

REKSPÖLUR II

-Almennt starfsnám-

Námsvísir

Um Rekspöl II

Rekspölur II er 60 tíma námskeið og skiptist námið þannig að 48 tímar eru haldnir með hefðbundnum hætti í kennslustofu, en 12 tímar eru í vefnámi. Í upphafi námskeiðs er þátttakendum kennt á vefumhverfið og því er ekki þörf á sérstakri tölvukunnáttu.

Á Rekspeli II er einstaklingurinn í miðdepli umræðunnar og er m.a. fjallað um:

- leiðir til að auka sjálfstraust, samskiptahæfni, framkomu og rökvísi.
- stöðu í fjölmenningslegu samfélagi, fordóma og samskipti á vinnustað.
- hönnun og áhrif hennar á líf okkar.

Á námskeiðinu er lögð rík áhersla á félagsleg samskipti og virka þátttöku þeirra sem námskeiðin sitja.

Þátttakendur á Rekspeli II þurfa ekki að hafa lokið Rekspeli I.

Efnisþættir og leiðbeinendur:

Námþáttur	Kest.	Leiðbeinandi
Að tala máli sínu	4	Guðlaug María Bjarnadóttir
Fjölmennings og fordómar	4	Hallfríður Þórarinsdóttir
Inngangur að netnámi	2	Þórarinn Eyfjörð
Kjarasamningar	4	Árni St. Jónsson
Námsráðgjöf	2	Þórdís Guðmundsdóttir
Rekaviður, hönnun á Íslandi	4	Gréta M. Bjarnadóttir
Rökfræði í lífi og starfi	4	Hreinn Pálsson
Samskipti og frávík	4	Garðar Gíslason
Samskipti og sjálfstraust	8	Magnea B. Jónsdóttir
Siðfræði í lífi og starfi	6	Bryndís Valsdóttir
Þjónustuviðmót og	6	Gísli Blöndal

vinnustaðasamskipti		
Samtals	48	Kennslustundir

Efnisþættir og leiðbeinendur í netnámi:

Námsþáttur	Kest.	Leiðbeinandi
Umhverfisvernd	3	Stefán Gíslason
Vistfræði	3	Stefán Gíslason
Velliðan við vinnu	3	Auður Ólafsdóttir
Þróunarsamvinna Íslendinga	3	Þórdís Sigurðardóttir

1. Að tala máli sínu

Kennari:

Guðlaug M. Bjarnadóttir, leikkona og framhaldsskólakennari.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námsmarkmið:

Meginmarkmið námsþáttarins er að þátttakendur verði líklegri eftir en áður til að tjá sig meðal ókunnugra og í fjölmenni. Gerðar eru framsagnaræfingar, spunaæfingar og lesin ljóð. Þá verða gerðar hópæfingar og einstaklingsæfingar. Jafnframt verður fjallað um hvernig hver og einn nýtir kosti sína hvað best.

2. Fjölmening og fordómar

Kennari:

Hallfríður Þórarinsdóttir, mannfræðingur.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námsmarkmið:

Meginmarkmið námskeiðsins er að þjálfar þátttakendur í menningarfærni, sem byggir m.a. á auknum skilningi á áður óþekktum aðstæðum sem koma upp í samskiptum fólks sem kemur úr ólíkum menningarheimum.

Námslýsing:

Innflytjendur eru orðnir umtalsverður hluti íbúa á Íslandi og fer fjölgandi. Fjallað verður um hugtök eins og menningu, fjölmenningu, einsleitni, margleitni og viðhorf.

3. Kjarasamningar og framkvæmd þeirra**Kennari:**

Árni St. Jónsson, formaður SFR.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námsmarkmið:

Að þátttakendur þekki atriði kjarasamningsins sem varða dagleg störf þeirra og geti lesið í launaseðilinn. Þá eiga þátttakendur að geta lesið í stofnanasamninginn og séð hvernig launamyndun þeirra er háttáð.

Markmiðið er jafnframt að kjaraumhverfið og –samningurinn sé aðgengilegur þátttakendum og að þeir geti leitað svara í honum varðandi atriði í daglegu starfi sínu.

Námslýsing:

Farið er yfir kjaraumhverfi þátttakenda, bæði kjara- og stofnanasamninga. Þannig verður launamyndun starfa og einstaklinga skoðuð, starfsþróun, sumarfrí, veikindaréttur, matar- og kaffitímar og fleira. Lærum að lesa launaseðilinn.

4. Netnámið og inngangur að námskeiði**Kennari:**

Þórarinn Eyfjörð, framkvæmdastjóri SFR

Námskeiðslengd:

2 kennslustundir

Námsmarkmið:

Að nemendur læri að skrá sig inn í kerfið gegnum netið og fái þjálfun í að nota umhverfið og taka námskeið.

Námslýsing:

Um er að ræða inngang að námskeiðinu og kynningu á netnáminu. Netnámshluti námskeiðsins er settur fram í námsumhverfi WebCT sem er algengasta námsumhverfi netnáms hér á landi.

5. Rekaviður - hönnun á Íslandi

Kennari:

Guðmundur Oddur Magnússon, prófessor í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námslýsing:

Námskeiðið er fyrst og fremst um tuttugustu öldina. Það fjallar um hvernig grunnhugmyndir sem fæðast á ýmsum stöðum, þó mest í Evrópu, berast til landsins eins og hver annar rekaviður. Þetta eru hugmyndir eins og endurreisn, gotík, rómantík, klassík og nytjastefna. Við tökum og formum þessar hugmyndir með okkar verkfærum, verktækni og smekk. Sýnt er hvernig aðrar þjóðir gera nákvæmlega það sama. Velt er upp spurningum um þjóðlega list og hönnun. Er hún til í raun og veru? Hvernig birtist hún og hvernig stenst hún samanburð við nágrannaþjóðir okkar.

6. Rökfræði í lífi og starfi

Kennari:

Leiðbeinandi: Hreinn Pálsson. Ph.D. og prófstjóri við Háskóla Íslands.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námsmarkmið:

- kynna lykilhugmyndir siðfræðinnar
- auka næmi fyrir álitamálum
- greina siðferðileg álitamál
- leika sér með hugmyndir og rök
- þjálfra ímyndunaraflið

7. Samskipti og frávik

Kennari:

Garðar Gíslason, framhaldsskólakennari.

Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

Námsmarkmið:

Að þátttakendur átti sig á að þótt samskipti virðist í sjálfu sér einföld þá eru þau í raun flókin og vandmeðfarin. Þá er fjalla um frávik og hvaða skilningur er lagður í hugtakið. Ef tími vinnst til verður einnig farið í kenningar um afbrot og spurningunni velt upp hvað hægt sé að gera til að sporna við afbrotum.

Námslýsing:

Á þessu námskeiði er fjallað um samskipti annars vegar og hins vegar um frávik. Byrjað verður á að fjalla almennt um samskipti og samskiptakenningar s.s. um táknræn samskipti, samskipti án orða og nálægð. Þátttakendur velta fyrir sér menningarlegum mun, táknmáli augnanna, tilfinningum, svipbrigðum og látbragði svo dæmi séu nefnd.

8. Samskipti og sjálfstraust

Kennari

Magnea B. Jónsdóttir

Námskeiðslengd:

8 kennslustundir

Námsmarkmið:

Að þátttakendur kynnist sjálfum sér betur, læri að meta sig á nýjan hátt og öðlist innsýn í samspil sjálfsmýndar og samskipta. Að þeir læri aðferðir til að byggja upp sjálfstraust og bæta samskipti. Jafnframt er markmiðið að þátttakendur:

- læri mismunandi aðferðir sjálfsskoðunar
- tjái sig í hóp á mismunandi hátt
- átti sig á áhrifum hugsana og sjálfstals á sjálfsmýnd
- skoði hvernig sjálfstraust og samskipti hafa gagnvirk áhrif
- læri að þekkja eigin samskiptahætti
- átti sig á eigin framkomustíl gagnvart öðrum

Námslýsing:

Á námskeiðinu er fjallað um á hverju sjálfstraust byggir og hvernig það hefur áhrif á samskipti okkar við aðra. Fjallað er um persónutengda samskiptabætti, mikilvægi góðra samskipta á vinnustað, ábyrgð og virka samvinnu. Farið er í jákvæðar og neikvæðar hugsanir og áhrif sjálfstals á sjálfstraust. Rætt er um veika og sterka sjálfsmynd og kynntar leiðir til sjálfstyrkingar. Rætt er um mismunandi framkomu og hún skoðuð frá mismunandi sjónarhornum.

9. Siðfræði í lífi og starfi

Kennari:

Bryndís Valsdóttir, heimspekingur og framhaldsskólakennari.

Námskeiðslengd:

6 kennslustundir

Námsmarkmið:

Að efla gagnrýna hugsun og færni í að rökstyðja skoðanir sínar. Siðferðileg álitamál eru samofin tilveru okkar hvort sem er í lífi eða starfi og eitt helsta einkenni þeirra er að mismunandi verðmæti stangast á. Við ákvarðanatöku í slíkum málum er mikilvægt að geta séð fleiri hliðar en eina á álitamálunum og vera fær um að greina og síðan forgangsraða þeim verðmætum sem eru í húfi hverju sinni.

Námslýsing:

Fjallað verður um helstu þætti siðferðis og leitast við að útskýra hvað felst í hugtökum á borð við verðmæti, gildismat, rökstuðning og gagnrýna hugsun. Rætt verður og skoðað hvort mælikvarðar á rétta og góða breytni séu algildir og þeir sömu fyrir alla, eða hvort mælikvarðarnir séu afstæðir og breytilegir eftir einstaklingum og aðstæðum. Loks verða kynntar nokkrar helstu siðfræðikenningar sögunnar.

10. Þjónustuviðmót – vinnustaðasamskipti

Kennari:

Leiðbeinandi: Gísli Blöndal, ráðgjafi.

Námskeiðslengd:

6 kennslustundir

Námsmarkmið:

Er að þátttakendur verði hæfari í að veita góða þjónustu, öðlist betri skilning á ólíkum „viðskiptavinum“ og samstarfsfólki. Jafnframt að þeir fái innsýn í nýja strauma og stefnur í samskiptum og þjónustu.

Námslýsing:

Gísli Blöndal fjallar hér um hugtakið þjónustuviðmót. Hann skilgreinir það og skýrir á hvern hátt það kemur öllum til góða að veita góða þjónustu og vera meðvitaður um mikilvægi þess að koma fram við aðra eins og maður sjálfur vill að komið sé fram við mann sjálfan. Í þeim hluta námskeiðsins þar sem fjallað er um vinnustaðasamskipti er rætt um mikilvægi einstaklings-ábyrgðar og frumkvæðis auk samskipta starfsfólks og innri þjónustu.

11. Umhverfisvernd

Kennari:

Stefán Gíslason, umhverfisvistfræðingur. MSc í umhverfisstjórnun.

Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi þriggja kennslustunda.

Námslýsing:

Á námskeiðinu verður fjallað um umhverfismál í daglegu lífi og heimilishaldi. Námskeiðið skiptist í aðalatriðum í fjóra þætti.

- I. Í inngangi er velt upp spurningunni hvers vegna umhverfismál eru svo áberandi í umræðunni sem raun ber vitni.
- II. Í öðrum hluta námskeiðsins er fjallað um lífsferil eða ævisögu vöru „frá vöggju til grafar“ og sett fram dæmi umslíkan feril.
- III. Í þriðja hlutanum verða nefnd nokkur dæmi um það sem hvert okkar um sig getur gert til að bæta ástand umhverfismála. Þar á meðal verður fjallað um umhverfismerkingar og lífræna framleiðslu.
- IV. Í fjórða hlutanum verða loks sett fram nokkur einföld húsráð sem varða umhverfismál í daglega lífinu.

12. Vistfræði

Kennari:

Stefán Gíslason, umhverfisvistfræðingur. MSc í umhverfisstjórnun

Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi þriggja kennslustunda.

Námslýsing:

Á námskeiðinu verður fjallað um nokkra grundvallarþætti vistfræðinnar. Kynnt verða hugtök á borð við ljóstillífun, fæðukeðju og fæðuvef, og fjallað á einfaldan hátt um margslungið samband lifveranna. Þá verður fjallað um áhrif mannsins á umhverfið og helstu umhverfisvandamál af mannavöldum, svo sem gróðurhúsaáhrif, þynningu ósonlagsins, gróðureyðingu og þrávirk lífræn efni. Markmiðið er að þátttakendur öðlist aukinn skilning á stöðu mannsins í náttúrunni og áhrifum hans á eigin umhverfi.

13. Velliðan við vinnu

Kennari:

Auður Ólafsdóttir sjúkraþjálfari.

Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi þriggja kennslustunda.

Námslýsing:

Á námskeiðinu er fjallað um áhersluatriði í réttri líkamsbeitingu og vinnutækni. Rætt er um streitu og álag sem fylgja daglega lífinu og hvernig þessir þættir geta haft slæm áhrif á heilsu og velliðan. Rætt er um fyrirbyggjandi aðgerðir og hvernig má koma í veg fyrir ýmsa álagsþætti. Farið er yfir æskilegar áherslu í hönnun vinnuumhverfis og hvernig einstaklingar geta lagt sitt af mörkum í að skapa vænlegri vinnuaðstæður.

14. Þróunarsamvinna Íslendinga

Kennari:

Þórdís Sigurðardóttir

Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi þriggja kennslustunda.

Námslýsing: