



Samskipti kynjanna  
á vinnustað:  
Eitt margra námskeiða VR í vetur

■ 60 milljónir í styrki

■ Verslunarstjóranám



# Falinн fjársjóður

Í síðasta VR blaði var áhugaverð grein um lesblíndu á vinnumarkaði. Mikið hefur verið fjallað um málið að undanförnu og reynt að taka á því innan skólakerfisins. En þegar skóla lýkur og komið er út á vinnumarkaðinn er vandamálið gjarnan enn til staðar og við tekur glíma við einkenni lesblindunnar á öðrum grundvelli. Menn áætla að um 20-50 þúsund manns á Íslandi séu með lesblíndu á einhverju stigi. Það er því ljóst að í þessu fólkri er falinn fjársjóður sem hægt er að virkja með því hvetja það til dáða. Í allt of mörgum tilvikum nær sá lesblíndi ekki að sýna hvað í honum býr og getur því ekki skapað sjálflum sér eða sínum vinnumeitanda aukinn ávinning.

Íslenskan er okkar þjóðararfur og var öflugt vopn í baráttu okkar fyrir sjálfstæði. Það er umhugsunarefni hvort þjóðin sé of viðkvæm þegar kemur að málnotkun og að þeir sem ekki hafa fullkomið vald á tungunni séu dæmdir of hart. Lesblindir upplifa skilningsleysi fólks gagnvart erfiðleikum sínum og fyllast því

oft reiði, örvaentingu, skömmustutilfinningu og biturleika. Skortur á sjálfstrausti er einnig oft fylgifiskur lesblíndu. Hin seinni ár hefur myndast þjóðarsátt um að greiða fötluðum för með brautum fyrir hjólastóla og skiptir þá engu hvernig aðstæður voru fyrir fatlaða á þjóðveldisöld.

Ég vil hvetja lesblinda til dáða og skora á yfirvöld menntamála að leita leiða til að hjálpa þeim sem eiga við þetta vandamál að stríða, hvort sem það er gert með einfaldari réttritun eða úrbótum í kennsluháttum.

Er ekki þörf á hugarfarsbreytingu hjá okkur öllum? Jafnrétti á vinnumarkaði er vítt hugtak og nær ekki síst til þeirra sem glíma við erfiðleika sem þessa. Þess vegna er það skylda okkar að taka tillit til sérkenna einstaklinganna og leitast við að gefa þeim tækifæri til að sýna hvað í þeim býr. ■

GPP

Útgefandi: Verzunarmanafélag Reykjavíkur - Húsi verslunarinnar - 103 Reykjavík - sími 510 1700 - netfang vr@vr.is - veffang www.vr.is  
Ábyrgðarmaður: Gunnar Páll Pálsson Ritstjóri: Anna Björg Siggeirs dóttir Umbrot og Útlit: Tómas Bolli Hafþórsson Prentun: Oddi.

Stjórn VR: Gunnar Páll Pálsson formaður, Stefánia Magnúsdóttir varaformaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir ritari.

Meðstjórnendur: Benedikt Vilhjálmsson, Edda Kjartansdóttir, Bjarndís Lárusdóttir, Gunnar Böðvarsson, Kolbeinn Sigurjónsson, Kristín Sigurðardóttir, Rannveig Sigurðardóttir, Sigurður Sigfússon, Sigrún Baldursdóttir, Steinar J. Kristjánsson, Valur M. Valtysson, Valdis Haraldsdóttir. Varamenn: Jón Magnússon, Margrét Torfadóttir, Þorlákur Jóhannsson.

Stjórn Orlofssjóðs VR: Benedikt Vilhjálmsson, Bjarndís Lárusdóttir, Gunnar Böðvarsson, Sigrún Baldursdóttir, Sigurður Sigfússon, Steinar J. Kristjánsson, Valur M. Valtysson.

Stjórn Sjúkrasjóðs VR: Gunnar Páll Pálsson formaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir, Kolbeinn Sigurjónsson, Rannveig Sigurðardóttir, Stefánia Magnúsdóttir.

Framkvæmdastjórn Fræðslusjóðs VR: Rannveig Sigurðardóttir, Sigrún Baldursdóttir, Bjarndís Lárusdóttir, Edda Kjartansdóttir, Sigurður Sigfússon.

# Vissir þú...

...að starsfólk í sölu og afgreiðslustörfum sem hefur framhaldsskólapróf er með að meðaltali 15% hærri laun en þeir sem hafa grunnskólapróf.

...að meðallaun sölu- og afgreiðslufólks þar sem krafist er mikillar þekkingar eru að meðaltali 32% hærri en þar sem krafist er lítillar þekkingar.

...að sémenntað starfsfólk í bókhalds-, fjármála- eða launamálum er með að meðaltali 20% hærri laun heldur en þeir sem eru aðeins með grunnskólapróf.

...að stjórnendur og sérfræðingar sem hafa háskólamenntun eða sambærilegt nám að baki eru með að meðaltali 31% hærri laun en þeir sem eru ekki langskólagengnir.

**Upplýsingarnar eru úr launakönnun 2003, miðað er við dagvinnulaun. Launakönnunin verður kynnt 10. september nk.**

# Morgunfundir hefjast á ný

Ákveðið hefur verið að halda áfram að hitta félagsmenn yfir morgunverði nú í haust en þetta fyrirkomulag hefur mælst mjög vel fyrir. Tilgangur fundanna er að fræða félagsmenn um félagið og heyra hvað þeim finnst. Fundað er frá kl. 8:30 til 10:00.

## Næstu fundir verða:

**ágúst** 27., 28. og 29. **september** 3., 4., 9. og 11.

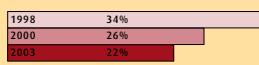
**október** 1., 2., 3., 8., 9., 10., 16., 17., 23., 24., 29., 30. og 31.

Ef þú hefur áhuga á að mæta á fund getur þú látið skrá þig í síma 510 1700 eða hjá **Elísabetu Magnúsdóttur** á netfangið [elisabet@vr.is](mailto:elisabet@vr.is)

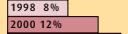
# Menntun félagsmanna VR

## Menntun félagsmanna VR í prósentum

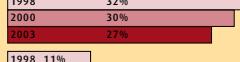
### Grunnskólapróf



### Starfsnám



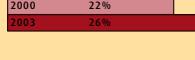
### Bóklegt framhald



### Verklegt framhald



### Háskólapróf



Byggt á launakönnunum VR og könnunum á fyrirtæki ársins á árunum 1998-2003.

# Enginn tími





# Um 60 milljónir í fræðslustyrki

Þegar þróunin er skoðuð kemur í ljós að fólk sækir lengra og dýrara nám en áður

**Höfundur:** Alda Sigurðardóttir, fræðslustjóri VR

## Yfir 1000 manns komu á námskeið VR

Síðastliðinn veturnar komu yfir 1.000 manns á námskeið á vegum VR, en þau eru öll félagsmönnum að kostnaðarlausu. Boðið hefur verið upp á stutt námskeið, eitt til tvö kvöld í senn. Vinsælust eru sjálfstyrkingarnámskeiðin sem nýtast vel í starfi, einkalífi og síðast en ekki síst í launaviðölunum. Biðlistar myndast fljótlega á mörg námskeiðin og því er mikilvægt að skrá sig sem fyrst.

## Markmiðið að hvetja fólk

Markmiðið með námskeiðum VR er að fólk hugi að sinni eigin endurmenntun og þá er mjög hvetjandi að komast á námskeið sér að kostnaðarlausu. Stefnan hefur ekki verið sett á að halda lengri námskeið þar sem félagsmenn geta sótt um styrki til að sækja sér sí- og endurmenntun á almennum markaði og hefur líklega aldrei verið meira framboð af námskeiðum. Félagsmenn sóttu námskeið hjá yfir 300 fræðsluaðilum á síðasta ári sem gefur smá vísbendingu um framboðið. Margir fræðsluaðilar bjóða félagsmönnum VR afslátt af námskeiðum og hvet ég ykkur til að kynna ykkur það við skráningu. Hægt er að skoða lista yfir ýmsa skóla á heimasíðu VR [www.vr.is](http://www.vr.is) og einnig er mjög gagnlegur vefurinn [www.mennt.is](http://www.mennt.is).

## 60 milljónir í styrki

Árið 2002 voru um 2.400 félagsmönnum greiddar tæplega 60 milljónir í fræðslustyrki úr starfsmenntasjóðunum tveimur sem stofnaðir voru í kjarasamningunum árið 2000. Umsóknir um fræðslustyrki hafa aukist mikil milli ára, t.d voru 46% fleiri umsóknir afgreiddar á síðasta ári en árið 2000. Þegar þróunin er skoðuð kemur í ljós að fólk sækir lengra og dýrara nám en áður.

## Fyrirlestraröðin vinsæl

Á síðasta veturnar var boðið upp á þá nýjung að halda hádegisfyrirlestra í kennslusal VR einu sinni í mánuði þar sem sérfraðingar á hinum ýmsu sviðum fjölluðu um málnefni sem tengjast vinnumarkaðinum. Mætingin var mjög góð en alls voru haldnir 5 fyrirlestrar og sóttu þá yfir 200 manns. Langvinsælasti fyrirlesturinn var: „Af hverju skynsamt fólk tekur óskynsamlegar ákvæðanir“ með Gunnari Haugen ráðgjafa hjá IMG. Vegna góðra undirtekta félagsmanna hefur verið ákvæðið að halda þessu áfram og verður reynt að hafa fyrirlestrana fjölbreytta þannig að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Boðið er upp á veitingar svo fólk geti nýtt matartímann sinn í þessa fræðslu.

## Fjarnám og aðrar óhefðbundnar leiðir til náms

Vika símenntunar sem haldin er á vegum Menntamálaráðuneytisins undir stjórn Menntar – samstarfsvertvangs atvinnulífs og skóla verður daganna 7. – 13. september. Þema vikunnar í ár er fjarnám og aðrar óhefðbundnar leiðir til náms. Fjarnám er orðið mjög vinsælt og hægt er að sækja um styrki vegna fjarnáms alveg eins og annars viðurkennds náms. VR hefur boðið upp á netnámskeið um starfsmannaviðtalið félagsmönnum að kostnaðarlausu, sem er óhefðbundin leið, en mjög gagnleg og fólk getur þá nálgast það þegar því hentar. Á síðasta veturnar voru rúmlega 400 manns sem sóttu námskeiðið sem hægt er að nálgast á heimasíðunni [www.vr.is](http://www.vr.is).

## Kynningar fyrir skólaufólk

Níunda veturninn í röð verður boðið upp á kynningar fyrir 10. bekkinga í gagnfræðiskólum um réttindi og skyldur á vinnumarkaði. Þessi fræðsla hefur mikil forvarnargildi og hefur það sýnt sig og sannað þegar unga fólk ið leitar eftir aðstoð í kjaramáladeild VR. Í upphafi þessa árs var byrjað að fara í menntaskólanum með sambærilega fræðslu sem gekk afar vel. Að venju tók VR þátt í framadögum á vegum háskólanna sem haldnir voru í febrúar á þessu ári þar sem fyrirtæki kynna starfsemi sína fyrir nemendum. VR auglýsti m.a. lokaverkefnastyrkinn og bauð háskólanemum upp á námskeiðið „Út í atvinnulífið“ þar sem meðal annars var farið í gerð atvinnuumsókna.

## Þarfagreiningar starfsmenntasjóðanna

Báðir Starfsmenntasjóðirnir þ.e. Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks (SA) og Starfsmenntasjóður verslunarinnar (SV-FÍS) eru búin að láta framkvæma þarfagreiningu sem samanstendur af viðhorfskönnunum í gegnum síma og rýnihópkönnunum, þar sem hópar af fólkí eru fengnir til að segja sína skoðun á fræðslumálum. Niðurstöður úr þarfagreiningunum munu liggja fyrir í haust og eru góður grunnur undir stefnumótun fyrir sjóðina en nú er komin þriggja ára reynsla á þá. Að auki munu þarfagreiningarnar nýtast vel bæði atvinnurekendum og launþegum í kjarasamningunum á næsta ári.

## Að lokum

Ég vona að flestir félagsmenn okkar munu huga að endurmenntun sinni í veturnar því það er ein besta leiðin til að líða betur í starfi og auka markaðsvirði sitt.

# Breytingar og endurmenntun

Sí- og endurmenntun á að vera eðlilegur hluti af starfi okkar í nútíma samfélagi þar sem hraðinn er mikill og breytingar eru tíðar. Mikilvægt er að starfsfólk hafi hæfni til að aðlagast breytingum en rannsóknir hafa sýnt að 95% starfsfólks er illa við breytingar. Það góða við sí- og endurmenntun, fyrir utan að starfsfólk verður hæfara í starfi, fyrir tækið verður samkeppnishæfara og svo mætti lengi telja, að þá hafa rannsóknir sýnt að fólk sem er duglegt að sækja sér sí- og endurmenntun á auðveldara með að takast á við breytingar, hvort sem þær eru á vinnustaðnum sjálfum eða í nánasta viðskiptaumhverfi. Sí- og endurmenntun á að vera eðlilegur hluti af starfi fólks í dag. Ef það er ekki skipulögð fræðslustarfsemi í þínu fyrirtæki er enn meiri ástæða til að þú sýnir frumkvæði til endurmenntunar.

## 7% atvinnurekenda letja starfsmenn til endurmenntunar

Skv. könnun sem var gerð á vegum Starfsmenntasjóðs verslunar- og skrifstofufólks þá letja 7% atvinnurekenda starfsmenn til að sækja sér endurmenntun sem er mjög alvarlegt mál. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að ástæðurnar eru fyrst og fremst álag á vinnustaðnum og aukinn kostnaður við rekstur. „Í góðæri hefur enginn tíma til að sækja endurmenntun og í hallæri hefur engin efni á endurmenntun”, sagði einhver spekingurinn.

## Aftur í nám

Lesblinda og lestrar- og skriftarferfiðleikar eru dulin vandamál í samfélagi okkar. Ef miðað er við þjóðirnar í kringum okkur sem hafa gert kannanir, þá má reikna með að um 7-10% starfsmanna á vinnumarkaði eigi í vanda með þessi mál.

Mímír-símenntun hyggst bjóða í janúar árið 2004 fullorðnu fólk í vinnumarkaði, sem glímir við lestrar- og skriftarörðugleika, upp á öflugt grunnnám, þar sem verulegum tíma er varið til að yfirstíga erfiðleikana og prófa nýjar námsaðferðir við að tileinka sér grunngrinar. Þetta er nýjung í námsframboði og mikið þróunarstarf hefur verið unnið til að námið geti orðið þessum hópi að gagni. Áætlað er að námið verði 300 stundir fyrir hvern nemanda og munu einkatímar vera hluti þessa tíma fjölda.

**Verkefnið „Aftur í nám“ hefur meðal annars verið styrkt af starfsmenntasjóði Félagsmálaráðuneytisins og Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks. Nánari upplýsingar eru á heimasíðu Mímís Símenntunar [www.mimir.is](http://www.mimir.is) og í síma: 533 1818.**

## Tölvuhræðsla algengt vandamál

Margir hræðast tölvur og sérstaklega fólk á besta aldri og eldra en það. Hvað er til ráða? Ýmsir skólar bjóða upp á mjög góð námskeið þar sem kennt er allt um tölvuna, tölvu- umhverfið, fingrasetningu og algengustu forritin. Sumir skólar hafa boðið upp á sérstök námskeið fyrir konur sem hafa verið mjög vin-sæl, en hræðslan hrjáir þó ekki síður karla.

Staðreyndin er sú að tölvurnar eru komnar til að vera og til að halda starfinu þínu þarf að kunna á tölvu, hvort sem þér líkar betur eða verr. Ef þú finnur fyrir hræðslu eða ótta, þá veistu að þú ert ekki einn um það, veldu þér námskeið við hæfi og drífðu þig af stað.



# Fræðslumiðstöð atvinnulífsins

Höfundur: Ingibjörg E. Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri FA



Um áramótin stofnuðu Alþýðusamband Íslands og Samtök atvinnulífsins Fræðslumiðstöð atvinnulífsins. Fræðslumiðstöðin hefur það hlutverk að vera samstarfsvettvangur stofnaðilanna um fullorðinsfræðsu og starfsmenntun á íslenskum vinnu-markaði í samstarfi við aðrar sameiginlegar fræðslustofnanir á vegum aðildarsamtaka ASÍ og SA. Fræðslumiðstöðin er til húsa á Grensásvegi 16 a. Framkvæmdastjóri er Ingibjörg Elsa Guðmundsdóttir.

Um það bil 42% fólks á íslenskum vinnu-markaði hefur ekki lokið formlegu námi á framhaldsskólastigi. Þetta er stærri hópur en í flestum nágrannalöndum okkar. Þörfir fyrir þekkingu og hæfni starfsmanna hefur aukist stöðugt á undanförnum árum m.a. með aukinni alþjóðavæðingu og tæknivæðingu. Meðal hlutverka Fræðslumiðstöðvarinnar er að efla framboð á náms-tækifærum fyrir fólk á vinnu-markaði með litla formlega grunn-menntun, erlenda starfsmenn o.fl., svo og önnur verkefni sem

hafa almenna samfélagslega skírskotun. Fræðslumiðstöðin verður einnig miðstöð kennslufræðilegar ráðgjafar og þróunar á starfssviði sínu. Gerður hefur verið þjónustusamningur milli menntamálaráðuneytisins og Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins með það að meginmarkmiði að veita fólk í vinnumarkaði með litla grunnmenntun, innflytjendum og öðrum sambærilegum hópum, tækifæri til að afla sér menntunar eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði.

Fræðslumiðstöðin mun ekki standa fyrir námskeiðahaldi, heldur vera samstarfsvettvangur og miðstöð fyrir undirbúning, greiningu námsþarfa, námskrárgerð, þjálfun kennara og náms- og starfsráðgjöf fyrir markhópinn óháð búsetu. Fræðslumiðstöðin mun aðstoða menntamálaráðuneytið við að þróa aðferðir við mat á námi og námsárangri þar með talið mat og vottun á óformlegu námi og starfsþjálfun í samstarfi við atvinnulífið og fræðsluaðila. Einig mun verða unnið að móturn og uppbryggingu námsferilsskrá fyrir einstaklinga í markhópnum. ■

## Markmið Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins:

- Þarfagreining á menntaþörf fyrirtækja og einstaklinga.
- Náms- og starfsráðgjöf fyrir einstaklinga og fyrirtæki.
- Markmiðssetning um námsframboð.
- Gerð innihaldslýsinga og námsskráa.
- Námsefnisgerð, einkum kennslufræðileg aðstoð við uppbryggingu námsefnis.
- Þróun kennslufræðilegar þekkingar um fullorðinsfræðsu og samstarf við aðrar fræðslustofnanir á því sviði.
- Þróun aðferða við mat á námsárangri, þ.m.t. mat á óformlegu námi.
- Samræming á mati á námsárangri í samstarfi við menntamálaráðuneytið vegna almennrar viðurkenningar á námsframvindu einstaklinga.
- Uppbygging samræmdrar skráningar á námi og námsárangri.
- Þróun og uppbryggning gæðamatsferla í fræðslustarfi.
- Samræmd vottun á námsframboði í fullorðins- og starfsmenntun.
- Gerð þjónustusamninga við einstaka fræðslusjóði um skipulag og uppsetningu náms- og menntatilboða fyrir fyrirtæki og einstaklinga.
- Gerð samstarfssamninga við símenntunarmiðstöðvar um náms- og menntatilboð.

# 5

# ávinningsar af því að vera félagi í VR

## STARFSMENNTASTYRKIR

Þú átt möguleika á starfsmenntastyrk sem nemur 50% af námskeiðskostnaði, allt að kr. 60.000 á ári. Stigaeign ræður þó styrkupphæð hverju sinni.



## TÓMSTUNDASTYRKIR

Þú átt möguleika á styrk vegna tómstundanámskeiða sem nemur 50% af námskeiðskostnaði, allt að kr. 8.000 á ári.



## NÁMSKEIÐ Í BOÐI VR

- VR heldur námskeið sem eru félagsmönnum að kostnaðarlausu t.d.
- Markaðslaunanámskeið
  - Sjálfstyrkingarnámskeið
  - Stjórnunarnámskeið
  - Persónuleg ráðgjöf



## STARFSMANNAVIÐTALIÐ

Þú getur nálgast netnámskeið um starfsmannasamtalið á heimasíðu VR.

Þar er m.a. fjallað um:

- Hvernig á að undirbúa sig
- Hvernig þú getur aukið virði þitt sem starfsmaður
- Góð ráð í samningatækni

Allar nánari upplýsingar eru annarsstaðar í blaðinu og á vefsíðu VR [www.vr.is](http://www.vr.is) í síma 510 1700 og á skrifstofunni á 1. hæð í Húsi verslunarinnar.

Fyrirsprungur um fræðslumál má senda á [styrkir@vr.is](mailto:styrkir@vr.is) og [namskeid@vr.is](mailto:namskeid@vr.is)

## HÁDEGISFYRIRLESTRAR

Boðið er upp á hádegisfyrirlestra einu sinni í mánuði yfir veturinn þar sem valdir sérfræðingar fjalla um fjölbreytt málefni tengdum vinnumarkaði.

# Námskeið á vegum VR

**Námskeiðin eru félagsmönnum að kostnaðarlausu. Vinsamlega athugið að félagsmaður getur einungis skráð sig á eitt ókeypis námskeið á önn. Skráning er í síma 510 1700 eða í gegnum tölvpóst á heimasíðu VR, [www.vr.is](http://www.vr.is) Kennt verður í húsnæði VR, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7.**

## Að semja um launin I

Samkvæmt kjarasamningum eiga félagsmenn rétt á árlegu viðtalið við vinnuveitendur um laun og starfskjör og snýst þetta námskeið um undirbúning fyrir það viðtal. M.a. verður lögð áhersla á að leita svara við eftirfarandi spurningum:

1. Hvað eru markaðslaun?
2. Hverfi er markaðsviði mitt á vinnumarkaðinum?
3. Hvernig á ég að bera mig að í samningum við vinnuveitanda minn?
4. Hvernig nýti ég mér launakönnun VR?
5. Hvernig get ég aukið markaðsviði mitt á þann hátt sem ég er sátt(-ur) við?

Félagsmönnum verða kynntar leiðir til að geta lagt mat á vinnuframlag sitt, styrki sína og veikleika. Áhersla verður lögð á að félagsmenn geti boríð sig saman við aðra að teknu tilliti til menntunar, hæfni, reynslu, árangurs og frammistöðu í starfi. Kennar verða mismunandi aðferðir í samningatækni, hvernig á að undirbúa launaviðtal á árangursíkan hátt og hvernig hægt er að fylgja eftir niðurstöðum þess.

Námskeiðið er 6 klst. langt og skiptist á tvö kvöld. Leiðbeinendur eru Vilmar Pétursson og Kristinn Tryggvi Gunnarsson frá IMG, en einnig eru starfsmenn VR með hluta af námskeiðinu.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 24. og 25. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 8. og 9. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 5. og 6. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 28. og 29. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 18. og 19. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 17. og 18. mars kl. 18:30-21:30

## Að semja um launin II – markviss þjálfun í launaviðtali

Þáttakendur verða undirbúnir og þjálfarðir enn betur í að fara í launaviðtalið þar sem unnið verður út frá aðstæðum þáttakenda og settir upp hlutverkaleikir þar sem líkt er eftir raunderulegum aðstæðum í launaviðtolum. Unnið verður í fámennum hópum og þessi þjálfun gerir þær kröfur til þáttakenda að þeir séu tilbúnir til að taka þátt í verkefnum og hlutverkaleikjum. Forkröfur eru að þáttakendur hafi farið á námskeiðið Að semja um launin, en í upphafi þjálfunarinnar verður stutt upprifjun á helstu atriðum þess námskeiðs.

Námskeiðið er eitt kvöld og leiðbeinandi er Vilmar Pétursson frá IMG.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 30. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 21. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 11. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 3. febrúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 24. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 23. mars kl. 18:30-21:30

## Sjálfstraust og samskipti

Við þurfum öll á sjálfstrausti og sjálfsöryggi að halda til að takast á við lífsins áskoranir og breytingar í umhverfinu okkar. Skortur á sjálfstrausti getur hamlað jafnvel færstu einstaklingunum, haft áhrif á baráttuvilja þeirra og heldið aftur af þeim. Það hvernig við hugsum um okkur sjálf og tölum við okkur sjálf hefur mikil áhrif á líðan okkar og hegðun. Neikvætt og óraunhæft sjálfsmat getur orðið að vitahring, við hættum að trúa á sjálf okkur og látum í staðinn aðstæður, tilviljun eða hendingu ráða því hvað gerist í lífi okkar. Óraunhæfar hugmyndir um eigin getu geta leitt til neikvæðra tilfinninga sem auðveldlega standa í vegi fyrir að við náum árangri. Mikilvægt er að temja sér jákvæðan og uppbryggi legan hugsunahátt og styrkja sjálfan sig og hvetja okkur til dáða.

Einstaklingar sem búa yfir sjálfstrausti trúua á sjálfa sig og eigin getu. Þeir telja sig hæfa í starfi og líklega til að ná árangri. Þeir treysta sér til að vinna sjálfstætt, eru einbeittir og ákveðnir og koma fram við aðra af öryggi. Þeir þora að hafa óvinsælar skoðanir og læra af eigin mistökum. Þeir þekkja eigin gildi, styrkleika, þarfir og takmarkanir og eru opnir fyrir hreinskilinni endurgjöf á frammistöðu sína.

Námskeiðið er 6 klukkustundir og skiptist á tvö kvöld. Leiðbeinandi er Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 1. og 2. október kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 22. og 23. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 5. og 6. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 4. og 5. febrúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 25. og 26. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 10. og 11. mars kl. 18:30-21:30

## Starfs- og námsráðgjöf

Líkt og síðasta veturnar, verður félagsmönnum boðið upp á starfs- og námsráðgjöf. Slik ráðgjöf getur nýst vel sem fyrsta skrefið í sí- og endurmenntun eða ef fólk er að huga að því að breyta um starfsvettvang. Mælt er með að fólk fari fyrst á námskeiðið: „Ertu á réttri leið“ og fái svo persónulega ráðgjöf í kjölfarið. Starfs- og námsráðgjöfin byrjar 22. september og verður í boði út nóvember 2003 og í febrúar og mars 2004. Viðtöl eru í boði á mánuðögum kl. 12.30-16.30 og á föstudögum kl. 9.00 - 13.00. Um er að ræða 45 mínútna viðtal við faglærðan starfs- og námsráðgjafa Hrafnhildi Tómasdóttur ráðgjafa hjá Mentor. Viðtölin fara fram á skrifstofu VR, 1. hæð.

## Ertu á réttri leið?

Á námskeiðinu verður leitað svara við spurningunum: Langar þig að læra eitthvað nýtt? Þarfut að læra eitthvað nýtt? Hvar liggar áhugi þinn og ertu að nýta hæfni þína? Hvert stefnirðu í lífi og starfi? Hvar víltu sjá þig eftir 5 - 10 - 15 ár? Hefurðu hugleitt að ef þú veist ekki hvert þú stefnir þá endarðu e.t.v. annars staðar en þú vildir? Unnið verður með verkefni sem stuðla að aukinni sjálfsþekkingu og endað á grundvallaratriðum markmiðasetningar.

Námskeiðið er eitt kvöld og leiðbeinandi er Hrafnhildur Tómasdóttir, ráðgjafi hjá Mentor.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 24. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 15. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 12. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 28. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 18. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 17. mars kl. 18:30-21:30

# veturinn 2003 - 2004

## Framkomunámskeið með Eddu Björgvins Nýtt

Þegar fólk er beðið um að nefna þau 14 atriði sem það kvíði mest fyrir setur fjörutíu og eitt prósent það að koma fram fyrir hóp af fólk í fyrsta sæti, á undan kjarnorkustríði og gjaldþróti! Stór hluti fólks myndi s.s. frekar deyja en að halda ræðu. Við óttumst höfnun og gagnrýni og upp koma alls kyns kvíðavekjandi hugsanir um að við munum gleyma öllu því sem við ætludum að segja, byrja að stama eða roðna, missa röddina, gera okkur að fifflum o.s.frv. Við þorum ekki að skora sjálf okkur á hólm og höldum okkur á „öryggismottunni“.

Á námskeiðinu auka þáttakendur færni sína í að koma fram af öryggi fyrir framan hóp af fólk og treysta á eigið ágæti. Þeir öðlast betri skilning á eigin kvíðavíðbrögðum og læra að stjórna svíðsskrekk og ótta. Farið er í framkomu og tjáningu, samspli ræðumanns og umhverfis, ótta og öryggi, að ná og halda athygli og kvíðavekjandi og sjálfsstyrkjandi hugsanir. Þáttakendur halda ræður og fá endurgjöf á framkomu sína frá þjálfara og öðrum þáttakendum.

Námskeiðið er tvö kvöld og leiðbeinandi er Edda Björgvinsdóttir, leikkona og þjálfari hjá Þekkingarmiðlun ehf.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 29. september og 1. október kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 13. og 15. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 17. og 19. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 3. og 5. febrúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 2. og 4. mars kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 23. og 25. mars kl. 18:30-21:30

## Er líf eftir vinnu? - Samhæfing starfs- og einkalífs

Nýlegar rannsóknir sýna að næstmesti streituvaldurinn í vinnunni er það að reyna að samræma vinnu og einkalífi. Við lifum erilsömu lífi og erum í mörgum hlutverkum; við erum m.a. starfsmenn, foreldrar, makar, vinir og vinkonur, börn foreldra okkar og samfélagsverur. Það er oft og tíðum mikil áskorun að reyna að halda jafnvæginu milli starfsframa, fjölskyldunnar, áhugamála, félags- og tómstundastarfs, símenntunar og annarra mikilvægra þátta lífsins. Vinnan er oft tekin fram yfir fjölskylduna. Við erum oft með hugann við vinnuna þegar við verjum tíma með fjölskyldunni og erum svo með samviskubit þegar við verjum of miklum tíma í vinnunni. Þegar vinnna og einkalífið stangast þannig á getur myndast ójafnvægi og togstreita af ýmsum toga.

Á námskeiðinu verður farið í að draga fram þau gildi sem þáttakendum finnast skipta miklu máli bæði í starfi og einkalífi. Er jafnvægi á öllum svíðum þ.e. hvað varðar starfið, einkalífið, áhugamál, félagslíf, vini, fjölskyldu o.fl. Er ánægja með það sem menn eru að gera? Hvert er stefnt? Hvernig er hægt að samræma þær kröfur sem vinnan, fjölskyldan og samfélagið gerir?

Námskeiðið er 3 klukkustundir og leiðbeinandi er Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 30. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 14. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 11. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 27. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 10. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 16. mars kl. 18:30-21:30

## Stjórnendanámskeið Nýtt

Á námskeiðinu er leitast við að gefa yfirlit yfir stjórnendahlutverkið og er námskeiðinu skipt í 3 meginþætti:

### Mismunandi tegundir stjórnunar

Til eru mismunandi tegundir stjórnunar en í meginatriðum er hægt að skipta þeim í tvennt, annarsvegar stjórnun þar sem viðkomandi hefur formlegt vald sem yfirmáður og hinsvegar þar sem viðkomandi hefur ekki formlegt vald en þarf eigi að síður að stjórn.

### Að takast á við stjórnendahlutverkið

Flestir þeir sem eru í stjórnendahlutverkum vinna sig uppúr því að vera almennir starfsmenn en eru síðan gerðir að yfirmönnum. Þessi umskipti eru oft snögg og erfið og því mikilvægt að gera sér grein fyrir hvað þessi umskipti fela í sér og hvernig maður tekst á við þau.

### Stjórnunarstílar

Mismunandi aðstæður kalla á mismunandi aðferðir stjórnenda. Nýliði sem kann litið til verka og er öruggur þarf t.d. aðra stjórnun en sá sem er sérfraðingur á sínu sviði. Sem stjórnendur höfum við hinsvegar tilhneigingu til að beita ákveðnum stílum óháð aðstæðum sem dregur úr árangri okkar.

Námskeiðið er eitt kvöld og leiðbeinendur eru Vilmar Pétursson eða Hafsteinn Bragason, stjórnendaráðgjafar IMG Deloitte.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 2. október kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 16. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 4. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 27. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 10. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 16. mars kl. 18:30-21:30

## Samskipti kynjanna á vinnustað Nýtt

-Getur verið að kynin misskilji hvort annað? – Konur og karlar hafa löngum velt vöngum yfir mismunandi viðbrögðum, viðhorfum og áhugasviðum hvers annars. Við þurfum að geta unnið saman, alið upp börn saman og síðast en ekki síst búið saman og látið okkur líða vel saman þótt við séum ólík og standum reynist það erfitt og alls kyns togstreita fer að einkenna samskiptin.

Á þessu námskeiði verður fjallað um þessa mismunandi heima frá ýmsum sjónarhornum, leitað leiða til að auka skilning og umburðarlyndi gjafnframt rætt um heppilegar leiðir í samskiptum.

Námskeiðið er eitt kvöld og leiðbeinandi er Þórkatla Aðalsteinsdóttir sálfræðingur hjá Þeli sálfræðibjónustu.

### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 29. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 13. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 17. nóvember kl. 18:30-21:30

### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 4. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 25. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 4. mars kl. 18:30-21:30

## Réttindi og skyldur

Betta er sérhæft námskeið fyrir starfsfólk sem starfar við starfsmannamál. Farið verður í helstu atriði kjarasamninga og launaútreikninga.

Námskeiðið er tvö kvöld og verður á fyrra kvöldinum farið í launaútreikninga, orlof og fæðingarorlof og á seinna kvöldinu veikindarétt og uppsagnarfrest. Leiðbeinendur eru ráðgjafar í kjaramáladeild Anna J. Sævarsdóttir, Elías Magnússon, Harpa L. Gunnarsdóttir og Snorri Kristjánsson.

### Námskeiðið verður haldið:

1. námskeið: 22. og 23. október kl. 18:30-21:30

# Fyrirlestraröð VR

Í fyrra haust var byrjað á að bjóða upp á hádegisfyrirlestra þar sem sérfræðingar sögðu frá nýjum bókum, rannsóknunum eða sérþekkingu sinni. Haldnir voru 5 fyrirlestrar yfir veturninn sem voru öllum opnir og ókeypis. Mætingin var mjög góð og mættu yfir 200 manns á fyrirlestranna. Hér verður stiklað á stóru um þá fyrirlestra sem haldnir voru.

## Stéttarfélög sem lærðómsfyrirtæki

Gylfi Dalmann Aðalsteinsson fyrverandi fræðslustjóri VR hóf fyrirlestraröðina í október og fjallaði um stéttarfélög sem lærðómsfyrirtæki. Fjallað var um bók eftir Tony Huzzard sem heitir *Labouring to learn* og fjallar um stéttarfélög sem lærðóms-

skipulagsheildir. Fór Gylfi m.a. yfir hvernig hlutverk stéttarfélaga eru að breytast og hversu mikilvægt er að þau búi yfir hæfileikanum til að læra.

**Af hverju skynsamt fólk tekur óskynsamlegar ákvárdanir**  
Gunnar Haugen hélt fyrirlestur í nóvember þar sem fjallað var um algengar ályktunarvillur sem fólk gerir, hvernig auka má líkur á að ákvárdanir byggi á traustum grunni og aukin skilning á ákvádanatökufærlinu.

**Er líf eftir vinnu?**  
Eyþór Eðvarðsson hélt fyrirlestur í febrúar þar sem hann fjallaði um hvernig vinnumhverfið hefur breyst, hvernig hlutverka- og tímaárekstrar

valda streitu og hvernig best sé að ná jafnvægi og samræma starf og einkalíf.

**Að laða fram það besta í fólkí**  
Í mars hélt Gunnar Haugen fyrirlestur um leiðir til að laða fram það besta í fólkí. Hann tók m.a. mörg dæmi úr foreldrahlutverkinu og sagði að sama aðferð og við notum á börnin ætti oft við um samstarfsmenn manns.

## Starf VR í eineltismálum

Sigrún Viktorsdóttir hélt síðasta fyrirlestur vetrarins í apríl og fjallaði þá um hvað VR hefur gert í eineltismálum. Hún lýsti einkennum eineltis og sagði frá nokkrum dæmisögum sem vöktu mikla undrun áheyrenda. ■

## Úr fyrirlestrinum: Er líf eftir vinnu?

Hún var góð móðir dásamleg, blóðheit ástkonu skilningsrík eiginkona farsæl á framabraut tók þátt í stjórnálum hafði fasta tíma í leikfimisalnum. Gluggarnir voru gljáfægðir teppin vandlega burstuð og angan af nýbokuðu brauði og heimatibúnu appelsínumauki lagði um allt húsið þegar sjúkrabíllinn nam staðar fyrir utan.

Lena Holstein

## Námskeið á vegum VR frh.

### Vellíðan á vinnustað – finnurðu fyrir streitu?

VR mun halda námskeið í samvinnu við Geðrækt til að auka vellíðan félagsmanna í vinnunni. Á námskeiðinu verður farið í gegnum þá þætti sem hafa árhif á heilsu okkar og hvað við sjálf getum gert til að hafa áhrif á eigin líðan. Markmiðið er að þátttakendur læri að þekkja þá streitualda sem eru í umhverfi þeirra og hvernig þeir geti unnið gegn þeim og aukið þannig vellíðan og velgengni í vinnunni sem og utan hennar.

Námskeiðið er eitt kvöld og leiðbeinandi er Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, verkefnastjóri Geðræktar.

#### Námskeiðið verður haldið haustið 2003:

1. námskeið: 25. september kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 16. október kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 4. nóvember kl. 18:30-21:30

#### Námskeiðið verður haldið vorið 2004:

1. námskeið: 29. janúar kl. 18:30-21:30
2. námskeið: 19. febrúar kl. 18:30-21:30
3. námskeið: 18. mars kl. 18:30-21:30

### STARFSGREINANÁMSKEIÐ

Hjá VR eru til nokkur starfsgreinanámskeið sem hafa verið styrkt úr starfsmenntasjóði félagsmálaráðuneytisins:

- Markaðssetning ferðaþjónustu
- Bækur og ritföng
- Sala á byggingavörum
- Meðferð og sala á grænmeti og ávöxtum
- Námskeið í textíl

Ef áhugi er hjá félagsmönnum eða fyrirtækjum að fá ofangreind starfsgreinanámskeið fyrir starfsmenn fyrirtækisins getur VR orðið við þeim óskum fyrirtækjum að kostnaðarlausu. Nánari upplýsingar eru hjá Höru L. Gunnarsdóttur í síma 510 1700.

### Trúnaðarmannanámskeið

Haldið verður 4 daga trúnaðarmannanámskeið þar sem áhersla er lögð á að kynna starfsemi félagsins og þjónustu þess, farið er yfir kjarasamninga, réttindi og skyldur og margt fleira. Leiðbeinendur eru starfsfólk VR og fleiri aðilar.

Trúnaðarmannanámskeið I 14., 15., 21. og 22. október, kl. 8:30-16:30

### Trúnaðarmannaskóli

Í vetur verður boðið upp á ýmis námskeið til styrkingar fyrir trúnaðarmenn. M.a. verður í boði.

- Að takast á við erfiða einstaklinga
- Fundarstjórnun
- Notkun tengslanets í trúnaðarmannastarfínus
- Samskipti trúnaðarmanna og stjórnenda.

Samkvæmt kjarasamningum eiga trúnaðarmenn rétt á að sækja námskeið í allt að eina viku á ári og halda dagvinnutekjum á meðan. Í fyrirtækjum þar sem starfa fleiri en 15 starfsmenn skulu trúnaðarmenn halda dagvinnutekjum í allt að tvær vikur á fyrsta ári.

Nánari upplýsingar veitir Elísabet Magnúsdóttir í síma 510 1700 og á netfanginu elisabet@vr.is

### Netnámskeið um starfsmannaviðtalið

Hægt er að nálgast netnámskeið um undirbúning fyrir starfsmannaviðtalið á heimasiðu VR www.vr.is. Námskeiðið nýtist líka þeim sem eru í atvinnuleit. Gerð námskeiðsins var styrkt af starfsmenntasjóði félagsmálaráðuneytisins.

# Dagskrá 2003 - 2004

Í veturnar verður boðið upp á einu sinni í mánuði klukkutíma hádegisfyrirlestur, þar sem sérfræðingar segja frá nýjum bókum, rannsóknum eða sérþekkingu sinni. Fyrilestrarnir eru öllum opnir og ókeypis. Þeir verða haldnar kl. 12-13 í húsnæði VR í Húsi verslunarinnar á 0. hæð. Boðið er upp á veitingar svo fólk geti nýtt matartímann sinn í þessa fræðslu.

## 18. september 2003

### Tengslanet sem leið til að ná árangri

Fyrirlesari: Hildur Elín Vignir, B.Ed. Kennslu- og uppledisfræði og þjálfari hjá IMG.

Ætlað öllum sem vilja efla sitt tengslanet, ná betri skilningi á þeim tengslanetum sem í gang eru í eigin umhverfi og framlagi þeirra til tengslanna. Hvernig á að meta þau tengslanet sem í gangi eru, hvernig má viðhalda þeim og mynda ný sem leiða af sér árangur?

### Ávinnungur:

- Skilningur á uppbryggingu tengslaneta
- Skilningur á markvissri notkun tengslanets
- Þekking á leiðum til að viðhalda og mynda ný tengslanet
- Aukin skilningur á mikilvægum atriðum í myndum tengslaneta



Gunnar Haugen, ráðgjafi hjá IMG

## 9. október 2003

### Geðveiki á vinnustað

Sigursteinn Másson, formaður Geðhjálpar og framkvæmdastjóri Pro PR altengsla.

Fjallað verður um geðraskanir á vinnustöðum og meðal annars farið í:

- Hvernig er rétt að bregðast við starfsmanni sem veikist á geði?
- Hver eru tengsl eineltis á vinnustað og geðraskana?
- Réttindi sem oft eru brotin á starfsmönnum sem veikjast.



## 6. nóvember 2003

### Að rýna til gagns

Fyrirlesari: Edda Björgvins leikkona og þjálfari hjá Þekkingarmiðlun.

Orðið „gagnrýni“ er neikvætt orð með jákvæða merkingu þ.e. „að rýna til gagns“. Þegar við fáum gagnrýni upplifum við oft skömmustutilfinningu innra með okkur og förum í vörn. Varnarkerfi okkar er gjarnan mjög öflugt og margslungið og við tínum til óteljandi afsakanir fyrir því að gagnrýnin hafi ekki átt rétt á sér. Sbr. „Ég get alveg tekið gagnrýni... ef hún er borin fram á RÉTTAN hátt!“ eða „Þetta er algjör misskilningur hjá þeim sem er að gagnrýna mig“ og við erum með margar útskýringar sem leiða viðkomandi fyrir sjónir að hann sé á villigötum eða „Ég get tekið gagnrýni - en þetta er bara nöldur!“ Allt þetta þekkjum við og þurfum ekki að fyrirverða okkur fyrir óttann sem framkallar vörnina því við höfum einfaldlega ekki „þjálfun“ í erfiðum tjáskiptum.

## 29. janúar

### Skapandi hugsun

Fyrirlesari: Eyþór Eðvarðsson, M.A. í vinnusálfræði, stjórnendaþjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun.

Eðli starfa er að breytast. Stöðugt stærri hluti verkefna varðar þróun, framtíðina, aðlögun og breytingar. Því reynir mikið á hina skapandi hugsun og hún skiptir vaxandi málí í fyrirtækjum í dag. Skapandi hugsun hjálpar fyrirtækjum að vaxa og dafna og kemur í veg fyrir stöðunum. Mannshugurinn býr yfir gríðarlegri getu til að hugsa um hluti og atburði út frá mismunandi sjónarhornum.

Rannsóknir sýna að hægt er á tiltölulega auðveldan hátt að ná fram miklu árangri í skapandi og frjórrí hugsun til að leysa vandamál og finna nýjar og betri leiðir. Hver og einn býr yfir þessari getu en að vísu í mismunandi miklu mæli. Í fyrilestrinum verður farið yfir hvað er sköpunargáfa og hvað rannsóknir sýna um eðli þessa fyrirbærис. Hvernig hugsa þeir sem meira skapandi eru? Þáttakendur fara hagnýta æfingu sem örva skapandi hugsun.

yfirmenn þess eða hafa til þess formlegt vald sem veitir okkur umboð til að skipa fyrir og vera hlýtt. Valdi má skipta uppí umbunarvald, þvingunarvald, lögmað vald, persónuvald og sérfræðingavaldd. Það hvort okkur tekst að beita þessu valdi og hafa þau áhrif sem við viljum fer eftir þeim aðferðum sem við beitum og hæfni okkar til að meta aðstæður og aðlag aðferðir okkar að þeim.



Eyþór Eðvarsson, ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun

## 11. mars 2004

### Er ég góður vinnufélagi?

Fyrirlesari: Þórkatla Aðalsteinsdóttir sálfræðingur hjá Þeli sálfræðiþjónustu.

Á öllum vinnustöðum er gerð krafa um hæfni í samskiptum, en hvernig erum við sjálf? Í fyrilestrinum verður m.a. fjallað um:

- Hvað einkennir góðan vinnufélaga?
- Hvernig stuðlum við að góðum samskiptum á vinnustað?
- Að leysa ágreining jafnóðum.

**Skráning er í síma 510 1700 eða með tölvupósti: namskeid@vr.is.**  
**Vinsamlegast takið fram á hvaða fyrilestur skráningin er, nafn umsækjanda, kennitala, vinnustöður, vinnusími, heimasími, gsm númer og netfang.**

## 12. febrúar 2004

### Valdið er mitt... og þó?

Fyrirlesari: Svafa Grönfeldt, Ph.D. Vinnumarkaðsfræði, framkvæmdastjóri IMG Deloitte og dósent í stjórnun við Háskólanum í Reykjavík

Hvernig höfum við áhrif á fólk án þess að hafa til þess formlegt vald? Í daglegum störfum okkar þurfum við að hafa áhrif á fólk án þess að vera

# Verslunarstjóranám

Læri þegar snúllan mín er sofnuð



Talið frá vinstri: Ragnar Lárusson, Heiða Björk Ásmundsdóttir verslunarstjóri, Jón Þór Júlíusson, Einína Sif Jónsdóttir og Sólveig Steingrímsdóttir

Viðtal við Heiðu Björk Ásmundsdóttir verslunarstjóra í NÓATÚNI Austurveri



Heiða Björk verslunarstjóri í Nóatúni Austurveri

**Heiða Björk Ásbjörnsdóttir er 28 ára verslunarstjóri í Nóatúni í Austurveri. Hún hefur starfað þar síðastliðin tvö ár, fyrst sem aðstoðarverslunarstjóri og svo sem verslunarstjóri frá október á síðasta ári. Hún hóf nám í verslunarstjórnun á Bifrost síðasta haust og féllst á að segja frá reynslu sinni af náminu.**

### Ofurkonan Heiða

Heiða er í ábyrgðarmiklu starfi sem verslunarstjóri, í fullu námi og einstæð með 6 ára stelpu en hún á einnig 4 ára dreng sem býr hjá föður sínum, en er um helgar hjá mömmu sinni. Blaðamaður sá fljótt að hann var að tala við ofurkonu og spurði hvernig hún fær að? „Þetta gengur upp með mikilli skipulagningu, það er mikið að gera en ég reyni að láta alla hafa sinn skammt. Kosturinn við námið er að geta stjórnað því sjálfur hvenær maður lærir, þar sem þetta er fjarnám. Svo á ég mjög góðan barnsföður sem hefur hjálpað mikið.“ Og hvenær lærirðu helst? „Ég læri þegar snúllan míni er sofnud. Þegar það koma skorpur eins og t.d. í prófum nota ég næturnar líka.“

### Viss ögrun

Hvernig líkar þér að starfa sem verslunarstjóri? „Það er stemning, nóg að gera og mér leiðist ekki. Það felst líka viss ögrun í starfinu, því maður getur alltaf gert betur. Verslunarstjóri ber meiri ábyrgð á rekstrinum en var hér áður fyrr og námið, t.d. rekstrarhagfræðin, hefur hjálpað mér mikið með það.“

### Rosalegt sjokk

Eritthvað sem hefur komið þér á óvart varðandi námið? „Þetta var rosalegt sjokk fyrst, þar sem námið krefst mikils sjálfsaga, því það er enginn til að spaska í rassinn á manni. Maður stjórnar því alveg sjálfur hvenær maður lærir og því er nauðsynlegt að vera ákveðinn við sjálfan sig. Á móti kemur að ég hlusta á fyrirlestrana og skila verkefnum þegar mér hentar, innan þeirra marka sem kennarinn setur.“

### Sniðið að þörfum verslunarstjóra

Að sögn Heiðu hefur námið nýst í starfi alveg frá upphafi. Það hefst á fagi sem heitir Kaupmennska og þar er farið yfir allt sem viðkemur versluninni sjálfri. Námið er skipulagt þannig að tekið er tillit til þarfa verslunarstjórnanna. T.d. er önninni lokið þremur vikum fyrir jólatörnina og því eru nemendurnir ekki í prófum rétt fyrir jólin eins og almennt tilkast í öðru námi.

### Notar námið í vinnunni

„Námið er mjög atvinnutengt og lifandi. Mesti kosturinn er sá að námið nýtist í vinnunni og vinnan í náminu. Kennararnir eru líka frábærir. Einn þeirra, Jóhann Berg, starfar t.d. í risa verslunarkeðju í Danmörku og hefur því af mikilli reynslu að miðla. Segja má að námið sé beintengt því sem maður er að vinna við og nýtist það því strax í starfi.“



Davíð Unnarsson

### Opnar möguleika

Þetta nám býður upp á mikla möguleika í framhaldinu og Heiða er ákveðin í að læra meira. „Það verður örugglega einhvers konar rekstrarstjórnun sem ég fer í.“ Aðstoðarverslunarstjóri Heiðu byrjar í náminu næsta haust og þau verða því bæði á sama tíma. „Hann er ekki með stúdentspróf, en hann getur tekið undirbúningsnámskeið og farið svo beint í þetta nám og áfram ef hann vill.“



### Á samningi hjá versluninni

Í náminu þarf að gera sérsamning við verslunina sem maður starfar hjá og hafa svokallaðann bak-

hjarl, en Teitur Lárusson starfsmannastjóri Kaupáss er bakhjarl Heiðu. „Hann hefur stutt frábærlega við bakið á mér, en hann er einn af stofnendum námsins. Ég fékk samskiptabók sem bakhjarlinn er með



Björn Helgi Karlsson

og hann fyllir inn í hvað ég hef gert og gætir þess að ég læri inn á alla þætti verslunarstjórastarfsins.

Maður hleypur í öll störf, hvort sem það er grænmetisborðið eða að raða í hillur, svo ég hef þegar kynnst flestum hliðum verslunarinnar. Verslunarstjóri á heldur ekki að sitja einn innilokaður á skrifstofu, heldur vinna með starfsfólkini. Við eignum að vera eins og ein heild eða ein fjölskylda.“

### Hvatning frá fyrirtækinu

Fyrir utan að atvinnurekandi gerir samning við starfsmanninn og sér til þess að starfsmaðurinn hafi bakhjarl þá taka sumir þátt í kostnaðinum líka.

„Kaupás tekur þátt í kostnaði og gerir samning við sína starfsmenn. Þetta er auðvitað mikil hvatning. Það er líka gott að finna stuðning frá sínum yfirmönnum, þeir fylgjast með árangrinum og mér er hrósað þegar ég á það skilið. Þeir eiga líka sinn þátt í því hversu ánægð ég er með þetta. Án þeirra hvatningar og stuðnings hefði maður bara gefist upp.“

### Fleiri verslunarstjórar frá Nóatúni í náminu

„Við erum nokkrir verslunarstjórar og starfsmenn frá Nóatúni saman í náminu og það þjappar okkur vel saman. Við lærum líka mikið af hvort öðru og ræðum hlutina. Það nýtist búðunum okkar vel og gerir námið lifandi og skemmtilegt“, sagði Heiða að lokum og VR-blaðið þakkar henni spjallið. ■

Dóttir Heiðu er ákveðin í að verða verslunarstjóri þegar hún verður stór. Hún var að klára 5 ára bekk í Ísaksskóla og sagði kennaranum sínum að mamma væri líka í skóla. Þegar kennarinn spurði hvað mammann væri að læra svaraði sú stutta: „Hún er að læra að lesa auðvitað.“



# Af hverju námskeið?

## 87% fólks á námskeiðum vegna eigin áhuga

**Höfundur:** Harpa L. Gunnarsdóttir, starfsmaður VR

**Hvað er það sem rekur fólk til að stunda endurmenntun? Skv. rannsókn Félagsvíndastofnunar Háskóla Íslands um símenntun í atvinnulífinu er það áhugi, löngun til að auka við almenna þekkingu og ásetningur um að auka færni í starfi. Eigin áhugi og vilji til að auka almenna þekkingu er hvati fyrir 87% fólks sem sækir sér námskeið og 80% sagðist fara til að auka færni í núverandi starfi. Þriðjungur fólks fer að ósk yfirmanns og 25% til að sækja inn á nýjan starfsvettvang.**

### Ekki vegna launa

Það kom í ljós að ekki nema um 20% að meðaltali fara á námskeið markvisst til að fá launahækkun, en þar hefur starfsgreinin mikil áhrif. T.d. sækir 42% ósérhæfðs starfsfólks námskeið til að fá launahækkun en aðeins 11% sérfræðinga.

Hins vegar telja 80% allra að þeir auki færni í núverandi starfi og þá verða þeir í betri samningsstöðu til að hækka launin.

### Of mikið vinnuálag að mati stjórnenda

Í ljós kom að þeir hærri stjórnendur, millistjórnendur, deildarstjórar og verkstjórar sem spurðir voru um hvað hamlaði símenntun í atvinnulífinu töldu mikið vinnuálag hamla því að starfsfólk undir þeirra stjórn færi á námskeið. Um 56% töldu að líttill tími væri aflögu til að sinna símenntun, um 46% töldu framboð námskeiða vera fábreytt og um 36% töldu að kostnaðurinn við að missa fólk frá á vinnutíma hamlaði því að það sækta námskeið.

### Drífðu þig á námskeið

Þratt fyrir ýmsar hindranir þá eru margar góðar ástæður til að fara á námskeið. Með því að bæta við þig þekkingu bætur þú stöðu þína á vinnumarkaði. Þú verður hæfari í núverandi starfi en getur líka valið úr fleiri atvinnutækifærum.

### Hvatning

- Af áhuga og til að auka þekkingu almennt
- Til að auka færni í núverandi starfi
- Að ósk yfirmanns
- Til að hitta fólk
- Til að sækja inn á nýjan starfsvettvang
- Til að fá launahækkun
- Til afþreyingar

### Hindranir

- Vegna anna í vinnu
- Afla sér sjálf(ur) þekkingar
- Ekki áhugi
- Veit ekki hvaða námskeið eru í boði
- Litið framboð námskeiða
- Námskeiðin eru á vinnutíma
- Ekki þörf á því í starfinu
- Kostnaður
- Á erfitt með að sækja námskeið
- Tímaskortur
- Námskeiðin eru of löng
- Slæm reynsla af námskeiðum

## Diplómanám í verslunarstjórnun

Síðasta haust hófst diplómanám í verslunarstjórnun við Viðskiptaháskólann á Bifröst með styrk frá Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks. Markmið námsins er að veita fræðslu og þjálfun þeim sem starfað hafa sem verslunarstjórar um lengri eða skemmti tíma og þeim sem áhuga hafa að mennta sig á þessu sviði til þess að stjórna fjölpættu starfi sem fram fer innan verslunar og kenna nýliðum góð vinnubrögð.

### Fyrirkomulag námsins:

- Hægt er að stunda námið heima eða frá vinnustað
- Fyrirlestrar sendir út á netinu
- Vinnuhelgar (vinnudagar)
- Verkefni og próf
- Bakhjalr á vinnustað sem fylgist með nema
- Námssamningar

### Að loknu námi á nemandinn að vera hæfur til að:

- Vinna sem verslunarstjóri
- Vinna rekstrarlegar upplýsingar úr tölvukerfi búðarinnar
- Vinna með framlegðarútreikninga
- Fást við innkaup og vörustjórnun
- Ganga til flestra verka
- Stjórnar verkum
- Kenna nýliðum góð vinnubrögð
- Miðla vörulekkingu til starfsmanna
- Taka starfsmannaviðtöl
- Stjórnna öryggismálum á vinnustað
- Auk þess verða nemendur undirbúnir fyrir áframhaldandi nám á háskólastigi

**VR hefur tilnefnt Samtök verslunar- og þjónustu og Viðskiptaháskólann á Bifröst til starfsmenntaverðlaunanna árið 2003 fyrir þetta nám.**

# Afslættir til félagsmanna VR

Eftirtaldir aðilar veita félagsmönnum VR afslátt af námskeiðsgjöldum skólaárið 2003-2004.

Vinsamlega látið vita af félagsaðild og afslætti við skráningu. Nánari upplýsingar er einnig að finna á heimasíðu félagsins [www.vr.is](http://www.vr.is)

**Dale Carnegie** veitir 10% afslátt af öllum námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 555 7080 og á heimasíðunni [www.dalecarnegie.is](http://www.dalecarnegie.is)

**Enskuskólinn** veitir 10% afslátt af öllum námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 588 0303 og á heimasíðunni [www.enskuskolinn.is](http://www.enskuskolinn.is)

**Fullorðinsfræðslan** veitir 10% afslátt af almennum námskeiðum í ensku og spænsku, 5% afslátt af gjaldi fyrir einkatíma, námsaðstoð og stuðningsnámskeið. Nánari upplýsingar í síma 587 1185.

**Förðunarskóli No Name** veitir 5% afslátt afslátt af 12 vikna námi í förðun. Nánari upplýsingar í síma 588 6525 og á heimasíðunni [www.noname.is](http://www.noname.is).

**Gítarskóli Ólafs Gauks** veitir 10% afslátt af námskeiðsgjöldum. Nánari upplýsingar í síma 588 3730.

**Heimiliðnaðarskólinn** veitir 10% afslátt af námskeiðsgjöldum. Nánari upplýsingar í síma 551 7800.

**Hraðlestrarskólinn** veitir 10% afslátt af námskeiðum.

Nánari upplýsingar í síma 565 9500 og á heimasíðunni [www.hraðlestrarskólinn.is](http://www.hraðlestrarskólinn.is)

**Íðntækinstofnun** veitir 10% afslátt á öll námskeið nema vinnuvélanámskeiðin. Nánari upplýsingar í síma 570 7100 og á heimasíðunni [www.iti.is](http://www.iti.is)

**Junior Chamber á Íslandi** veitir 15% afslátt af öllum námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 899 0966 og á heimasíðunni [www.jc.is](http://www.jc.is)

**Landsteinar** bjóða félagsmönnum VR 10% afslátt af námi í notkun í Navision Attain. Félagsmenn fá 15% afslátt af öllum styttri námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 570 700 og á heimasíðunni [www.landsteinar.is](http://www.landsteinar.is)

**Ljósmyndar.is** veitir 10% afslátt til félagsmanna VR af öllum námskeiðum. Nánari upplýsingar á heimasíðunni [www.ljosmyndar.is](http://www.ljosmyndar.is)

**Myndlistaskólinn í Reykjavík** veitir 10% afslátt af námsgjöldum kvöldnámskeiða. Nánari upplýsingar í síma 551 1990 og á heimasíðunni [www.isholf.is/myndlistaskolinn](http://www.isholf.is/myndlistaskolinn)

**Námsflokkar Hafnarfjarðar - Miðstöð símenntunar** veitir 12% afslátt af öllum almennum námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 585 5860 og á heimasíðunni [www.namsflokkar.hafnarfjordur.is](http://www.namsflokkar.hafnarfjordur.is)

**Nýi tölву- og viðskiptaskólinn** veitir 10% afslátt af námskeiðum sem eru styttri en 90 kennslustundir, en 5% afslátt af lengri námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 544 4500 og á heimasíðunni [www.ntv.is](http://www.ntv.is)

**Rafiðnaðarskólinn** veitir 10% afslátt af námskeiðbrautunum: Tölvur og vinnuumhverfi 1 og 2. Nánari upplýsingar eru í síma 568 5010 og á heimasíðunni [www.rafi.is](http://www.rafi.is)

**Samskiptamiðstöð heyrnarlausa og heyrnaskertra** veitir 5% afslátt af námskeiðum í táknmáli. Nánari upplýsingar í síma 562 7702 og á heimasíðunni [www.shh.is](http://www.shh.is)

**School of Icelandic & Business English** veitir 10% afslátt af námskeiði í íslensku fyrir útlendinga sem og námskeiði í viðskiptaensku. Nánari upplýsingar í síma 587 1163 og á heimasíðunni [www.angelfire.com/biz/icelandiclanguage](http://www.angelfire.com/biz/icelandiclanguage)

**Skipulag og skjöl ehf.** veitir 10% afslátt af námskeiðsgjöldum. Nánari upplýsingar í síma 564 4688 og á heimasíðunni [www.skjalastjornun.is](http://www.skjalastjornun.is)

**Sumarskólinn ehf.** veitir 10% afslátt af skólagjöldum. Nánari upplýsingar í síma 565 9500 og á heimasíðunni [www.sumarskólinn.is](http://www.sumarskólinn.is)

**Tölvu- og verkfræðiþjónustan** veitir 15% afslátt af íslenskum námskeiðum sem eru 18 klst. eða styttri, 10% afslátt af íslenskum námskeiðum sem eru 19-30 klst. löng og 5% afslátt af öðrum námskeiðum. Nánari upplýsingar í síma 520 9000 og á heimasíðunni [www.tv.is](http://www.tv.is)

**Tölvuskólinn Soltúni** veitir VR félögum 5% staðgreiðsluafslátt af námskeiðum sem eru 20-40 kennslustundir. Nánari upplýsingar í síma 562 6212 og á heimasíðunni [www.tolvuskoli.net](http://www.tolvuskoli.net)

## Átt þú rétt á fræðslustyrk?

Félagsmenn VR geta sótt um styrk til Starfsmenntasjóðs verslunar- og skrifstofufólks eða Starfsmenntasjóðs verslunarinnar sem stofnaðir voru í tengslum við gerð kjarasamninga árið 2000. Styrkirnir nema allt að helmingi námskeiðsgjálfa, þó að hámarki kr. 60 þúsund á ári. Upphæð fer eftir stigaeign hvers og eins en meginreglan er sú að eitt stig er gefið fyrir hvern mánuð sem greitt er iðgjald í sjóðinn.

**Dæmi:** Félagsmaður sem hefur greitt iðgjald í þrjú ár á inni 36 stig sem samsvarar styrk að upphæð kr. 36 þúsund. Þeir sem eru hins vegar með hærri tekjur en kr. 150 þúsund á mánuði fá hlutfallslega fleiri stig. Sem dæmi má nefna félagsmann sem hefur kr. 180 þúsund krónur í tekjur á mánuði. Hann fær 1,2 stig á mánuði ( $180.000 / 150.000 = 1.2$ ) en það myndi samsvara kr. 1.200 í styrk fyrir hvern mánuð.

### Skilyrði fyrir styrk

Meginskilyrði fyrir því að fá styrk er að félagsmaður sé greiðandi til félagsins þegar sótt er um styrk og hafi greitt til sjóðsins lágmarksgjald sem samsvarar lágmarksfélagsjaldi VR á undangengnum 12 mánuðum eða alls kr. 6.536 miðað við árið 2003. Einnig er skilyrði að viðkomandi ljúki þátttöku á námskeiðinu og standist þær kröfur sem gerðar eru.

Styrkur til félagsmanns getur aldrei numið hærri fjárhæð en stigaeign hans kveður á um. Hann þarf að greiða fyrir námskeiðið sjálfur til að fá greiddan fullan styrk. Ekki eru styrkt námskeið sem atvinnurekandi sendir félagsmann á en taki atvinnurekandi þátt í kostnaði á námskeiði sem er ekki beintengt starfinu þarf hann að staðfesta á greiðslukvittuninni með undirskrift og stimpli hversu stóran hluta hann greiðir.

### Veittir styrkir

Veittur er starfsmenntastyrkur allt að kr. 60.000 á ári, tómstundastyrkur kr. 8.000 og ferðastyrkur vegna sérstakra námsferða. Samanlagt geta þessir styrkir aldrei orðið hærri en sem nemur kr. 60.000 á ári. Styrkir eru greiddir út tvísvar sinnum í mánuði, um mánaðamót og um miðjan mánuðinn. Skila þarf inn staðfestingu eða viðurkenningarskjali um að námskeiði sé lokið, greiðslukvittun og upplýsingum um banka- og reikningsnúmer. Gögn og umsóknir um styrk þurfa að berast innan 12 mánaða frá námslokum.

Nánari upplýsingar eru hjá þjónustuveri VR í síma 510 1700. Hægt er að nálgast samþykktir og starfsreglur Starfsmenntasjóðanna sem og umsóknareyðublað um styrk á heimasíðu VR, [www.vr.is](http://www.vr.is) eða á [www.starfsmennt.is](http://www.starfsmennt.is). Einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfangið [styrkir@vr.is](mailto:styrkir@vr.is)

Jákvæður, félagslyndur og  
ráðagóður starfsmaður með áhuga á mannlegum  
samskiptum óskast



■ Starf okkar  
■ eflir  
■ þitt starf  
■

Vantar trúnaðarmann á þinn vinnustað?

Hafðu samband við skrifstofu VR ef þú hefur áhuga á að gerast trúnaðarmaður eða ef óskad er eftir kosningu. Í fyrirtækjum þar sem 5-50 starfsmenn vinna er heimilt að kjósa 1 trúnaðarmann en 2 þar sem fleiri vinna.

Nánari upplýsingar í síma 510 1700 og á vr.is.

**Verzlunarmannafélag Reykjavíkur**

