

INTENSIV ÚTBÚGVING FYRI

samskiparar, skrivarar og hjálparfólk

- fá prógv uppá tínar førleikar

Faklig og
persónlig menning,
- tá
**TÚ hevr
stundir**



NÝGGJ OG DAGFØRD SKRÁ

Modul 1: Persónligur effektivitetur og megi

Modul 2: Samskipti og slagmegi

Modul 3: At handfara ósemjur og strongd

Modul 4: Verkætlanarsamskipan og samstarv

Modul 5: Kreativitetur í gerandisdegnum

Modul 6: Positiv sálarfrøði, motivatióin og arbeiðsgleði

Liðilig og málrættað útbúgvng yvir 6 mánaðir

- 3 undirvísingardagar
- 6 lærubøkur
- 2 coachingar

Skeiðið er eitt samstarv millum Synergi & Confex



SET GONGD Á ALLAR FØRLEIKARNAR

Fá eina serliga og persónliga útbúgvingsgartilgongd, har brennidepilin er settur á teg og tína persónligu og fakligu menning. Tú verður betur búgvinn og víðariment/-ur innan mest viðkomandi økini í tínum starvi. Tú fert at trívast uppafur betur í starvinum og verður styrkt/-ur sum sparringspartnari hjá bæði leiðara og starvsfeløgum.

Útbúgvingin er lögð til rættis sum ein samanrenning av undirvísing, coaching og sjálvlesnaði, so tú kanst fáa lærutilgongdina at passa inn í ein gerandisdag, har nógv er at gera.

Afturmeldingarnar siga, at hetta er tann besta lærutilgongdin.

Tað, sum tú fært burturúr er m.a.:

- Ein fyltan amboðskassa, soleiðis, at tú betur kanst stýra í einum rokutum gerandisdegi
- Styrktar førleikar í samskipti, samstarvi og ósemjuhandfaring, sum tilsamans geva tær størri slagmegi
- Størri motivatióin og arbeiðsgleði
- Fokus á styrkir og avbjóðingar – og eina ætlan fyri framtíðar mál
- Prógv við tínum førleikum

Við útgangsstøði í egnari styrki verður tú uppafur betri í samstarvinum við onnur fólk.

Skapa tær eitt gott netverk - tað er stuttligt, og tú fært gleði av tí!

Longu fyrsta undirvísingardagin verður tú partur av einum netverksbólki. Tit kunnu brúka hvønn annan so hvørt, og líka so týðningarmikið er tað, at tit kunnu minna á mál og menningarøki og sparra við hvønn annan í gerandisdegnum.

Í útbúgvingin kanst tú eisini seta spurningar til høvundar og undirvísarar, so tú situr ongantíð eina við nýggja tilfarinum.

Hevur tú spurningar um útbúgvingin, ert tú vælkominn at seta teg í samband við okkum á Synergi.

Vælkomin til eina spennandi menningartilgongd!

Blíðar heilsanir

Synergi

Annika og Ása

TAÐ PRAKTISKA

Tíðarskeið:	Útbúgvingin er í tíðarskeiðinum: 6. oktober 2010 - 7. apríl 2011
Undirvísing:	27. oktober 2010 26. november 2010 1. apríl 2011
Sjálvlestur:	2010: Vika 40/41, 43, 45 og 47 2011: Vika 4 og 8
Próvtøka:	Próvtøka heima tann 7. apríl 2011
Kostnaður:	2010: Vika 40/41, 43, 45 og 47 2011: Vika 4 og 8
NB!	Sami prísur sum í DK
Íroknað:	Seks lærubøkur, 3 undirvísingardagar írokna frukost og kaffi, tvær coachingar, próvtøka og útbúgvingspróg.
Coaching:	Coachingarnar skulu bíleggjast hjá coachinum. Nærri boð á fyrsta undirvísingardegi.
Tilmelding:	á www.synergi.fo
Freist:	15. september 2010
Avsláttur:	Tekna tit 3 samstundis, fáa tit íalt heilar kr. 6.000 í avsláttur.

Treytir fyri frámelding

Sí treytir fyri frámelding á heimasíðu okkara - www.synergi.fo.

Fyrivarni verður tikið fyri prentvillum og møguligum broytingum í skránni.

Sí annars á www.synergi.fo.

Hesin faldari er ein svamerktur prentlutur.

Prent: Føroya Prent



Útbúgvingin er fyri: Samskiparar, hjálparfólk, skrivtovufulltrúar, móttøkufólk, skrivarar, skúlaskrivarar, verkætlanarskrivarar, leiðsluskrivarar, advokatskrivarar, læknaskrivarar og onnur í líknandi størvum.

PROGRAM

MODUL 1

Persónligur effektivitetur og megi – fá meiri orku og stórri yvirskot

Persónligur effektivitetur – at tú klárar at avgreiða tínar uppgávur og er før/-ur at halda hováð kalt, tá ið á stendur – er ein av hornasteinunum í trivnaði í starvinum. Á modul 1 færst tú ítøkilig amboð at gerast meira effektiv/-ur, so at tú ikki brennir ljós títt í báðum endum. Tú færst loyst tína orku og kanst í stórri mun raðfesta tína tíð sjálf/-ur. Tað gevur javnvág í gerandisdegnum.

- Fá amboð at dagføra tínar uppgávur í einum rokutum gerandisdegi
- Lær at handfara avbrot á ein góðan hátt
- Fá bilbugt við at útseta ting og við at alt skal vera fullkomið
- Kenn aftur ymsu tíðarsløgini og lær meira um egið handlingsmynstur
- Tey 5 neyðugu stigini til at broyta vanar
- Fá hættir at taka burtur ringastu orku-slúkararnar og til at lóða battaríni aftur

Høvundur: Karin Jessen, PS4 A/S
– royndur høvundur og mennari.

UNDIRSVÍSINGARDAGUR 1

Persónligur effektivitetur og orkustýring

Tú venur arbeidsløg, sum tú lærdi í fyrstu lærubók, soleiðis at tú færst bilbugt við tíðarrænararnar og tú kanst seta brenni-depilin á tað týðandi í gerandisdegnum. Tú færst íblástur til nýggjar og meiri gagnligar vanar, sum gera gerandisdagin stuttligari og lættari at yvirskoða.

- Kenn teg sjálva/-n – ger eina persóns-greining og fá greiðu á, hví tú hugsar og handlar, sum tú gert.
- Lær at arbeiða smart heldur enn hart
- Ver medvitað/-ur um ringar vanar, sum eru forðingar fyri effektiviteti
- Skapa tíð til menning og forðjúpils
- Fá góð ráð um viðgerð av t-postum
- Lær um venjingar at lóða battaríni
- Ger tína egnu handlingsætlan fyri at fáa meiri orku og stórri yvirskot í gerandisdegnum

Undirvisari: Karin Jessen – inspirator við nærveru og innliving.

Undirvisingartíð: kl. 08.30-16.00
Morgunmatur og skráseting er frá kl. 08.00-8.30

MODUL 2

Klárt samskipti – menn tína slagmegi og orku

Fá tey úrslit, sum tú feigin vilt hava – og ver sjálf/-ur við alla tíðina. Modul 2 tekur teg gjøgnum eina tilgongd, har tú lærir at samskipta í samanrenning við egnum ætlanum, virðum og kenslum. Tað mennir tíni sambond og tína slagmegi.

- Laga títt samskipti til ymiskar persónsmenskur – og kom skjótari á mál við uppgávuunum
- Lær at samskipta við slagmegi – so tú verður hoyrd/-ur, sædd/-ur og so at tey minnst teg!
- Fá innlit í assertivt samskipti
- Lær at siga hart og greitt “ja” og “nei”
- Sum tú spyrst, færst tú svar... Hvussu setir tú góðu spurningarnar?

Høvundur: Jette Skeem – sjálvstøðugur ráðgevi og nógvr róstur høvundur.



MODUL 3

At handfara ósemjur og strongd

Flestir arbeidsdagar fara uttan stóru ósemjurnar. Hinvegin kennir tú kortini helst kenstluna av, at tú fekst ikki sagt okkurt, ella at tú móguliga reageraði nakað harðliga í eini ávísari støðu. Við hesi lærubókini færst tú vant atburð í ósemjustøðum. Harumframt færst tú nærri kunnleika til strongd, og hvussu tú sleppur undan, at gerandisrokið setir seg fast.

- Lær at taka ósemjur áðrenn tær gerast ov stórar
- Ósemjutrappan – kenn tey 4 stigini
- Fá góð ráð um at fara um persónar, sum tú áður hevur verið ósamd/-ur við
- Hvussu kemur strongd, og hvat ger hon við okkum?
- Fyribyrg strongd og fyribyrg at steðga upp – stýr egnum lívi og bygg upp treystleika

Høvundur: Berit Weise, PS4 A/S – viðurkendur ráðgevi og sjúkrarøktarfrøðingur.

UNDIRVÍSINGARDAGUR 2

Samskipti og handfaring av ósemjum

Gerst dugnaligari í samskiptisheiminum. Lær, hvussu tú sjálf/-ur kanst ávirka samveru og samrøðu við onnur og fá ítøkilig amboð til álftandi og hugaligt samskipti. Tað verður ein aktivur dagur við venjingum, samrøðum í undirvísingarhølinum og við dømum frá undirvísaranum.

- Ven teg at lesa samstarvsfelagar og at laga títt samskipti
- Fá tað sagt, sum tú vilt siga – lær um arbeiðslag, sum tú kanst brúka til framløgur
- Fá amboð at brúka, tá fjáltur kemur á teg
- Fá venjing í at handfara ósemjur ítøkiliga – lær um tað, sum virkar málsliga og um atburð, sum minskar um ósemjur
- Hvussu sleppur tú undan, at ósemjur seta seg "í kroppin" – lær at fáa upplivingina burtur frá tær

Undirvísari: Jette Skeem – energiskur undirvísari við stórum eldhuga

Undirvísingartíð: kl. 08.30-16.00
Morgunmatur og skráseting er frá kl. 08.00-8.30

MODUL 4

Verkætlanarsamskipan og samstarv – vit fylla amboðskassan

Tey flestu arbeiða lutvíst ella heilt í verkætlanum, og tey skulu ofta samstarva ella bíða eftir at onnur koma við teirra íkasti, fyri at kunna koma víðari. Í modul 4 færst tú ítøkilig amboð, sum hjálpa tær at "taka bóltin" og syrgja fyri, at tit koma í mál – samstundis sum tit hava tað stuttligt.

- Fá skil á stigunum í verkætlanararbeiði og lær teg at seta realistisk og eggjandi mál.
- Slepp undan ringastu fellunum í verkætlanararbeiði
- Fá skil á, hvussu tú kanst brúka verkætlanir og tjekklistar virkið – fá amboð at raðfesta tað mest týðandi.
- Lær at býta út uppgávur og at eggja onnur
- Fá yvirlit yvir uppgávarnar, soleiðis, at tú færst frið í kroppinum og tú færst tær loystar á tryggan hátt
- Góð ráð til effektivt samstarv
- Stemma av væntanir og býti av leiklutum – hvør er best til hvat?

Høvundur: Mettelene Jellinggaard, In-Side Kommunikation – royndur ráðgevi. Góð at síggja avbjóðingarnar í gerandisdegnum

MODUL 5

Kreativitetur í gerandisdegnum – broyt vanan og ger okkurt nýtt

Øll kunnu finna nýggjar og betri hættir at gera tingini. Fá kunnleika til kreativar arbeiðshættir, sum kunnu verða stór hjálp, tá ið tú stendur frammanfyri smáum og stórum avbjóðingum, sum “bara” skulu loysast. Lær at fáa skapanarevni fram her og nú og fá sjálvsøgd og einfald hugskot, sum kunnu gera stóran mun.

- Tú fært eina rúgvu av skapandi arbeiðshættum og mannagongdum – og lærir at finna nýggjar vinklar á vanligum avbjóðingum
- Broyt vanahugsan og lær at brúka tíni skapanarevni
- Fá íblástur at síggja móguleikar heldur enn avmarkingar
- Soleiðis setir tú ferð á tíni skapanarevni

Høvundur: Lars AP, Redhair – skapandi strategur, sum gevur íblástur til forvitni og nýhugsan.

MODUL 6

Positiv sálarfrøði – brennidepilin á motivatióin og arbeiðsgleði

Positiv sálarfrøði er um mentala vælveru, trivnað og góð avrik. Somuleiðis við motivatióin og arbeiðsgleði. Ert tú motiverað/-ur, gert tú eitt gott arbeiði – tú smílr og tað smittar.

- Skil heilan og tað, ið elvir til gleði og ørkymlan
- Menn títt sjálvsálit við at brúka tilfeingi, sum tú ikki visti, at tú hevði
- Hvussu er við innaru samrøðuni – vend “feilir” til positiva læru
- Soleiðis sleppur tú undan at øll orkan er brúkt, tá ið arbeiðsdagurin er av
- Hoyr, hvussu motivatióin kann skapast – finn drívmeina í tær og skapa eldhuga hjá starvsfeløgum
- Fá íblástur at liva í lötuni

Høvundur: Henrik Leslye, SEB Gruppen A/S – viðurkendur vinnusálarfrøðingur við týngd.

UNDIRVÍSINGARDAGUR 3

Positiv sálarfrøði í verki

Venjing ger meistara! Ven positiva sálarfrøði og blív betur til at fylla gerandisdagin við motivatióin og arbeiðsgleði. Tað gevur tær hug at fáa tað besta burturúr lívinum á positivan og motiverandi hátt.

- Fá venjingar at menna tína arbeiðsgleði við positivari hugsan
- Tak ábyrgd av egnari motivatióin – hvat eggjar teg mest í starvinum?
- Finn 5 av tínum bestu førleikum og ger meira av tí, sum tú ert góð/-ur til – og sum gevur orku.
- Lær einfaldar venjingar innan mindfulness. Tað fyllir battaríni
- Ger eina ætlan fyri tína persónligu menning – hvat ynskir tú frameftir?

Undrivísari: Henrik Leslye – høgt mettur undrivísari, sum skapar gleði og trivnað.

Undirvísingartíð: kl. 08.30-16.00
Morgunmatur og skráseting er frá kl. 08.00-8.30

MENNING - FLEKSIBILITETUR - MOTIVATIÓIN