

## Námskeið í samstarfi við AFL Starfsgreinafélag.

Fyrir félagi í AFLi Starfsgreinafélagi.

### Gerðu góða ferilskrá

8 kennslustundir

Færnimappan er verkfæri sem auðveldar einstaklingum að átta sig á og fá yfirsýni yfir hvað hver og einn hefur fram að færa í leik og starfi. Á námskeiðinu er efni færnimöppunnar kynnt og þátttakendur fá leiðsögn um ráðgjöf við gerð möppunnar. Kynntar verða mismunandi tegundir ferilskráa og þátttakendur fá tækifæri til að útbúa eða uppfæra eigin skrá.

Kennarar: Náms- og starfsráðgjafar á Austurlandi.

Skráning fer fram hjá ÞNA í síma 471 2738 og á skrifstofum AFLs í síma 4700 311. Námskeiðið er fyrirhugað í febrúar, þar sem þátttaka næst.

### Lífstíll og heilsa

8 kennslustundir

Námskeiðið er ætlað fólki sem hefur stundað litla sem enga líkamsrækt, hefur langað til þess en alltaf skort kjarkinn. Námskeiðið byggist á fyrirlestrum um næringu, heilsu og heilsufarsleg vandamál og kynningu á algengustu tegundum líkamsræktar fyrir almenning.

Skráning fer fram hjá ÞNA en einnig taka trúnaðarmenn vinnustaða við skráningum. Námskeiðið er fyrirhugað í febrúar, þar sem þátttaka næst.

### Betri líðan í vinnu

4 kennslustundir

Farið er yfir hvernig hægt er að bæta líðan við vinnu í hinum ýmsu störfum t.d. vinnu í frystihúsum, við ræstingar, í verslunum og á skrifstofum.

Kennarar: Löjupjálfar/sjúkraþjálfar á Austurlandi

Námskeiðið er haldið á vinnustöðum í samráði við trúnaðarmenn. Námskeiðið er fyrirhugað í mars, þar sem þátttaka næst.

### Að lifa lífinu á jákvæðan hátt

8 kennslustundir

Á námskeiðinu er fjallað um leiðir til að byggja upp sjálfstraust. Þátttakendur læra að þekkja jákvæðar og neikvæðar hugsanir og ná stjórn á kvíða, álagi og streitu með því markmiði að þeir lifi ánægjulegra lífi. Kynntar leiðir sem stuðla að meira sjálfstrausti og öruggari framkomu þannig að fólk nái betri árangri í samskiptum við aðra.

Kennarar. Náms- og starfsráðgjafar.

Skráning fer fram hjá ÞNA en einnig taka trúnaðarmenn vinnustaða við skráningum. Námskeiðið er fyrirhugað í mars, þar sem þátttaka næst.

**Námskeiðin eru félagsmönnum að kostnaðarlausu. Öll námskeiðin er hægt að halda á öllum þéttbýlisstöðum á Austurlandi ef næst í 5 manna hóp.**

## Bergþóra Arnórsdóttir

Verkefnastjóri símenntunar

Þekkingarnet Austurlands

Tjarnarbraut 39 e

700 Egilsstaðir

[bergthora@tna.is](mailto:bergthora@tna.is)

Sími: 471 2838/471 2832

GSM: 842 2838

Veffang: [www.tna.is](http://www.tna.is)