

Nýr vettvangur NÝTT breytt starf fyrir atvinnuleitendur

Þessi röð námskeiða er ætluð þeim sem þurfa að huga að nýjum starfsvettvangi eða eru að 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 3 þemu sem hvert um sig inniheldur nokkur námskeið. Hvert námskeið er sjálfstætt og geta áhugasamir því valið það námskeið sem vekur mestan áhuga eða tekið



www.smennt.is

þemað í heild sinni. Kennt er í BSRB húsinu kl. 10-13 á þriðju- og fimmtudögum og er boðið upp á léttan hádegisverð. Námskeiðin eru metin sem virkniúrræði á vegum Vinnumálastofnunar.

Námsþema 1: Sjálfsefning og þekking	
Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi (8 kst)	5. og 7. okt. kl. 10-13
Hagfræði skynseminnar (4 kst)	12. okt. kl. 10-13
Að geta talað máli sínu (6 kst)	14. okt. kl. 10-14.30
Áfallahjálp og viðbrögð við vá (4 kst)	19. okt. kl. 10-13
Að takast á við breytingar (4 kst)	21. okt. kl. 10-13
Hollusta og heilbrigði (4 kst)	26. okt. kl. 10-13
Hvað er gagnrýnin hugsun? (4 kst)	28. okt. kl. 10-13
Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður	
Námsráðgjöf og starfsval (4 kst)	2. nóv. kl. 10-13
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum (4 kst)	4. nóv. kl. 10-13
Þróun starfa og símenntun (6 kst)	9. nóv. kl. 10-13.30
Námstækni og hæfileikinn til að læra (4 kst)	11. nóv. kl. 10-13
Hvatning og seigla á óvissutímum (4 kst)	16. nóv. kl. 10-13
Að sækja um starf og fá starf (8 kst)	18. og 22. nóv. kl. 10-13
Námsþema 3: Áhugasvið og virkni	
Færnimappa og áhugasvið (9 kst)	25. og 30. nóv. kl. 10-13.30
Að auka persónulegan styrk sinn (8 kst)	2. og 7. des. kl. 10-13
Áhugasviðsgreining og túlkun (4 kst)	9. des. kl. 10-13