



## Höfuðborgarsvæðið Ráðgjafarsvið

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

### **NÁMSKEIÐ HALDIN AF SÉRFRÆÐINGUM VINNUMÁLASTOFNUNAR**

#### **Áhugasviðsgreining fyrir einstaklinga og hópa (1 klst+ einstaklingsviðtal)**

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. 10:00-11:00.**

#### **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 miðvikudaga kl. 11:00-12:00.** Þátttakendur fylla út viðeigandi spurningalista á staðnum og fá að vita útkomuna innan þriggja daga. Er þátttakendum boðið upp á hópnámskeið eða einstaklingsviðtöl eftir því sem útkoman úr greiningunni leiðir í ljós.

#### **Með seiglunni hefst það - Vikuskammtur af sjálfsefningu (12 klst)**

Það getur tekið tíma að komast aftur í starf, búðu þig undir það sem best. Á námskeiðinu er m.a. fjallað um styrkleika, hvað veitir okkur ánægju og lífsgleði? Hvernig getum við lagað okkur að erfiðum aðstæðum? Skipulag tíma og baráttan við frestunartilhneigingar. Forvarnir gegn vonleysi, depurð, þunglyndi og uppgjöf. Jákvæð áhrif samskipta. Að efla þol gagnvart óvissu, trú á eigin getu, sjálfsmat og framtíðarsýn. Sjálfstraust með innistæðu.

#### **Námskeið í gerð ferilskrár/kynningarbréfs (2 klst)**

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

### **EINSTAKLINGSRÁÐGJÖF**

#### **Náms- og starfsráðgjöf**

Á ráðgjafarsviði er boðið upp á einstaklingsráðgjöf. Best er að panta slíka viðtals-tíma með fyrirvara með því að hringja í síma 515-4850 eða með tölvupósti.

#### **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 sex mánuðum á innlendum vinnumarkaði
- Námið skilgreint sem vinnumarkaðsúrræði
- **Námið má ekki vera lánshæft hjá LÍN**
- Samráð skal haft við ráðgjafa Vinnumálastofnunar um val á námi og námskeiðum **áður en skráning á námskeið fer fram**
- Ráðgjafi Vinnumálastofnunar leggur mat á umsókn

**Á ráðgjafarsviði eru veittar nánari upplýsingar um námskeiðin, auk upplýsinga 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) – Kvíðameðferðarstöðin**  
Markmið námskeiðsins er að kenna fólki leiðir til þess að takast á við kvíða og vanlíðan, auka sjálfstraust, bæta samskiptafærni og leysa úr vandamálum. Stuðst er við aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar.
- 2. Söfnum kröftum – Breytum erfiðleikum í verkefni– Líf og sál sálfræðistofa**  
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
- 3. Breytingar – Tækifæri - Markmið – Jón B. Bjarnason (30 klst)**  
Hlutverk BTM er að hjálpa fólki að skoða stöðu sína í lífinu og aðstoða það við að takast á við þær breytingar sem óhjákvæmilegar verða á vegi hvers manns á lífsleiðinni.  
Þátttakendur læra að tileinka sér einföld „verkfæri“ til að setja sér raunhæf og framkvæmanleg markmið til að bæta líf sitt og efla hag sinn.

### MÍMIR –SÍMENNTUN EHF.

- 4. Grunnmenntaskólinn – (300 kest)**  
Stuðlað er að jákvæðu viðhorfi til áframhaldandi náms og auðvelda að takast á við ný verkefni. Námsþættir eru: Sjálfsefling 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 (95 kest)**

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

## NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN

**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 – NÝSKÖPUNARMÍÐSTÖÐ 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

**10. 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 – auk þessi fylgi umsókn:
- Námslýsing frá skóla/námskeiðshaldara (auk upplýsinga um nafn fræðslustofnunar og staðsetningu náms)
- Námskostnaður (sundurliðaður ef annar er námskeiðsgjöld)
- Lengd náms, tímasetning og fjöldi kennslustunda

frh.:



- Gerð er sú krafa að atvinnuleitandi sækji jafnframt um styrk hjá stéttarfélagi sínu og skili til Vinnumálastofnunar upplýsingum um styrkuppþæð
- Umsókn um námsstyrk þarf að liggja fyrir a.m.k. fimm virkum dögum fyrir upphaf námskeiðs til að unnt sé að afgreiða umsóknina áður en námskeiðið hefst



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 föstudaga  
frá 09:00-12:00  
s. 515 4850