

Erfiðu mál trúnaðarmannsins

Það er algengt að leitað sé til trúnaðarmanna um hin ýmsu mál sem upp koma á vinnustöðum. Sum hver eru léttvæg og fylgja amstri hversdagsleikans en önnur mál eru þung og viðkvæm. Í þessari vinnustofu verður trúnaðarmönnum gefinn kostur á því að taka þátt í umræðum um hvernig gagnlegt er að koma að sumum þeim málum sem upp kunna að koma. Þátttakendur geta komið með mál sem þeir eru að glíma við og rætt við aðra trúnaðarmenn og sérfræðinga um þau. Ekki er þörf á að vera með sérstök mál til að taka þátt í vinnustofunni. Dæmi um atriði sem eru rædd eru eineltismál, samskiptaerfiðleikar, vantraust, kynferðisleg áreitni, hlutverk trúnaðarmanns á krísutímum og ágreiningur samstarfsmanna.

Vinnustofan er fyrir trúnaðarmenn sem vilja dýpka eigin þekkingu og færni í að takast á við trúnaðarmannahlutverkið af enn meiri festu og öryggi en áður.

Meðal þess sem tekið er fyrir á námskeiðinu:

- Hlutverk trúnaðarmannsins
- Ráðgjafarhlutverkið
- Að vera faglegur og þekkja sín eigin mörk
- Siðferði og traust í trúnaðarmannahlutverkinu

Leiðbeinandi:

Eyþór Eðvarðsson

Dags:

25. janúar 08:30 – 12:00

Staður:

Verk Vest - Pólgötunni

Fyrir hverja:

Trúnaðarmenn, talsmenn og aðra sem félögin vilja senda

Að Stjórna eigin hugarfari og vellíðan

Það eru nokkur atriði sem við öll getum lært af farsælum einstaklingum. Það „ikilvægasta er hvernig þeir hugsa og hvernig þeir vinna úr þeim atburðum sem gerast í kringum þá. Á fræðimáli kallast þessi eiginleiki „siegl“ eða á ensku „resilience“. Við þurfum öll á seigæu að halda til að ná okkur eftir bakslög og takast á við daglegar hindranir. Einstaklingar sem búa yfir seiglu halda rós sinni undir pressu og stjórna hvötum sínum. Þeir „lesa“ annað fólk og skilja hvernig því líður. Þeir túa að þeir hafi áhrif á það hvert þeir stefna og að aðrir geti tekist á mótlæti. Mat þeirra á aðstæðum og orsökum vandamála er raunhæft og þeir takast á við nýjar áskoranir og stækka þannig stöðugt öryggissvæði sitt. Rannsóknir sýna að við getum breytt því hvernig okkur líður með því að breyta hugsunum okkar, því að það sem stjórna okkar er ekki það sem gerist í kringum okkur heldur hvernig við túlkum það sem gerist. Lykillinn að seiglu er því rökréttar hugsanir.

Á námskeiðinu verður farið yfir sjö þætti seiglu, hvernig þeir birtast og hvernig við getum aukið seigluna.

Hér er á ferðinni efni sem er nauðsynlegt öllum þeim sem vilja öðlast meiri persónulegan styrk.

Leiðbeinandi:

Eyþór Eðvarðsson

Dags:

25. janúar 13:00 – 16:00

Staður:

Verk Vest - Pólgötunni

Fyrir hverja:

Trúnaðarmenn, talsmenn og aðra sem félögin vilja senda