

Nýr vettvangur breytt starf fyrir atvinnuleitendur

Þessi röð námskeiða er ætluð atvinnuleitendum og þeim sem að huga að nýjum starfsvettvangi eða takast á við breytingar í núverandi starfi. Námið hentar einnig þeim sem vilja styrkja stöðu sína almennt á vinnumarkaði með því að auka sjálfsþekkingu, starfshæfni og þátttöku í símenntun. Markmið námskeiðanna er að vekja einstaklinga til vitundar um þróun starfa og starfsumhverfis og efla þor til að greina nýjar leiðir úr erfiðri stöðu. Þá gefst þátttakendum kostur á að greina eigið áhugasvið og fá viðtal hjá náms- og starfsráðgjafa. Námið er byggt upp í kringum þrjú þemu þar sem hvert námskeið er sjálfstætt og geta þátttakendur því raðað saman námskeiðum, tekið eitt eða öll, eftir því hvað hentar. Námskeiðin eru haldin í BSRB húsinu, á fyrstu hæð, á þriðjudögum og fimmtudögum



www.smennt.is

frá kl. 10-13, og er þátttakendum boðið upp á hádegisverð. Allar frekari upplýsingar og aðstoð má fá hjá Starfsmennt í síma 550 0060 og á www.smennt.is þar sem þátttakendur skrá sig.

Námsþema 1: Sjálfsefning og þekking

Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi (8 kst)	þri. 14. feb.	kl. 10.00 - 13.00
	fim. 16. feb.	kl. 10.00 - 13.00
Hagfræði skynseminnar (4 kst)	þri. 21. feb.	kl. 10.00 - 13.00
Að geta talað máli sínu (6 kst)	fim. 23. feb.	kl. 10.00 - 14.30
Áfallahjálp og viðbrögð við vá (4 kst)	þri. 28. feb.	kl. 10.00 - 13.00
Að takast á við breytingar (4 kst)	fim. 1. mars	kl. 10.00 - 13.00
Hollusta og heilbrigði (4 kst)	þri. 6. mars	kl. 10.00 - 13.00
Hvað er gagnrýnin hugsun? (4 kst)	fim. 8. mars	kl. 10.00 - 13.00

Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður

Námsráðgjöf og starfsval (4 kst)	þri. 13. mars	kl. 10.00 - 13.00
Námstækni og hæfileikinn til að læra (4 kst)	fim. 15. mars	kl. 10.00 - 13.00
Þróun starfa og símenntun (6 kst)	þri. 20. mars	kl. 10.00 - 13.30
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum (4)	fim. 22. mars	kl. 10.00 - 13.00
Hvatning og seigla á óvissutímum (4 kst)	þri. 27. mars	kl. 10.00 - 13.00
Að sækja um starf og fá starf (8 kst)	fim. 29. mars	kl. 10.00 - 13.00
	þri. 3. apríl	kl. 10.00 - 13.00

Námsþema 3: Áhugasvið og virkni

Færnimappa og áhugasvið (4 kst)	fim. 10. apríl	kl. 10.00 - 13.00
Að auka persónulegan styrk sinn (8 kst)	þri. 12. apríl	kl. 10.00 - 13.45
	fim. 17. apríl	kl. 10.00 - 13.00
Áhugasviðsgreining og túlkun (4 kst)	þri. 24. apríl	kl. 10.00 - 13.00