**

Er der flere geografiske placeringer som du dækker og dermed kolleger på flere lokationer? Her kan du bede forbundets sekretariat om en liste over alle dem der er medlem af Kost og Ernæringsforbundet på jeres arbejdsplads således, at du ved hvem du repræsenterer. Du kan også finde dine kollegamedlemmer ved at logge dig ind i vores medlemssystem:

<https://kost.dk/find-din-kollega-i-medlemssystemet>

## **3. Hvilke vilkår gælder for dig som TR?**

Er der nogle lokale aftaler om vilkår – eller skal de aftales mellem Kost og Ernæringsforbundet og din arbejdsplads? Dette punkt er vigtigt, da du fra starten af dit virke skal kende rammerne for dit TR-arbejde. Spørg jeres lokale HR-konsulent om dette.

## **4. TR-tillæg**

Hvad får du i tillæg for at være TR? Og skal du gøre noget for at sætte det i gang? Hvis det ikke sker automatisk, så kontakt Kost og Ernæringsforbundet – så hjælper vi dig.

### **5. Har du en lokal MED/SU aftale du skal kende?**

Eller er der andre lokalaftaler du skal kende som TR? Her kan du med fordel spørge den "afgående" TR – eller kontakte HR kontoret og spørge dem, om der ligger nogle aftaler, som du bør kende.

### **6. Er du som TR automatisk med i MED- eller SU, og er der andre udvalg du skal være medlem af?**


Det kan være svært som ny TR at vide hvor man har en "plads". Hvis du er i tvivl, så kontakt Kost og Ernæringsforbundet.

### **7. Er der en AMR på arbejdspladsen?**

Kontakt pågældende og få en snak om arbejdsmiljøet, trivslen og jeres kommende samarbejde

### **8. Er der et TRIO-samarbejde som du skal være en del af (TR, leder og AMR)?**

Spørg afgående TR, leder eller AMR om der er etableret et TRIO-samarbejde og om, hvilke emner og problemstillinger, der drøftes i dette forum.



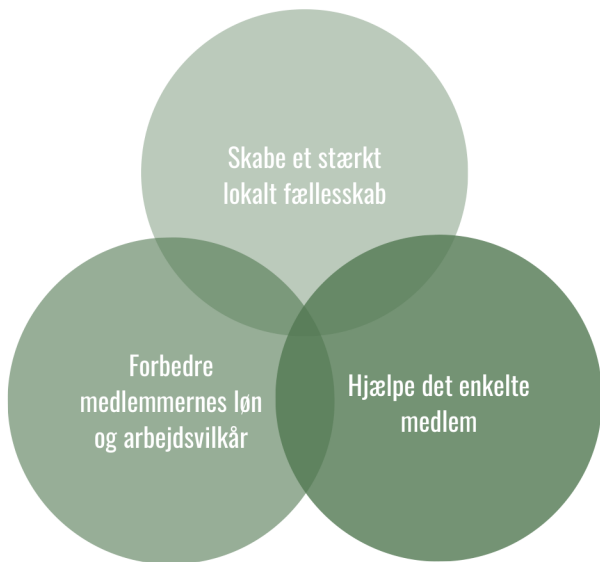
Er du i tvivl om noget af ovenstående kan du kontakte Kost og Ernæringsforbundet, så hjælper vi dig igang.

# Dine roller og kerneopgaver som TR

Som TR har dine kollegaer valgt dig og hermed givet dig et mandat til at repræsentere dem og forhandle deres løn og arbejdsvilkår. Det er en stor anerkendelse af dig. I dit hverv som tillidsrepræsentant har du overordnet to roller:

- At være medlemmernes repræsentant overfor ledelsen
- At være Kost og Ernæringsforbundets lokale repræsentant på arbejdspladsen.

Kernen i dit TR-arbejde er centreret om at løfte disse tre hovedopgaver:



Din rolle som TR breder sig over mange forskellige områder og indebærer en bred vifte af opgaver. Først og fremmest at arbejde for dine kollegers løn- og arbejdsvilkår – f.eks. ved lokale lønforhandlinger, indgåelse af lokalaftaler eller i forbindelse med større omlægninger og forandringer på jeres arbejdsplads.

Du giver også individuel støtte, når du f.eks. er bisidder for en kollega ifm. omsorgssamtaler, tjenstlige samtaler eller i andre situationer, hvor en kollega har brug for din hjælp og rådgivning. Endelig arbejder du også for at engagere dine kollegaer i forholdene på jeres arbejdsplads, synliggøre jer som ernæringsprofessionel faggruppe og herigennem styrke det lokale fællesskab.

Du vil på TR-uddannelsen få en grundig introduktion til de mange roller og opgaver som TR. Du er altid velkommen til at kontakte sekretariatet, hvis du har brug for hjælp eller rådgivning om dine TR-opgaver.

# TR's fællesskab i Kost og Ernæringsforbundet

I Kost og Ernæringsforbundet står du aldrig alene. Som TR indgår du i flere fællesskaber, som kan understøtte dig i dit TR-arbejde med sparring, inspiration og vejledning.

## Sekretariatet i Kost og Ernæringsforbundet

I sekretariatet kan du altid få sparring og hjælp til dit TR-arbejde. Har du spørgsmål eller brug for sparring i fx forbindelse med lønforhandlinger, om håndtering af konkrete situationer på arbejdspladsen eller andet vedrørende dit TR-arbejde, er medarbejderne i sekretariatet altid parat til at hjælpe. Du kan altid skrive på [post@kost.dk](mailto:post@kost.dk) eller ringe på 3163 6600.

## Dit fællesskab på arbejdspladsen

Dit nære fællesskab på arbejdspladsen er udgangspunktet for dit TR-arbejde. Udover medlemmerne er TR-suppleanten (TRS) og arbejdsmiljørepræsentanten (AMR) dine tætteste samarbejdspartnere. TRS er en vigtig

sparringspartner i forhold til de problemstillinger og dilemmaer du som TR bliver involveret i.

Samarbejdet med AMR handler om den daglige trivsel på arbejdspladsen samt om evt. problemer, vilkår eller forandringer, der påvirker det fysiske og/eller psykiske arbejdsmiljø. Er du i tvivl om hvem der er AMR på din arbejdsplads, så kontakt din leder.

## Din region og regionsformand

Som TR er du tilknyttet din lokale regionsformand. Du vil kort efter, at du er blevet valgt som TR blive kontaktet af din regionsformand til en snak om jeres samarbejde. Du vil også gennem din regionsformand få kendskab til og kontakt med det regionale TR-netværk. Har du brug for at komme i kontakt med din regionsformand, kan du finde kontaktoplysninger på [kost.dk/kontakt](http://kost.dk/kontakt).

**Sekretariatet i Kost**

**Dit fællesskab på arbejdspladsen**

**Regionsformand og regionalt TR-netværk**



# TR og det nære fællesskab på arbejdspladsen

Det er vigtigt, at du og dine kollegaer har et indbyrdes tillidsforhold, så alle kan føle sig trygge. Tillid opstår gennem relationer, og derfor er det en vigtig opgave som tillidsrepræsentant at opbygge relationer til de kollegaer, du repræsenterer. Det er vigtigt, at de medlemmer, du er TR for, informeres om,

at du nu er deres TR. De skal vide, hvad de kan bruge dig til, og hvordan de kommer i kontakt med dig. Det kan derfor være en god ide at sende dem en mail. Du kan få tilsendt en liste med mailadresser på de kollegaer du repræsenterer ved at kontakte sekretariatet på tlf. 3163 6600.

## I mailen til dine kollegaer kan du skrive følgende:

*Kære kollegaer*

*Jeg er d. XX.XX blevet valgt som tillidsrepræsentant (TR) for xx-området og er derfor også din TR. Som din TR er jeg her for at støtte dig og dine kollegaer. Det er mit mål at sikre, at vi har et godt arbejdsliv præget af fællesskab, god trivsel og ikke mindst godt arbejdsmiljø. Jeg kan blandt andet hjælpe dig med:*

*Lønforhandling*

*Arbejdsvilkår og arbejdstid*

*Være bisidder ved svære samtaler med ledelsen*

*Forandringer på arbejdspladsen*

*Hvis du har nogen spørgsmål eller andet, er du velkommen til at kontakte mig på telefon: XX XX XX XX eller på mail: XXX@XX.dk*

*Med venlig hilsen*

*XXXX XXXXXXX*

## **Plakat med dine kontaktoplysninger**

I denne TR-Startpakke har vi vedlagt nogle plakater. På disse plakater kan du tilføje dine kontaktoplysninger og hænge dem steder hvor dine kollegaer ligger mærke til dem.

## **Skab relationer til dine kolleger – 1:1 samtaler**

En af de bedste måder at skabe en god relation til de kollegaer, du som TR repræsenterer, er at afholde 1:1 samtaler. 1:1-samtaler er i al sin enkelthed en samtale, du som TR tager initiativ til at afholde sammen med en kollega.

Formålet med samtalen er at skabe en relation til din kollega og finde frem til hvad der er vigtigt for dennes arbejdsliv- og arbejdsglæde. Derfor er det vigtigste fokus for dig som TR at lytte til hvad kollegaen bringer op i samtalen.

## **Opbyg fællesskabet på arbejdspladsen**

Et stærkt fællesskab er kendetegnet ved at mange er medlem, at der er en høj grad af

tillid, og at alle føler sig involveret og engageret. Som TR er det derfor vigtigt at du involverer dine kollegaer i dit arbejde.

Når du lykkes med at involvere og engagere dine kolleger, betyder det først og fremmest, at du ikke er alene med at løse problemer på arbejdspladsen og finde de gode løsninger. Derudover skaber det for det enkelte medlem en stærkere følelse af fællesskab og tilknytning når man er involveret og informeret.

Du kan involvere medlemmer gennem bl.a. afholdelse af frokostmøder om relevante problemstillinger, bruge viden fra 1:1 samtaler, skrive nyhedsbreve til medlemmer – f.eks. om arbejdet i MED/SU. Du kan også oprette en lukket facebookgruppe for de medlemmer du repræsenterer, hvor I kan kommunikere med hinanden på tværs.

# Organisering af nye medlemmer

Som fagforening ligger vores styrke i, at vi er mange, som er medlem af Kost og Ernæringsforbundet. Derfor er det også en særlig vigtig opgave for dig som TR at arbejde for, at flere af dine kollegaer bliver medlem af forbundet. Det kan være svært som TR at agere "sælger" af fagforeningsmedlemskaber. Ved at følge nedenstående 4 trin kan du blive mere fortrolig med denne del af din TR-rolle.

## **1. Skab overblik over hvem der er medlem og dermed også, hvem der er potentielle medlemmer**

Du kan få en liste over medlemmer på din arbejdsplads ved at henvende dig Kost og Ernæringsforbundets sekretariat.

## **2. Vær nysgerrig på dine kollegaers grunde til ikke at være medlem**

Når du kender dine kollegaers grunde til at være ikke at være medlem, kan du bedre vurdere hvordan du skal tale om medlemskab med dem.

## **3. Brug særlige anledninger til at tale om medlemskab i Kost og Ernæringsforbundet**

Det kan fx være ved nyansættelser eller ved den årlige lønforhandling. Ved begge anledninger kan du udlevere forbundets foldere

målrettet hhv. nye kolleger ("Tillykke med dit nye job") og kolleger, du skal forhandle løn for ("Sammen gør vi Danmark sundere"). Du kan få tilsendt flere eksemplarer af de to foldere ved at henvende dig til sekretariatet på 3163 6600.

## **4. Hjælp din kollega med at blive meldt ind i Kost og Ernæringsforbundet**

På den måde kan du svare på eventuelle spørgsmål undervejs samt sikre dig, at de husker at få det gjort. I kan sammen gå ind på [kost.dk/blivmedlem](http://kost.dk/blivmedlem) og udfylde den elektronisk. Opstår der spørgsmål i forbindelse med indmeldelse, som du er i tvivl om, kan du altid ringe til forbundet på telefon:3163 6600 og få hjælp.

På TR-uddannelsen vil du få meget mere at vide om opbygning af fællesskaber og relationer samt redskaber til organisering af nye medlemmer.

# Kost og Ernæringsforbundets TR-uddannelse

TR-uddannelsen er bygget op omkring 3 grundmoduler, du som TR skal tage i løbet af det første år du er TR. Kost og Ernæringsforbundet forsøger at udbyde kurserne løbende, men da udskiftningen af TR ikke er så stor igen, kan der gå lidt tid inden du kan komme til at starte på grunduddannelsen.

## Viden og kompetencer til dine TR-opgaver

Opgaven som TR er kompleks. Det betyder at du som TR kan møde mange forskelligartede udfordringer. Det kan være i forhold til samarbejdssystemet på arbejdspladsen, i forhold til din ledelse, eller fordi der sker forandringer på jeres arbejdsplads. Disse skift giver udfordringer for dig som TR-udfordringer som vi vil forsøge at klæde dig på til.

Vi ved, at vi ikke kan klæde dig på til alle opgaver. Derfor er det vores mål at du gennem uddannelsen bliver skarp på, hvor du kan finde svarene på dine spørgsmål. Finde frem til den rette aftale eller overenskomst – og finde frem til, hvornår du skal kontakte konsulentene i sekretariatet. For der vil hele tiden opstå spørgsmål, som ikke er beskrevet før. Her er det vigtigt at du bruger Kost og Ernæringsforbundets sekretariat som sparring

## Indhold i TR-uddannelsen

Formålet med TR-uddannelsen er at give dig et stærkt fundament for din rolle som TR. Vi vil give dig en masse værktøjer, så du kan løse de opgaver du møder og agere leder i forhold til den rolle du har som TR på jeres arbejdsplads. TR grunduddannelsen består af 3 moduler og i forlængelse af disse tilbyder vi løbende kurser og seminarer der retter sig mod dig som TR. Disse arrangeres både på nationalt, såvel som regionalt plan.



### **Grunduddannelsens modul 1**

Grunduddannelsens første modul er rettet mod at give dig et overordnet billede af rollen som TR. Du får baggrunden for, at vi har det aftalesystem, vi har i dag samt indblik i, hvad du kan inden for rammerne af dette. Vi vil se på MED/SU-systemet, og hvordan du samarbejder med ledelsen og din AMR, og så ser vi nærmere på rollen som bisidder i f.eks. afskedigelsessager. I tillæg til dette sætter vi også fokus på, hvordan du som TR kan være med til at styrke fællesskabet på jeres arbejdsplads for dem der er medlemmer af Kost og Ernæringsforbundet.

### **Grunduddannelsen modul 2**

Grunduddannelsens 2 modul har fokus på TR's rolle som lønforhandler. Her vil der være mulighed for at gå i dybden med en af de vigtigste opgaver for en TR – lønforhandlingen. Du vil blive præsenteret for nogle af de regler, der er omkring forhandlingen, og du vil blive trænet i, hvad du som forhandler skal gøre, når der opstår mulighed for at forhandle løn. Sidst men ikke mindst vil vi vise dig, hvordan du som TR kan bruge dette til at styrke jeres ernæringsprofessionelle fællesskab på arbejdspladsen. Med andre ord at medlemmerne kan se at du som TR gør en forskel.

### **Grunduddannelsen modul 3**

Grunduddannelsens 3. modul har fokus på arbejdstiden, og hvordan man kan sikre at denne bliver overholdt samt at medlemmerne bliver honoreret rigtigt for den. Der vil være fokus på lokalaftaler, og hvordan du kan være med til at skabe gode rammer for arbejdet. Til sidst vil vi sætte fokus på, hvordan du kan bruge din rolle som TR til at understøtte tanken om den organiserende fagforening – et fællesskab som alle ernæringsprofessionelle gerne vil være en del af.

### **Efteruddannelse:**

Kost og Ernæringsforbundet udbyder løbende efteruddannelseskurser. Ofte vil dette foregå lokalt i din egen region, men der vil også være årligt tilbagevendende seminarer for TR såvel som mulighed for online undervisning, som alle kan deltage i.



3163 6600 | [post@kost.dk](mailto:post@kost.dk) | [www.kost.dk](http://www.kost.dk)

**KOST OG  
ERNÆRINGS  
FORBUNDET**  
SUNDHED ER EN RET