

Nýr vettvangur – breytt starf

Þessi röð námskeiða er ætluð atvinnuleitendum og 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 sett eru saman af sjálfstæðum námskeiðum. Þátttakendur geta því valið stök námskeið eða tekið þemað í heild sinni. Kennt verður í BSRB húsinu í sal á 1stu hæð, kl. 10-13 á þriðjudögum og fimmtudögum alla vorönnina 2010. Boðið verður upp á léttan hádegisverð. Allar frekari upplýsingar og aðstoð má fá hjá Starfsmennt í síma 525 8395 og á www.smennt.is þar sem þátttakendur skrá sig til leiks.

Námsþema 1: Sjálfsefning og þekking

Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi (8 kst = kennslustundir)	Þri. 2. feb. kl. 10-13 og fim. 4. feb. kl. 10-13
Hagfræði skynseminnar (4 kst)	Þri. 9. feb. kl. 10-13
Hollusta og heilbrigði (4 kst)	Fim. 25. feb. kl. 10-13
Áfallahjálp og viðbrögð við vá (4 kst)	Þri. 16. feb. kl. 10-13
Að takast á við breytingar (4 kst)	Fim. 18. feb. kl. 10-13
Að geta talað máli sínu (6 kst)	Þri. 23. feb. kl. 10-14.30
Hvað er gagnrýnin hugsun? (4 kst)	Þri. 2. mars kl. 10-13

Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður

Námsráðgjöf og starfsval (4 kst)	Fim. 4. mars kl. 10-13
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum (4)	Þri. 9. mars kl. 10-13
Þróun starfa og símenntun (6 kst)	Fim. 11. mars kl. 10-14.30
Námstækni og hæfileikinn til að læra (4 kst)	Þri. 16. mars kl. 10-13
Hvatning og seigla á óvissutímum (4 kst)	Fim. 18. mars kl. 10-13
Að sækja um starf og fá starf (8 kst)	Þri. 23. mars og fim. 25. mars kl. 10-13

Námsþema 3: Áhugasvið og virkni

Færnimappa og áhugasvið (9 kst)	Þri. 13. apríl kl. 10-13 og 15. apríl kl. 10-13.45
Að auka persónulegan styrk sinn (8 kst)	Þri. 20. apríl kl. 10-13 og þri. 27. apríl kl. 10-13
Frá orðum til athafna (8 kst)	Fim. 29. apríl kl. 10-13 og þri. 4. maí kl. 10-13
Félagsleg virkni og tengslanet (4 kst)	Sjá síðar
Áhugasviðsgreining og túlkun (4 kst)	Fim. 6. maí og einstaklingsviðtöl 10-21. maí.