

Eru þessi námskeið frí fyrir þig?

Eftirtalin námskeið eru öllum opin, en félagsmenn í Kili og Sameyki og félagsmenn í Öldunni og Samstöðu sem vinna hjá Ríki eða Sveitarfélagi (Sveitamennt/Ríkismennt) geta sótt þessi námskeið sér að kostnaðarlausu. Við hvetjum félagsmenn annarra félaga til þess að skoða rétt sinn hjá sínu félagi.



Árangursrík samskipti

Námskeiðið miðar að því að styrkja samskipti á vinnustað. Farið er yfir áhrifaríka samskiptabætti, áhrif tilfinninga og viðbrögð til þess að efla samstarf og afköst. Unnið er með sjálfstraust, áhrifaríka samskiptatækni, endurgjöf og lausn ágreinings. Lögð verður áhersla á hvernig takast eigi við erfið starfsmannamál og farið yfir árangursríkar leiðir til að takast á við áskoranir sem upp koma s.s. samskiptavanda og óánægju, sem eru óhjákvæmlegt að komast hjá í samstarfi við aðra.

Leiðbeinandi: Gyða Kristjánsdóttir sérfræðingur hjá Hagvangi.
Verð: 49.000. kr.

Fyrirkomulag: Námskeiðið er tvískipt 3.5 klst í senn.

Hvar og hvenær: Farskólanum á Sauðárkróki 25. september og 16. október kl. 13:00 - 16:30 hvorn dag.



Verkefnastjórnun fyrstu skrefin

Á námskeiðinu er farið í grunninn á verkefnastjórnun sem og hvað verkefnastjórnun er og hvar hún getur nýst. Áhersla er á undirbúning og eftirfylgni verkefna til að tryggja árangur. Námskeiðið veitir heildarsýn á uppbyggingu verkefna og hvernig hægt er að beita verkefnastjórnun á lítil sem stór verkefni.

Leiðbeinandi: Sveinbjörn Jónsson M.Sc. í verkfræði og MPM.

Verð: 37.000. kr.

Fyrirkomulag: Kennsla fer fram með fyrirlesturum og umræðum. Tekin verða fyrir hagnýt og raunveruleg verkefni sem flestir ættu að geta samsvarað sig við. Í lok námskeiðs fá þátttakendur viðurkenningarskjal frá EHI hafi þeir staðist námskeiðið.

Hvar og hvenær: Farskólanum á Sauðárkróki 27. nóvember 13:00-17:00.



Að auka seiglu og stjórna eigin líðan

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 viðtækum rannsóknum sínum á því hvernig framúrskarandi einstaklingar takast á við mótlæti og erfiðleika í leik og starfi. Það mikilvægasta er hvernig þeir hugsa og hvernig þeir vinna úr þeim atburðum sem gerast í kringum þá. Á fræðimáli kallast þessi eiginleiki „seigla“ eða á ensku „resilience“. Við þurfum öll á seiglu að halda til að ná okkur eftir bakslög og takast á við daglegar hindranir. Rannsóknir sýna að við getum breytt því hvernig okkur líður með því að breyta hugsunum okkar því að það sem stjórnar hegðun okkar er ekki það sem gerast í kringum okkur heldur hvernig við túlkum það sem gerist. Þetta kallast hugræn atferlismeðferð eða HAM.

Leiðbeinendur: Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun, MSc í hagnýtri jákvæðri sálfræði.

Verð: 35.000. kr.

Fyrirkomulag: Námskeiði er tvískipt, samtals sjö klukkustundir.

Hvar og hvenær: Sauðárkrókur: 11. og 18. nóvember kl. 18:00-21:30 hvorn dag.

Blönduós/Skagaströnd: 10. og 17. nóvember kl. 14:30 – 18:00 hvorn dag.

Hvammstanga 10. og 17. nóvember kl. 10:00 – 13:30 hvorn dag.



Athugið! Nánari lýsingar á námskeiðunum er að finna á heimasíðu Farskólans.

Skráning í síma 455 6010. Einnig er hægt að skrá sig á heimasíðu Farskólans,

www.farskolinn.is, eða senda tölvupóst á farskolinn@farskolinn.is



Farskólinn
miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra