

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



www.smennt.is

námskeið sem vekur mestan áhuga eða tekið 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)	2. og 4. feb. kl. 10-13
Hagfræði skynseminnar (4 kst)	9. feb. kl. 10-13
Hollusta og heilbrigði (4 kst)	16. feb. kl. 10-13
Áfallahjálp og viðbrögð við vá (4 kst)	25. feb. kl. 10-13
Að takast á við breytingar (4 kst)	18. feb. kl. 10.15-13.15
Að geta talað máli sínu (6 kst)	23. feb. kl. 10-14.30
Hvað er gagnrýnin hugsun (4 kst)	2. mars kl. 10-13
Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður	
Námsráðgjöf og starfsval (4 kst)	4. mars kl. 10-13
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum (4 kst)	9. mars kl. 10-13
Þróun starfa og símenntun (6 kst)	11. mars kl. 10-14.30
Námstækni og hæfileikinn til að læra (4 kst)	16. mars kl. 10-13
Hvatning og seigla á óvissutímum (4 kst)	18. mars kl. 10-13
Að sækja um starf og fá starf (8 kst)	23. og 25. mars kl. 10-13
Námsþema 3: Áhugasvið og virkni	
Færnimappa og áhugasvið (9 kst)	15. og 19. apr. kl. 10-13.30
Að auka persónulegan styrk sinn (8 kst)	20. og 27. apr. kl. 10-13
Frá orðum til athafna (8 kst)	29. apr. og 4. maí kl. 10-13
Félagsleg virkni og tengslanet (4 kst)	Sjá síðar
Áhugasviðsgreining og túlkun (4 kst)	6. maí kl. 10-13