

# Námskeið fyrir stéttarfélag 2018

Stéttarfélagin Aldan, Kjölur, Samstaða, SFR og Verslunarmannafélag Skagafjarðar bjóða félagsmönnum sínum á námskeið (þeim að kostnaðarlausu). Athugið að námskeiðin eru öllum opin og minnum við aðra en félagsmenn þessara félaga á að kanna rétt sinn hjá sínu stéttarfélagi.



Verslunarmannafélag  
Skagafjarðar

## Langar þig að vera óstöðvandi?

Hefur þú upplifað stund þar sem þú lékst á alls oddi?

Jafnvel dag sem þú varst upp á þitt allra besta. Samskipti voru frábær, hugmyndaauðgi í hámarki, sjálfstraust, hugrekki, orka, og ástíða alls ráðandi. Þetta tilfinningalega ástand sem sumir kalla „sónið“ þar sem við erum óstöðvandi.

Hugmyndafræðin og aðferðirnar sem kynntar eru á námskeiðinu miða að því að byggja upp færni til þess að kveikja á og kynda upp

tilfinningar sem stórauka aðgengi okkar að innri auðlindum eins og hæfileikum, upplýsingum og skapandi hugsun og bæta þar með gæði allra ákvarðanna og athafna.

Námskeiðið er þrjár klukkustundir, þar sem virk þátttaka og gleði ráða ríkjum. Það skiptist upp í þrjá hluta:

#1 skilning #2 upplifun #3 þjálfun

Að námskeiðinu loknu tekur við fimm daga eftirfylgni yfir netið í gegnum tölvupósta.

**Leiðbeinandi:**

Bjartur Guðmundsson, leikari.

**Verð:** 13.900 kr. (fritt fyrir félagsmenn)

**Fjöldi:**

Lámarksþátttaka er 10 manns.

**Lengd:** 3 klst.

**Hvenær:**

Sauðárkrókur 20. nóv. 13:00-16:00

Blönduós 20. nóv 18:00-21:00

Hvammstangi 3. des. 18:00-21:00



## Álag, streita og kulnun

Streita er einkenni dagslegs lífs, öll upplifum við streitu. Fólk er þó mismunandi vel í stakk búið til að mæta álagi. Sumir ná að halda ró sinni í mjög krefjandi aðstæðum á meðan aðrir fara yfir strikið. Það er líka einstaklingsbundið í hve langan tíma við þolum streitu.

Fyrst þegar streituástand er orðið langvarandi og farið upp fyrir streituþol okkar fer það að hafa neikvæð áhrif á frammistöðu okkar og vellíðan. Einnig verður farið yfir fyrirbærið kulnun. Margt hefur áhrif og mikilvægt er að átta sig á því að kulnun er ekki einkamál þess sem verður fyrir því. Á námskeiðinu greina þátttakendur eigin streituvíðbrögð og streituþol. Fyrsta skrefið við að ná tökum á streitu er að þekkja eigin streituvíðbrögð og vita hversu mikið álag við þolum. Þeir sem eru ekki meðvitaðir um eigið tilfinningalegt ástand eru ekki líklegir til að geta stjórnað því. Síðan er farið í markvissar aðferðir til að stjórna og meðhöndla streitu og álagi.

**Leiðbeinandi:** Eðvarð Eypórsson, M.A. í vinnusálfræði og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.

**Verð:** 15.900 kr. (fritt fyrir félagsmenn)

**Fjöldi:** Lámarksþátttaka er 10 manns.

**Lengd:** 3 klst.

**Hvenær:**

Hvammstangi 30. október. 13:00 – 16:00

Blönduós 30. október 18:00 – 21:00

Sauðárkrókur 31. október 17:00-20:00



## Allt um Google

Allir þekkja Google leitarvélinu, en Google býður upp á margt fleira en bara leitarvélinu. Google býður okkur meðal annars upp á Office pakka, þeir bjóða okkur skýjaþjónustu og margt fleira sem vert er að skoða.

Á þessu námskeiði skoðum við hvað Google býður upp á og hvernig það getur nýst okkur dags daglega.

Við munum einnig fara yfir og taka umræðuna um netöryggi og hvort það sé rétt að Google sé alltaf að njósna um okkur og hvaða leiðir eru til þess að vernda okkur gegn líku.

**Leiðbeinandi:** Hermann Jónsson, sérfræðingur.

**Verð:** 10.900 kr. (fritt fyrir félagsmenn)

**Fjöldi:** Lámarksþátttaka er 10 manns.

**Lengd:** 3 klst.

**Hvenær:**

Hvammstangi 17. október. 16:00 – 19:00

Sauðárkrókur 18. október 13:00 – 16:00

Blönduós 18. október 18:00-21:00



**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](http://www.farskolinn.is), eða senda tölvupóst á [farskolinn@farskolinn.is](mailto:farskolinn@farskolinn.is)



Farskólinn  
miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra