

## ● Samningatækni

Starfsmenn eru hartnær daglega í aðstæðum þar sem grundvallarþekking og þjálfun í samningatækni kemur að góðum notum. Ákvarðanir á vinnustað eru í ríkari mæli teknar sameiginlega og forystumenn verkalyðsfélaga, talsmenn starfsmanna og starfsmenn sjálfir eru oft í aðstæðum þar sem þeir þurfa að semja fyrir skjólstæðinga sína eða sjálfa sig – oft undir erfiðum kringumstæðum þar sem átök virðast óumflýjanleg. Á námskeiðinu verður farið yfir ferli samningaviðræðna frá undirbúningi til loka samningaferilsins, lausn deilumála, mikilvægi heiðarlegra vinnubragða og hvernig finna má leiðir til þess að ná árangri fljótt og komast hjá átökum sem skaða báða aðila.

**Markmið:** Að þátttakendur skilji megináskoranir sem samningamenn standa frammi fyrir. Hafi byggt upp færni í að undirbúa og taka þátt í árangursríkum samningaviðræðum og lausn deilumála.

**Leiðbeinandi:** *Aðalsteinn Leifsson, lektor HR*  
**Dags:** *29. mars, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mimir – simenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

## ● Túlkun talna – framhald

Lögð er áhersla á að kunna að greina og setja fram niðurstöður úr könnunum og rannsóknum svo sem launakönnunum. Tekin verða dæmi um launakönnun Kjararannsóknarnefndar um launadreifingu. Kennst verður að vinna úr kjaragögnum og setja niðurstöður fram með skilmerkum hætti, með Excel. Fjallað verður meðal annars um helstu tölfræðiskipanir í Excel, hvernig meðaltal og miðgildi eru fundin, hæsta og lægsta gildi, dreifni svo eitthvað sé nefnt.

**Nauðsynlegur undirbúningur er grunnnámskeið í túlkun talna eða grunnkunnátta í Excel.** Námskeiðið byggist á verkefnavinnu sem nemendur vinna í Excel á meðan á námskeiðinu stendur.

**Markmið:** Að skilja hvernig unnið er úr kjaragögnum og setja fram upplýsingar með skilmerkilegum hætti. Að skilja og kunna á helstu tölfræðiskipanir í Excel.

**Leiðbeinendur:** *Ingunn S. Þorsteinsdóttir, hagfræðingur ASÍ*  
**Dags:** *26. apríl, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mimir – simenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

Nánari upplýsingar: Félagsmálaskóli alþýðu, Sættúni 1, 105 Reykjavík, sími 53 55 600 eða [www.felagsmalaskoli.is](http://www.felagsmalaskoli.is)  
Skráning: Mimir – simenntun í síma 580 1800, [mimir@mimir.is](mailto:mimir@mimir.is) eða á vefsíðu Félagsmálaskóla alþýðu, [www.felagsmalaskoli.is](http://www.felagsmalaskoli.is)

  
Félagsmálaskóli  
alþýðu

þekking í þágu launafólks



# Námsframboð

Félagsmálaskóla alþýðu  
vorið 2007

  
Félagsmálaskóli  
alþýðu



## ● Að setja sér markmið – tímastjórnun

Á námskeiðinu er farið í áhrifaríkar leiðir til að setja sér markmið. Þátttakendur ljúka námskeiðinu á því að hagnýta þær aðferðir sem kenndar eru með því að setja sér skrifleg markmið. Markmiðin setja þeir í umslag, sem þeir fá síðan sent sex vikum eftir námskeiðið. Einnig fá þátttakendur innsýn í hvernig þeir verja tíma sínum í dag og læra að forgangsraða verkefnum. Farið er í mikilvægi þess að skapa tíma fyrir mikilvægustu verkefni með góðri skipulagningu og takast á við truflanir af ýmsum toga, eins og símtöl og tölvupóstinn. Tekin eru fyrir atriði eins og algengir tímaþjófvar, frestun, skipulagning og áætlanagerð, fundir og fundarstjórn, að segja nei, jákvætt hugarfar og sjálfstjórn.

**Markmið:** Að nemendur öðlist innsýn í eigin þarfir og óskir og auki færni sína í að setja sér árangursrík markmið.  
Að nemendur læri markvissari vinnubrögð, auki afköst og nái betri árangri.  
Að nemendur læri að forgangsraða verkefnum og komi skipulagi á eigin vinnu.

**Leiðbeinendur:** *Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.*  
**Dags:** *11. janúar, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mímir – símenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

## ● Farsæl samskipti á fjölmennarlegum vinnustað

Íslenskur vinnumarkaður er orðin fjölþjóðlegur og honum fylgir menningarleg margleitni eða fjölmennung. Mörgum er hún framandi og getur hún haft áhrif á samskipti fólks af ólíkum þjóðernum og alið af sér misklíð sem stafar af ólíkum skilningi á samfélaginu. Farsæl samskipti á vinnustað eru háð því að aðilar hafi sama skilning á þeim aðstæðum sem þeir eru í og hvaða verkefni þarf að leysa í sameiningu. Þekking á menningu og síðum annarra á jafnréttisgrundvelli er mikilvæg. Hugtökin hnattvæðing, fordómar, mismunur, einsleitni, margleitni og gildismat eru meðal þeirra fjölmörgu hugtaka sem tengjast fjölmennungu og fjallað verður um.

**Markmið:** Að fræðast um menningarmun og gildismat sem hefur áhrif á skoðanir og viðbrögð fólks.  
Að auka skilning á eigin menningu og veruleika og tengja við reynslu og veruleika annarra samstarfsmanna.

**Leiðbeinendur:** *Marianna Traustadóttir, sérfræðingur jafnréttismála ASÍ*  
**Dags:** *23. janúar, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mímir – símenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

## ● Túlkun talna – grunnnámskeið

Lögð er áhersla á að kunna að setja fram upplýsingar með tölfræðilegum hætti til að kynna þær og túlkunar á niðurstöðum kannana og rannsókna. Framsetning á tölum getur verið með ólíkum hætti og því er lögð áhersla á mun á framsetningu þeirra, hvaða framsetning er heppilegust hverju sinni. Fjallað verður meðal annars um: tíðnidreifingar, myndræna framsetningu, mælingu/mælingar á dreifingu og úrtaksfræði. Kynnt verður framsetning á gögnum með Excel.

**Markmið:** Að setja fram upplýsingar með tölfræðilegum hætti og skilja mikilvægi mismunandi framsetningar.  
Að skilja hvernig hægt er að túlka og nota niðurstöðurnar.

**Leiðbeinendur:** *Ingunn S. Þorsteinsdóttir, hagfræðingur ASÍ*  
**Dags:** *1. febrúar, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mímir – símenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

## ● Að efla framkomu sína

Á námskeiðinu auka þátttakendur færni sína í að koma fram af öryggi fyrir framan hóp af fólki og treysta á eigið ágæti. Þeir öðlast betri skilning á eigin kvíðaviðbrögðum og læra að stjórna sviðsskrekki og ótta. Farið er í framkomu og tjáningu, samspil ræðumanns og umhverfis, ótta og öryggi, að ná að halda athygli og kvíðavekjandi og sjálfstýrkjandi hugsanir. Þátttakendur halda ræður og fá endurgjöf á framkomu sína frá þjálfara og öðrum þátttakendum.

**Markmið:** Að öðlast meiri öryggi í framkomu fyrir framan hóp af fólki.  
Að auka sjálfstraust og ná meiri stjórn á eigin kvíðaviðbrögðum.  
Að læra betri, áhrifameiri og markvissari framsetningu.

**Leiðbeinandi:** *Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.*  
**Dags:** *20. febrúar, kl. 10:00–17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mímir – símenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*

## ● Jafnrétti – á grænu ljósi

Eitt af hlutverkum samtaka launafólks er að fylgja eftir markmiðum laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Það felur m.a. í sér að komið verði á og viðhaldið jafnrétti og jöfnum tækifærum kvenna og karla á öllum sviðum samfélagsins. Jafnrétti kynjanna þýðir að kynin séu jafn sjáanleg í samfélaginu, jafn valdamikil og taki þátt í opinberu lífi og einkalífi í jöfnum hlutföllum. Því er nauðsynlegt að auka hlut kvenna í stjórnnum og áhrifastöðum innan heildarsamtaka launafólks og í samtökum þeim tengdum. Nauðsynlegt er að efla vitund og skilning á mikilvægi jafnréttis kvenna og karla hjá talsmönnum samtaka launafólks og þekkingu á helstu hugtökum sem tengjast málaflokknum. Fjallað verður m.a. um hugtök og aðferðir sem tengjast jafnrétti kvenna og karla s.s. samþætting, hnattvæðing, jafnréttisáætlun o.fl.

**Markmið:** Efla skilning og þekkingu á mikilvægi jafnrétti kynjanna á öllum sviðum samfélagsins.  
Að þátttakendur tileinki sér nýjan hugsunarhátt og verklag og um leið veiti atvinnurekendum aðhald í að jafna stöðu kynjanna á vinnustöðum.

**Leiðbeinendur:** *Marianna Traustadóttir, sérfræðingur jafnréttismála ASÍ*  
**Dags:** *13. mars kl. 10:00 – 17:00*  
**Staður:** *Skeifunni 8, Mímir – símenntun*  
**Fyrir hverja:** *Alla talsmenn*