

INTENSIV ÚTBÚGVING FYRI skrivstovufólk, samskiparar & móttökufólk

Faklig og
persónlig menning,
- tá TÚ hefur
stundir



NÝGGJ OG DAGFÖRD SKRÁ

- Modul 1: Persónligur effektivitetur og megi
- Modul 2: Samskifti og slagmogi
- Modul 3: At handfara ósemjur og strongd

Modul 4: Verkætlanarsamskipan og samstarv

Modul 5: Kreativitetur í gerandisdegnum

Modul 6: Positiv sálarfrøði, motivátion og arbeiðsgleði

Eyka: Effektivari við Office

Útbúgviningin er skipa soleiðis:

- 6 lærubøkur - eina til hvört av teimum 6 modulunum
- 4 undirvísingardagar
- 2 coachingar
- Hittast í netverksbólkum
- Próvtøka

Synergi

SET FOKUS Á TÍNAR FØRLEIKAR

KÆRU SKRIVSTOVUFÓLK, SAMSKIPARAR, MÓTTØKUFÓLK VIÐ FLEIRI

Nú skipa vit aftur fyri vælumtóktu eftirútbúgvingini fyri skrivstovufólk, samskiparar og móttøkufólk. Hetta er ein heilt serlig útbúgving, har vit seta fokus á teg og tína persónligu og fakligu menning.

Tú verður búgin og víðariment/-ur innan mest viðkomandi ókini í tínum starvi.

Tú fert at trúvast uppaftur betur í starvinum og verður styrkt/-ur, sum sparringspartnari hjá bæði leiðara og starvsfelögum.

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

Afturmeldingarnar siga, at hetta er tann besta lærutilgongdin.

SKAPA TÆR EITT GOTT NETVERK - TAÐ FÆRT TÚ NÓGVA GLEÐI AV!

Longu fyrsta undirvísingardagin verður tú partur av einum netverksbólki. Tit kunnu brúka hvønn annan so hvört - og líka so týdningarmikið er tað, at tit kunnu sparra

við hvønn annan í gerandisdegnum og á tann hátt halda fast í mál og menningarøki.

Tú situr soleiðis ongantíð einsamøll/einsammallur við nýggja tilfarinum.

HETTA FÆRT TÚ BURTURÚR:

- Ein fyltan amboðskassa soleiðis, at tú betur kanst stýra í einum rokutum gerandisdegi
- Styrktar førleikar í samskifti, samstarvi og ósemjuhandfaring, sum tilsamans geva tær størri slagmægi
- Størri motiváion og arbeiðsgleði
- Fokus á styrkir og avbjóðingar – og eina ætlan fyri framtíðar mál
- Prógv fyri tínum førleikum
- Við útgangsstöði í egnari styrki verður tú uppaftur betri í samstarvinum við onnur fólk.

Hevur tú spurningar, ert tú vælkomin at seta teg í samband við okkum á Synergi.

Vælkomin til eina spennandi menningartilgongd!

NÝGGJ SKRÁ

JANUAR 2016

22. januar
Modul 1 | Persónligur effektivitetur og megi (íkki móta upp, bert fáa tilfar)

FEBRUAR 2016

26. februar
Undirvísingard. 1
Evni: Modul 1
Undirvísari: Anne-Marie Rødbroe

26. februar
Modul 2 | Samskifti og slagmægi (Fáa tilfar)

MARTS 2016

7. mars **Eitt kvöld um, hvat man kann fáa burturúr coaching**

23. marts
Modul 3 | At handfara ósemjur og strongd (Fáa tilfar)

APRÍL 2016

18. apríl
Undirvísingard. 2
Evni: Modul 3
Undirvísari: Jette Skeem

18. apríl
Modul 4 | Verkætlanarsamskipan

og samstarv (Fáa tilfar)

MAI 2016
9. mai
Undirvísingard. 3
Evni: Effektivari við Office Undirvísari: Ása Andreasen

9. mai
Modul 5 | Kreativitetur í gerandisdegnum (Fáa tilfar)

23. mai
Modul 6 | Positiv sálarfröði, motivaþion og arbeiðsgleði (Fáa tilfar)

JUNI 2016
6. júní
Undirvísingard. 4
Evni: Modul 6
Undirvísari: Johanna Andreasen

14. júní
Próvtökudagar
14.-16. júní

Uppgávan skal latast inn 16. júní kl. 12.00

17. júní
Prógvhandan kl. 14.00

ÚTBÚGVINGARBYGNAÐUR

ÚTBÚGVINGIN ER SKIPAÐ SOLEIÐIS:

- 6 lærubókur - eina til hvort av teimum 6 modulunum
- 4 undirvísingardagar
- 2 coachingar
- Hittast í netverksbólkum
- Próvtøka

Tú fært soleiðis eina útbúgving, har tú partvíst lesur sjálv/ur, fært undirvísing, umframt at tú sleppur til coach og kanst hittast í netverksbólkinum, ið tú verður ein partur av.

NETVERKSBÓLKAR

Fyrsta dagin tú mótr til undirvísing, verður tú knýtt/ur at einum netverksbólki. At gerast limur í netverksbólki og at kunna hittast til heili 4 undirvísingardagar, ger, at tú verður ikki slept/ur upp á fjall. Tú verður hildin til alla tíðina.

PRÓVTØKAN

Próvtøkan er eisini skipað sum ein lærutilgongd. Tvs. at tú fært tveir heilar dagar, at svara uppá spurningar. Hetta merkir, at teir spurningar, sum tú ivast í, kanst tú granska og lesa um í bókunum. Hetta ger, at sjálv próvtøkan kann metast, at verða ein partur av undirvísingini.

ÚTBÚGVINGARBYGNAÐUR

Útbúgvingin er grundað á nýggjastu lærutilgongdirnar – ein samansetning av undirvísing, coaching og lærubókum umframt samskifti um royndir og netverk.

MÁLBÓLKUR

Útbúgvingin er fyrir skrivarar, samskiparar, hjálparfólk, skriftofüfulltrúar, móttökufólk, skúlaskrivarar, verkætlanaarskrivarar, leiðsluskrivarar, advokatskrivarar, læknaskrivarar og onnur í líknandi störvum.

LÆRUBÓKUR

Tú fært lærubóurnar við postinum og/ella á undirvísingardögum. Tú kanst lesa tilfarið og arbeiða við venjingunum, tá tað liggar fyrir hjá tær. Í hvørjari lærubók eru 50-100 síður við teoretiskum innliti og amboðum. Harumframt eru eisini dömi, venjingar, hugskot og prei, sum tú kanst brúka í gerandisdegnum. Tú skalt rokna við 4-8 tínum til hvørja lærubókina.

UNDIRVÍSINGARDAGAR

Í tilgongdini eru 3 undirvísingardagar, har nýggja vitanin verður roynd í verki. Nógv fæst burturúr, so tað hevur stóran týðning, at tú ert við til undirvísingardagarnar.

COACHING

Gjøgnum útbúgvingina kanst tú fáa tvær persónligar coachingar. Tær verða skipaðar við coachi, sum cochar og stuðlar tær í menningini av persónligum förliekum, sambondum, evnum og øðrum viðkomandi spurningum í arbeiðslívinum. Coachingarnar verða bílagdar beinleiðis hjá coachinum. Meiri um hetta á fyrsta undirvísingardegi.

PRÓVTØKA

Útbúgvingin endar við próvtøku, sum tú tekur heima umvegis netið. Tú fært síðani eitt prógv, um tú klárar próvtökuna. Eru ivamál um eitthvort, ber til at seta seg í samband við Synergi.

**Hetta siga
luttakararnir um
ymisk modul:**

*Skeiðið var livandi,
so ein hugsaði ikki um klokkuna.”*
Namly Guðmundsson
Tórshavnar Kommuna

Haldi at skeiðið var ómetaliga gott og gevan-di. Lærði eina rúgvu uppá sera stutta tíð.
Bjarnhild Patursson,
Landslæknin

PROGRAM

MODUL 1

Persónligur effektivitetur og megi – fá meiri orku og störri yvirskot

Persónligur effektivitetur – at tú klárar at avgreiða tínar uppgávur og er fór/-ur at halda hóvdíð kalt, tá ið á stendur – er ein av hornasteinunum í trivnaði í starvinum. Á modul 1 fært tú ítökilig amboð at gerast meira effektív/-ur, so at tú ikki brennir ljós títt í báðum endum. Tú fært loyst tína orku og kanst í störri mun raðfesta tína tíð sjálv/-ur. Tað gevur javnvág í gerandisdegnum.

- Fá amboð at dagföra 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 tíðarslögini og lær meira um egið handlingsmynstur
- Tey 5 neyðugu stígini til at broyta vanar
- Fá hættir at taka burtur ringastu orku-slúkararnar og til at löða battaríini aftur

Hóvundur: Karin Jessen, PS4 A/S
– royndur hóvundur og mennari.

UNDIRSVÍSINGARDAGUR 1

Persónligur effektivitetur og orkustýring

Tú venur arbeiðslög, sum tú lærdi í fyrstu lærubók, soleiðis at tú fært bilbugt við tíðarrænararnar og tú kanst seta brennidepilin á tað týandi í gerandisdegnum. Tú fært íblástur til nýggjar og meiri gagnligar vanar, sum gera gerandisdagin stuttligari og lættari at yvirskoða.

- Kenn teg sjálva/-n – ger eina persónsgreining 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 fyrí effektiviteti
- Skapa tíð til menning og fordjúpilsí
- Fá góð ráð um viðgerð av t-postum
- Lær um venjingar at löða battaríini
- Ger tína egnu handlingssætlun fyrí at fáa meiri orku og störri yvirskot í gerandisdegnum

Undirvísari: Anne-Marie Rødbroe –
Hevur sera nógvar royndir og sær möguleikar heldur enn forðingar

MODUL 2

Klárt samskifti – menn tína slagmegi og orku

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

- Laga titt samskifti til ymiskar persónsmenskur – og kom skjótari á mál við uppgávunum
- Lær at samskifta við slagmegi – so tú verður hoyrd/-ur, sædd/-ur og so at tey minnast teg!
- Fá innlit í assertivt samskifti
- Lær at siga hart og greitt "ja" og "nei"
- Sum tú spyr, fært tú svar.... Hvussu setir tú góðu spurningarnar?

Hóvundur: Jette Skeem – sjálvstöðugur ráðgevi og nógv róstur hóvundur.

UNDIRVÍSINGARDAGUR 3

Tann uppmerksami lesarin, hevur kanska lagt til merkis, at undirvísingardagur nr. 3, er ikki lýstur í programminum.

MODUL 3 At handfara ósemjur og strongd

Flestir arbeiðsdagar fara uttan stóru ósemjurnar. Hinvegin kennir tú kortini helst kensluna av, at tú fekst ikki sagt okkurt, ella at tú möguliga reageraði nakað harðliga í eini ávisari stöðu. Við hesi lærubókini fært tú vant atburð í ósemjustöðum. Harumframt fært tú nærrí 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?
- Fyrabyrg strongd og fyribyrg at steðga upp – stýr egnum lívi og bygg upp treystleika

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

Hetta er ein eyka undirvísingardagur, sum vit hava lagt inn. Hesin dagurin víkir frá hinum, ein dagur við einari rúgvu av ráðum til, hvussu tú kanst

arbeiða meiri effektivt við Office-pakkanum (2013). Les meir um dagin á heimasiðuni.

UNDIRVÍSINGARDAGUR 2 Samskifti og handfaring av ósemjur

Gerst dugnaligari í samskiftisheiminum. Lær, hvussu tú sjálv/-ur kanst ávirka samveru og samrøðu við onnur og fá ítöklig amboð til áltandi og hugaligt samskifti. Tað verður ein aktivur dagur við venjingum, samrøðum í undirvísingsarhölinum og við dómum frá undirvísaranum.

- Ven teg at lesa samstarvsfelagar og at laga titt samskifti
- Fá tað sagt, sum tú vilt siga – lær um arbeiðslag, sum tú kanst brúka til framlögur
- Fá amboð at brúka, tá fjáltur kemur á teg
- Fá venjing í at handfara ósemjur ítökliga – lær um tað, sum virkar málsliga og um atburð, sum minkar 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

MODUL 4

Verkætlanagerarsamskipan og samstarv – vit fylla amboðskassan

Tey flestu arbeiða lutvist 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 fært tú ítöklig 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 verkætlanagerarbeidi og lær teg at seta realistisk og eggjandi mál.
- Slepp undan ringastu fellunum í verkætlanagerarbeidi
- Fá skil á, hvussu tú kanst brúka verkætlarir og tjekklistar virkið – fá amboð at raðfesta tað mest tyðandi.
- Lær at býta út uppgávur og at eggja onnur
- Fá yvirlit yvir uppgávurnar, soleiðis, at tú fært frið í kroppinum og tú fært tær loystar á tryggan hátt
- Góð ráð til effektivt samstarv
- Stemma av væntanir og býti av leiklутum – hvør er best til hvat?

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

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 avbjóögum, sum "bara" skulu loysast. Lær at fáa skapanarevnini fram her og nú og fá sjálvsøgd og einfald hugskot, sum kunnu gera stóran mun.

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

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

MODUL 6

Positiv sálarfrøði – brenniddepilin á motivación og arbeiðsgleði

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

- Skil heilan og tað, ið elvir til gleði og örkymlan
- 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 motivación kann skapast – finn drívmegina í tær og skapa eldhuga hjá starvsfelögunum
- Fá íblástur at liva í lötuni

Hövundur: Henrik Leslye, SEB Gruppen A/S – viðurkendur vinnusálarfrøðingur við tyngd.

UNDIRVÍSINGARDAGUR 4

Positiv sálarfrøði í verki

Venjing ger meistarar! Ven positiva sálarfrøði og blív betur til at fylla gerandisdagin við motivación 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 motivación – hvat eggjar teg mest í starvinum?
- Finn 5 af tínum bestu förliekum og ger meira av tí, sum tú ert góð/-ur til – og sum gevur orku.
- Lær einfaldar venjingar innan mindfulness. Tað fyllir battaríini
- Ger eina ætlan fyri tína persónligu menning – hvat ynskir tú frameftir?

Undrivísari: Johanna Andreasen – útbúgvín sjúkarþektarfrøðingur, mennari og vælumtóktur undirvísari.

MENNING | FLEKSIBILITETUR | MOTIVATIÓN