



Höfuðborgarsvæðið Ráðgjafarsvið

Náms- og starfsráðgjöf fyrir einstaklinga og hópa
Ráðgjöf og námskeið vorönn 2010

NÁMSKEIÐ HALDIN AF SÉRFRÆÐINGUM VINNUMÁLASTOFNUNAR

Vinnuklúbbur – BTM: breytingar – tækifæri – markmið (2 vikur)

Hlutverk BTM er að hjálpa atvinnuleitendum að skoða lífsstöðu sína og aðstoða við að takast á við þær breytingar sem verða við atvinnumissi og þær þjóðfélagslegu breytingar sem Ísland stendur nú frammi fyrir.

Námskeið í gerð ferilskrár/kynningarbréfs (2 klst.)

Farið í grunnatriði við gerð ferilskrár/kynningarbréfs. Fjallað verður um helstu aðferðir í atvinnuleit.

Áhugasviðsgreining fyrir einstaklinga og hópa

Áhugasviðsgreining getur stuðlað að aukinni sjálfsþekkingu. Markmið er að greina tengsl áhugasviðs og starfsánægju. Að velja starf m.t.t. áhugasviðs eykur líkur á ánægju og farsæld í starfi.

Ekki þarf að bóka sig sérstaklega á þetta námskeið en þau verða haldin alla miðvikudaga kl. 10:00.

Varnir gegn þunglyndi

Sérhæfð hópnámskeið svo sem sjálfsefling, varnir gegn þunglyndi og fleira. Einkum er stuðst við aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar, í forvörnum og meðferð.

Starfsleitarnámskeið / Breytingar – tækifæri (6 klst.)

Markmið námskeiðsins er að veita þátttakendum tækifæri til leggja mat á stöðuna, þar á meðal þeirra þátta sem liggja til grundvallar farsælu starfsvali. Farið er yfir hagnýt atriði sem gagnast geta í atvinnuleitinni og boðið upp á áhugasviðsgreiningu.

Námskeið og ráðgjöf um fjármál heimilanna (4 kest.)

Á námskeiðinu ráðgjöf um fjármál heimilanna verður fjallað um hvernig best verður tekist á við breytta fjárhagsstöðu. Ráðgjafi frá **ASÍ** sér um námskeiðið.

Greining á styrkleikum og veikleikum

Atvinnuleitendum gefst kostur á að svara sálfræðilegum spurningalistum til þess að greina styrkleika og veikleika, meta líðan og þörf fyrir aðstoð.

Ekki þarf að bóka sig sérstaklega á þetta námskeið en þau verða haldin alla mánudaga kl. 11:00. Þátttakendur fylla út viðeigandi spurningalista á staðnum og fá að vita útkomuna innan þriggja daga. Er þátttakendum boðið upp á hóp-námskeið eða einstaklingsviðtöl eftir því sem útkoman úr greiningunni leiðir í ljós.



EINSTAKLINGSRÁÐGJÖF

Náms- og starfsráðgjöf

Á ráðgjafarsviði er boðið upp á einstaklingsráðgjöf. Best er að panta slíka viðtals-tíma með fyrirvara en einnig er hægt að koma til ráðgjafa.

Einstaklingsráðgjöf hjá sálfræðingi

Áhrif atvinnumissis - Varnir gegn kvíða og depurð - Aðlögun að nýjum aðstæðum - Hugsa upp á nýtt - Greina erfiðleika og takast á við þá -Koma auga á tækifæri - Efla sjálfa(n) sig - Reiðistjórnun

NÁMSSAMNINGAR – í samráði við ráðgjafa Vinnumálastofnunar

Veita möguleika á að stunda nám í eina námsönn (þrettán vikur). Umsókn og skipulag námsins þarf að vinna í samráði við ráðgjafa Vinnumálastofnunar. Námsamningar eru háðir eftirfarandi skilyrðum:

- Að hafa starfað sem launamaður samfelld á síðustu tólf mánuðum á innlend-um vinnumarkaði
- Námið skilgreint sem vinnumarkaðsúrræði
- **Námið má ekki vera lánshæft hjá LÍN**
- Samráð skal haft við ráðgjafa Vinnumálastofnunar um val á námi og nám-skeiðum **áður en skráning á námskeið fer fram**
- Ráðgjafi Vinnumálastofnunar leggur mat á umsókn

Á ráðgjafarsviði eru veittar nánari upplýsingar um námskeiðin, auk upp-lysinga um námssamninga og námsstyrki. Ráðgjafar veita einnig upplýsingar um nám og námsleiðir.

NÁMSKEIÐ Í SAMSTARFI VIÐ AÐRA AÐILA

SJÁLFSEFLING

1. Námskeið í kvíðastjórnun (16 klst.)

Markmið námskeiðsins er að kenna fólki leiðir til þess að takast á við kvíða og vanlíðan, auka sjálfstraust, bæta samskiptafærni og leysa úr vandamál-um. Stuðst er við aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar.

2. Breyta erfiðleikum í verkefni

Efling sjálfstrausts – árangursríkar leiðir í samskiptum – jákvæðni og uppbyggileg viðhorf – markmiðssetning og vinna eftir þeim – viðbrögð við áföllum og breytingum – gefa daglegu lífi jákvætt innihald

MÍMIR –SÍMENNTUN EHF.

3. Starfsleitarnámskeið – Aftur í starf (70 kest.)

Markmið námskeiðsins er að styðja þátttakendur í starfsleit. Lögð er áhersla á að einstaklingur beri kennsl á eigin færni og styrkleika, auki færni í ákvarðanatöku og markmiðasetningu. Þátttakendur útbúa færnimöppu sem hefur reynst góður undirbúningur fyrir starfsúmsókn og atvinnuviðtal.



4. Grunnmenntaskólinn – (300 kest.)

Stuðlað er að jákvæðu viðhorfi til áframhaldandi náms og auðvelda að takast á við ný verkefni. Námsþættir eru: Sjálfsefning og samskipti; náms-tækni; íslenska; framsögn og ræðumennska; enska; stærðfræði; tölvu- og upplýsingatækni; þjónusta; verkefnavinna; náms- og starfsráðgjöf og færni-mappa.

5. Aftur í nám – lestrar- og skriftarörðugleikar

er ætlað þeim sem komnir eru af unglingsaldri og glíma við lestrar- og skriftarörðugleika. Tilgangur námsins er að styrkja sjálfstraust námsmanna og þjálf þá í lestri og skrift með aðferðum Ron Davis. Námsþættir eru: námsráðgjöf; sjálfsefning; Ron Davis þjálfun; íslenska og tölvu- og upplýsingatækni.

ÝMIS TÖLVUNÁMSKEIÐ

6. Tölvunámskeið fyrir byrjendur (60 kest.)

Námskeið ætlað þeim sem hafa enga tölvukunnáttu. Kennt er á eftirtalin forrit: Windows tölvugrunn, Word grunn, Excel kynning, Internetið og tölvu-póstur.

7. Tölvunámskeið fyrir lengra komna (60 kest.)

Markmið er að þátttakendur öðlist hagnýta þekkingu í tölvunotkun í starfi og öðlist öryggi og færni í notkun helstu skrifstofuforritanna, Word, Excel og Outlook.

IMPRA – NÝSKÖPUNARMIÐSTÖÐ ÍSLANDS

8. Frumkvöðlanám – (35 kest.)

Kennd verður persónuleg stefnumótun og hvernig hún getur tengst starfi og/eða rekstri fyrirtækja. Nemendur eru þjálfaðir í stefnumótandi hugsun og vinnu. Nánari upplýsingar hjá ráðgjafa.

9. Stofnun og rekstur smáfyrirtækja (35 kest.)

Á námskeiðinu er farið í grundvallaratriði er varða stofnun og rekstur smáfyrirtækja. Fjallað er um sölu- og markaðsmál, fjárhagsáætlanir, form fyrirtækja og skattamál. Áhersla er lögð á gerð viðskiptaáætlana.

ÖNNUR NÁMSKEIÐ

Námskeið og aðstoð við lesblinda

Nánari upplýsingar hjá ráðgjöfum Vinnumálastofnunar.

Fjölsmiðjan í Kópavogi

Verkþjálfunar- og framleiðslusetur fyrir ungt fólk á aldrinum 16–24 ára. Þátttakendur fá tækifæri til að kynnast starfi í eftirfarandi deildum: Trésmiðadeild, hússtjórnar- og matreiðsludeild, tölvu- og prentdeild, sjóvinnudeild og bílapvotta-deild. Þátttakendur fá laun sem svara til atvinnuleysisbóta.



Miðstöð símenntunar Hafnarfirði – Sterkari staða – Efling til starfs fyrir 50 ára og eldri (90 kest.)

Markmið þessa námskeiðs er að styrkja þátttakendur og skerpa sýn þeirra á eigin færni og hæfileika. Námsþættir eru meðal annars almennt tölvu- og íslenskunám, sjálfsefling, samskipti og heilsuefling. Þátttakendur vinna færnimöppu.

NÁMSSTYRKIR

Ef atvinnuleitendur hafa áhuga á að sækja önnur námskeið en þau sem Þjónustuskrifstofa Vinnumálastofnunar býður geta þeir sótt um námsstyrk til að greiða niður námskeiðsgjald. Námsstyrkirnir eru háðir eftirfarandi skilyrðum:

- Skilyrðið er að námið auki verulega líkur á vinnu
- Sækja þarf um áður en námið hefst á þar til gerðum umsóknareyðublöðum sem fást hjá ráðgjöfum



VINNUMÁLA
STOFNUN

Skrifstofa Vinnumálastofnunar er opin
mánudaga til fimmtudaga frá 09:00 til 15:00
og frá 09:00-12:00 á föstudögum

Vinsamlega pantið tíma hjá ráðgjafa
Símatími ráðgjafadeildar er mánudaga til fimmtudaga
frá 09:00-12:00
s. 515 4850