



BANDALAG HÁSKÓLAMANNA
1958 – 2018

7. september 2018

Námskeið á vegum BHM

Haustönn 2018

INNGANGUR

Árlega skipuleggur BHM margvísleg námskeið fyrir almenna félagsmenn aðildarféлага, kjörna fulltrúa þeirra, starfsfólk og trúnaðarmenn. Þau eru yfirleitt opin öllum félagsmönnum BHM án endurgjalds og er ætlað að styrkja stöðu þeirra á vinnumarkaði. Þessi þáttur í starfsemi bandalagsins á sér m.a. stoð í grein 1.1. í lögum þess og ákvæðum kjarasamninga eða bókunum við þá.

Á haustönn 2018 verða eftirtalin níu námskeið í boði. Hér er m.a. um að ræða námskeið um aukna vellíðan í starfi fyrir vakatavinnustarfsfólk, nýju persónuverndarlögin og áhrif streitu á samskipti í vinnu og innan fjölskyldu. Vinsæla námskeiðið um streitu og kulnun verður í boði nú á haustönn.

Við erum stödd í miðri fjórðu iðnbyltingunni þar sem framfarir í tækni eru svo hraðar og miklar að samfélög og störf fólks eru að breytast og munu taka frekari breytingum á næstu árum. Alþjóða efnahagsráðið (World Economic Forum) hafi sett það fram að eftirsóknarverðustu hæfniskröfur á vinnumarkaði árið 2020 séu í fyrsta lagi að geta leyst flókin vandamál, í öðru lagi skapandi og gagnrýnin hugsun og í þriðja lagi mannleg samskipti. Einn mikilvægur þáttur í mannlegum samskiptum sem starfsmenn og stjórnendur þurfa að geta tileinkað sér er samkennd eða empathy eða hæfileikann til að skynja, þekkja og taka tillit til tilfinninga annarra.

Fastur liður á námskeiðum BHM eru námskeið sérstaklega ætlað trúnaðarmönnum en á haustönn verður *grunnnámskeið I fyrir trúnaðarmenn*.

Hið vinsæla námskeið „AÐSIG“ n verður í boði nú í haust en það námskeið er fljótt að fyllast.

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar sem, ef út í þær fer, verða kynntar á vef BHM.

SKRÁNINGAR Á NÁMSKEIÐ BHM

Opnað verður fyrir skráningu á vef BHM kl. 12:00 á hádegi þriðjudaginn 11. september nk. (slóðin er: <http://www.bhm.is/um-bhm/fraedsla/dagskrafraedslu/>). Vinsamlegast athugið að fjöldi þátttakenda er yfirleitt takmarkaður – fyrst koma, fyrst fá. Til greina kemur að endurtaka einstök námskeið ef aðsókn er verulega umfram laus pláss. **Kennsla fer fram í húsnæði BHM 3. hæð en munu flytjast á 4. hæð síðar í vetur.** Nokkur af þessum námskeiðum verða einnig haldin á Akureyri í samstarfi við Akureyrarbæ og Ísafirði í samvinnu við Fræðslumiðstöð



Vestfjarða en dagsetningar liggja enn ekki fyrir. Opnað verður fyrir skráningu á þessi námskeið á næstu vikum.

NÁMSKEIÐIN

19. september

Áhrif streitu á samskipti í vinnu og innan fjölskyldu

Tími:

13:00–16:00

Umsjón/leiðbeinandi:

Dr. Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir, ráðgjafi hjá Streituskólanum.

Lýsing:

Samband fjölskyld- og atvinnulífs getur verið flókið og margþætt. Í fyrirlestrinum er farið yfir helstu áhrif streitu á vinnustað og innan fjölskyldu. Rætt um mikilvægi skilnings á samfélagslegri ábyrgð fyrirtækja gagnvart starfsfólki sínu og bent á hvernig hægt sé að samþætta fjölskyldu- og atvinnulíf, öllum til hagsbóta.

18. september

Nýju persónuverndarlögin

Tími:

9:00–12:00

Umsjón/Leiðbeinandi:

Andri Valur Ívarsson, lögmaður BHM

Lýsing:

Ný lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga tóku gildi á Íslandi í júlí síðastliðnum þar sem m.a. voru innleidd ákvæði reglugerðar ESB um persónuvernd. Með aukinni tæknivæðingu, tilkomu samfélagsmiðla o.fl. hefur vinnsla persónuupplýsinga vaxið gríðarlega og er jafnvel megintilgangur sumra fyrirtækja. Á námskeiðinu verður fjallað um þessa nýju löggjöf og áhrif hennar á samfélagið frá sjónarhorni hins almenna félagsmanns sem þarf ekki að þekkja löggjöfina starfa sinna vegna en vill vita hvað í löggjöfinni felst.

Umfjöllunarefni námskeiðsins verður meðal annars:

- Helstu reglur um vinnslu persónuupplýsinga
- Réttindi einstaklinga á grundvelli nýrrar löggjafar
- Skyldur fyrirtækja og stofnana
- Hverju breytir löggjöfin fyrir hinn almenna borgara

25. september

Vinnutengd streita og kulnun

Tími:

13:00–16:00

Umsjón/leiðbeinandi:

Jóhanna Ella Jónsdóttir, sálfræðingur og mannauðssérfræðingur hjá Hugtak.

Lýsing:

VINNUTENGD STREITA OG KULNUN

Heilsa er mikilvægur hluti í lífi starfsmanna og vinnustreita er eitthvað sem ber að forðast eða læra að takast á við á þann hátt að dragi úr neikvæðum afleiðingum. Vinnustreita getur haft alvarlegar afleiðingar bæði fyrir starfsfólk sem og vinnustaði í heild og langvarandi streita getur leitt til kulnunar í starfi. Gagnlegt er fyrir alla starfsmenn og stjórnendur að þeir læri að stjórna þeim þáttum starfsins sem þeir geta og læri að þekkja inn á eigin viðbrögð við streitu.

Námskeiðið stuðlar að því að stjórnendur og starfsmenn átti sig á og kunni skil á

- Eðli vinnustreitu
- Birtingarmyndum streitu
- Áhættuþáttum
- Fyrstu merkjum kulnunar í starfi
- Afleiðingum streitu og kulnunar
- Viðbrögðum við streitu

Eftir námskeiðið er fólk betur í stakk búið til að takast á við streitu á sínum vinnustað.

2. október

Samkennd, meðlíðan „empathy“

Tími:

9:00–12:00

Umsjón/leiðbeinandi:

Ragnhildur Vigfúsdóttir, markþjálfari hjá Zenter.

Lýsing:

Alþjóða efnahagsráðið (World Economic Forum) hafi sett það fram að eftirsóknarverðustu hæfniskröfur á vinnumarkaði árið 2020 séu í fyrsta lagi að geta leyst flókin vandamál, í öðru lagi skapandi og gagnrýnin hugsun og í þriðja lagi mannleg samskipti. Einn mikilvægur þáttur í mannlegum samskiptum sem starfsmenn og stjórnendur þurfa að geta tileinkað sér er samkennd (empathy) eða hæfileikann til að skynja, þekkja og taka tillit til tilfinninga annarra.

Samkennd er sálrænn hæfileiki til að setja sig í spor annarra og skynja hvernig þeim líður.

Samkennd er ekki sjálfstæð geðshræring heldur sálrænn hæfileiki sem liggur ymsum geðshræringum til grundvallar. Það að geta sýnt samkennd er ekki meðfætt, heldur lært og æft. Hið sama gildir um velvild í eigin garð.

Í þessari vinnustofu verður fjallað um samkennd og velvild í eigin garð út frá kenningum Dr Brené Brown, Theresa Wiseman og Kristin Neff. Það að geta sett sig í spor annarra, skilja eigin tilfinningar og annarra hefur mikil áhrif á samskipti á vinnustað. Samkennd kemur ekki af sjálfu sér, við þurfum að læra að sýna samkennd og æfa okkur. Samkennd er grundvöllur trausts – og traust er grundvöllur farsælla samskipta.

Samkennd er samkvæmt Therese Wiseman: Að dæma ekki; reyna að setja sig í spor annarra, skilja og tengja við tilfinningar sem bærast hjá viðkomandi. Brené Brown bætir við núvítund



– vera meðvituð um eigin tilfinningar meðan á þessu stendur. Samkennd og velvild í eigin garð haldast í hendur og því verður einnig fjallað um hana á námskeiðinu. Þátttakendur Á námskeiðinu verður fjallað um sex helstu hindranir fyrir samkennd. Sýnd verða myndbönd með Brené Brown, leiðbeinandi verður með innlegg og leggur fyrir ýmis verkefni til að auka skilning þátttakenda á efninu og gera þeim kleift að æfa sig í samkennd og velvild í eigin garð og taka netkönnun áður (um velvild í eigin garð) og TOSCA sem unnið verður með á námskeiðinu.

9. október (fyrsti hluti), 16. október (annar hluti) og 23. október (þriðji hluti)

„AÐSIG“

Tími:

9:00–12:00 alla dagana

Umsjón/Leiðbeinandi:

Ragnhildur Vigfúsdóttir, markþjálfari hjá Zenter ehf., og Jóhanna Heiðdal Sigurðardóttir, fræðslu- og jafnréttisfulltrúi hjá BHM.

Lýsing:

Yfirskrift námskeiðsins er „Aðsig – Ný tækifæri, sjálfskoðun og áræðni árin eftir fimmtugt“. Því er ætlað að styðja þá sem finna hjá sér þörf eða löngun til að vega og meta styrkleika sína og langanir, með það fyrir augum að þátttakendur skoði markmið sín og íhugi næstu skref.

BHM hefur ákveðið að halda annað námskeiðið nú í október sem ætlað er aldurshópnum 50+. Athugið að námskeiðið verður haldið þrjá daga, er það fyrsti, annar hluti og þriðji hluti námskeiðsins.

BHM hefur á undanförunum misserum verið bakhjarl í samstarfsverkefni sem nýtur stuðnings styrkjaáætlunar Erasmus+

24. október

Grunnnámskeið I fyrir trúnaðarmenn

Tími:

9:00–12:00

Umsjón/leiðbeinandi:

Marianna H. Helgadóttir, formaður Félags íslenskra náttúrufræðinga (FÍN)

Lýsing:

Námskeiðið er ætlað trúnaðarmönnum aðildarfélagi BHM. Fjallað verður um:

- ✓ Lagalega stöðu trúnaðarmanna
- ✓ Kosningu og vernd trúnaðarmanna
- ✓ Hlutverk trúnaðarmanna
- ✓ Réttindi og skyldur trúnaðarmanna
- ✓ Innihald ráðningarsamninga
- ✓ Hvar trúnaðarmenn finna upplýsingar
- ✓ Kjarasamninga og stofnanasamninga
- ✓ Tímabundnar ráðningar og auglýsingaskyldu

Athugið að ráðgert er að halda framhaldsnámskeið fyrir trúnaðarmenn á vorönn 2019.

30. október

Vaktavinna og vellíðan

Tími:

9:00–12:00

Umsjón/leiðbeinendur:

Steinunn Stefánsdóttir, eigandi og sálfræðingur hjá Starfsleikni ehf.

Lýsing:

Markmið námskeiðsins er að gefa vaktavinnufólki ráð til að hlúa að heilsu sinni og vellíðan.

Líkami okkar gerir ráð fyrir því að við séum vakandi og virk á daginn en sofum á nóttinni. Samfélagið gerir gjarnan ráð fyrir því að við vinnum virka daga vikunnar, frá morgni til síðdegis. Þess vegna mætir vaktavinnufólk og aðrir sem vinna óreglulegan vinnutíma ýmsum heilsufarstengdum, starfstengdum og félagslegum áskorunum.

Viðhorf okkar, lífsstíll og daglegar venjur geta haft mikil áhrif á hvernig gengur að halda árvekni, heilsu og lífsgæðum þrátt fyrir vaktavinnu, Samspil einkalífs og starfs, mataræði, svefn og svefnvenjur, hvíld, jákvæð afstaða, hreyfing og ýmsir umhverfis- og félagslegir þættir hafa áhrif.

Á þessu námskeiði er fjallað um þessa þætti og gefin ráð sem starfsmaður sem vinnur á vöktum getur valið úr, haft í huga og tamið sér til að hlúa að heilsu sinni og velgengni.

6. nóvember og 15. nóvember

Jafningjastjórnun

Tími:

13:00–16:00, 6.11.2018 og

09:00-12:00, 15.11.2018

Umsjón/leiðbeinandi:

Steinunn Stefánsdóttir, eigandi og sálfræðingur hjá Starfsleikni ehf.

Markmið:

Styrkja þátttakendur í hlutverki sínu við stjórnun jafningja.

Lýsing:

Lögð er áhersla á að sá sem er orðinn yfirmaður samstarfsmanna eða leiðir hóp jafningja er tengiliður innan vinnustaðar og fyrirmynd þeirra sem hann leiðir og stýrir. Hlutverk hans er að hvetja ánægt samstarfsfólk sem skilar góðu verki.

Það sem fjallað er um:

- ✓ Leiðtogahlutverk og stjórnun jafningja
- ✓ Fyrirmynd í viðhorfi, samskiptum og vinnulagi
- ✓ Að vera tengiliður innan vinnustaðar



- ✓ Að skapa virðingu, traust og sýna sanngirni
- ✓ Að hrósa því sem er æskilegt og því sem vel er gert
- ✓ Að leiðrétta og gagnrýna uppbyggilega það sem betur má fara
- ✓ Að stuðla að hvatningu og starfsánægju
- ✓ Samtalstækni, samtöl og gagnkvæmur skilningur
- ✓ Áhrif á starfsanda og vellíðan í jákvæðri, öflugri liðsheild

Athugið að námskeiðið verður haldið tvo daga, er það fyrsti og annar hluti námskeiðsins.

21. nóvember

Samfélagsmiðlun sem virkar

Tími:

09:00–12:00

Umsjón/leiðbeinandi:

Margeir Steinar Ingólfsson, ráðgjafi hjá Hugsmiðjunni

Lýsing:

Hvernig nota á samfélagsmiðla rétt

Komast þarf upp úr þeim hjólförum að nota samfélagsmiðlana eins og aukaafurð við hefðbundna kynningu og miðlun. Samfélagsmiðlarnir eru staðirnir – þar er fólk, þar eru tækifærin.

Ávinningur þátttakenda

- ✓ Kynnast nýjum möguleikum í markaðssetningu í gegnum samfélagsmiðla.
- ✓ Kynnast eiginleikum og tækifærum helstu miðla.
- ✓ Farið yfir dæmi um notkun á samfélagsmiðlum sem eru til fyrirmyndar.
- ✓ Læra að setja upp herferðir og lesa úr árangri þeirra þannig að fjármunir nýtist sem best.
- ✓ Kynnast því hvernig betra efni er framleitt fyrir samfélagsmiðla.
- ✓ Læra að nýta sérhæfða en gríðarlega öfluga möguleika samfélagsmiðla í öllu markaðsstarfi.
- ✓ Ásamt fleiru ...