

Nýr vettvangur-breytt starf

Markmið

Þessi námsleið er ætluð atvinnuleitendum og þeim sem huga að nýjum starfsvettvangi eða þeim starfsmönnum sem eru að takast á við breytingar á núverandi starfi. Námið hentar einnig þeim sem vilja styrkja stöðu sína almennt á vinnumarkaði með því að tileinka sér nauðsynlegan sveigjanleika til að mæta auknum og breyttum kröfum. Markmið námsleiðarinnar er að vekja einstaklinga til vitundar um þróun starfa og starfsumhverfis og að þær hræringar einskorðast ekki eingöngu við kreppu eða efnahagslægd. Einnig er leitast við að efla sjálfstraust og þor þátttakenda til að sjá nýjar leiðir og tækifæri í erfiðri eða óvæntri stöðu. Ætlunin er að gera þátttakendur hæfari til að takast á við breytingar t.a.m. með kynningu á uppbyggingu vinnumarkaðar og mikilvægi starfstengdrar símenntunar og hæfnisuppbyggingar. Þátttakendur verða hvattir til að huga að eigin símenntun og starfsþróunarmöguleikum og skoða kosti sína raunsætt með ráðgjafa. Þátttakendur fá einnig tækifæri til að vinna með sjálfa sig og kynnast styrkleikum sínum og veikleikum ásamt því að efla frumkvæði og hugmyndaauðgi.

Fyrirkomulag

Námsleiðin samanstendur af þremur námslotum sem settar eru saman út frá mismunandi þemum. Allt námið er tæplega 100 kennslustundir og hver lota rúmlega 30 stundir. Í hverri námslotu er viðfangsefninu gerð skil út frá mismunandi sjónarhornum og þannig reynt að skapa bæði dýpt og samfellu í námið. Taka má námsþemur í hvaða röð sem er. Þemur eru: 1) Sjálfsefning og þekking, 2) Símenntun og vinnumarkaður og 3) Áhugasvið og virkni. Þátttakendur geta ýmist tekið hvert þema í heild sinni eða skráð sig á einstaka námskeið innan þess. Með þessu móti er bæði reynt að styrkja samheldni og hópefli meðal þátttakenda sem sækja heildstætt nám saman og um leið komið til móts við einstaklingsþarfir fyrir fræðslu. Kennt er í BSRB húsinu frá kl. 10-13 tvisvar í viku og er boðið upp á léttan hádegisverð. Skráning fer fram á heimasíðu Starfsmenntar og er umsýsla námsins eins og þjónustukönnun og útgáfa viðurkenningarskjala rafræn.

Námið er opið öllum félagsmönnum innan BSRB og unnið í samvinnu við Vinnumálastofnun höfuðborgarsvæðisins.

Námsþema 1: Sjálfsefning og þekking

Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi	8 kst
Hagfræði skynseminnar	4 kst

Hollusta og heilbrigði	4 kst
Áfallahjálp og viðbrögð við vá	4 kst
Að takast á við breytingar	4 kst
Að geta talað máli sínu	6 kst
Hvað er gagnrýnin hugsun	4 kst
Samtals	34 kst

Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður

Námsráðgjöf og starfsval	4 kst
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum	4 kst
Þróun starfa og símenntun	6 kst
Námstækni og hæfileikinn til að læra	4 kst
Hvatning og seigla á óvissutímum	4 kst
Að sækja um starf og fá starf	8 kst
Samtals	30 kst

Námsþema 3: Áhugasvið og virkni

Færnimappa og áhugasvið	9 kst
Að auka persónulegan styrk sinn	8 kst
Frá orðum til athafna	8 kst
Félagsleg virkni og tengslanet	4 kst
Áhugasviðsgreining og túlkun	4 kst
Samtals	33 kst

Námslota 1: Sjálfsefning og þekking

Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi

Námslýsing

Við þurfum öll á sjálfstrausti og sjálfsöryggi að halda til að takast á við áskoranir og breytingar í umhverfinu okkar. Skortur á sjálfstrausti getur hamlað jafnvel færustu einstaklingunum og haldið aftur af þeim. Það hvernig við hugsum um okkur sjálf og tölum við okkur sjálf hefur mikil áhrif á líðan okkar og hegðun. Neikvætt og óraunhæft sjálfsmat getur orðið að vítahring, við hættem að trúa á okkur sjálf og látum í staðinn aðstæður, tilviljun eða hendingu ráða för. Óraunhæfar hugmyndir um eigin getu geta leitt til neikvæðra tilfinninga sem auðveldlega standa í vegi fyrir að við náum árangri. Mikilvægt er að temja sér jákvæðan og uppbyggilegan hugsunarhátt og styrkja sjálfan sig og hvetja áfram. Einstaklingar sem búa yfir sjálfstrausti trúa á sjálfa sig og eigin getu eru líklegri til að ná árangri í lífi og starfi. Þeir treysta sér til að vinna sjálfstætt, eru einbeittir og ákveðnir og koma fram við aðra af öryggi. Þeir þora að hafa óvinsælar skoðanir og læra af eigin mistökum. Þeir þekkja eigin gildi, styrkleika, þarfir og takmarkanir og eru opnir fyrir hreinskilinni endurgjöf á frammistöðu sína.

Á námskeiðinu læra þátttakendur leiðir til að virkja afl jákvæðs sjálfsálits. Þeir fara í gagnrýnið sjálfsmat, tjá sig um það og taka þátt í umræðum um sjálfsstyrk og ákveðni. Farið er í mikilvægi þess að þora að gera mistök, læra af þeim og takast á við gagnrýni. Þátttakendur fá innsýn í eigin hugsanir og hegðun og öðlast meira öryggi í samskiptum. Farið er m.a. í skynjun á eigin getu, tengsl hugarfars og líðan, áhrif hugsana á hegðun og ákveðni í samskiptum.

Meðal þess sem tekið er fyrir á námskeiðinu:

- Skynjun á eigin getu.
- Raunhæft sjálfsmat og sjálfsálit.
- Tengsl hugarfars og líðan.
- Áhrif hugsana á hegðun.
- Ákveðni í samskiptum.
- Að taka gagnrýni.
- Að læra af mistökum.
- Að ná fram því besta hjá sjálfum sér.
- Stjórn á eigin lífi.

Kennsluaðferðir:

- Sjálfsskoðun
- Fyrirlestur
- Umræður
- Æfingar

Lengd: 8 kst.

Umsjón: Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.

Hagfræði skynseminnar

Markmið

- Að læra undirstöðuatriði til að skipuleggja fjármál sín með skynsemi í huga.
- Að skilja fjármálatengd hugtök sem varða t.d. lánveitingar, vexti og vísitölur.
- Að kynnst leiðum til sparnaðar og skynsamlegri nýtingu fjármagns.

Námslýsing

Eitt af stærstu verkefnum einstaklinga og fjölskyldna eru fjármálin. Markmið námskeiðsins er að fara almennt yfir fjármál einstaklinga og gefa heilræði um þau. Farið er yfir ýmis atriði varðandi lán, vanskil, skattamál og fleira. Allir geta lent í greiðsluferfiðleikum og eru kynnt almenn úrræði þeim tengdum í samfélaginu. Að lokum er farið yfir þjónustu Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Fyrirlesari frá Ráðgjafastofu heimilanna.

Hollusta og heilbrigði

Markmið

- Að þátttakendur læri að þekkja hina ýmsu þætti í vinnuumhverfinu sem hafa áhrif á líkamlega og andlega líðan.
- Að þátttakendur kynnist leiðum til að draga úr líkamlegu og andlegu álagi við vinnu.
- Að þátttakendur verði meðvitaðir um mikilvægi heilsuverndar á vinnustað.
- Að þátttakendur þekki til forvarna varðandi heilsuvernd.
- Að þátttakendur verði meðvitaðir um heilbriggt líferni og hollt matarræði.

Námslýsing

Góð heilsa er gulli betri. Aukin hraði, spenna og vaxandi kröfur í nútíma samfélagi gera það að verkum að við getum átt hættu á að missa náttúrulegt samband við líkama og huga. Á námskeiðinu er fjallað um aðstæður í nútímastörfum og hvað er hægt að gera til að draga úr heilsutjóni starfsmanna sökum vinnu. Rætt er um nauðsyn þess að móta stefnu á hverjum vinnustað um forvarnir til þess að draga úr heilsutjóni starfsmanna. Fjallað er um áhrif vinnuumhverfis á starfsmanninn, vinnuaðstöðu og líkamsbeitingu við vinnu. Rætt er um grundvallaratriði góðrar vinnutækni og þátttakendum er gert kleift á að átta sig á hvort vinnuaðferðir þeirra eru hættulegar með tilliti til álags á líkamann. Fjallað verður um streitu, einkenni hennar, áhrif á heilsu og streituþol. Fjallað verður um nauðsyn hollustu og rétt matarræði.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Vinnueftirlit ríkisins.

Áfallahjálp og viðbrögð við vá

Markmið

Að þátttakendur geti greint eðlileg viðbrögð við sorg, kreppu og áföllum og einnig hvernig hægt er að vinna sig út úr þeirri líðan. Fjallað verður um þá sorg og höfnun sem þeir sem misst hafa atvinnuna geta upplifað og hvernig takast má á við þá stöðu. Jafnframt er markmiðið að þátttakendur hafi innsýn í hvert hægt er að leita ef vanlíðan kreppu, sorgar eða áfalla veður meiri en einstaklingur eða fjölskylda getur afborið.

Námslýsing

Sorg, kreppa og áföll eru meginviðfangsefni þessa námsþáttar, en flest knýja þau dyra einhvern tímann á æviferli einstaklingsins. Fjallað verður um eðlileg viðbrögð fólks við sorg, kreppu og áföllum.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: NN.

Að takast á við breytingar

Markmið

- Aukin þekking á eðli breytinga
- Aukin innsýn í viðbrögð við breytingum
- Þekking á hindrunum við innleiðingu breytinga
- Aukin persónuleg hæfni í að takast á við breytingar

Námslýsing

Gary Hamel, einn þekktasti fræðimaður heims á sviði breytinga, sagði að það eina sem menn gætu gengið út frá sem vísu væru breytingar. Aldrei fyrr hafa þessi orð verið eins sönn og einmitt nú. Þjóðfélag og atvinnulíf nútímans einkennist af aukinni óvissu um framtíðina og sífellt örrari breytingum, sem auk þess koma úr fleiri áttum en áður hefur þekkst. Enginn veit hvað morgundagurinn leiðir af sér. Eina tryggingin sem við getum náð okkur í er að vera opin fyrir nýjum tækifærum, sýna jákvætt viðhorf, forvitni og persónulegt frumkvæði til að afla okkur nýrrar þekkingar og hæfni. Þannig getum við tekið virkan þátt í breytingunum í samfélaginu og fært okkur þær í nyt í stað þess að vera fórnarlamb þeirra.

Breytingar eiga sér stað samkvæmt ákveðnu ferli og snúast alltaf um hegðun fólks.

Drifkraftar, þeir kraftar sem virka hvetjandi til breytinga, eru m.a. styttri líftími þjónustu og aukin krafa um góða þjónustu, alþjóðavæðingin, aukin samkeppni, upplýsingatæknin og breytingar á samfélagsgerðinni. Hamlandi kraftar, þeir kraftar sem letja breytingar, eru m.a. ótti við mistök, stöðu- eða vinamissi og hræðsla við hið óþekkta. Þátttakendur velta fyrir sér spurningum eins og hvers vegna á að breyta, hverju á að breyta, hverjar verða afleiðingarnar, hvað verður um mig og mína stöðu? Vinnustaðurinn getur einnig staðið í vegi fyrir breytingum, m.a. vegna ósveigjanlegs skipulags, rótgróinna vinnustaðarmenningar og gamalla hefða.

Meðal þess sem tekið er fyrir á námskeiðinu:

- Breytingar í vinnuumhverfinu
- Eðli og tegundir breytinga
- Gagnlegar forsendur breytinga
- Afstaða fólks og viðbrögð við breytingum
- Drifkraftar og hamlandi kraftar
- Hindranir og leiðir til að koma í veg fyrir þær
- Mismunandi tegundir andstöðu
- Algeng mistök við breytingar

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Þekkingarmiðlun.

Að geta talað máli sínu

Markmið

- Efla öryggi þátttakenda um að tjá sig munnlega.
- Þjálfun í framsetningu mæltis máls og hvernig á að takast á við stress.

Námslýsing

Efla öryggi þátttakenda um að tjá sig munnlega. Gerðar eru framsagnaræfingar, og spunaæfingar. Farið verður í hvernig er best að orða hugsanir sínar og skoðanir. Fjallað verður um undirstöðu góðrar raddbeitingar og framsagnar, s.s. öndun, líkamsstöðu og notkun talfæra. Augnsamband verður æft og framsetning mæltis máls og sérstaklega yfir það hvernig á að takast á við stress og yfirvinna það.

Lengd: 6 kst.

Umsjón: Margrét Pétursdóttir leikkona

Hvað er gagnrýnin hugsun

Námslýsing

Gagnrýnin er sú hugsun sem fellst ekki á neina skoðun eða fullyrðingu nema hún hafi fyrst rannsakað hvað í henni felst og fundið fullnægjandi rök fyrir henni (Páll Skúlason, 1987). Á námskeiðinu verður gerð grein fyrir gildi gagnrýnnar hugsunar og þess að setja skoðanir fram á rökvísan og aðgengilegan hátt. Fjallað verður um mikilvægi gagnrýnnar hugsunar og þátttakendur hvattir til að kynna sér hvað felst í gagnrýnni hugsun. Markmiðið með námskeiðinu er að þjálfa þátttakendur í að beita gagnrýnni hugsun.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: NN.

Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður

Námsráðgjöf og starfsval

Markmið

- Að kynnst helstu áhrifavöldum í náms- og starfsvali.
- Að skoða eigin stöðu og stefnu í námi og starfi.

Námslýsing

Fjallað verður hvað felst í náms- og starfsráðgjöf og hvernig einstaklingar geta notað þá þjónustu. Áhersla er lögð á mikilvægi starfsþróunar og að þátttakendur kynnist aðferðum sem snúa að ævilangri menntun, hæfnisuppbyggingu og persónulegri markmiðasetningu. Einnig verður farið í helstu kenningar um starfsval og þróun starfsferils hjá konum og körlum og spáð í af hverju ákveðinn starfsvettvangur verður fyrir valinu frekar en annar. Kynnt verða helstu tæki sem notuð eru í dag til að ákveða stefnu í námi og starfi t.a.m. Strong áhugasviðspróf og Leit að starfi.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Náms- og starfsráðgjafi.

Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum

Markmið

- Að þekkja uppbyggingu formlega skólakerfisins og helstu námsleiðir.
- Að þekkja námsframboð símenntunarkerfisins.
- Að vita hvert sækja má um námsstyrki og hlutverk stéttarféлага í símenntun.

Námslýsing

Hér verður farið yfir uppbyggingu formlega skólakerfisins og þess óformlega til að kynna það fjölbreytta námsframboð sem þar fer fram. Þátttakendur fá yfirsýn yfir réttindi og þrepaskiptinu framhaldskólans og hve langt nám er að baki hverri starfsgrein. Einnig munu fræðslusetur aðila vinnumarkaða og fulltrúar símenntunar kynna sitt framboð og ræða hvernig tryggja má ævilangt nám og gott aðgengi að fullorðinsfræðslu. Gerð verður grein fyrir hlutverki fræðslu- og starfsmenntunarsjóða stéttarféлага og farið í réttindi og skyldur sjóðsféлага.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: NN.

Þróun starfa og símenntun

Markmið

- Að þátttakendur geri sér grein fyrir að störf þróast og breytast og að mikilvægt sé að halda við hæfni sinni.
- Að þátttakendur átti sig á tengslum starfa og ævilangrar menntunar.
- Að þátttakendur þekki til hvernig halda megi til haga hæfnislýsingum starfa og hvernig nota megi þau gögn til að ákveða framvindu og framgang í störfum.
- Að þátttakendur þekki til matsleiða á námi og starfsmatskerfa og hvort og hvernig réttindi og nám yfirfærast á milli ólíkra kerfa.

Námslýsing

Fjallað verður um gildi símenntunar og mikilvægi starfsþróunar sem ávinning af símenntun og rætt um vinnustaðinn sem mikilvægan vettvang náms og þjálfunar. Skoðað verður hvernig skóli og atvinnulíf geta unnið betur saman að uppbyggingu framtíðarhæfni á vinnumarkaði. Lögð verður áhersla á að starfsþróun og símenntun sem sjálfsagðan hluta vinnunnar og rétt starfsfólks. Sýnt verður fram á hvernig starfsþróunaraðferðum er bæði ætlað að efla starfsfólk í núverandi störfum og gera þau hæfari til að takast á við breytingar. Rætt verður lykilhæfni náms og starfa og nauðsyn þess að byggja upp hæfni starfsfólks út frá starfsmarkmiðum og stefnu stofnana. Kynntir verða hæfnislýsingar starfa sem byggja m.a. á þekkingu, færni og viðhorfum starfsfólks og rætt um þá þróun sem á sér stað í símati á hæfni starfsfólks. Kynnt verða kerfi þar sem starfsreynsla og raunfærni eru metin að verðleikum

Lengd: 6 kst.

Umsjón: NN.

Námstækni og hæfileikinn til að læra

Markmið

- Að þekkja hvað hefur áhrif á nám og hvernig bæta megi vinnuvenjur.
- Að tileinka sér undirstöðuatriði í námstækni og hvaða þættir örva nám.
- Að átta sig á eigin námsstíl og hvaða einstaklingsbundna aðferð gefst best.
- Að kynnast kenningum um fjölgreindir.

Námslýsing

Símenntun er og verður órofa hluti vinnunnar og því er mikilvægt að tileinka að þekkja eigin námsstíl. Þar sem viðbúið er að störf og verkefni breytist hraðar en áður skiptir miklu máli að starfsmenn tileinki sér aðferðir til að læra Sumir segja að það besta sem skólinn skili atvinnulífinu eru hæfileiki nemenda til að tileinka sér nýja hluti og þekkingu. Námstækni er að læra að vinna skipulega, að gera ákveðna hluti á tilteknum tíma og skipuleggja tíma sinn svo skil verði á milli vinnu og frítíma. Farið verður tímastjórnun, áætlanagerð, lestrartækni, greiningu aðal- og aukaatriða, minnistækni og samantektir. Fjallað verður um leiðir til að

fyrirbyggja streitu og frammistöðukvíða sem og aðferðir við slökun og hvernig skal forðast neikvæðar hugsanir í námi. Áhersla verður á námskeiðinu að nám á sér stað alla ævi

Lengd: 4 kst.

Umsjón: NN.

Hvatning og seigla á óvissutímum

Námslýsing

Á þessu námskeiði er velt vöngum yfir íslenskri þjóðarsál og hvort finna megi einhverja samnefnara sem einkenni Íslendinga. Því er haldið fram seigla sé afgerandi einkenni þjóðarinnar sem hafi nýst forfeðrum okkar og geti nýst okkur núna til að vinna okkur úr erfiðri stöðu. Auk þess verður greint frá því hvernig hægt er að heimfæra ástand Íslands úr heimi íþróttar þar sem margt snýst um sigra og ósigra og hvernig snúa megi erfiðri stöðu sér í hag.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Jóhann Ingi Gunnarsson sálfræðingur.

Að sækja um starf og fá starfið

Markmið

- Meiri innsýn í eigin styrkleika og takmarkanir.
- Markvissari atvinnuleit.
- Betri ferilskrá.
- Aukið sjálfstraust í atvinnuviðtalinu.
- Meiri árangur í umsóknarferlinu.
- Aukin skilning á mikilvægi farsællar innkomu í starf.

Námslýsing

Þegar lagt er af stað í atvinnuleit er mikilvægt að gera upp við sig hvers konar starfi maður er að leita eftir og nýta sér allar mögulegar leiðir til að koma sér á framfæri. Vönduð ferilskrá eykur líkurnar á að umsækjandi komist í atvinnuviðtal. Hún er því mikilvægur liður í markaðssetningu umsækjandans og oft fyrstu kynni vinnuveitandans af honum. Það hvernig umsækjandi stendur sig síðan í atvinnuviðtali hefur úrslitaáhrif um það hvort hann fær starfið eða verður boðaður í annað viðtal. Atvinnuviðtalið er nokkur konar söluviðtal þar sem umsækjandi fær tækifæri til að koma sjálfum sér á framfæri og selja hæfileika sína, getu, reynslu og þekkingu. Mikilvægt er að hafa það hugfast að til að ná árangri í atvinnuleit þarf að leggja hart að sér. Atvinnuleit er fullt starf og maður finnur ekki draumastarfið með því að bíða. Á námskeiðinu eru þátttakendum veitt hagnýt ráð um atvinnuleitina: Hvernig á að sækja um, hvar á að sækja um, hvernig útbý ég ferilskrá, hvernig sem ég umsóknarbréf, hvernig ber ég mig að í atvinnuviðtali? Þátttakendur koma með sína eigin ferilskrá á námskeiðið, vinna

með hana þar og fá góðar ráðleggingar. Þeir fá einnig innsýn í aðferðafræði og spurningatækni þeirra sem eru að ráða. Fjallað verður um mikilvægi góðrar og farsællar innkomu í starf og ábyrgð einstaklinga á að vel takist til. Einnig verður farið í hugtakið vinnustaðarmenning og óskrifaðar reglur á vinnustöðum.

Það sem er tekið fyrir á námskeiðinu:

- Að leggja raunhæft mat á sjálfan sig.
- Markviss atvinnuleit.
- Að útbúa ferilskrá.
- Umsóknarbréfið.
- Fylgiskjöl með umsókn.
- Framkoma í atvinnuviðtali.
- Mikilvægi tengslanets.
- Farsæl innkoma í starf.

Kennsluaðferðir:

- Sjálfsskoðun.
- Fyrirlestur.
- Verkefni.
- Vinna með ferilskrá.

Lengd: 8 kst.

Umsjón: Þekkingarmiðlun

Námslota 3: Áhugasvið og virkni

Færnimappa og áhugasvið

Markmið

- Að vinna eigin færnimöppu og safna öllum upplýsingum um nám, starfsreynslu, færni, áhugamál og vel unnin verkefni.
- Að fá kynningu á möguleikum á raunfærnimati.
- Að átta sig á styrkleikum sínu og stefnu í námi og starfi.

Námslýsing

Færnimappan er verkfæri sem auðveldar einstaklingnum að átta sig og hafa yfirsýn yfir hvaða hver og einn og hefur fram að færa í leik og starfi. Í gegnum færnimöppuna er farið yfir hagnýta þætti sem tengjast sjálfsskoðun á eigin þekkingu, reynslu og færni. Þannig öðlast þátttakendur greinargott yfirlit yfir styrkleika sína og sóknarfæri. Á námskeiðinu fá þátttakendur leiðsögn og ráðgjöf við gerð færnimöppunnar og farið er í helstu þætti hennar. Færnimappan er góður grunnur að ferilskrá sem inniheldur stutta og greinargóða lýsingu á einstaklingnum. Á námskeiðinu er kynntar mismunandi tegundir ferilskráa og þátttakendur fá tækifæri til að útbúa eða uppfæra eigin ferilskrá. Öllum þátttakendum býst viðtal við náms- og starfsráðgjafa í lokin til að ræða eigin stöðu og starfsþróun.

Lengd: 9 kst.

Umsjón: Náms- og starfsráðgjafi

Að auka persónulegan styrk sinn

Markmið

- Betri innsýn í eigin hugsanir.
- Aukinn persónulegur styrkur.
- Aukin hæfni í að takast á við mótlæti.
- Betri lausn vandamála.

Námslýsing

Hér er fjallað um hvernig þeir einstaklingar sem ná framúrskarandi árangri bera sig að við það og takast á við mótlæti og erfiðleika. Árið 2002 kom út metsölubók eftir Karen Reivich Ph.D. og Andrew Shatté Ph.D. sem nefnist The Resilience Factor. Í bókinni segja höfundar frá víðtækum rannsóknum sínum og hvernig tilfinningalegur sveigjanleiki byggist á 7 þáttum. Þeir eru tilfinningastjórnun (Emotion regulation), hvatastjórnun (Impulse Control), samkennd (Empathy), orsakagreining (Causal Analysis), eigið getumat (Self-efficacy), bjartsýni (Optimism) og áskorun (Reaching out). Einstaklingar sem sýna tilfinningalegan styrk halda ró sinni undir pressu og halda aftur af hvötum sínum. Þeir "lesa" annað fólk og skilja hvernig því líður. Þeir trú á að þeir hafi áhrif á eigin framtíð og að þeir geti tekist á við mótlæti. Mat þeirra á aðstæðum og orsökum vandamála er raunhæft og þeir takast á við nýjar áskoranir og stækka þannig stöðugt öryggissvæðið sitt.

Hægt er að auka tilfinningalegan styrk sinn með því að breyta hugsunum sínum. Við höfum öll ákveðnar hugsanir um okkur sjálf, umhverfi okkar og framtíð. Stundum er um að ræða rangar eða ónákvæmar hugsanir gagnvart orsökum og afleiðingum vandamála sem við þurfum að takast á við. Þessar hugsanir standa í vegi fyrir rétta lausn vandamála. Með því að leggja mat á eigin styrkleika og veikleika, skilgreina orsök vandamála, bera kennsl á áhættum og afleiðingum og með því að leggja raunhæft mat á sjálf okkur getur við aukið tilfinningalegan styrk okkar.

Meðal þess sem er tekið fyrir á námskeiðinu:

- Sjö þættir tilfinningalegs styrks.
- Mat á aðstæðum og orsökum.
- Áhrif hugsana á hegðun.
- Tæki og tól til að auka tilfinningalegan sveigjanleika.

Kennsluáðferðir:

- Sjálfsmat.
- Fyrirlestur.
- Hagnýtar æfingar.
- Umræður.

- Virk þátttaka.

Lengd: 8 kst.

Umsjón: Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.

Frá orðum til athafna

Markmið

Á námskeiðinu fá þátttakendur betri yfirsýn yfir áætlanagerð og persónulega markmiðasetningu. Þá kynnst þátttakendur einnig hvað einkennir frumkvöðla sem ná að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd.

Námslýsing

Þátttakendur fá innsýn í gerð áætlana og markmiðssetningar sem nýst geta í persónulegri stefnumótun. Einnig verður fjallað um hvað einkennir þá frumkvöðla sem náð hafa að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd. Viðhorf og samskiptafærni leggja grundvöll að þeim verkefnum, lausnum og forgangsröð sem einstaklingar velja sér. Markmið námskeiðsins er að sýna fram á þessi tengsl og hjálpa fólki að þróa þau frekar ásamt því að temja sér skipulögð vinnubrögð. Unnið er í hópum þar sem þátttakendur þurfa að koma sér niður á eina hugmynd og vinna með hana allt námskeiðið og kynna í lok námskeiðs.

Lengd: 8 kst.

Umsjón: NN.

Félagsleg virkni og tengslanet

Námslýsing

Að þekkja gildi þess að vera virkur þegn í samfélagi og skoða leiðir til að viðhalda virkni og áhuga. Umræða verður tengd við þróun og innleiðingu hugtaksins starfsendurhæfing og mikilvægi stuðningsnets þegar eitthvað bjátar á. Þátttakendur kortleggja og útfæra athafnir sem gefa lífinu gildi. Skoðaðar verða tólmstundir eins og ýmis söfnun, lestur, hreyfing, listiðn ofl. sem þátttakendur þekkja til og mæla með. Á námskeiðinu verður rík áhersla lögð á þátttakendur finni leiðir til að efla tengslanet sitt m.a. með það fyrir augum að sækja sér stuðning og efla félagsleg tengsl. Komið verður af stað umræðuhópum um tengslanet.

Ath: þarf að þróa betur og setja niður markmið.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: NN.

Áhugasviðsgreining og túlkun

Markmið

- Að átta sig á eigin áhugasviði með því að svara áhugasviðskönnun
- Að yfirfæra niðurstöður könnunarinnar á stefnu í námi og starfi.

Námslýsing

Með áhugasviðsgreiningu eru fundin tengsl milli persónuleika og áhugamála annars vegar og starfsgreina hins vegar. Áhugasviðsgreining getur verið gagnleg ef einstaklingur er í vafa um hvað hann vill gera í framtíðinni en út úr greiningunni koma hugmyndir að starfssviðum sem er líklegt að einstaklingnum myndi líða vel í. Áhugasviðsgreining getur verið gagnlegt tæki fyrir einstaklinga til að bera áhugasvið sitt eins og það greinist í dag saman við starfsgreiningaratriði starfa og ákveða næstu skref. Þátttakendur geta valið á milli tveggja mælingatækja til að kortleggja áhuga. Annarsvegar í leit að starfi sem er stutt og laggóð útgáfa og ein mest notaða könnun sinnar tegundar. Hinsvegar er um að ræða áhugasviðskönnun sem nefnist Strong Interest Inventory sem er ein mest rannsakaða áhugagreining í heiminum. Könnunin og niðurstöðurnar birtast á ensku en könnunin hefur verið stöðluð miðað við íslenskan markhóp. Strong fylgir einnig mat á eigin færni sem tengja má við áhuga til að sjá hvar bera á niður varðandi frekara nám og þjálfun.

Fyrirkomulag

Þátttakendur taka áhugasviðsgreiningu að eigin vali og fá síðan túlkun á niðurstöðum hjá náms- og starfsráðgjafa.

Lengd: 4 kst.

Umsjón: Náms- og starfsráðgjafi.