

**NATURLIGVIS  
2010**

**KURSUSKATALOG**

# Indhold

Forord.....	side 3	”Kvindernes Blå bog 2010”.....	side 50
<b>Arbejdspladskultur</b>		Køn og kvoter.....	side 14
Trivsel og ressourcer i en mangfoldig arbejdspladskultur.....	side 4	Køn, kultur og mangfoldighed på arbejdspladsen.....	side 15
8. marts 2010 – Ligeløn og fagbevægelse siden 1910.....	side 38	Lokale mangfoldigheds-netværk, der sætter fokus på ligeværd på arbejdspladsen.....	side 51
Coaching i organisationer med personlig individuel coaching.....	side 39	Mainstreaming – fra teori til praksis på egen arbejdsplads!.....	side 17
Dagen for dig - den 21. marts.....	side 5	Mænds sundhed.....	side 20
Du er på!.....	side 6	Organisation.....	side 21
Efteruddannelse for coach.....	side 41	Powerkvinder.....	side 54
FIU-regnbue.....	side 42	Projektlederuddannelse.....	side 23
FL i Nordjylland – ”Kvinder og ledelse” – forår 2010.....	side 7	Psykisk arbejdsmiljø og køn.....	side 56
FLUK 7.....	side 43	Sammenhæng mellem arbejds- og familieliv.....	side 58
FLUK M/K (4).....	side 44	<b>Stressvejlederen</b>	
Få succes som mødeleder.....	side 9	Stressvejlederen I.....	side 25
Handlemuligheder i den farlige integrationsindsats.....	side 46	Stressvejlederen II.....	side 27
Hold din tale med selvtillid og charme.....	side 10	Stressvejlederen III.....	side 29
Human Ressource Management.....	side 12	Så er det sagt!.....	side 31
”Ka’ du være dig selv på jobbet?”.....	side 47	Ta’ mod til at tale om tabuet.....	side 32
Kalibrering af samarbejdet mellem kvinder og mænd.....	side 13	Tydelig men ikke træls.....	side 34
Kommunikation – kommunikation – kommunikation.....	side 48	Udvikling og netværksdannelse for kvinder i mandsdominerede fag.....	side 36
		Underviser- efteruddannelsesdag.....	side 59
		Værdiskabende ledelse, fællesskab og fremtid.....	side 37

# Forord

## Du sidder med FIU-ligestillings kursuskalender for 2010 i hånden.

Den udkommer naturligvis igen i år og har naturligvis både nye og gamle kursustilbud.

Kursuskalenderen hedder "Naturligvis", fordi vi ser den som et middel til at opnå den ligestilling, der burde være naturlig i vores samfund. Det samfund, der har besluttet sig for, at der ikke skal forekomme hverken direkte eller indirekte diskrimination af mennesker på grund af køn, race, seksualitet, alder og handicap.

De nye kursustyper er placeret i starten af "Naturligvis" og gode gamle kendinge, finder du længere tilbage.

Der præsenteres en bred vifte af kurser, konferencer og møder, både i indhold og form. Det gør vi, fordi vi gerne vil prøve at ramme bredt, således at forskellige behov kan tilgodeses. Der er internat/eksternat, lange forløb/temadage/fyraftensmøder, forløb med mulighed for kompetencegivende eksamen, forløb med uddannelsesrejser, teoretiske kurser/værktøjskassekurser, kurser i personlig udvikling/ politiske konferencer og meget andet.

For at gøre det lettere for tillidsvalgte, der bor langt fra Københavnsområdet, at deltage i eksternatkurser i København, har vi i 2010 lavet det sådan, at jyder kan overnatte på hotel, når eksternatkurset er to dage i træk. Vi forsøger igen med nogle nye forløb i det jyske og håber på opbakning og deltagere, så de kan gennemføres med succes. Samtidig opfordres alle, der har behov for et kursus med ligestilling, at samle 10-12 interesse-rede, henvende sig til [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk) og bede om at kurset etableres. Det vil højst sandsynligt kunne lade sig gøre.

Sidste år var mere end 1000 forskellige mennesker på et FIU-ligestillingskursus, hvilket beviser, at der er rigtig mange i fagbevægelsen, der interesserer sig for ligestilling og der er flere og flere mænd, der deltager. I øjeblikket er mere end en tredjedel af deltagerne mænd, så også på dette område går det fremad med ligestilling! Moderne yngre tillidsvalgte mænd deltager gerne på kurser, hvor ligeværd er en grundlæggende værdi for udvikling af kvaliteten af det faglige arbejde.

## 2010 bliver et år med meget fokus på ligestilling:

Lønkommissionen afslutter sit arbejde med en række anbefalinger omkring ligeløn, debatten om kriminalisering af prostitutionskunder tager til, det kønsopdelte arbejdsmarked udfordres og forandres af finanskrisen, Kvindernes internationale kampdag fylder 100 år og meget andet. Så FIU-ligestilling ønsker "god arbejdslyst".

Al ansøgning om deltagelse på kurserne skal ske i din lokale fagforening. Det er også i din egen fagforening/fagforbund, hvor du kan få svar på spørgsmål om økonomi, frihed, tabt arbejdsfortjeneste m.m.

Vil du vide mere om INDHOLDET på kurserne, kan du maile til de tovholdere, der er nævnt under de enkelte kurser.

Vi håber, du finder et kursus, der giver mening for dig i dit faglige arbejde.

Vi glæder os til at se dig!

**Udviklingspartnerskabet af  
FIU-ligestillingskurser**

# Arbejdspladskultur

## Trivsel og ressourcer i en mangfoldig arbejdspladskultur

- Et kursus hvor du får redskaber til at forstå og handle i komplekse situationer

### Baggrund:

Kulturen på arbejdspladserne bliver mere og mere mangfoldige og forandrer sig hurtigere, end vi har været vant til. Kolleger fra forskellige lande, med forskellige kulturer, religioner og traditioner udvikler kulturen. Finanskrisen, mode, nye ledelsesformer, omstruktureringer, generationsskifte og meget andet, betyder at kulturen er under konstant og hurtig forandring. Som tilfaldsvalgt kan det være vanskeligt at forstå, hvad der er på spil blandt kollegerne på arbejdspladsen. Mennesker er forskellige i køn, kultur, holdninger og ønsker om fremtidens resultater. Det kan være svært, men nødvendigt, at finde sin egen rolle og position i samspillet og handle hensigtsmæssigt.

### Indhold:

På dette kursus bliver du klædt på til at forstå kultur og dermed finde energi og handlemuligheder i kaos.

### Der indgår:

- Grundelementer i kulturforståelse.
- Vi er alle forskellige – eller er vi mere ens, end vi tror?
- Risikostyring - naviger i modsætninger på arbejdspladsen.
- Positionering.
- Aktion i vanskelige situationer.
- Vejen til accepteret og effektiv kommunikation.

### Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter og andre med tillidshverv. Minimum 10 deltagere, max. 20 deltagere.

### Arbejdsform:

Der arbejdes med oplæg, øvelser og konkret træning.

### Tid og sted:

Tirsdag den 9. februar.

Onsdag den 10. februar.

*Kurset afholdes som 2 enkelte kursusdage eventuelt med mulighed for overnatning for deltagere, der kommer fra Jylland.*

Kl. 10.00 – 17.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 01

### Undervisere:

#### **Charlotte Detlif**

Læs mere på [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

#### **Jeanett Kiy**

Læs mere på [www.relationscompagniet.dk](http://www.relationscompagniet.dk)

### Tovholder:

#### **Susanne Fast Jensen**, 3F.

Eventuelle spørgsmål kan mailes til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

# Dagen For Dig

- Søndag den 21. marts

## Baggrund:

Den 21. marts 1960 åbnede det sydafrikanske politi ild og dræbte 69 mennesker ved en fredelig demonstration i byen Sharpeville i Sydafrika.

Siden 1966 blev den 21. marts erklæret som "Dagen" for bekæmpelse af racistisk diskrimination. I dagens Danmark praktiseres diskrimination stadig under forskellige former, og uanset om det er tilsigtet eller utilsigtet, er smerten i det, og konsekvenserne af det, det samme for den enkelte udsatte. Ydermere har udøvelsen af diskrimination alvorlige samfundsmæssige konsekvenser i form af et splittet og utrygt samfund.

## Udbytte:

- At markere Dagen den 21. Marts og gøre den til en begivenhed.
- At synliggøre diskriminationens konsekvenser med særlig fokus på arbejdsmarkedet.
- At skabe bevidsthed om de mest udsatte grupper i samfundet.
- At forme antidiskrimination statements (med øje for køn, race, seksualitet, alder og handicap).

## Indhold:

- Antidiskriminations "happenings" i samarbejde med forskellige NGO'er.
- Fremtidsværksted "Bekæmpelse af alle former for diskrimination i Danmark".
- Antidiskriminationsmiddag et sted i byen.

## Tid og sted:

Søndag den 21. marts.

Kl. 10.00 – 22.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 02

## Tovholder:

**Anthony Sylvester**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

# Du er PÅ!

## Baggrund:

På dette kursus får du medietræning med henblik på at kunne slå effektivt igennem medierne med arbejdsplads-historier om ligestilling og andre "hotte" ting.

Træningen foregår med øje for mænd og kvinders forskellige vilkår i kommunikationen.

## Udbytte:

Målet med kurset er:

- at træne tillidsvalgte mænd og kvinder i at fungere foran et tv-kamera i forskellige situationer. Dels i et interview og dels i et statement.
- at træne formuleringsevnen til medierne.
- at vide, hvor man skal sætte sine egne grænser for deltagelse.
- at styre sin egen deltagelse.

Dit udbytte af kurset vil være:

- personlig gennemslagskraft for både mænd og kvinder.
- at blive i stand til at aflevere en beskrivelse af en situation.
- at være forberedt på diverse vinkler fra journalisten.
- at du får mulighed for at vurdere og "se" dig selv.

## Indhold:

Vi træner:

- arbejdsrelaterede situationer, der skal beskrives for "seerne"/befolkningen.
- at udtrykke sig enkelt om sine egne visioner/ønsker/situation.

## Målgruppe:

- alle tillidsvalgte, der ind imellem er, eller med fordel kunne være, i mediekontakt.
- minimum 6 max. 12.
- deltagere optages i den rækkefølge de melder sig.

## Tid og sted:

**Der afholdes to 1 dages kurser.**

Hold 1: Mandag den 12. april kl. 10.00 -17.15.

Hold 2: Mandag den 11. oktober kl. 10.00 -17.15.

*Tiderne passer fint med togene til/fra Esbjerg. Der vil være mulighed for at få en sandwich og en øl/vand med i toget.*

Esbjerg Mediecenter, Stormgade 200, 6700 Esbjerg

**FIU-nr.:** 5207 10 00 03

*(hold 1 mandag den 12. april).*

**FIU-nr.:** 5207 10 00 04

*(hold 2 mandag den 11. oktober).*

## Underviser:

**Bente Troense**, journalist og tidl. programredaktør på TV2.

## Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F. Spørgsmål kan mailes til:  
[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk).

## FL i Nordjylland – "Kvinder og ledelse" – forår 2010

### Baggrund:

FL – Feministisk Ledelse, "Feminine ledere" er nogle af de begreber, der gemmer sig bag FL. FL har efterhånden en del år på bagen, og har for det meste været afholdt i Københavns-området. FL er for kvinder, som er ledere eller som aspirerer til at blive ledere.

FL kommer nu til Nordjylland. På baggrund af de mange forskellige emner, der har været under FL gennem årene, så viser det sig, at emnet "ledelse" altid er aktuelt. Derfor hedder FL kursusrækken "Kvinder og ledelse".

Emnet rejser en del spørgsmål, som studiekredsen vil dreje sig om:

- Er der en særlig feminin ledelsesstil?
- Er der forskel på kvinder og mænd som ledere?
- Hvordan er kvinder ledere og forandringsagenter på samme tid?
- Hvordan får man ledelse, familie- og arbejdsliv til at hænge sammen?

### Udbytte:

FL er en studiekreds der mødes 6 gange. Alle deltager aktivt på møderne og der vil hver gang være et inspirerende oplæg fra en ekspert på ligestilling og ledelse. Det forventes således, at deltagerne får ny viden og bruger den aktivt til at netværke.

### Indhold:

FL-deltagerne mødes 6 gange med følgende emner:

- Et introduktionsforløb et spændende sted over et døgn, hvor ligestilling og ledelse kobles med deltagerens erfaringer.  
*Søndag den 24. januar - mandag den 25. januar.*
- "Historier og diskurser om køn og ledelse" ved Professor Anette Borchorst, Aalborg Universitet.  
*Onsdag den 17. februar kl. 15.00 – 20.00.*
- "Mandeløn til kvindefag" – myter og realiteter om ligeløn ved Professor Ruth Emerek, Aalborg Universitet.  
*Mandag den 8. marts kl. 15.00 – 20.00.*  
*Dette arrangement vil være åbent for alle.*
- "Køn og ledelse på arbejdspladsen" ved Ph.d. Lotte Bloksgård, Aalborg Universitet.  
*Torsdag den 22. april kl. 15.00 – 20.00.*
- Erfaringer fra en privatansat "højt på strå" kvindelig leder. Hvad er koderne og hvad gør én til en god leder?  
*Onsdag den 19. maj kl. 15.00 – 20.00.*
- Panel med kendte kvinder, som på en sjov og interessant måde giver emnet "kvinder og ledelse" liv og krop.  
*Onsdag den 16. juni kl. 15.00 – 20.00.*



Hver gang vil der være en fælles drøftelse af "siden sidst" og konkrete tiltag, f.eks. avisartikel, læserbrev eller andet. Så vil der være et foredrag. Derefter vil der over lidt lækkert mad blive en fælles snak om, hvad dagens emne kan bruges til derhjemme, og hvordan emnet kan formidles videre ud til en bredere kreds.

### Målgruppe:

FL er netværk for kvinder med ledelsesfunktioner. Kvinder, der vil lede og udvikle på baggrund af viden om ligestilling og køn. Du kan være konsulent, mellemleder, topchef, valgt eller ansat, formand, næstformand. Du kan også være et sted i din karriere, hvor du har lyst til at gribe nye opgaver.

FL-netværket bruges til at få ny viden om ledelse, køn og ligestilling og ikke mindst at netværke med andre kvinder.

Du melder dig til alle 6 gange.

### Tid og sted:

Søndag den 24. januar fra kl.16.00.  
Mandag den 25. januar til kl. 16.00.  
(Internat i Nordjylland).

Onsdag den 17. februar.  
Mandag den 8. marts.  
Torsdag den 22. april.  
Onsdag den 19. maj.  
Onsdag den 16. juni.  
Alle mødedage er kl. 15.00 – 20.00.

3F, Søndergade 62, 9000 Aalborg

FIU-nr.: 5207 10 00 05

### Tovholdere:

**Laila Stidsborg**, 3F Skagerrak  
og **Mariann Larsen**, 3F Aalborg

Spørgsmål kan mailes til:

**Laila Stidsborg, 3F** eller **Mariann Larsen, 3F**  
på mail:

[laila.stidsborg@3f.dk](mailto:laila.stidsborg@3f.dk) eller [mariann.larsen@3f.dk](mailto:mariann.larsen@3f.dk)



# Få succes som mødeleder

- tag magten!

## Baggrund:

Magt er ikke noget, man får. Det er noget, man tager. Det ved de fleste mænd, nogle er bevidste om det, andre ved det ubevidst. Men under alle omstændigheder er det ofte mændene, der er de mest højrøstede omkring mødebordet. Samtidig er alt for mange kvinder usynlige der, hvor beslutningerne træffes. Der kan være en tendens til at kvinder tænker, at hvis vi blot er myreflittige, gør os uundværlige, tier og samtykker, er dygtige, de bedst kvalificerede, så skal nogen nok få øje på vores kvaliteter.

## DET ER FORKERT!

Det kræver personligt mod og handlekraft at styre et møde, så du engagerer deltagerne og skaber resultater.

## HVIS DU TØR!

## Indhold:

På dette kursus får du værktøjer til at:

- Sætte en dagsorden.
- Udvælge de rigtige mødedeltagere.
- Scenesætte mødet, så du skaber en oplevelse.
- Træde i karakter som mødeleder og ordstyrer.
- Forstå deltagernes forskellige motivation.
- Stoppe tågehornet, der stjæler alles tid.
- Engagere alle i beslutningsprocessen.
- Kommunikere dit budskab.
- Skære ind til benet, aftale deadlines og uddelegere ansvar.

## Målgruppe:

Kvindelige tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, faglige sekretærer, fagforeningsformænd/næstformænd.

## Tid og sted:

### 2 kursusdage.

Torsdag den 10. juni og torsdag den 17. juni.

Kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller et andet sted i nærheden af Hovedbanegården.

Ansøgning om deltagelse skal ske i din fagforening.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 06

## Undervisere:

Fra [Powerkvinderne.dk](http://Powerkvinderne.dk)

**Anita Mac**, ph.d. og lektor i organisation og ledelse fra Roskilde Universitet med arbejdsområder som moderne ledelse, organisationsformer og mødekultur. Forfatter til bl.a. bogen Fri os fra dårlig ledelse.

**Berit Kvorning**, tidligere skuespiller på Det Kongelige Teater, har medvirket i alt fra Huset på Christianshavn til Rejseholdet, og arbejder i dag som performancetræner med fokus på individuelle udtryk og gennemslagskraft.

**Anne-Mette Michaelsen**, cand.polit., journalist og direktør for [www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk). Specialist i at finde ind til dét, der gør dig unik, så du kan kommunikere det med gennemslagskraft.

Se nærmere [www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk)

## Tovholder:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk), hvortil kan mailles spørgsmål om mål og indhold.

## Hold din tale med selvtillid og charme

### Baggrund:

Udstråling kan læres og er guld værd, når du går på talerstolen. Det gælder for både mænd og kvinder. Ikke mindst for kvinder.

Trods kvindelig charme og livserfaring er der alt for få kvinder, der tager ordet i små og store forsamlinger. Det er på høje tid at lave om på det.

### Indhold:

På dette kursus får du værktøjer til at:

- Finde din indre drivkraft.
- Styrke din udstråling.
- Brænde igennem som taler.
- Optræde troværdigt og med pondus.
- Føle dig tryk på talerstolen.
- Sælge dit personlige budskab.
- Bruge dit kropssprog, så det understreger budskabet.

### Målgruppe:

Kvindelige tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, faglige sekretærer, fagforeningsformænd/næstformænd.

### Tid og sted:

#### **2 kursusdage.**

Torsdag den 20. maj og torsdag den 27. maj.  
Kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller  
3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller et  
andet sted i nærheden af Hovedbanegården.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 07

### Undervisere:

**Berit Kvorning**, tidl. skuespiller på Det Kongelige Teater, har medvirket i alt fra "Huset på Christianshavn" til "Rejseholdet", og arbejder i dag som performance-træner med fokus på individuelle udtryk og gennemslagskraft.

**Anne-Mette Michaelsen**, cand.polit., journalist og direktør for [www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk)

Specialist i at finde ind til dét, der gør dig unik, så du kan kommunikere det med gennemslagskraft.

Se nærmere på [www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk)

### Tovholder:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk), hvortil kan mailes spørgsmål om mål og indhold.

# Human Ressource Management

- *Human Ressource Management med mangfoldighed og køn som perspektiv!*

Indeholdt i dette forløb er: Modulet "Human Ressource Management" under akademiuddannelserne, som giver mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen.

## Baggrund:

Du opnår kompetencer, således at du selvstændigt kan varetage Human Ressource Management opgaver på alle niveauer på din virksomhed, med henblik på at tiltrække, fastholde, udvikle og afvikle medarbejdere, med baggrund i, og kendskab til køn, ligestilling og mangfoldighed.

Kompetencerne målrettes mod de kompetencer tillidsvalgte i fagbevægelsen særlig kan have glæde af.

## Mål:

Undervisningens mål er at sikre, at du:

- Kan forstå sammenhængen mellem HRM og virksomhedens øvrige strategier og organisering.
- Har kendskab og viden til regnskaber og styring af personaleressourcer.
- Kan udarbejde en personalepolitik.
- Kan forstå generelle metoder om tiltrækning, fastholdelse, udvikling, og afvikling af personale.
- Kan afdække kompetenceudvikling og et rekrutteringsbehov gennem en job- og personaleanalyse.
- Kan anvende relevante samtaleformer for HRM og etiske overvejelser i.f.m. disse.
- Igennem disse emner vil køn og multikulturalitet blive belyst, således at det bliver en naturlig del at tænke ligestilling og mangfoldighed ind i HRM arbejdet.

## Indhold:

- Human Ressource Management og strategisk ledelse 5%.
- Personalepolitik og køn 15%.
- Personaleplanlægning og køn 5%.
- Tiltrækning af medarbejdere 15%.
- Udvikling af medarbejdere 15%.
- Fastholdelse af medarbejdere 15%.
- Afvikling af medarbejdere 15%.
- Samtaleformer 15%.

Faget har en samlet varighed på 60 lektioner svarende til 10 ECTS-point.

Vælger du og dit forbund at du skal tage en eksamen, skal du udarbejde et skriftligt projekt og efterfølgende gennemføre en mundtlig eksamen. Fra FIU-ligestillings side er der ikke krav om at gå til eksamen.

## Målgruppe:

Tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, samt andre tillidsvalgte og interesserede i HRM arbejde.

## Tid og sted:

Undervisningen finder sted 12 eftermiddage.

## Tirsdage:

**2010:** 5. oktober, 26. oktober, 2. november, 23. november, 7. december.

**2011:** 11. januar, 25. januar, 8. februar, 1. marts, 15. marts, 29. marts, 12. april.

Alle dage kl. 14.00 – 19.00.



### Eksamen:

Faget afsluttes med en mundtlig eksamen med udgangspunkt i projektrapport.

Eksamensdag sidst i april 2011.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. 10 min. fra Hovedbanegården.

Ansøgning om deltagelse skal ske i din fagforening.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 08

### Underviser:

Eksamen varetages af Køge Handelsskole.

Gennemgående underviser og vejleder er **Lotte Jacobsen**. Lotte er uddannet som cand.pæd. i Materiel Kultur fra DPU og i 2007, som Master i Professionel Kommunikation fra RUC (Master opgave: Menneskesyn i flygtninge- og indvandrerdebatten – en kritisk diskursanalyse af den politiske debat 1995-2006).

Af kortere kurser kan nævnes: Enkelt fag i HA, HRM, med projektafslutning i mangfoldighedsledelse.

Den røde tråd i Lottes arbejdsliv er præget af uddannelse, kultur, kommunikation og samfund, med en særlig interesse for køn, fællesskab og mangfoldighed. At skabe forståelse for, hvilke rammer der eksisterer inden for en given virksomhed og hvordan det er muligt at arbejde med – og ændre dem inden for en dynamisk forståelse, er derfor et væsentligt sigte. Lotte har bl.a. arbejdet 4 år i Grønland med en seminariereform.

### Tovholder:

**Annemarie Stokholm**

[annemarie@pad1.dk](mailto:annemarie@pad1.dk), hvortil eventuelle spørgsmål kan mailles.

# Kalibrering af samarbejdet mellem kvinder og mænd

## Baggrund:

At kalibrere betyder at indstille sig på samme bølgelængde, at komme i sync.

Der er masser af situationer i samarbejdet, hvor vi ikke får det fulde udbytte af vores ressourcer. Måske taler vi forbi hinanden – eller vi accepterer stiltiende en skæv balance. Gruppens dynamik er størknet – eller den er kaotisk.

Vores kommunikation understøtter ofte stereotype køn.

På kurset arbejder vi med kommunikation, der skaber nye muligheder for kvinder og mænd. Uproduktive mønstre kan brydes gennem konstruktiv feedback.

Der er fokus på arbejdsgrupper, der skal finde frem til en fælles platform.

Møder, hvor der skal bygges bro over forskelligheder.

Samtaler, hvor strategier forberedes.

Initiativer, der skaber kollektive løsninger.

## Udbytte:

Du lærer at:

- skabe udvikling gennem små, men præcise ændringer i kommunikationen.
- få blandede grupper til at fungere.
- gøre arbejds møder mere inspirerende.
- skabe et forum, der flytter og giver arbejds glæde.

## Indhold:

- Aflæse egne og andres reaktioner.
- Observation af, hvad der faktisk sker i en gruppe.
- Gruppen som én organisme.
- Anerkendelse af forskellige virkeligheder.
- Kvinder og mænds ressourcer og bidrag.
- Afstemning af forskelle i kommunikationsstil.
- Feedback, der understøtter en fælles opgaveløsning.
- Forandring gennem opmærksomhed.

## Arbejdsform:

Cases fra deltagernes hverdag. Øvelser i at formulere feedback på en anerkendende måde. Tillidsfuld atmosfære hvor du kan få konstruktiv feedback på din måde at håndtere vanskelige situationer. Træning i at påvirke fastlåste situationer på en venlig og effektiv måde.

## Målgruppe:

Tillidsvalgte, der skal navigere mellem mænd og kvinder, yngre og ældre, forskellige professioner og niveauer, samt coaches for lokale netværk.

Der tilstræbes et ligeligt antal mænd og kvinder på kurset.

Max. 12 deltagere.

## Tid og sted:

Onsdag den 10. februar - fredag den 12. februar.  
Starttidspunkt kl. 10.00 og sluttidspunkt kl. 12.00

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup

FIU-nr.: 5207 10 00 56

## Underviser:

**Elisabeth Flensted-Jensen**

## Tovholder:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

## Køn og Kvoter

### Baggrund:

I den offentlige debat diskuteres der ofte hvilke metoder, der skal anvendes for at få en mere retfærdig og bedre kønsfordeling på magtfulde poster i Danmark. Det gælder, når man taler kvinder i topledelse, bestyrelser samt kvinder der opstiller til valg.

### Udbytte:

Målet er, at igangsætte en debat og sætte fokus på en metode til, at opnå en bredere demokratisk sammensætning, når magtfulde poster skal besættes. Hovedvægten vil være på kønsfordeling.

Samtidig at klæde de tillidsvalgte på, så de kan gennemskue fordele og ulemper ved metoden og sætte dem i stand til at videreformidle disse.

### Indhold:

Projektet består af udvikling, tilrettelæggelse og afvikling af en konference.

#### Konferencen vil sætte fokus på følgende emner:

- Oplæg med erfaringer med kvoter i andre lande.
- Oplæg fra én, der er modstander af kvoter.
- Oplæg om hvilken konsekvenser det vil have i fremtiden, hvis der ikke gøres noget, hvis der indføres kvoter eller hvis der udvikles en anden metode, der sikrer en demokratisk og retfærdig kønsmæssig fordeling.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte og andre kvindelige medlemmer.

### Tid og sted:

Onsdag den 2. juni.

Kl. 14.00 – 18.00.

HK Danmark, Weidekampsgade 8, 0900 København C.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 09

### Tovholder:

**Susan Hedlund**, HK.

Spørgsmål kan mailes til:

[susan\\_hedlund@net.dialog.dk](mailto:susan_hedlund@net.dialog.dk)

# Køn, Kultur og mangfoldighed på arbejdspladsen

- Med mulighed for kompetencegivende eksamen i "Kultur og filosofi"

(et fagmodul under akademiuddannelsen i ledelse)

## Baggrund:

Formålet er at du bliver i stand til at forstå og udvikle en arbejdspladskultur, der kan rumme lønmodtagere med anden etnisk baggrund, mænd og kvinder, mange kulturer og forskelligheder.

Målet er, at du får mulighed for at tage en formel eksamen i faget "Kultur og filosofi".

Det er frivilligt, om du vil gå til eksamen. Hvis du/dit forbund vælger det, foregår den som en mundtlig samtale over et skriftligt oplæg, du har lavet (under vejledning).

## Udbytte:

Efter uddannelsen kan du analysere arbejdspladskultur med fokus på køn og etnicitet. Du er i stand til at igangsætte mindre forandringsprocesser, der kan føre til en bedre trivsel. Du vil se med "nye øjne" på din arbejdsplads og det samfund du lever i. Du vil få både en teoretisk viden og en værktøjskasse, du kan bruge i praksis til at analysere med. Du bliver nysgerrig på "den gode måde".

## Indhold:

På en oplevelsesrig og til tider humorfyldt måde, skal du arbejde med disse temaer:

- **Kulturmodeller**

Du får en introduktion til temaet "menneske og natur" og et overblik over forskellige filosofiske hovedretninger i forhold til værdier/viden.

- **Kulturanalyse**

Du kommer til at udarbejde og tolke kulturanalyser og sætte resultatet i relation til arbejdspladsens organisering, ledelsesformer, medarbejderholdninger, køn og multikulturalitet.

- **Virksomhedskultur og køn**

Du lærer at forstå kultur som et integreret mønster af menneskelig adfærd, der er karakteristisk for den enkelte arbejdsplads.

Du lærer at forstå hvordan erkendelse, virkelighedsopfattelser, livssyn, menneskesyn og de "billeder", man har af arbejdspladsen, påvirker virksomhedskulturen.

- **Udvikling af virksomhedskultur**

Du lærer at tilrettelægge og gennemføre en proces, hvor du kan anvende de filosofiske modeller til at skabe et sammenhængende syn på tilværelsen og de fundamentale værdier.

- **Forskellige religioners filosofiske værdigrundlag**

Du får forståelse for andre religions- og samfundsfilosofiske træk, samt forståelse for filosofier, som afspejles i samfundsofbygning.

- **Organisationsbilleders betydning for menneskesyn, ledelse, organisation og struktur**

Du lærer at analysere arbejdspladser og afdække det værdi- og funktionsmæssige aspekt i fagbevægelsen og på arbejdspladsen.

## Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter, sikkerhedsrepræsentanter eller andre tillidsvalgte, som måtte have behov/mulighed for at deltage.

### Tid og sted:

Selve den formelle undervisning varer i alt 60 timer.

**Modul 1:** mandag den 25. januar – onsdag den 27. januar.

**Modul 2:** onsdag den 24. marts – fredag den 26. marts.

**Modul 3:** tirsdag den 18. maj – torsdag den 20. maj.

Starter kl. 10.00 - slutter kl. 15.00.

Eksamen: onsdag den 2. juni

Ankomst kl. 9.00 – afrejse kl. 16.00.

Ansøgning foregår i din fagforening og tilmelding sker på nedenstående FIU-nr.

Tilmelding snarest og senest søndag den 15. november 2009.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 37

Modul 1 og eksamen afholdes på:  
Esbjerg Højskole, Stormgade 200, 6700 Esbjerg.

Modul 2 og 3 afholdes på:  
HK Skolen i Svendborg

### Undervisere:

Eksamen varetages af Køge Handelsskole.

Gennemgående underviser og vejleder er **Lotte Jacobsen**. Lotte er uddannet som cand.pæd. i Materiel Kultur fra DPU og i 2007 som Master i Professionel Kommunikation fra RUC (Master opgave: Menneskesyn i flygtninge- og indvandrerdebatten). En kritisk diskursanalyse af den politiske debat 1995-2006). Af kortere kurser kan nævnes: enkeltfag i HA og HRM med projektafslutning i Mangfoldighedsledelse.

Den røde tråd i Lottes arbejdsliv er præget af uddannelse, kultur, kommunikation og samfund. Med en særlig interesse for køn, fællesskab og mangfoldighed. At skabe forståelse for hvilke rammer der eksisterer inden for en given virksomhed og hvordan det er muligt at arbejde med – og ændre dem inden for en dynamisk forståelse, er derfor et væsentligt sigte. Lotte har bl.a. arbejdet 4 år i Grønland med en seminarierreform.

### Tovholder:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk), hvortil kan mailes spørgsmål om mål og indhold.



# Mainstreaming – fra teori til praksis på egen arbejdsplads!

*En arbejdsmarkedsstrategi i en mangfoldighedskultur*

## Baggrund:

Mange er efterhånden lidt fortrolige med mainstreaming som teori og metode, men finder det overordentligt svært at omsætte denne indsigt til konkrete forandringer på egen arbejdsplads. Faktisk viser al erfaring også, at det er meget svært, og at det kræver en særlig viden at implementere denne teori med succes, uden at få alt for mange knubs. Især overser mange de muligheder, der ligger i henholdsvis samarbejdsudvalg, medudvalg og Virksomhedsnævn (VN).

At sætte deltagerne i stand til på egen arbejdsplads at anvende samarbejdsudvalgene, medudvalgene og virksomhedsnævnene til, at kunne mainstreame personalepolitikken samt sætte en kønspolitisk dagsorden på virksomheden.

## Udbytte:

Målet er, at flere tillidsvalgte magter at mainstreame egen virksomhed og at flere af fagbevægelsens medlemmer derfor vil arbejde på private og offentlige arbejdspladser, hvor mainstreaming er en bevidst strategi.

## Indhold:

6 temamøder som et gennemgående forløb.

Programmet tilpasses til et 4 timers forløb pr. gang med 2 til 3 ugers mellemrum.

Med mulighed for netkontakt undervejs.

De 6 møder vil indeholde:

- Hvad er mainstreaming og hvad er gevinsterne ved at mainstreame.
- Rollen som mainstreamer på virksomheden.
- Skabe netværk om ideerne.
- Værktøjskasse til analyse og afdækning.
- Igangsættelse af ide.
- Om at overkomme modstand.
- De gode eksempler.
- Forankring.

## Produkter:

### **Temamøde 1. - Mainstreaming som teori og metode**

Der gives en indføring i mainstreamingstankegangen, og hvordan den kan anvendes. Der lægges vægt på at vise, hvilke gevinster det kan give både for medarbejdere, men også for deres virksomhed. Der udvikles materiale til at lave en kønsprofil og en ligestillingsanalyse af egne virksomheder. Deltagerne opfordres til under hele forløbet, at udarbejde en logbog med kønnede iagttagelser på egen virksomhed især i forhold til SU, medudvalg eller virksomhedsnævn.

### **Temamøde 2. - De nødvendige kompetencer**

Der sættes billeder på de krav, der stilles til den tillidsvalgte i rollen som mainstreamer og der gives en kort indføring i de kompetencer, som man under processen nødvendigvis må besidde. Der gives eksempler på virksomheder, der har mainstreamet og de resultater, de har opnået. Iagttagelserne i logbøgerne inddrages i processen løbende – ligesom forumteater anvendes til at træne nye færdigheder og reflekterende teams bruges til, at sikre en forankring i den enkeltes virkelighed.



### **Temamøde 3. - Forankring og handleplaner**

Med udgangspunkt i de nye færdigheder arbejdes der med forståelse af virksomhedernes opbygning og beslutningsgange. Her ud fra diskuteres hvilke netværk i og udenfor virksomheden man behøver, for at få flere til at bære ideen om at mainstreame virksomheden igennem. Vi vil arbejde med vidensindsamling og udarbejde en beskrivelse af, hvad der skal til for at mainstreamingstanken kan omsættes til handling. Der skal udvikles et indflydelseskema til afdækningen af mulige med- og modspillere. Deltageren laver indflydelseskort for egen virksomhed til følgende møde.

### **Temamøde 4. - Virksomhedskulturen – barriere eller løftestang**

Vi vil arbejde med årsagerne til, at der ikke er kønsligestilling og mangfoldighed på alle virksomheder og hvilke barrierer, der måske skal overkommes. Med udgangspunkt i logbøgernes iagttagelser diskuteres hvilken betydning virksomhedskulturen kan have. Deltagerne skal klædes på til at kunne forberede sig på at gå i gang med en forandringsproces. Det at udarbejde forslag til netværk i og uden for virksomheden drøftes. Der udvikles et hjælpeskema til afdækning af virksomhedskulturen, samt et skema til at kortlægge, hvilken modstand man kan forvente, og hvordan den evt. imødegås – (f.eks. AI - Appreciative Inquiri). Deltagerne skal inden næste møde indkredse det område på virksomheden, de ønsker at starte processen med.

### **Temamøde 5. - Fra ide til handling**

Med udgangspunkt i deltagerens overvejelser om, hvad de vil mainstreame på egen virksomhed, drøftes hvilke ideer, der kan befordre processen for den enkelte. Det kunne eksempelvis være personalepolitikken eller emner herunder. Deltagerne bliver introduceret til en værktøjskasse med hjælpeværktøjer til at få udført deres idé. Deltagerne udarbejder en handlingsplan for at omsætte deres ide til handling. De første trin skal være afprøvet inden sidste møde. Der skal udvikles en værktøjskasse.

### **Temamøde 6. - Forankring af metoden**

Med udgangspunkt i tilbagemeldinger om de konkrete erfaringer gives instruktion til deltagerne i, hvordan de kan arbejde videre i egen virksomhed. Ligesom muligheden for at forankre arbejdet i et af de tværfaglige ambassadørnetværk fremhæves. De findes flere steder i landet og beskæftiger sig med mainstreaming og erfaringsudveksling.

Handleplanerne følges op på 3 virtuelle net – baserede møder af tre timers varighed med et passende interval. Ligesom en facebook-gruppe eller en groupcare-gruppe kunne være nyttig i forhold til videre erfaringsudveksling og gensidig opmuntring.

### **Målgruppe:**

Tillidsrepræsentanter – medlemmer af SU, medudvalg og VN.

**Tid og sted:****Temamøde 1:**

Mainstreaming som teori og metode.  
Onsdag den 25. august.

**Temamøde 2:**

De nødvendige kompetencer.  
Onsdag den 15. september.

**Temamøde 3:**

Forankring og handleplaner.  
Onsdag den 6. oktober.

**Temamøde 4:**

Virksomhedskulturen – barriere eller løftestang.  
Onsdag den 27. oktober.

**Temamøde 5:**

Fra idé til handling.  
Onsdag den 17. november.

**Temamøde 6:**

Forankring af metoden.  
Onsdag den 8. december.

Alle dage kl. 13.00 – 17.00.

HK Danmark, Weidekampsgade 8, 0900 København C.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 10

**Tovholder:**

**Susan Hedlund**, HK.

Spørgsmål kan mailes til:

[susan\\_hedlund@net.dialog.dk](mailto:susan_hedlund@net.dialog.dk)

# Mænds sundhed

## Baggrund:

Hvert år markeres mænds sundhedsuge i Danmark såvel som internationalt, baggrunden herfor er:

- Mænds forventede levetid verden over og i Danmark er unødvendigt lav og alt for mange mænd dør for tidligt af årsager, som kan forebygges.
- Antallet af tilfælde af sygdomme, der er specifikke for mænd (især prostata- og testikelkræft) stiger hurtigt og er særlig høj i Danmark.
- Mænd har en særlig høj rate af selvmord, samtidig med at mænds psykiske problemer synes underbehandlet.
- Mænd lever livet farligt på en række områder – også med hensyn til deres livsstil.
- Mænd er mindre tilbøjelige til at søge lægehjælp tidligt i et sygdomsforløb.

## Indhold:

Det internationale tema for mænds sundhedsuge 2010 er endnu ikke fastlagt, og konferencen vil tage sit udgangspunkt i årets tema, som vil blive belyst overordnet for begge køn, og stillet skarpt på hvorfor mændene skiller sig ud, og hvad der kan gøres for at ændre dette. De to tidligere års temaer, har været arbejdspladsens betydning for mænds sundhed i 2008 og i 2009 mænd og kræft.

## Udbytte:

Konferencen vil samme med alle de øvrige aktiviteter i mænds sundhedsuge, være med til at klæde dig på, med en større viden om sundhed, kønspektiver i sundheden, og særlige problemstillinger omkring mænd og sundhed.

## Målgruppe:

Målgruppen for konferencen er for tillidsvalgte mænd og kvinder med interesse for sundhed på arbejdspladsen og livet i øvrigt.

## Tid og sted:

Torsdag den 17. juni.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 59

## Tovholder:

**Peter Hamborg Faarbæk**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail:

[peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk)

# Organisation

## - Organisationsudvikling i et kønsperspektiv

Med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen i "Organisation" under akademiuddannelserne. Uddannelsen giver 10 ECTS - point der kan tages en mundtlig eksamen med udgangspunkt i et godkendt projekt.

### Baggrund:

Du bliver i stand til at tage professionel del i løsningen af organisatoriske problemstillinger, forandringsprocesser og strategiske udviklingsprocesser på din arbejdsplads og i din fagforening, på baggrund af en viden om og holdning til ligestilling.

### Udbytte:

Ud fra en helhedsforståelse baseret på ligestilling er målet, at du:

- Kan anvende metoder til personlig udvikling og til udvikling af samspillet i grupper.
- Kan analysere samspillet med virksomhedens struktur, processer og kultur.
- Har forståelse af etiske problemstillinger.
- Kan anvende ledelses- og motivationsteorier i forbindelse med problemløsning.
- Kan analysere virksomhedens behov for strategisk og organisatorisk udvikling og innovation og vurdere løsninger herpå.
- Kan indgå i og styre projekter.

### Indhold:

- Organisatoriske grundelementer og sammenhænge 10%.
- Organisationsstruktur og køn 15%.
- Styringsprocesser 10%.
- Virksomhedskultur og -etik 10%.
- Individ og grupper 15%.
- Ledelse og køn 10%.
- Strategi 15%.
- Organisationsudvikling i et ligestillingsperspektiv 10%.
- Projektstyring 5%.

### Tid og sted:

I alt 60 timer.

Undervisningen finder sted 12 eftermiddage kl. 14.00-19.00.

### Tirsdage:

26. januar, 2. februar, 16. februar, 2. marts, 9. marts, 23 marts, 13. april, 27. april, 4. maj, 18. maj, 1. juni, 8. juni.

Herefter eksamen midt i juni.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.  
eller Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
(10 minutter fra Hovedbanegården).

Det er muligt at deltage i denne uddannelse, uden tidligere kendskab til akademiuddannelserne.

### Tilmelding:

Ansøgning om deltagelse skal ske i den fagforening.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 11

### Underviser:

**Torben Krogh** er den gennemgående underviser, der holder sammen på programmet. Torben er HD i Organisation og har siden 1976 været ansat i handelsskolesystemet. Torben har masser af erfaring inden for organisations- og ledelsesområdet, som både underviser, censor og E-learning. Rent jobmæssigt har Torben anvendt teorien fra fagområdet i praksis, som handelsskoledirektør i 16 år.

Udover Torben som gennemgående underviser, kommer oplægsholdere med input, bidrag og indfaldsvinkler i forhold til køn og mangfoldighed.

### Tovholder:

**Annemarie Stokholm**, 3F, [annemarie@pad1.dk](mailto:annemarie@pad1.dk) og **Ulla Puck**, Dansk Metal, [upuck@danskmetal.dk](mailto:upuck@danskmetal.dk), hvortil eventuelle spørgsmål kan mailles.

# Projektlederuddannelse

*Skab resultater. Sæt gang i ligestillingsarbejdet på din arbejdsplads!*

## Baggrund:

Formålet er, at deltagerne får inspiration og redskaber til at starte ligestillingsdiskussioner og ligestillingsprojekter på egen arbejdsplads.

Du får inspiration. Du vil blive understøttet i igangsætning af arbejdet, samtidig med at du lærer projektledelse. De projekter, der arbejdes med under uddannelsen, udformes af deltagerne under vejledning af kursusleder og med hjælp og feedback fra de øvrige deltagere.

## Udbytte:

Det er målet, at du får udviklet redskaber og metoder til at tænke og arbejde strategisk i arbejdet med køn, ligestilling og mangfoldighed.

Det er også målet, at du får udviklet kompetencer i at udforme og udføre projekter i almindelighed. Det sker dels gennem et solidt overblik over projektmetoden, og dels gennem inddragelse af kolleger og ledelse i et praktisk ligestillingsprojekt. Det er et resultatorienteret kursus. Du afslutter kurset med dit eget ligestillingsprojekt, der er lige til at gennemføre.

Der udstedes kursusbevis.

## Indhold:

I løbet af uddannelsen vil der blive arbejdet med følgende emner:

- Ligestilling 2010. Hvad er der brug for? Hvad kan vi få opbakning til at igangsætte?
- At arbejde projektorienteret.
- At udforme en strategisk analyse.
- At skabe fremtidsscenerier.
- At få og udvikle redskaber til projektarbejde.
- At opstille budgetter til projektarbejde.
- At skabe alliancer om projektarbejde.
- At udforme en projektbeskrivelse.
- At kunne foretage projektstyring.
- At kunne foretage projektledelse.
- At kunne lave fundraising til ligestillingsprojekter.
- At blive bevidst om lære- og refleksionsprocesser.

## Målgruppe:

Sikkerheds- og tillidsrepræsentanter.

Min.10 og max. 12 deltagere.

### Tid og sted:

Uddannelsen varer i alt 9 dage.

Der skal arbejdes med at udforme og igangsætte eget projekt mellem seminarerne, som ligger med ca. 5 ugers mellemrum.

1. Seminar mandag den 15. marts – onsdag den 17. marts.
2. Seminar mandag den 26. april – onsdag den 28. april.
3. Seminar onsdag den 2. juni – fredag den 4. juni.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Ansøgning om deltagelse skal ske i din fagforening/  
forbund.

Tilmelding snarest og senest tirsdag den 20. januar 2010.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 12

### Underviser og kursusleder:

**Anette Wolthers**, samt gæsteundervisere.

### Tovholder: **Susanne Fast Jensen, 3F.**

Spørgsmål om indhold kan mailles til

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)



# Stressvejlederen I

*HAN – HUN – fra stress til trivsel gennem samspil*

## Baggrund:

Dette er grundkurset i et forløb af flere moduler, hvor du udvikles til at blive en yderst kompetent stressvejleder. Vi har gennem hele kurset fokus på dig og dine kollegaer. På dette modul lægger vi vægt på, at du får en fagligt velfunderet viden om hvad stress er, hvordan kroppen reagerer og hvilke faktorer der udløser stress. Derudover får du nogle konkrete og effektive værktøjer med hjem, som vil berige dig og dine omgivelser.

“HAN – HUN – fra stress til trivsel” tager udgangspunkt i erfaringer fra din dagligdag. Ligeledes tager vi hele kurset igennem kønsbriller på, hvilket giver kurset en ekstra spændende dimension.

Er forskelligheder han – hun imellem, i sig selv årsag til stress og pres i den travle hverdag?

Er vi bevidste om det, når vi arbejder på at forbedre trivslen, på arbejdspladsen?

Vi vil sætte fokus på værdier, holdninger og forventninger til et job med trivsel, samarbejde og sundhed i fokus!

Mød op, mand og kvinde, og lad os sammen udforske dette spændende område.

## Udbytte:

Du vil efter kurset kunne lægge endnu et redskab i din værktøjskasse, som hedder:

“Husk vi er forskellige”. Værktøjer som disse er uundværlige for dig, som sidder i diverse udvalg og er problemløser i mange forskellige situationer.

Du skal være garant for, at tingene udvikler sig i alles interesse, uanset køn.

Du vil efter kurset få øje på fejl og mangler i måden at skabe trivsel på, som tidligere var usynlige. Dette vil give en positiv effekt i dagligdagen. Du vil kunne stille de rigtige spørgsmål og give de korrekte svar, fordi du er blevet bekendt med, hvad der skal til og hvad der ønskes fra både dine mandlige og kvindelige kollegaer. Derigennem vil du/I opnå positive resultater til gavn for alle.

Kurset åbner mulighed for deltagelse i Stressvejlederen II og III, samt deltagelse i de årlige stressvejlederdage.

### Indhold:

- Din rolle som stressvejleder.
- Hvad er stress?
- Find vejen til et sundt liv gennem værdiafklaring.
- Holdnings- og vidensudveksling.
- Forventninger til dig selv, kollegaer og jobbet.
- Kreative løsninger.
- Samspil mellem kønnene.
- Mental træning skaber ro i kroppen.
- "Find dig ikke i stress".

### Form og metode:

Undervisningen vil veksle mellem teori og praktiske øvelser.

Der vil på kurset blive lagt stor vægt på vidensudveksling og dialog.

Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære.

Vi vil opleve forskelligheder og erfaringer gennem et sundt samspil på kurset.

Der vil være 2 undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

På kurset udleveres cd'en og hæftet "Find dig ikke i stress".

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivselen på jobbet, og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet.

### Tid og sted:

Der gennemføres 2 kurser i foråret og 2 kurser i efteråret.

### Hold 1:

Mandag den 1. februar – onsdag den 3. februar.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 13

### Hold 2:

Onsdag den 3. marts – fredag den 5. marts.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 14

### Hold 3:

Mandag den 20. september – onsdag den 22. september.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 15

### Hold 4:

Mandag den 25. oktober – onsdag den 27. oktober.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 16

Alle hold starter kl. 10.00 og slutter kl. 11.30.

Kurserne afholdes på Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**

[www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### Tovholder:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk).

# Stressvejlederen II

## HAN – HUN - fællesskab i forandring

### Baggrund:

Dette er Stressvejlederen's andet modul, hvor vi gennem hele kurset har fokus på dig, dine kollegaer og arbejdspladsen.

Hverdagen er præget af det grænseløse arbejde, hvor det er vanskeligt at få sammenhæng mellem arbejds- og familieliv. Mange bliver ramt af stress og heraf følgende sygefravær, som er meget alvorligt og omkostningsfyldt for den enkelte og arbejdspladsen.

Derfor skal Tillids- og sikkerhedsrepræsentanten være rustet til handling inden skaden sker. Du får samtidig viden og værktøjer, som du kan tage i anvendelse, når de uheldsmæssige og sundhedsfarlige episoder opstår.

På dette kursus har vi igen ligestilling i fokus.

Vi vil alle gerne opnå optimale resultater og tage de rigtige beslutninger sammen med vores kollegaer og arbejdspladsen. Derfor er ligestilling en vigtig brik – derigennem kan vi vise forståelse, skabe respekt og ligeværd.

Dette skaber i sig selv trivsel og et sundt arbejdsmiljø for alle.

Vel mødt kvinde som mand til dette spændende modul – hvor vi sammen udforsker området.

### Udbytte:

Din allerede godt fyldte stressværktøjskasse vil efter kurset indeholde nye værktøjer, som er med til, at du nu på en endnu mere professionel måde kan udfylde dit hverv som tillids- og sikkerhedsrepræsentant.

Du vil føle, at du naturligt hele tiden ser verden og dens forandringer og problemstillinger med kønsbriller på.

Dine omgivelser vil føle respekt og glæde for dine færdigheder, da det vil skinne igennem, hvor virksomhedsfulde de er.

Problemer kan takles og forandringer kan foretages til glæde for alle parter uanset køn.

I invitationen bliver du opfordret til at tage problemstillinger omkring stress og køn med på kurset. Da problemstillingerne kommer fra din hverdag, kan du med hjælp fra os og kursusedtagerne udvikle løsningsmodeller, som du direkte kan tage med hjem og anvende.

Kurset åbner mulighed for deltagelse i Stressvejlederen III samt deltagelse i de årlige stressvejlederdage.

### Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I.
- Stress hos kvinde og mand.
- Nyeste forskningsresultater indenfor stress og køn.
- Guide til forandring.
- Spil dine kort med mulighed for gevinst.
- Skab sindsro gennem accept.
- Afspænding og meditation.
- Historier fra det virkelige liv (film).
- Dialog og samspil mellem kønnene.
- "Find dig ikke i stress".

### Form og metode:

Undervisningen vil veksle mellem teori og praktiske øvelser.

Der vil på kurset blive lagt stor vægt på vidensudveksling og dialog.

Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære.

Vi vil opleve forskelligheder og erfaringer gennem et sundt samspil på kurset.

Der vil være 2 undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivslen på jobbet og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet.

Det er en forudsætning, at du har deltaget på Stresvejlederen I "HAN – HUN – fra stress til trivsel gennem samspil!". Du er også velkommen til at deltage, hvis du allerede har erfaring med hensyn til ligestilling og har viden om, hvad stress er fra andre kurser, foredrag og lign.

### Tid og sted:

Der gennemføres 2 kurser i foråret og 2 kurser i efteråret.

#### **Hold 1:**

Mandag den 15. marts – onsdag den 17. marts.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 17

#### **Hold 2:**

Onsdag den 21. april – fredag den 23. april.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 18

#### **Hold 3:**

Onsdag den 6. oktober – fredag den 8. oktober.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 19

#### **Hold 4:**

Onsdag den 10. november – fredag den 12. november.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 20

Alle kurser starter kl. 10.00 og slutter kl. 11.30.

Kurserne afholdes Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**

[www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### Tovholder:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

# Stressvejlederen III

*HAN – HUN – i netværk der virker*

## Baggrund:

Dette er Stressvejlederen's sidste modul, hvor vi gennem hele kurset har fokus på din fremtidige rolle som Stressvejleder.

For at forblive en dynamisk og effektiv vejleder er det vigtigt, at du til stadighed opsøger ny viden og nye værktøjer til at øge trivsel på din arbejdsplads og i dit liv.

Gennem netværksdannelse kan du skabe et bagland, hvor du kan hente hjælp, viden og vejledning.

På dette modul vil du være med til at forme den fremtidige dagsorden for hvilke emner og temaer, der skal bringes op på de efterfølgende vejlederdage.

## Udbytte:

Med fokus på stress og trivsel på arbejdspladsen og med udgangspunkt i ligestilling, vil du få viden om kulturforskelle kønnene imellem. Vi vil se på overordnede betragtninger, såsom organisationsopbygning, ledelsesstil og samarbejdssystemernes betydning for den enkelte medarbejders trivsel og arbejdspladsen som helhed.

Du vil blive klædt på til at kunne gennemføre den svære samtale med den stressramte, og være en god sparringspartner for både medarbejderen og lederen.

Idet du som stressvejleder ofte vil fremstå som rollemodel, er det vigtigt, at du udøver stresshåndtering. På kurset lærer du teknikker til at træne opmærksomhed og nærvær. Resultatet er, at du fremstår som en respekteret og tillidsvækkende vejleder.

Når du forlader kurset, er det med et voksende netværk af dygtige mænd og kvinder i bagagen, der med spænding venter på at blive brugt.

## Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen II.
- Stress, organisation og ledelse.
- Samtalen med den stressramte.
- Hvad gør vi, hvordan og hvornår?
- Træning af opmærksomhed og nærvær.
- "Indre Stilhed".
- Netværk, ressource- og kompetencedeling.

## Form og metode:

Undervisningen vil veksle mellem teori og praktiske øvelser.

Der vil på kurset blive lagt stor vægt på vidensudveksling og dialog.

Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære.

Vi vil opleve forskelligheder og erfaringer gennem et sundt samspil på kurset.

Der vil være 2 undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

På kurset får du udleveret meditationscd'en "Indre Stilhed".

## Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivsel på jobbet og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet.

Det er en forudsætning, at du har deltaget på Stressvejlederen II "HAN – HUN - fællesskab i forandring".

## Tid og sted:

Der gennemføres 1 kursus forår og 1 kursus efterår.

**Hold 1:**

Mandag den 17. maj – onsdag den 19. maj.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 21

**Hold 2:**

Mandag den 22. november – onsdag den 24. november.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 22

Kurserne starter kl. 10.00 og slutter kl. 11.30.

Begge kurser afholdes på Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

**Undervisere:**

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen** [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

**Tovholder:**

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til: [aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

## Så er det sagt!

- 1 dages kursus der klæder dig på til slå effektivt igennem med mundtlige budskaber

### Baggrund:

Formålet med kurset er at skabe en forståelse for og en viden om, hvordan mænd og kvinder bedst aktiverer sit budskab.

Mænd og kvinder har forskellige muligheder og barrierer, når der kommunikeres, idet de ubevidste forventninger hos tilhøreren er forskellige.

### Udbytte:

Du bliver bevidst om sproglige værktøjer, der gør DIT budskab mere farverigt og aktivt, altså værd at høre på. Du bliver klar over og lærer om kropssprogets betydning for budskabets gennemslagskraft (for henholdsvis mænd og kvinder).

### Du vil kunne bruge det

- når du skal byde velkommen/indlede på møder, komme med indlæg i større forsamlinger/general-forsamlinger etc.
- Når du skal argumentere for noget du brænder for eller skal videregive viden om.
- Når du bliver interviewet i TV/radio.

### Indhold:

Sproglige værktøjer, der vitaminiserer sproget.

Opbygning af et budskab.

Kropssprogets og fremtoningens betydning og enkle virkemidler.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, der ønsker at udvikle sin **sproglige** opmærksomhed og færdighed.

### Tid og sted:

**Hold 1:** Mandag den 10. maj kl. 10.00 – 16.00.

**Hold 2:** Mandag den 15. november kl. 10.00-16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller et andet sted i nærheden af Hovedbanegården.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 23 (hold 1 mandag den 10. maj)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 24 (hold 2 mandag den 15. november)

### Underviser:

**Bente Troense**, journalist og tidl. programredaktør på TV2.

### Tovholder:

**Susanne Fast Jensen, 3F.**

Spørgsmål kan mailes til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## Ta' mod til at tale om tabuet

### Baggrund:

Som tillidsvalgt kommer du ud for situationer, hvor du skal håndtere emner, der er tabu. F.eks. løn, medlemskab af fagforeningen eller private forhold, der spiller ind på samarbejdet. Måske har du kolleger, der mistrives - eller som har været ude for sygdom, ulykker eller dødsfald i familien. Måske er du usikker på, om du skal gribe ind over for kolleger, der bagtaler andre. Hvis du har mistanke om, at en kollega drikker eller er udsat for vold derhjemme, eller måske selv er voldelig, skal du så tage affære? Hvordan reagere og alligevel respektere andres grænser? Hvordan tale om ting, der er fremmede for dig selv? Hvordan kan du bedst bruge dig selv - uden at slide dig selv op? Måske er det svært for dig som mand at tage fat i en kvindelig kollega, hvis du kan se, at hun har det svært? Som kvinde kan det være, du føler dig anmassende overfor en mand, der normalt bare klare ærterne selv?

Formålet med kurset er at styrke tillidsvalgte til at tage tabuiserede emner op med kolleger og ledelse og udvikle politik på områder som overvægt, misbrug, mobning, vold mod kvinder.

### Udbytte:

Du lærer at:

- lægge mærke til de små tegn hos både kvinder og mænd.
- turde tale om ting, som provokerer dig, på en konstruktiv måde.
- vide hvornår du bør træde til.
- tage mod til dig - i stedet for at udskyde problemet.
- få styr på dine egne reaktioner.
- finde hensynfulde måder at skabe kontakt på.
- anerkende at verden ser forskellig ud for forskellige mennesker, uden at gå på kompromis med etikken.
- få opbakning i kollegagruppen. Bruge både kvinder og mænds ressourcer aktivt.

### Indhold:

#### 1. modul

Oplæg, øvelser, egne cases, refleksion, feedback.

Du får kendskab til forskellige reaktionsmåder og øvelse i at bruge dine egne ressourcer optimalt.

Du slutter af med at forberede en handlingsplan for en situation i din hverdag, hvor du skal tackle et tabu.

#### Mellem modulerne

Deltagerne arbejder med at omsætte egen handlingsplan til praksis hjemme.



**2. modul**

Oplæg, øvelser, refleksion, feedback på hjemmearbejdet. Erfaringer fra hjemmearbejdet bearbejdes. Vi arbejder dernæst med en virkelig case. Dvs. vi inviterer 1-2 mennesker, der har arbejdet med en tabuiseret problemstilling på egen krop. Ved at arbejde med en "levende case", får du mulighed for at afprøve det, du har lært, i trygge rammer.

**Målgruppe:**

Tillidsvalgte, coaches for lokale netværk. Der tilstræbes et ligeligt antal mænd og kvinder på kurset. Max. 12 deltagere.

**Tid og sted:****1. modul**

Onsdag den 20. januar - fredag den 22. januar.

**2. modul**

Torsdag den 11. marts - fredag den 12. marts.

Starttidspunkt kl. 10.00 sluttidspunkt kl. 12.00

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 55 (*tilmelding til begge moduler*)

**Underviser:**

**Elisabeth Flensted-Jensen**

**Tovholder:**

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til: [aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

## Tydelig men ikke træls

### Baggrund:

Det kræver mod at sætte ligestilling på dagordenen på arbejdspladsen, såvel som andre steder. Derfor kan det letteste være at undvige samtalsituationer, hvor temaer med en kønsdimension indgår på en diskriminerende eller på anden måde ubehagelig facon. Dertil kommer, at der i vores samfund er knyttet en række fordomme til dem, der tager handsken op og italesætter kønsdiskriminering – de er nogle strigler.

Formålet med aktiviteten er, at deltagerne bliver bedre til at komme igennem med ønsker og forslag og bedre til at stå fast og sætte grænser.

### Udbytte:

Målet med temamødet er - at det bliver lettere for deltageren at gennemskue, når køn er på spil på en uforudagtig måde. De skal have trænet forskellige måder at overkomme denne barriere på.

### Indhold:

Et temamøde – eller en temadag. Programmet kan tilpasses alt fra 3 til 6 timer.

Med udgangspunkt i deltageres erfaringer, findes frem til muligheder og faldgrubber – både på det formelle og uformelle plan. Der arbejdes med indflydelseskort, Den anerkendende metode og Fergusons ideer om at samle opbakning. Forumteatermetoden er oplagt ved heldagskurser.

Mødet vil tematisere følgende emner:

### A: Skarp opmærksomheden omkring kønnet i hverdagen.

- Hør hvordan køn er på spil i vores sprog! – Et kort op-rids om hverdagssprog og ordsprog.
- Genkend, hvordan er køn på spil i udvælgelsessituationer! Gør blindtests en forskel?
- Se, hvordan køn er på spil i samarbejdssituationer og til møder! Herskerteknikker m.m.

### B: Træn at overkomme modstand.

Som forumteater og par trænes virkemidler som:

- At kræve respekt om din person - undgå brok/træn AI (Anerkendende sprogbrug).
- At være tydelig om sine ønsker og forslag – lægge vægt på det du gerne vil, ikke det du "ikke vil".
- At være klar på din rolle i situationen.
- At sætte grænser.
- At vælge sine kampe med omhu.
- At gennemskue herskerteknikker og møde dem med spejlmetoden om nødvendig.
- At fylde passende – hverken aggressiv eller underdanig. (Assertionstræning).
- At gøre det modsatte af, hvad der forventes – overraske i situationen.
- At rumme tavshed/stilhed. Lade bolden ligge på modstanderens banehalvdel.

**Målgruppe:**

Tillidsvalgte og andre medlemmer, der vil sætte ligestilling på dagsordenen f. eks. i samarbejdsudvalg og på faglige møder.

**Tid og sted:**

Onsdag den 7. april. Kl. 12.00 – 16.00.

HK Danmark, Weidekampsgade 8, 0900 København C.

Dette kursus kan også rekvireres af arbejdspladser og organisationer ved at kontakte tovholderen.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 25

**Tovholder:**

**Susan Hedlund**, HK.

Spørgsmål kan mailes til:

[susan\\_hedlund@net.dialog.dk](mailto:susan_hedlund@net.dialog.dk)

# Udvikling og netværksdannelse for kvinder i mandsdominerede fag

*Gennem et spændende netværk skaber vi udvikling, styrke og energi*

## Baggrund:

Kvinder, der arbejder i mandefag, skal have en mulighed for sammen at skabe udvikling, energi og glæde på arbejdspladsen. Dette skal være med til at fastholde ligestilling og respekt for mænd og kvinder på alle arbejdspladser. Gennem netværksdannelse vil erfaringer fra det virkelige liv, nytænkning og personlig udvikling være med til at gøre hverdagen på arbejdspladsen til et godt sted at være.

Netværket vil give mulighed for at finde vej til at sikre en kultur og nogle vilkår, hvor kvinders ønsker og behov er med til at sætte sit præg på de traditionelle mandearbejdspladser.

## Udbytte:

Disse netværksdage vil give dig mulighed for at møde andre kvinder fra mandsdominerede fag. Du vil få udviklet og styrket din personlighed, så du derigennem kan få ny energi, selvtillid og arbejdsglæde. Gennem en cocktail af erfarings- og meningsudvekslinger øves konkrete handlemuligheder og løsningsmodeller, ligesom der lægges op til fortsat netværksaktiviteter efter kurset.

## Indhold:

- Skab et netværk der virker.
- Erfaringsudveksling fra det virkelige liv.
- Dig som menneske - med udgangspunkt i egne livshistorie og bevæggrunde for at vælge fag.
- Hvordan passer det med omverdenens bedømmelse af, at vi er gæster på visit på mændenes domæne?
- Hvad forventer du af støtte fra din fagforening?

## Målgruppe:

Kvinder i mandsdominerede fag inden for LO-området.

## Tid og sted:

Mandag den 1. marts – tirsdag den 2. marts.

Starter kl. 10.00 – slutter kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 26

## Undervisere:

**Gitte Olin Larsen**  
**Pernille Welent Sørensen**

## Tovholder:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan rettes på mail til:  
[aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

# Værdiskabende ledelse, fællesskab og fremtid

## Baggrund:

På alle arbejdspladser er der mange meninger og interesser i spil. Det kan være om ligestilling, ledelse, indflydelse, integration og meget andet. Det er helt naturligt og en forudsætning for en dynamisk arbejdsplads. Desværre er det sådan for nogle virksomheder at dynamikken udvikler sig til negative konflikter, uoverensstemmelser, et dårligt psykisk arbejdsmiljø, øget sygefravær og stor udskiftning af værdifuldt personale.

## Mål:

På dette kursus lærer du at styrke fællesskabet og skabe fælles værdier via anerkendelse, værdsættelse og påskønnelse af sider og muligheder hos dig selv, hos kolleger og i situationen.

I kraft af værdiskabende fokusering kan du øge den positive følelse hos kollegerne af fagforeningsarbejdets og fællesskabets betydning. Heraf betydningen af ligeværd. Kollegerne bliver derved bedre i stand til at relatere sig til andre kolleger og til ledelsen samt indgå i ligeværdige fællesskaber, der skaber nye handlemuligheder for fremtiden.

Handlemuligheder der eliminerer eller mindsker de negative konflikter og det dårlige psykiske arbejdsmiljø, samt åbner op for ligeværd og virksomhedens værdier.

## Målgruppe:

Tillidsvalgte på alle niveauer.  
Valgte og ansatte i fagforeninger.

## Form og metode:

Undervisningen veksler mellem teori, praktiske øvelser, vidensdeling og evaluering.  
Vi arbejder med spørgsmål, der skaber bevægelse og forandring.  
Vi arbejder med at anerkende hinandens forskelligheder, synsvinkler, ressourcer, viden og evner.

## Udbytte:

Efter kurset vil du kunne håndtere konkrete spørgsmål og fremgangsmetoder i en værdiskabende udviklingsproces for dine kolleger.

Du vil få øget energi til dit arbejde, kunne skabe et bedre fællesskab og et fælles mål for fremtiden.

## Tid og sted:

Mandag den 19. april.  
Tirsdag den 20. april.  
Mandag den 17. maj  
Tirsdag den 18. maj.

*Kurset er et eksternat kursus. Deltagere fra Jylland kan overnatte på hotel i nærheden af kursusstedet, imellem de sammenhængende kursusdage.*

Kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller  
3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller et andet sted i nærheden af Hovedbanegården.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 27

## Underviser:

**Jeanne Jensen**, HR konsulent.  
Se evt. på [www.trivsel-og-balance.dk](http://www.trivsel-og-balance.dk)

## Tovholder:

**Susanne Fast Jensen**, 3F.  
Spørgsmål kan mailes til:  
[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## 8. marts 2010 – Ligeløn og fagbevægelse siden 1910

- Et brag af et arrangement, som sætter sig spor

### Baggrund:

8. marts 1910 i København på Jagtvej 69 besluttede 2. Internationale socialistiske kvindekongres med Clara Zetkin i spidsen, at der verden over skulle være en international kampdag for kvinder. Dagen er siden blevet fejret over hele verden den 8. marts.

8. marts 2010 byder på 100 års historie om ligeløn og fagbevægelse.

Der er stadig noget at tage fat på. Det generelle løngab blandt kvinder og mænd er på 18%, så hvordan får vi stykket det løngab op i nogle bidder, som vi kan arbejde med.

Ligelønssager har der været ført, lige siden loven om ligeløn blev vedtaget i 1975. Men i de senere år har der ikke været ret mange sager. Vi kigger på, hvad det skyldes, og hvad der skal til for at komme videre.

### Indhold:

Tillidsvalgte af begge køn inviteres til en dag om ligeløn mellem kvinder og mænd.

- Hvad kan vi sammen opnå af resultater.
- Hvad ved vi, og hvad ved vi ikke om ligeløn.
- Arbejdspladser, løn og køn – hvad er muligt?
- Arbejdspladser, kultur og kønsroller.
- Festlige indlæg som tager højtideligheden ud af emnet ligeløn.
- 18% rabat til kvinder – det er da fair, ikk'?

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, som ønsker at vide mere om ligeløn. Arbejdspladsrepræsentanter er velkomne til at komme med deres konkrete arbejde med løn, løndannelse og lønsystemer, så der kan ske udveksling af erfaringer.

Tillidsvalgte fra alle forbund er velkomne og tilmelding foregår gennem FIU-systemet i den lokale afdeling. Deltagere fra andre steder end LO-forbund er også velkomne, der skal tilmelding ske til Pia Haandbæk, Dansk Metal på mail: [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk)

### Arbejdsform:

Konferencen er tilrettelagt for 100 mennesker. Der vil være mulighed for at netværke imellem oplæg og festlige indslag.

### Tid og sted:

Heldagsarrangement et sted i Københavnsområdet. Tid og sted vil blive meddelt senere. Der vil være mulighed for tilslutning til andre arrangementer, blandt andet LO-arrangement om eftermiddagen på Jagtvej 69.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 57

### Tovholder:

**Annelise Rasmussen**, 3F.  
Spørgsmål kan rettes på mail: [annelise.r@3f.dk](mailto:annelise.r@3f.dk)

# Coaching i organisationer med personlig individuel coaching

- En kompetencegivende uddannelse med fokus på ligestilling og personlig udvikling

## Baggrund:

Du får en grundlæggende viden om coaching, herunder hvordan coaching bruges ved problemløsning, kompetenceudvikling, uddelegering af opgaver og kollegial udvikling.

Køn og ligestilling indgår i øvelser på kurset. Du vil desuden få individuel coaching af professionelle erhvervscoaches.

Undervisning og coaching fører frem til din personlige coach-stil i dit arbejde.

## Udbytte:

Deltagerne opnår viden og kunnen om begrebet coaching og får personlig udvikling til at udvikle en coach-stil i sit faglige arbejde. Kurset inddrager køn og ligestilling i alle øvelser, således at kurset vil give viden om køn og ligestilling som grundlag for coaching.

Kurset er et valgfrit fag på akademiuddannelsen, og der er eksamen i faget "coaching i organisationer".

## Indhold:

- Organisationsforståelse.
- Kompetenceudvikling og læring.
- Ledelseskompetence.
- Kommunikationsteori og -forståelse.
- Coaching, som metode og tænkning.
- Et personligt coaching-forløb som en del af undervisningen.

## Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter og andre faglige repræsentanter, som ønsker at få "papir" på sine kundskaber og få lejlighed til at justere sin rolle som tillidsrepræsentant.

## Tid og sted:

Kurset oprettes som 4 moduler af 3 dage og 1 modul af 2 dage.

Der afholdes to kurser og dermed to forskellige hold.

## Hold 1:

**Modul 1:** Onsdag den 10. februar – fredag den 12. februar.

**Modul 2:** Onsdag den 10. marts – fredag den 12. marts.

**Modul 3:** Onsdag den 7. april – fredag den 9. april.

**Modul 4:** Mandag den 26. april - onsdag den 28. april.

**Modul 5:** Tirsdag den 11. maj - onsdag den 12. maj (eksamen).

Projektskrivning torsdag den 29. april og mandag den 3. maj

Alle forløb starter kl. 10.00 og slutter kl. 15.00.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 28

### Hold 2:

**Modul 1:** Onsdag den 11. august – fredag den 13. august.

**Modul 2:** Onsdag den 8. september – fredag den 10. september.

**Modul 3:** Onsdag den 29. september – fredag den 1. oktober.

**Modul 4:** Onsdag den 27. oktober – fredag den 29. oktober

**Modul 5:** Mandag den 22. november – tirsdag den 23. november (eksamen).

Projektskrivning mandag den 8. november og tirsdag den 9. november

Alle forløb starter kl. 10.00 og slutter kl. 15.00.

Esbjerg Højskole, Stormgade 200, 6700 Esbjerg

**FIU-nr.:** 5207 10 00 29

### Underviser:

Ekstern underviser fra Køge Handelsskole og individuelle coachingforløb med en erhvervscoach fra konsulentfirmaet Riis&Wiergang, [www.wecoach.dk](http://www.wecoach.dk)

### Tovholder:

**Birgitte Kristiansen**, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[btk@danskmetal.dk](mailto:btk@danskmetal.dk)



## Efteruddannelse for coach

### Baggrund:

Får du brugt coaching i jobbet? Sætter du dig mål og hvilke erfaringer har du gjort?

Vi arbejder med det særlige fokus at undersøge og træne, hvordan coaching kan bruges i den enkeltes dagligdag og på at undersøge forskelle og virkemidler i forhold til køn.

### Udbytte:

Der vil på kurset blive arbejdet med det særlige fokus at belyse metodernes særlige udfordringer i forhold til køn og ligestilling – med udgangspunkt i praktiske cases/øvelser hentet fra deltagerne egen dagligdag.

- Udviklingspotentiale, der ligger i det uafklarede felt omkring køn og coaching.
- På hvilken måde kan coaching bidrage til at fremme ligestilling?
- Deltagerne tilbydes en JTI – personprofilanalyse inden kurset, for at få indblik i og udgangspunkt i egne udfordringer.

### Indhold:

Kurset vil være 6 enkelt dage:

- Afdækning af personlig stil og behov.
- Coaching og køn – metode og faser.
- Coaching og køn – spørgeteknikker.
- Hvornår kan coaching benyttes optimalt?
- Individuel coaching – projekter.
- Fastholdelse af metode og gode vaner.

Der vil være mulighed for at aftale supervision i træningsgrupper en gang under forløbet.

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til dig, som har deltaget i FIU-ligestillingskurset: "Coaching i organisationer" eller andre med tilsvarende interesse for ligestilling og viden om coaching.

Du skal være optaget af de udfordringer arbejdet med ligestilling giver og være nysgerrig på, at udforske de muligheder coaching byder på som værktøj i din praktiske dagligdag.

Kurset forudsætter kendskab til teorierne og henvender sig til dig, som har et ønske om at udbygge din viden og færdigheder med coaching.

### Tid og sted:

Tirsdage: 12. januar, 9. februar, 16. marts, 13. april, 4. maj og 8. juni.

Kl. 10.00 – 16.00

3F Fredericia, Venusvej 32, 7000 Fredericia

FIU-nr.: 5207 10 00 30

### Undervisere:

**Trine Riis Jensen** og **Henrik Weiergang**,  
[www.wecoach.dk](http://www.wecoach.dk)

### Tovholder:

**Annelise Rasmussen**

Spørgsmål kan rettes på mail:  
[annelise.r@3f.dk](mailto:annelise.r@3f.dk)

## FIU-regnbue

### Baggrund:

At skabe mangfoldige arbejdspladser, hvor medarbejderes forskelligheder bruges som et aktiv i arbejdspladskulturen. På samme måde som etnicitet, alder og køn – er der særlige udfordringer, når det gælder f.eks. diskrimination begrundet i seksualitet.

### Udbytte:

Netværket arbejder med udvikling af et mangfoldigt arbejdsmarked, og har fokus på både overenskomster samt personalepolitikker. Vi stiller konkrete forslag om forbedringer til personalepolitikker, og stiller gerne op til fyraftensmøder m.v..

### Indhold:

Familiemønstre er i 2010 meget andet end "far, mor og børn" og på verdensplan kaldes forældre af samme køn **Regnbuefamilier**. I mange lande, herunder Danmark, er disse familier lang hen ad vejen udbredt og anerkendt. Alligevel er der brug for fagligt og politisk arbejde, der også tilgodeser de vilkår og præmisser, som er gældende for "ikke-kerne-familierne".

Vores indsats gennem de senere år hedder i dagligdagen "Ka' du være dig selv på jobbet?" og er den røde tråd i netværkets arbejde.

En vigtig indsats er FIU-ligestillings deltagelse i Copenhagen Pride, hvor netværket forbereder og afvikler de aktiviteter der er i den forbindelse.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, samt ildsjæle med interesse for området – foruden selvfølgelig homo-, bi- og transseksuelle medlemmer af et LO forbund.

### Tid og sted:

3 timer pr. netværksmøde – alle som fyraftensmøder.

### Tirsdage:

12. januar, 13.april, 22. juni, 21. september, 14. december.

Kl. 16.30 – 19.30.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 53

### Tovholder:

**Jane Egholm**, 3F

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[jane.egholm@3f.dk](mailto:jane.egholm@3f.dk)

## FLUK 7

### Fagbevægelsens Leder Uddannelse for Kvinder

Er en uddannelse for kvindelige tillidsvalgte i fagbevægelsen, der gerne vil "gøre en forskel", gøre karriere og som er parate til at eksperimentere.

**Målgruppen** kan være tillids- eller sikkerhedsrepræsentanter, bestyrelsesmedlemmer eller andre tillidsvalgte etc.

FLUK 7 er udviklet på baggrund af en lang række erfaringer på lignende længerevarende uddannelser og er den 10. i rækken af FLUK-forløb.

Målet er at få rettet op på den skæve kønsfordeling i fagbevægelsens top ved at klæde kvinder på til at tage ledelse og skabe fremtid.

FLUK 7 starter mandag den 8. marts 2010 i København med et ordentligt brag, idet det er 100 året for kvindernes internationale kampdag.

Forløbet varer i alt 48 dage, der hovedsageligt består af 3 dages seminarer, fordelt over næsten to år på fire semestre.

De fleste seminarer er på Metalskolen i Jørlunde, men også Esbjerg Højskole, HK-skolen i Svendborg og Smålandshavet skal FLUK 7 opleve.

I første semester gennemføres et introduktionskursus på LO-skolen på Grønland på otte dage og i sidste semester en uddannelsesrejse til et sted udenfor Europa på 7 dage, hvor der sættes fokus på globaliseringens udfordringer. FLUK 7 slutter i december 2011.

Der vil være mulighed for at tage en kompetencegivende **eksamen** på uddannelsen.

En eksamen i "Ledelse i praksis" på akademimerkonom-niveau.

Du skal være indstillet på, at det er nødvendigt at **arbejde selvstændigt og med ansvar for egen læring**.

Når du deltager på FLUK, skal du bruge ca. **5 timer ugentlig** til at forberede dit arbejde her – ud over deltage i de planlagte seminarer.

#### Indhold er bl.a.:

- Arbejdsmarkedsforhold i et kønsperspektiv.
- Fagbevægelsens fremtidige muligheder, økonomi og tillidsrepræsentantens status.
- Politik og magt.
- Organisationsudvikling og ledelse.
- Globaliseringens udfordringer for fagbevægelsen.
- Kommunikation og personlig udvikling.

Alle temaer bearbejdes i et ligestillingsperspektiv.

#### Tilmelding:

Skal ske igennem dit forbund/afdeling.

**FIU-nr:** 5207 10 00 31

Tidspunkter for hele forløbet vil være tilgængeligt på [www.loli.dk](http://www.loli.dk) i september 2009.

#### Tovholder:

**Susanne Fast Jensen**, 3F

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## FLUK M/K (4)

### *Fagbevægelsens Ligestillingslederuddannelse for **K**vinder og **M**ænd*

- Er en uddannelse for mænd og kvinder i fagbevægelsen, der gerne vil lede fagbevægelsen i et ligestillingsperspektiv.
- Uddannelsen henvender sig til faglige sekretærer, fagforeningsformænd, næstformænd, a-kasseledere, konsulenter, ligestillingsudvalgsmedlemmer, bestyrelsesmedlemmer og andre valgte/ansatte i lokale fagforeninger.

Der optages lige mange mænd og kvinder, så vidt dette er muligt.

**FLUK M/K 4 starter onsdag den 3. februar 2010 på Metalskolen i Jørlunde.**

Forløbet varer i alt 48 dage.

Uddannelsen er udviklet på baggrund af adskillige længelevende FLUK-forløb. De første udelukkende for kvinder, hvor hensigten var at gøre noget ved den skæve repræsentation af kvinder/mænd i fagbevægelsens ledelse. De sidste par år har vi valgt, at også mænd kan deltage på FLUK-uddannelserne.

”Skal der være ligestilling i fagbevægelsen, er det en sag for både mænd og kvinder.”

Uddannelsen klæder dig på til at lede på baggrund af viden om køn og til at udvikle fagbevægelsen til en mere ligestillet organisation.

Denne kompetence har både mænd og kvinder brug for og glæde af.

Forløbet består hovedsageligt af 3 dages seminarer. I starten af uddannelsen indgår dog et introduktionskursus på Grønland af 8 dages varighed, og der gennemføres en 7 dages uddannelsesrejse i sidste semester i forbindelse med bearbejdningen af temaet.

”Globaliseringens udfordringer for fagbevægelsen.”

Der vil være mulighed for at tage en kompetencegivende **eksamen** på uddannelsen. En eksamen i ”Ledelse i praksis” på akademimerkonomniveau.

Du skal være indstillet på, at det er nødvendigt at **arbejde selvstændigt og med ansvar for egen læring**. Når du deltager på **FLUK M/K**, skal du bruge ca. **5 timer ugentligt** til at forberede dit arbejde her – ud over deltagelse i de planlagte seminarer.

#### **Indhold er bl.a.:**

- Arbejdsmarkedsforhold.
- Fagbevægelsens fremtidige muligheder, økonomi og tillidsrepræsentantens status.
- Politik og magt.
- Organisationsudvikling og ledelse.
- Globaliseringens udfordringer for fagbevægelsen.
- Kommunikation og personlig udvikling.

Alle temaer bearbejdes i et ligestillingsperspektiv. Gevinster for mænd ved ligestilling gives særlig opmærksomhed.

**Tilmelding:**

Skal ske igennem dit forbund/afdeling.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 32

Tidspunkter for hele forløbet vil være tilgængelig på [www.loli.dk](http://www.loli.dk) i september 2009.

**Tovholdere:**

**Jesper Christensen, Dansk Metal** og **Anette Wolthers**

**Yderligere oplysninger:**

Indholdsmæssige spørgsmål:

**Jesper Christensen, Dansk Metal**

mail: [710jec@danskmetal.dk](mailto:710jec@danskmetal.dk)

Praktiske spørgsmål: **Pia Haandbæk, Dansk Metal**

mail: [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk) eller

på telefon **33 63 23 86**.

# Handlemuligheder i den faglige integrationsindsats

- Et kursus i at styrke integration på arbejdsmarkedet

## Baggrund:

Der er det sidste års tid lavet mange undersøgelser af fagforeningers muligheder og barrierer for at styrke integration på arbejdsmarkedet, i fagforeningen samt for at organisere medlemmer med minoritetsbaggrund.

Hensigten med dette kursus er at omsætte undersøgelserne til konkrete handlemuligheder, hvor der tages højde for de forskellige udfordringer der er i integration af henholdsvis mandlige og kvindelige minoriteter, dvs. at give redskaber og muligheder for konkret arbejde.

## Udbytte:

Det er målet med kurset, at deltagerne får viden, værktøjer og inspiration til at styrke eget fagligt integrationsarbejde og gennemføre konkrete mindre eller større tiltag. Efter kurset er du klædt på til at handle og have opmærksomhed på etnisk kønsligestilling. Du kan iværksætte organiseringsindsatser som virker, er inkluderende og som fremmer integration.

## Indhold:

Der vil være en vekselvirkning på hver mødegang mellem teori og praksis, idet der hver gang er et overordnet vidensbaseret oplæg samt en præsentation af en "solstrålehistorie" fra en fagforening eller arbejdsplads, der har fået integrationsarbejde til at fungere.

- God praksis fra fagforeninger i Danmark og i udlandet.
- Mangfoldighed og tolerance. Teoretisk viden og hvordan det sættes på dagsordenen på virksomheder.
- Ligestilling, køn, kultur og minoriteter.

- Organiseringsstrategier som omdrejningspunkt og metode med henblik på integration.
- Uddannelsesrejse.

## Målgruppe:

Afdelingsvalgte/ansatte, tillidsvalgte på større virksomheder, faglige sekretærer, ansatte i fagforeningernes a-kasser.

## Tid og sted:

I alt 12 dage i 2010.

Onsdag den 24. marts.

Torsdag den 25. marts.

Tirsdag den 13. april.

Tirsdag den 18. maj.

Tirsdag den 8. juni.

Tirsdag den 12. oktober.

## Uddannelsesrejse:

Lørdag den 4. september – søndag den 12. september.

Alle enkeltdagene afholdes kl. 10.00 – 16.00.

Hertil kommer hjemmearbejde, ca. 1 – 2 timer ugentlig til læsning.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 33

## Tovholder:

**Anthony Sylvester**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

## “Ka’ du være dig selv på jobbet?”

- Konference for forbunds-, afdelings- og tillidsvalgte, samt ildsjæle på området

### Baggrund:

At fastholde nødvendigheden af at fagbevægelsen og tillidsvalgte, tager signalerne om mobning af homo- og biseksuelle alvorligt.

Tidligere konferencedeltagere har tilkendegivet vigtigheden af, at vi også tænker “seksualitet” ind i det generelle ligestillingsarbejde.

Undersøgelser har vist, at de færreste homoseksuelle vil/ville opsøge deres fagforening i tilfælde af chikane/diskrimination på grund af deres seksualitet.

### Udbytte:

Deltagerne får nye input til det faglige arbejde, samt nye opmærksomhedspunkter til ligestillingsarbejdet. Du klædes på til også at have et øje for diskrimination, når det gælder seksualitet.

Seksualitet er en privatsag, men fællesskabet er nødt til at have fokus på, hvordan vi undgår mobning, hvordan vi tackler faglige sager samt også tænker arbejdsmiljøet ind.

### Indhold:

- Rummelige arbejdspladser – hvordan?
- Hvordan tager man som tillidsvalgt hul på diskussionen på din arbejdsplads?
- Hvordan udvikler du personalepolitikken på din arbejdsplads?
- Hvad gør man i fagbevægelsen rundt i Europa?

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, afdelings- og forbundsfolk, ildsjæle og andre med interesse i at blive klogere på området.

### Tid og sted:

Onsdag den 6. oktober

Kl. 9.30 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5207 10 00 54

### Tovholder:

**Jane Egholm**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[jane.egholm@3f.dk](mailto:jane.egholm@3f.dk)

# Kommunikation - kommunikation – kommunikation

- et eksperimenterende kursus for tillidsvalgte, der vil kommunikere effektivt med mænd og kvinder

## Baggrund:

Målet med kurset er at give dig teoretisk indblik i samt praktisk træning i de (måske) tre vigtigste TR-kompetencer: Kommunikation, kommunikation og kommunikation!

Målet er, at du kommer klart ud med dine budskaber og opnår anerkendelse af kolleger, ledere og omgivelser.

## Indhold:

- Opmærksomhed på køn i kommunikation.
- Anerkendende kommunikation, der skaber fællesskab og kollegaopbakning.
- Kommunikation med og i medierne.
- At holde oplæg. At holde møder, der giver mening og giver effekt!
- Kønsbevidst kommunikation. Kommunikation med unge og minoriteter.
- Forhandling, køn, herskerteknikker og gennemslagskraft.

## Arbejdsformer:

Der arbejdes både teoretisk og med øvelser.

På hver mødedag er der et ekspertoplæg, som du efterfølgende skal arbejde med og kommunikere ud.

På hver mødedag er der træning i mundtlig kommunikation i praksis og med feedback.

Mellem hver mødegang er der en bog, du kan læse, hvis du vil mere i dybden.

Mellem hver mødegang er der en hjemmeopgave, som du skal kommunikere over nettet med de øvrige deltagere om og fremlægge den efterfølgende mødegang.

Den "røde tråd" i kurset er "undersøgende" og der opsamles løbende viden som munder ud i en lille pjece: "Gode råd og fif til tillidsvalgtes kommunikation".

## Produkt:

At kurset er eksperimenterende betyder, at kurset er en proces, der undersøger hvilke ideer og gode råd, der kan videregives til andre tillidsrepræsentanter om kommunikation. Det er hensigten, at kurset munder ud i en lille pjece, der løbende forbedres.

## Målgruppe:

Kvinder og mænd, der er tillids- eller sikkerhedsrepræsentanter.

Der optages så vidt muligt lige mange af hver køn. Det er en forudsætning for deltagelse, at du mindst en gang ugentlig har adgang til (og kan bruge) mail/PC.

## Tid og sted:

Kurset har 5 mødedage med fire uger mellem hver mødegang, i alt 35 timer.

Du skal desuden regne med hjemmearbejde ca. 4 - 8 timer om måneden.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller et andet sted i nærheden af Hovedbanegården.



**Hold 1:**

Torsdag den 21. januar, torsdag den 18. februar, torsdag den 18. marts, torsdag den 15. april, torsdag den 20. maj.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 34

**Hold 2:**

Torsdag den 19. august, torsdag den 16. september, torsdag den 14. oktober, torsdag den 11. november, torsdag den 9. december.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 35

Mødetidspunkter er alle torsdage kl. 10.00 - 16.00.

**Undervisere:**

Der underviser fem forskellige eksperter, én på hver mødegang.

**Tovholder:**

**Susanne Fast Jensen**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## "Kvindernes Blå bog 2010"

### Baggrund:

At viderebearbejde og udvikle "Kvindernes Blå bog 2009", så der igen i 2010 kan udkomme et supplement til Kraks Blå bog i "en ny forbedret udgave".

"Kvindernes Blå bog 2010" skal, som de tidligere, være med til at synliggøre de mange betydningsfulde kvinder, der ofte bliver overset.

### Indhold:

- Analyse af "Kraks blå bog" og analyse af "Kvindernes Blå bog 2009".
- Definition af kriterier for optagelse i "Kvindernes Blå bog 2010".
- Udvælgelse af kvinder til "Kvindernes Blå bog 2010" ud fra indkommende forslag på hjemmesiden: [www.kvindernesblaabog.dk](http://www.kvindernesblaabog.dk)
- Beskrivelse og forbedring af forslag og argumentationer.
- Koncept og planlægning af "release-party".
- Konstruktion og planlægning af presse-kontakt og mediestrategi.

### Målgruppe:

FL'ere, FLUK'ere, Nynner, Victorianere og Starletter.

### Tid og sted:

Torsdag den 28. januar kl. 10.00 - 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 36

### Tovholder:

**Susanne Fast Jensen**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

# Lokale mangfoldigheds-netværk, der sætter fokus på ligeværd på arbejdspladsen

- tværfagligt netværk mellem tillidsrepræsentant

## Baggrund:

De danske arbejdspladser har et stadigt stigende behov for at kunne sætte fokus på mangfoldighed, ligeværd, retfærdighed og social ansvarlighed.

Arbejdspladsen skal kunne rumme minoriteter fra mange forskellige lande og kulturer. Den skal også kunne rumme medarbejdere med anden seksualitet end den heteroseksuelle samt leve op til det danske samfunds værdier om ligestilling mellem mænd og kvinder.

Arbejdspladsen er et godt sted at igangsætte processer, for at medarbejdere får et bedre liv, også udenfor arbejdstiden.

I 2010 vil vi bl.a. arbejde med at forebygge vold.

## Udbytte:

- Du får viden og værktøjer indenfor emnerne ligestilling og mangfoldighed.
- Du får mulighed for erfaringsudveksling og netværksdannelse med andre tillidsvalgte.
- Du får mulighed for at blive coachet.
- Du får mulighed for at etablere og deltage i stormøder, debatteater, dialogmøder, små-eksperimenter, etc. om relevante emner.

## Målgruppe:

Tillids- og sikkerhedsrepræsentanter.

## Tid og sted:

Netværkene mødes ca. en gang månedligt til et lokalt fyraftensmøde, i alt ca. 8 gange i 2010 og samles alle til en 2-dages konference i København her i sommeren 2010. Tilmelding foregår til et netværk og gælder for hele 2010. Hvilket betyder, at hvis du har tid og mulighed for det, kan du deltage i alle 8 fyraftensmøder og på to-dages konferencen.

Der er ikke mødepligt til alle mødegangene.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 38 (Fredericia)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 39 (København)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 40 (Odense)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 41 (Bornholm)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 42 (Sydsjælland)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 43 (Vejle)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 44 (Viborg)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 45 (Aabenraa)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 46 (Aalborg)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 47 (Århus)

**FIU-nr.:** 5207 10 00 58 (Etnisk netværk – København)

Se netværksmøder, tider og coach i efterfølgende skemaer.

## Kursuskatalog

By	Coach	Mødetid	Sted
Fredericia	<b>Gitte Vetter</b> Tlf.: 28 57 93 65	<b>Torsdage:</b> 28. januar, 25. februar, 29. april, 27. maj, 24. juni, 30. september, 28. oktober, 25. november. Kl.: 17.00	<b>HK Huset</b> Norgesgade 7a 7000 Fredericia
København	<b>Annette Brejnholt</b> Tlf.: 21 73 38 66	<b>Mandage:</b> 18. januar, 1. marts, 19. april, 23. august, 20. september, 11. oktober, 15. november. Kl.: 17.00-21.00 <b>Tirsdag:</b> 25. maj Kl.: 17.00 – 21.00	<b>Metal Hovedstaden</b> Nyropsgade 25, 3. sal 1780 København V
Odense	<b>Annemarie Stokholm</b> Tlf.: 26 82 84 91	<b>Mandage:</b> 18. januar, 1. marts, 12. april, 10. maj, 14. juni, 13. september, 18. oktober, 22. november. Kl.: 17.00	<b>3F Odense</b> Skibhusvej 52b, 2. sal 5000 Odense C
Bornholm	<b>Linda Jensen</b> Tlf.: 56 95 48 55 Mobilnr.: 24 60 48 55	<b>Mandage:</b> 1. februar, 1. marts, 12. april, 3. maj, 7. juni, 4. oktober, 1. november, 6. december. Kl.: 18.00	<b>LO kontoret</b> Storegade 38 3700 Rønne
Sydsjælland	<b>Birgitte Kristiansen</b> Tlf.: 21 49 30 18	<b>Tirsdage:</b> 26. januar, 23. februar, 27. april, 25. maj, 31. august, 28. september, 30. november. Kl. 17.00-20.00 <b>Torsdag:</b> 28. oktober Kl.: 17.00 – 20.00	<b>LO Sydsjælland</b> Rådhusstorvet 13A 4760 Vordingborg
Vejle	<b>Margot Torp</b> Tlf.: 40 11 73 65  <b>John E. Jensen</b> Tlf.: 22 68 02 16	<b>Torsdage:</b> 14. januar, 11. februar, 8. april, 6. maj, 9. september, 14. oktober, 11. november, 16. december. Kl.: 17.00 – 21.00	<b>De fleste netværk bliver afholdt hos: HK</b> Søndergade 26 7100 Vejle

<b>By</b>	<b>Coach</b>	<b>Mødetid</b>	<b>Sted</b>
Viborg	<b>Mitzie Andersen</b> Tlf.: 51 80 23 80	<b>Tirsdage:</b> 26. januar, 23. februar, 23. marts, 20. april, 24. august, 28. september, 26. oktober, 23. november. Kl.: 18.00	<b>De fleste netværk bliver afholdt i: HK-Huset</b> Boyesgade
Aabenraa	<b>Susanne Sørensen</b> Tlf.: 88 92 52 06	<b>Onsdage:</b> 3. februar, 10. marts, 14. april, 26. maj, 1. september, 6. oktober, 3. november, 1. december. Kl.: 17.30	<b>Fordeles mellem: 3F Tønder</b> Grønnevej 6 6270 Tønder og <b>3F Aabenraa</b> Havnevej 2 6200 Aabenraa
Aalborg (Nordjylland)	<b>Hanne Majbritt Nielsen</b> Tlf.: 21 40 77 87	<b>Tirsdage:</b> 12. januar, 9. februar, 9. marts, 13. april, 14. september, 12. oktober, 9. november, 14. december. Kl.: 17.00	<b>Et centralt sted i Nordjylland</b>
Århus	<b>Lone Skov Hansen</b> Tlf.: 88 92 66 33 <b>Susanne Ovy Petersen</b> Tlf.: 88 92 66 11	<b>Mandage:</b> 25. januar, 15. marts, 19. april, 7. juni, 6. september, 4. oktober, 22. november Kl.: 17.00-19.00	<b>3F</b> Rymarken 4 8210 Århus V
København	Etnisk netværk KAEB m/k <b>Hafida Bouylud</b> Mail: hafidabouylud@ aof-danmark.dk	<b>Torsdage:</b> 14. januar, 11. februar, 11. marts, 8. april, 20. maj, 9. september, 14. oktober, 11. november. Kl.: 16.30 – 19.30	<b>3F/AOF</b> Kampmannsgade 4 1790 København V

## Powerkvinder

- Kursusforløb for kvinder, der vil arbejde med deres gennemslagskraft. Dine mål bliver klare og du lærer at kommunikere, så du bliver set, hørt og forstået!

### Baggrund:

Kvinder er kommet langt – men der er stadig masser af potentiale, der ikke bliver brugt!

Når du oplever, at du tør indtage scenen og sætte dig personlige mål, giver det styrke og gennemslagskraft i dine budskaber. Det gælder i din rolle som tillidsvalgt og i dit privatliv.

### Udbytte:

Målet med kurset er at give dig mulighed for at finde din personlige power, støtte dig i at udvikle dine mål og træne dig i at forfølge dem, til glæde for dig selv og for arbejdspladsen.

### Indhold:

- Hvor vil du hen – fagligt og personligt?
- Find dit personlige drive og din power.
- Sådan indtager du scenen (med skuespiller).
- Server dit budskab, så det kan høres, overbeviser og er troværdigt.
- Kend dit kropssprog.
- Presse- og medietræning – hvis du har behovet.
- Personlig branding – at "sælge sig selv og sin mærkesag".
- Personlig stil – lad din stil understøtte dit budskab, med stylist.
- Psykisk arbejdsmiljø – hvordan kan du bidrage til at styrke det?
- Din rolle i samspillet på arbejdspladsen.

**Søde kvinder kommer i himlen – powerkvinder kan komme hvorhen de vil!**

### Målgruppe:

Kvinder, tillidsrepræsentanter og andre med tillidshverv. Minimum 10 deltagere, max. 20 deltagere.

### Tid og sted:

Kurset starter med et grundmodul på 2 dage.

Grundmodulet følges op af 4 enkelte kursusdage med minimum 3 ugers mellemrum.

### Hold 1 (Powerkvinder Sjælland):

Mandag den 25. januar – tirsdag den 26. januar (internat 1 overnatning).

Mandag den 1. marts – tirsdag den 2. marts (internat 1 overnatning).

Torsdag den 22. april.

Tirsdag den 1. juni.

Alle internat modulerne starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Alle eksternt dagene starter kl. 10.00 og slutter kl. 17.00.

Disse dage vil blive afholdt tæt på Hovedbanegården.

**Hold 2 (Powerkvinder Jylland):**

Onsdag den 1. september – torsdag den 2. september  
(internat 1 overnatning).

Mandag den 4. oktober – tirsdag den 5. oktober  
(internat 1 overnatning).

Tirsdag den 9. november.

Onsdag den 8. december.

Alle internat modulerne starter kl. 10.00 og  
slutter kl. 16.00.

Alle eksternat dagene starter kl. 10.00 og  
slutter kl. 17.00.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 48  
(Powerkvinder Sjælland).

**FIU-nr.:** 5207 10 00 49  
(Powerkvinder Jylland).

**Arbejdsform:**

Der arbejdes med oplæg, øvelser og personlig træning  
med feedback.

Du arbejder i gennem hele kurset med din personlige  
handlingsplan.

Du får mulighed for at arbejde med din personlige og  
faglige udvikling i en tillidsfuld atmosfære, hvor vi også  
har det sjovt.

**Undervisere:****Charlotte Detlif**

Læs mere på [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

**Jeanett Kiy**

Læs mere på [www.relationscompagniet.dk](http://www.relationscompagniet.dk)

**Tovholder:****Susanne Fast Jensen, 3F.**

Eventuelle spørgsmål om kursets mål og indhold kan  
mailes til: [susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## Psykisk arbejdsmiljø og køn

- Få værktøjer til at arbejde med stress og psykisk arbejdsmiljø

### Baggrund:

Formålet er, at du får viden om og redskaber til at identificere og håndtere psykisk arbejdsmiljø og stress.

Du kommer til at arbejde med sager fra din egen virksomhed. Hvor vi også undersøger eventuelle forskelle på, hvordan mænd og kvinder oplever og håndterer belastende arbejdssituationer.

Det psykiske arbejdsmiljø kommer oftere i søgelyset, fordi flere og flere belastes af højt arbejdstempo, uklar ledelse, flere krav, dårlige prioriteringer, egne forventninger og mange forandringer.

### Udbytte:

Det er målet, at du får udviklet redskaber og metoder til at identificere og forebygge et dårligt psykisk arbejdsmiljø og stress – og til at kunne arbejde med forskellen på, hvordan det slår ind i forhold til blandt andet køn og alder. Du vil efterfølgende kunne understøtte udviklingen af din arbejdsplads, så der løses op for et belastende arbejdsmiljø.

Du får udviklet kompetencer til at kunne igangsætte mange typer løsnings tiltag – alt efter problemernes karakter. Det sker dels gennem en viden om psykisk arbejdsmiljø og om stress, og dels ved at arbejde direkte med belastningerne på arbejdspladsen i samarbejde med kolleger og ledelse.

### Indhold:

I løbet af uddannelsen vil der blive arbejdet med:

- Viden om psykisk arbejdsmiljø, stress og køn.
- Indsigt i hvad der giver stress for mænd og kvinder.
- Værktøjer til at arbejde konkret med at identificere stress.
- Hvad udløser mobning og hvad stiller man op med det?
- Hvad kan lederen gøre?
- Hvad kan tillids- og sikkerhedsrepræsentanten gøre?
- Anerkendelse som redskab.
- Redskaber til at håndtere psykisk arbejdsmiljø med øje for køn.



**Målgruppe:**

Tillids- og sikkerhedsrepræsentanter.

**Tid og sted:**

Tirsdag den 2. februar.

Torsdag den 11. marts.

Onsdag den 14. april.

Tirsdag den 11. maj.

Mandag den 14. juni.

Alle mødedage er kl. 10.00-16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller  
et andet sted i nærheden af Hovedbanegården.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 50

**Undervisere:****Charlotte Detlif**

Læs mere på [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

**Jeanett Kiy**

Læs mere på [www.relationscompagniet.dk](http://www.relationscompagniet.dk)

**Tovholder:****Susanne Fast Jensen, 3F**

Eventuelle spørgsmål kan mailes til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

## Sammenhængen mellem arbejds- og familielivet

### Baggrund:

I de senere år har der været meget fokus på, hvordan der kunne komme en bedre sammenhæng mellem familie- og arbejdslivet. Familierne arbejder samlet mere og mere, og når vi endelig har fri, styrter vi rundt til et hav af aktiviteter for at realisere os selv, eller for at støtte op om vores aktive børn. En regeringskommission er kommet med forslag til, hvordan vi kan få en bedre sammenhæng, men uden det har givet nogen resultater – spørgsmålet er, om vi virkelig ønsker at få en bedre sammenhæng mellem familie- og arbejdslivet og hvilken rolle fagbevægelsen skal spille i den forbindelse – og hvilken rolle skal du som tillidsrepræsentant spille.

### Udbytte:

Målet for kurset er at give deltagerne såvel en indsigt, som redskaberne til at igangsætte initiativer på sin arbejdsplads, der kan medvirke til at skabe en personalepolitik, der kan medvirke til, at medarbejderne har de bedste muligheder for selv at kunne sikre en god balance i deres eget liv.

### Indhold:

Hvad skaber god sammenhæng mellem familie- og arbejdslivet? Hvilke erfaringer findes der på arbejdspladserne? Hvordan får vi ledelsen involveret i projektet? Hvordan sikrer vi individuelle muligheder for den enkelte og opbakning blandt kollegaer til at sikre, at området skal prioriteres og hvordan kommer vi i gang på min arbejdsplads?

### Målgruppe:

Tillidsvalgte der ønsker at arbejde med sammenhængen mellem familie- og arbejdslivet for den enkelte, og med fagbevægelsens rolle for generelt af skabe bedre rammer på området.

### Tid og sted:

Onsdag den 10. februar kl. 10.00 – fredag den 12. februar kl. 12.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

**FIU-nr.:** 5207 10 00 51

### Tovholder:

**Peter Faarbæk**, 3F  
og **Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan rettes på mail til:  
[peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk)  
eller [aln@danskmetal.dk](mailto:aln@danskmetal.dk)

# Underviser- efteruddannelsesdag

- Redskaber til at integrere ligestilling i FIU-uddannelserne

## Baggrund:

Køn og ligestilling er et aspekt i (næsten) alt fagligt og politisk arbejde. Der er derfor brug for baggrundsviden om køn og ligestilling for at kunne undervise i FIU.

## Udbytte:

Det er målet med temadagen, at du bliver så fortrolig med de nye ligestillingsværktøjer/redskaber/materialer, at du er i stand til at anvende dem i din undervisning. Redskaber, værktøjer og nye pjecer uddeles.

## Målgruppe:

Undervisere, undervisningskonsulenter og andre interesserede, der arbejder med uddannelse af tillidsrepræsentanter og ligestilling indbydes til at deltage i en efteruddannelsesdag med henblik på at blive præsenteret for, samt få en dialog om, nye redskaber til at implementere ligestilling i undervisningen.

## Tid og sted:

Torsdag den 16. december kl. 10.00 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5207 10 00 52

## Tovholder:

**Susanne Fast Jensen**, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

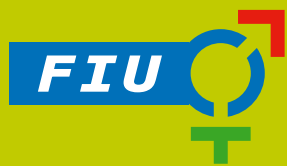
[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)











**KØNSLIGESTILLING**