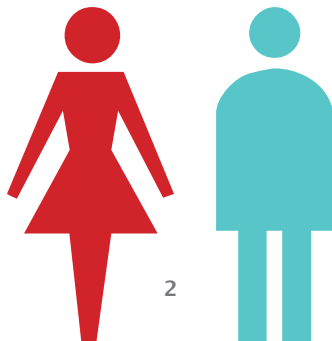


NATURLIGVIS 2013

Kursuskatalog

NATURLIGVIS 2013

Kursuskatalog



Forord

Naturligvis 2013 indeholder som sædvanlig en bred vifte af FIU-kurser, der alle har mangfoldighed og ligestilling som underliggende eller direkte tema.

Det er desværre stadig nødvendigt at sætte konkret fokus på ligestilling og mangfoldighed. Det er dét, fordi uligestillingen trives, og fordi problematikken så let glemmes eller viger for andre "vigtigere ting".

At være bevidst om ligestilling og mangfoldighed er ikke noget, der kommer af sig selv. Det troede den tidligere regering, og mange i Danmark kom til at leve i forestillingen om, at "ligestilling har vi da. De skal bare tage sig sammen", kvinderne og de etniske minoriteter!

I fagbevægelsen har vi gennem mere end hundrede år erfaret, at det handler ikke kun om, at "nogen bare skal tage sig sammen og skaffe sig selv bedre løn og arbejdsvilkår". Vi ved, det er i fællesskab, at vi skaber nye strukturer, nye retningslinier, nye rammer og nye muligheder for mere retfærdige arbejdsvilkår, hvor folk trives.

FIU-Ligestilling har været offensive på ligestillingsområdet i årevis – og vi har undret os over den tidligere regerings defensive tilgang. Den nuværende regering er heldigvis mere offensiv omkring ligestilling, og vi vil i fagbevægelsen gerne være aktive medspillere.

Naturligvis 2013 sikrer, at der sker noget på ligelønsområdet. Mænds barselsrettigheder skal forbedres. Der skal være en mere mangfoldig repræsentation i bestyrelser og ledelser.

Nedslidning, stress og arbejdsskader skal ikke have en skævhed i forhold til køn og etnicitet. Kønsbestemt vold skal minimeres. Vi skal ganske enkelt have et arbejdsmarked, hvor alle inkluderes og trives uanset køn og etnisk baggrund. Sidst, men ikke mindst, skal vi blive bedre til at udnytte minoriteters og kvinders ressourcer i det faglige arbejde, så alle får lyst til at melde sig ind i fagforeningen og være fagligt aktive.

Er der kurser, netværk, konferencer, dialogmøder eller andet i "**Naturligvis 2013**", som du har brug for i dit tillidshverv, kan du søge om deltagelse i din egen fagforening efter gældende regler. De forskellige fagforeninger har forskellige regler og procedurer for kursusdeltagelse. Spørge kan du altid.

Med ønsket om at 2013 bliver et år, hvor ligestilling øges i Danmark.

FIU-Ligestillingspartnerskabet
August 2012

Mette Kindberg, HK
Næstformand

Claus Jørgensen, 3F
Forbundssekretær

Claus Jensen, Dansk Metal
Næstformand

Indhold

8. marts 2013	6
Coaching - med øje for mangfoldighed	8
Effektiv kommunikation for tillidsvalgte	10
Farvel til "Flinkeskolen" - tydelig men ikke træls	12
Farvel til "Flinkeskolen" for viderekomne	14
Find din egen vej - og bliv stærk på talerstolen	16
FL - København	18
FL - Nordjylland	20
FN's mærkedag til bekæmpelse af "vold mod kvinder"	22
Integrationsrepræsentant-uddannelsen	24
Kom i gang med sundhedsarbejdet på din arbejdsplads!	30
Kommunikation, relationer og fællesskaber - bliv tillidsskaber	32
Kvindelige meningsdannere	36
Lederskab med øje for mangfoldighed	38
Ligeløn for kvinder og mænd	40
Mangfoldighedskørekortet:	
Afrundende modul i "Kørekort til mangfoldighed"	44
Anstændigt arbejdsliv for alle - FN-dag for anstændigt arbejdsliv	46
Dagen For Dig	48
Etablering af netværk og fællesskaber med etniske minoriteter	50
Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"	52
Overenskomst i farver - kreativt drømmeværksted	54

Meningsdanner- og ambassadør	56
Mindfulness og mangfoldighed	58
Mænds sundhed	60
Netværk, der sætter fokus på fællesskab og ligestilling på arbejdspladsen	62
Projektstyring - med særlig opmærksomhed på mangfoldighed	66
Psykisk arbejdsmiljø og køn	68
Regionale netværk - for fagligt interesserede og tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk	70
Stop Dreaming	74
Stressvejlederen I	76
Stressvejlederen II	79
Stressvejlederen III	82
Stressvejlederen IV	84
Stå fast i modvind	86
Sundhed på arbejdspladsen	88
Trivsel for alle - minoritetsnetværkstræf	90
Trivselskonferencen 2013 - stress - trivsel - køn	92
Vi skal have ligestilling mellem kvinder og mænd nu - et hot fagligt emne	94

8. marts 2013

Baggrund:

8. marts – kvindernes internationale kampdag - en god og oplagt anledning til at gøre status på kvinders ligestilling netop nu.

Indhold:

På konferencen tages fat på årets mest "hotte" emner på en underholdende, varieret og vedkommende måde. Der vil især være fokus på ligestillingsproblemer på arbejdsmarkedet - og der er oplæg/indlæg fra politikere, kunstnere, fagpolitikere og tillidsrepræsentanter.

Detaljeret program udsendes i starten af december.

Målgruppe:

Tillidsvalgte og ligestilling-interesserede mænd og kvinder.

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

Tid og sted:

Fredag den 8. marts kl. 9.30 – 13.00.

Københavns City - tæt på Hovedbanegården.

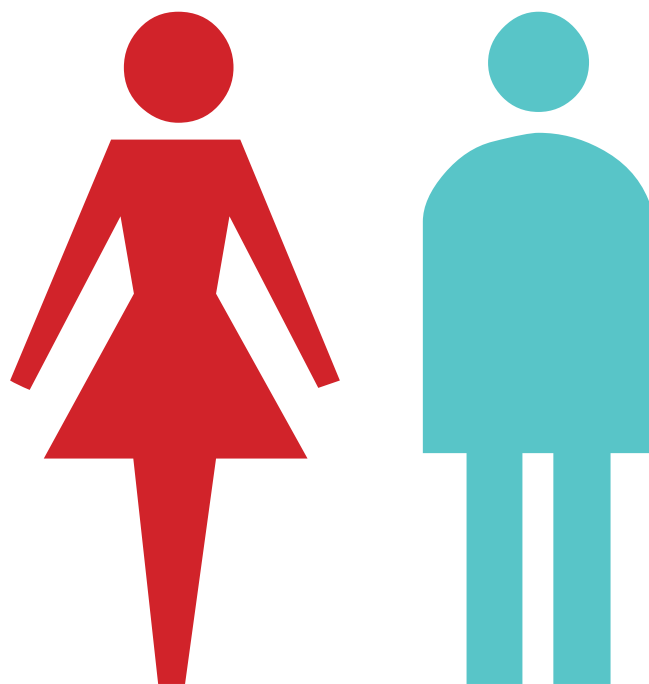
FIU-nr.: 5207 13 00 00

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk



Coaching

- med øje for mangfoldighed
- mulighed for eksamen

Baggrund:

I samarbejde med Erhvervsakademi Sjælland udbyder FIU-Ligestilling moduler i akademiuddannelsen omhandlende coaching.

Akademiuddannelsen er under revision og den præcise fagmodulbeskrivelse og fagbetegnelse kendes ikke i skrivende stund. Undervisningen vil tage afsæt i den – til den tid gældende fagmodulbeskrivelse for et fag - der omhandler coaching.

Den endelige fagmodulplan forventes på plads i efteråret 2012 og kan rekvireres hos tovholderen.

Udbytte:

Deltagerne opnår viden med begrebet coaching og får mulighed for at udvikle en personlig coachstil i sit faglige arbejde. Kurset inddrager mangfoldighed og ligestilling i alle øvelser, som grundlag for udøvelse af coaching.

Du får mulighed for at gå til eksamen og dermed få udstedt eksamensbevis.

(Det er ikke noget krav fra FIU-Ligestilling, at man går til eksamen, men det kan være dit forbund kræver det).

Indhold:

Nærmere indhold vil fremgå af fagmodulplanen, som forventes at være på plads i efteråret 2012.

Fagmodulplanen kan rekvireres hos tovholder.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter er den primære målgruppe. Andre tillidsvalgte er også velkomne, såfremt økonomi og pladser tillader det.

Underviser:

Erhvervsakademi Sjælland fører dig til eksamen og sikrer, at alle formalia overholdes.

Tid og sted:

Torsdage den:

17. januar, 31. januar, 14. februar, 28. februar, 14. marts,
4. april, 11. april, 2. maj, 16. maj, 30. maj og 13. juni.

Alle torsdage kl. 14.00 – 19.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 01

Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:
annelise.r@3f.dk

Effektiv kommunikation for tillidsvalgte

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

Baggrund:

Formålet med kurset er, at du kommunikerer så troværdigt, at du skaber et fællesskab på arbejdspladsen, der giver alle lyst til at være fagforeningsmedlemmer.

Det er målet med kurset at give dig praktisk træning i at kommunikere fleksibelt med alle de forskellige personer, du som tillidsvalgt skal kommunikere med:

Kollegaer (medlemmer og potentielle medlemmer), ledere, medierne, fagforeningen og dit bagland.

Indhold:

- Kollegakommunikation. Hvordan skaber jeg sammenhold/fællesskab og fælles visioner for arbejdspladsen? Her sættes fokus både på kommunikation med medlemmer og med medarbejdere, der burde være medlem.
- Kommunikation med og i medierne.
- At holde oplæg og brænde igennem.
- Kønsbevidst kommunikation.
- Forhandling, køn og gennemslagskraft.
- Anerkendende kommunikation.

Arbejdsformer:

- Der arbejdes både teoretisk og med øvelser, og det hele gøres med højt humør og stor seriøsitet.
- På hver mødedag er der et ekspertoplæg eller en lærende oplevelse.
- På hver mødedag trænes i deltagernes kommunikation, og der gives feedback.
- På hver mødegang får du en bog om kommunikation, som du med fordel kan læse.
(Det er ikke et krav, men en fordel).

Målgruppe:

Kurset henvender sig til kvinder og mænd med et tillidshverv.

Der optages, så vidt muligt, lige mange af hver køn.

Deltagerantal:

Minimum 6 - max. 18.

Undervisere:

Der undervises af fem forskellige eksperter i fem forskellige temaer, én på hver mødegang.

Tid og sted:

Kurset har 5 mødedage med 4 uger mellem hver mødegang.

Torsdage den:

29. august, 26. september, 24. oktober, 21. november og 19. december.

Alle torsdage kl. 10.00 – 16.00.

FIU-nr.: 5207 13 00 02

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Farvel til "Flinkeskolen"

– tydelig men ikke træls

Baggrund:

Magt er ikke noget, man får. Det er noget, man tager. Der er for mange kvinder, som har gået i "Flinkeskole". På dette kursus får du inspiration til at vinke farvel til "Flinkeskolen" og sætte din egen dagsorden, så du vinder respekt og bliver taget alvorligt af mennesker omkring dig.

På kurset får du inspiration til at:

- Vinke farvel til "Flinkeskolen", være mere modig og stå ved dig selv.
- Sætte dagsordenen på den gode måde, så du vinder andre menneskers respekt.
- Kommunikere klart, så du bliver set, hørt og forstået.
- Formulere dig positivt, så du vinder opbakning for dine synspunkter og dine mærkesager.
- Sammensætte din egen personlige opskrift på succes.

Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks!

Indhold:

Der arbejdes med:

- Den anerkendende metode.
- Positiv psykologi.
- Personlig kommunikation og gennemslagskraft.
- Opmærksomhed omkring køn i hverdagen.
- Træning i at overkomme modstand.

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, der vil have det sjovt sammen med andre og drage ud på personlig opdagelsesrejse i trygge, positive og gode rammer.

Undervisere:

Berit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen, Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk

Tid og sted:

Der afholdes to kurser:

1. halvår:

Mandag den 4. februar kl. 12.00 – onsdag den 6. februar
kl. 14.00.

2. halvår:

Mandag den 11. november kl. 12.00 – onsdag den
13. november kl. 14.00.

Et intimt, hyggeligt sted med forkælelse for krop og gane.

FIU-nr.: 5207 13 00 03 (1. halvår).

FIU-nr.: 5207 13 00 04 (2. halvår).

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Farvel til "Flinkeskolen" for viderekomne

– et opfølgingskursus for deltagere på
"Farvel til Flinkeskolen – tydelig men ikke træls"

Baggrund:

På kurset "Farvel til Flinkeskolen – tydelig men ikke træls" vinkede modige kvinder farvel til rollen som "pleaser", plantede benene solidt på jorden og trådte i karakter med personlig gennemslagskraft.

Nu får tidligere deltager chancen for at deltage i opfølgingskurset "Farvel til Flinkeskolen for viderekomne". Her bliver der mulighed for at evaluere og få feedback på, hvad der er sket siden deres deltagelse på "Farvel til Flinkeskolen – tydelig men ikke træls". Samtidig får deltagerne ny viden, inspiration og energi til det "endelige farvel".

På kurset får du inspiration til at:

- Være mere modig og stå ved dig selv.
- Sætte dagsordenen på den gode måde, så du vinder andre menneskers respekt.
- Kommunikere klart, så du bliver set, hørt og forstået.
- Formulere dig positivt, så du vinder opbakning for dine synspunkter og dine mærkesager.
- Sammensætte din egen personlige opskrift på succes. Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks!

Indhold:

Da dette er et "Farvel til Flinkeskolen for viderekomne", arbejdes der med:

- Personlig gennemslagskraft.
- Kommunikations-, budskabs- og videotræning.
- Pønde i modvind.
- Succes omkring mødebordet.
- Personlig udvikling.

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, der har deltaget på:
"Farvel til Flinkeskolen – tydelig men ikke træls".

Deltagerantal:

Minimum 6 – max. 10.

Undervisere:

Berit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen,
Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk

Tid og sted:

Mandag den 9. december kl. 12.00 – onsdag den
11. december kl. 14.00.

Et intimt, hyggeligt sted med forkælelse for krop og gane.

FIU-nr.: 5207 13 00 05

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Find din egen vej

– og bliv stærk på talerstolen

Er du kvinde? Har du mod på at søge (politisk) indflydelse? stille op til bestyrelsen i fagforeningen? til andre fagpolitiske poster? blive kongresdelegeret? holde taler på generalforsamlinger og kongresser? Så er dette kursus noget for dig.

Baggrund:

Mænd fylder godt i fagbevægelsens top, og derfor er der brug for kvinder, som har mod på at gøre en forskel som tillidsvalgt, bestyrelsesmedlem eller delegeret på kongresser.

Jf. diverse kongresbeslutninger og aftaler.

Dette kursus er for dig, som gerne vil gøre en forskel for medlemmerne i dit forbund ved at søge politisk indflydelse og tage politisk ansvar.

Indhold:

Sammen med andre kvinder får du mulighed for at:

- Finde din indre styrke.
- Fokuserer på dit personlige lederskab.
- Planlægge din egen vej mod øget politisk ansvar - mod toppen.
- Fordybe dig med meditation.
- Få inspiration til at tage ordet med selvtillid.
- Øge din livs- og gennemslagskraft.
- Få mere mod med personlig stil.
- Forkæle dig selv.

Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks. Du får mulighed for at danne netværk, så du har dit eget support-team efter kurset, når dine visioner skal gøres til virkelighed.

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte.

Deltagerantal:

Minimum 6 – max. 12.

Undervisere:

Benja Stig Fagerland, Berrit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen, Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk

Tid og sted:

Mandag den 11. februar kl. 12.00 – onsdag den 13. februar kl. 14.00.

Et internatkursus, som afholdes i hyggelige omgivelser – tæt på natur.

FIU-nr.: 5207 13 00 06

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

FL – København

Power

– individuelt, på jobbet og i samfundet

Baggrund:

I 2013 er temaet for FL "Female Power". Årets værtinde og undervisere er fra "Powerkvinderne". Der vil blive arbejdet med power, magt og indflydelse - både på det individuelle plan, på jobbet og i samfundet.

Indhold:

- **Power til at bryde glasloftet:**
Baner regeringens "Danske model" vejen for flere kvinder i bestyrelser og ledelser? Hvordan kan vi arbejde med den i fagbevægelsen?
- **Power via netværket:**
Hvordan kan networking styrke din karriere, trivsel og energi - og kan kvinder blive bedre til at netværke sig "opad"?
- **Personlig power:**
Hvordan kan du planlægge din egen vej til at tage øget (politisk) ansvar, så du styrker din indflydelse og øger din livs- og gennemslagskraft?

Du får under forløbet individuel inspiration og coaching til at styrke din personlige power.

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagbevægelsen.

Undervisere:

Anne-Mette Michaelsen, er værtinde og trækker på forskellige undervisere fra Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk

Tid og sted:

Torsdage den:

10. januar, 14. februar, 14. marts, 11. april, 12. september
og 10. oktober.

Alle torsdage kl. 16.15 – ca. 19.15.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 07

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

FL – Nordjylland

Mangfoldighed – organisering – kvinder i Nordjylland
– netværk til at udvikle og forandre

Baggrund:

Fagbevægelsen har brug for en endnu skarpere profil på mangfoldighed i organisering.

Der skal i fremtiden være endnu flere arbejdspladser med endnu flere medlemmer af et LO-forbund. For at nå det mål skal der være en klar profil i organisering på mangfoldighed og ligestilling.

Udbytte:

Der skal udvikles metoder til forandring med klare fagpolitiske profiler. Der med engagement og begejstring overbeviser nuværende og kommende medlemmer om, at de bliver hørt og set i deres fagforening.

Indhold:

Der er 4 emner på 4 møder, hvor kvinder i Nordjylland udfordres og beriges med nye perspektiver på mangfoldighed, organisering og ligestilling.

De 4 emner er:

- Flere nydanske kvinder ind i fagbevægelsen.
- Unge kvinder er fremtiden i fagbevægelsen.
- Mænd skal på banen og have flere rettigheder til barsel.
- Fagbevægelsen kæmper for ligeløn i forhold til køn, klasse, etnicitet og alder indenfor alle fag.

Målgruppe:

Den primære målgruppe er kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Øvrige faglige i fagbevægelsen er også velkomne. Ansøgning om deltagelse skal ske gennem de retmæssige kanaler i de enkelte forbund.

Tid og sted:

Tirsdage den:

12. februar, 12. marts, 16. april, 7. maj.

Alle mødedage er kl. 16.15 – 19.00.

3F Aalborg, Hadsundvej 184, 9000 Aalborg.

FIU-nr.: 5207 13 00 08

Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

annelise.r@3f.dk

FN's mærkedag til bekæmpelse af "vold mod kvinder"

– dialogmøde mandag den 25. november

Baggrund:

Den 25. november er FN's mærkedag til bekæmpelse af "vold mod kvinder".

Vold i hjemmet betyder meget for trivslen på arbejdspladsen, for samfundets etik og demokrati samt den generelle ligestillingsudfordring.

Det tabubelagte område har FIU-Ligestilling sat til debat på arbejdspladser og i fagforeninger gennem ca. fem år. Vi vil bl.a. bruge dagen til at vurdere resultaterne af arbejdet og se på de udfordringer og muligheder, som der er på området nu og fremover.

Indhold:

- Opsamling på FIU-Ligestillings arbejde med at forebygge "vold i hjemmet" – via en arbejdspladsindsats.
- Nyt fra forskning, Kvindekrisecentre, regering, EU og øvrige udland.
- Dialog om nye handlemuligheder.

Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter, fagforeningsrepræsentanter, ansatte på kvindekrisecentre, sprogskolere, undervisere fra fagbevægelsen, politikere og interesserede fra andre organisationer, som arbejder med "Kønsbestemt vold".

Tid og sted:

Mandag den 25. november kl. 11.00 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Tilmelding:

Tilmelding skal ske i din fagforening på nedenstående FIU-nr., såfremt du er tilknyttet et LO-forbund.

Ellers på mail til Pia Haandbæk på: pih@danskmetal.dk

Ca. en uge før dialogmødet modtager du bekræftelse og deltagerliste.

FIU-nr.: 5207 13 00 09

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Integrationsrepræsentant-uddannelsen

Baggrund:

Det er formålet med Integrationsrepræsentant-uddannelsen at udvikle mulighederne i den del af funktionen hos tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der retter sig mod at skabe multikulturelle arbejdspladser, hvor medlemmer med anden baggrund end dansk integreres, og hvor alle trives bedst muligt.

Det er målet, at du gennem Integrationsrepræsentant-uddannelsen får kompetence til:

- At bygge bro mellem de forskellige medarbejdergrupper på arbejdspladsen, opbygge og opretholde solidaritet og fællesskab, herunder arbejde for at arbejdsmiljøet er inkluderende og præget af respekt kollegaerne imellem.
- At formidle viden om de forskellige kulturelle koder, normer og værdier til alle medarbejdere og ledelse.
- At agere som "fagforenings-ambassadører" overfor minoritetsgrupper.

- At oversætte "Den danske model" og dennes betydning i det danske samfund, samt måden den fungerer på for medarbejdere med forskellige etniske, nationale og religiøse baggrunde.

Indhold:

Integrationsrepræsentant-uddannelsen består af fem moduler af tre dages varighed.

Modul 1: Det multikulturelle samfund

- Introduktion, præsentation og teambuilding.
- Nationalstaten Danmark.
- Indvandringen i et historisk perspektiv – Danmark og i verden.
- Globaliseringens udfordringer.
- Demografiske ændringer og muligheder.
- Begrebsafklaringer.

Målet med modulet er at gøre kursisterne fortrolige med nationalstatens etablering og etniske og kulturelle påvirkninger i et historisk og nutidigt perspektiv.

Målet med modulet er endvidere at gøre kursisterne fortrolige med velfærdsstatens udvikling og i den forbindelse også medborgerskabsprincippet, diskutere om demografiske ændringer bl.a. som følge af indvandring og globalisering. Er det en trussel mod velfærdsstatens udvikling eller netop forudsætningen herfor? Sidst men ikke mindst er målet med modulet at gøre kursisterne fortrolige med centrale begreber vedrørende etnisk ligestilling, etnisk og kulturelt.

Modul 2: Udfordringerne på en mangfoldighedsarbejdsplads

- Tillidsvalgtes rolle og ansvar på en mangfoldig arbejdsplads.
- Kulturel, etnisk og religiøs identitet og dens betydning for den enkelte.
- Kulturel selvforståelse og ståsted.
- Identitetsbegreber, grupperinger, stereotype opfattelser og fordomme.
- Kulturel mangfoldigheds konfliktfælder på en arbejdsplads.
- Interkulturel forståelse og kommunikation på tværs af kulturer.

At skabe en bevidsthed og refleksion om, at spændinger og konflikter, der vil være uundgåelige i kulturmødet, er naturlige forudsætninger for en proces, der skal føre til en større inklusion af etnisk og kulturel mangfoldighed. Kursisterne skal aktivt arbejde med, at en professionel håndtering af etnisk og kulturel mangfoldighed på arbejdspladsen ikke kendetegnes ved fraværet af spændinger og konflikter, men ved den måde de bliver håndteret på. Kursisterne vil i den forbindelse få redskaber, som bl.a. skal afprøves på deres arbejdspladser.

Målet med modul 2 er delvist at gøre kursisterne fortrolige med den teoretiske forståelse af begreberne og delvist at styrke deres personlige - faglige - kommunikative handlingskompetencer. I den forbindelse vil kursisterne bl.a. få indsigt i, kunne reflektere over og tage ansvar for, at kultur tillægges den rigtige værdi i mødet mellem borgere med etnisk dansk baggrund og borgere med etnisk minoritetsbaggrund.



Modul 3: Kulturernes ansigter og farver

- Opdagelsesrejser i de forskellige kulturer i Danmark.
- Identificering af de forskellige kulturer, som præger de danske arbejdspladser nu og i fremtiden.
- Værktøjer til at identificere synlige/usynlige kulturelle adfærd kontra personlighedsadfærd.
- Viden om hvordan kulturer fungerer og hvordan de ubevidst præger vores hverdagshandlinger.
- Besøge minoritetsmiljøer i Danmark.

Målet med modul 3 er delvist at gøre kursisterne fortrolige med den teoretiske forståelse af begreberne og delvist at styrke deres personlige - faglige - kommunikative handlekompetencer. I den forbindelse vil kursisterne bl.a. få indsigt i, kunne reflektere over og tage ansvar for, at kultur tillægges den rigtige værdi i mødet mellem borgere med etnisk dansk baggrund og borgere med etnisk minoritetsbaggrund.

Endvidere er det målet med modul 3, også gennem dialogfremmede foranstaltninger og studiebesøg, at tilegne sig viden om og reflektere over diversiteten i etniske minoritetsmiljøer i Danmark, herunder også på det religiøse område. Således, at der skabes en bredere forståelse for, at borgere med etnisk minoritetsbaggrund først og fremmest skal mødes som individ med unikke egenskaber og ikke som repræsentant for en hel gruppe med fælles træk.

Modul 4: Identificering og håndtering af barrierer på "begge sider"

- Tilsigtet eller utilsigtet eksklusion.
- Mangfoldige og inkluderende overenskomster.
- Racisme og diskrimination.
- Konfliktforebyggelse og -løsning.
- Den praktiske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads.
- Den organisatoriske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads.
- Integrationsrepræsentants-træning med cases, rollespil og øvelser.

Undervisere:

Vinay Sharma og Annie Labaj fra CAW.

Målet med modul 4 er at øge kendskab til og erfaring med interkulturel kommunikation.

Indsigt i hverdagspolitiske forhold, diskrimination samt at øge faglig indsigt i tilsigtet eller utilsigtet handlinger.

At skabe indsigt i samfundsmæssige forhold som globalisering og multikulturelle samfunds-modeller.

Deltagerne får bl.a. undervisning i og arbejde med, at (etniske minoritets) borgernes adfærd i langt større udstrækning er resultat af bl.a. bosted, alder, socialøkonomiske omstændigheder og ikke mindst livserfaringer end af deres kultur. Evne til at omsætte sin erhvervede viden og indsigt i kommunikativ adfærd i mødet.

Modul 5: Forsat – Identificering og håndtering af barrierer på "begge sider"

- Tilsigtet eller utilsigtet eksklusion.
- Mangfoldige og inkluderende overenskomster.
- Racisme og diskrimination.
- Konfliktforebyggelse og -løsning.

- Den praktiske håndtering af en mangfoldigheds-arbejdsplads.
- Den organisatoriske håndtering af en mangfoldigheds-arbejdsplads.
- Afrunding og evaluering.
- Integrationsrepræsentants-træning med cases, rollespil og øvelser.

Undervisere:

Vinay Sharma og Annie Labaj fra CAW.

Kurserne vil foruden formidling være baseret på case-baseret undervisning, der kan bidrage til at visualisere forhold og gøre diskussionen om dem nærværende og relevant. Gruppearbejde baseret på såkaldt "Cooperative Learning", der tager afsæt i kursisternes aktive indbyrdes samarbejde, samt rollespil, hvor de enkelte kursisters kulturelle selvforståelse, generaliserende holdninger og fordomsfulde holdninger bliver synlige.



Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Underviser:

Anthony Sylvester er kursusleder og den der sørger for "Den røde tråd" i uddannelsesforløbet.

Derudover deltager mange forskellige gæsteundervisere, eksperter og personligheder. Erik Tinor Centi, Jesper Schäfer Munk, Iben Jensen, Betina Rennisen, Jamshid Ghola-mian og Vinay Sharma.

Tid og sted:

Uddannelsen består af fem moduler og afholdes fem forskellige steder i landet.

Flere af stederne, der skal vi besøge kulturelle miljøer – hvilket indgår i undervisningen.

Modul 1:

2013: Onsdag den 7. august kl. 12.00 – fredag den 9. august kl. 13.00.

I det jyske.

Modul 2:

2013: Onsdag den 2. oktober kl. 12.00 – fredag den 4. oktober kl. 13.00.

Trekantsområdet.

Modul 3:

2014: Onsdag den 22. januar kl. 12.00 – fredag den 24. januar kl. 13.00.

På Fyn.

Modul 4:

2014: Mandag den 3. marts kl. 12.00 – onsdag den 5. marts kl. 13.00.

Smålandshavet,
Alleen 44, 4736 Karebæksminde.

Modul 5:

2014: Mandag den 5. maj kl. 12.00 – onsdag den 7. maj kl.13.00.

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Tilmelding:

Du skal søge i din fagforening/fagforbund om deltagelse.
Tilmelding sker efter de til enhver tid gældende regler i de forskellige forbund.

Tilmelding foregår til alle fem moduler samlet på:

FIU-nr.: 5247 13 00 00

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk

Kom i gang med sundhedsarbejdet på din arbejdsplads!

Baggrund:

Formålet med kurset er at give dig baggrund og værktøjer til at igangsætte sundhedsfremmende initiativer på din arbejdsplads eller inspirere dig, som allerede er gået i gang, til at få pustet lidt nyt liv i projektet. Du vil også lære hvilke udfordringer, der er knyttet til at lave sundhedsarbejde med henholdsvis kvinder og mænd.

På kurset indsamles alle erfaringer og ideer således, at der kan udarbejdes en lille guide til, hvordan man som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant kommer i gang med sundhedsaktiviteter på sin arbejdsplads.

Indhold:

På kurset får du:

- Inspiration til, hvordan du kommer i gang med at tage sundhedstemaer op på din arbejdsplads.
- Grundlæggende viden om forskellige sundhedstemaer: kost, motion, kantine mad, forebyggelse m.m.
- Viden om forskelle på mænd og kvinders indstilling til sundhed og måder at tackle sygdom på.
- Hvordan kommunikerer jeg omkring sundhed til henholdsvis mænd og kvinder?
- Psykisk sundhed herunder stress og arbejdspladskulturen m/k.
- Inspiration til at arbejde med at skabe forandringer i medarbejdernes holdninger og handlinger i forhold til sundhed.
- Redskaber til at tackle eventuel modstand imod de nye initiativer.

Målgruppen:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tid og sted:

Mandag den 18. marts kl. 12.00 – onsdag den 20. marts
kl. 12.00.

Start og slut med frokost.

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

FIU-nr: 5207 13 00 10

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan stilles på mail til:

aln@danskmetal.dk

Kommunikation, relationer og fællesskaber

– bliv tillidsskaber!

Vil du gerne blive bedre til at håndtere hverdagens små og større samtaler om kollegernes behov på en smidig og venlig måde – som giver resultater og engagerede medlemmer?

Giv dig selv mulighed for at træffe de rigtige valg

Når du er virkelig effektiv, skaber du kontakt og relationer – du arbejder målrettet, så du får ting til at ske.

Reel kontakt bygger på indlevelse og forståelse af den andens handlemuligheder.

Det kræver evne til at observere, lytte og fornemme.

Kurset træner nøgtern analyse og fingerspidsfornemmelse på en struktureret måde.

Indhold:

En tilfredsstillende samtale med kolleger eller ledere bygger på at:

- Du mærker efter, hvordan du selv har det med problemet.
- Du observerer variationer i dine kollegers indfaldsvinkler og følelser.
- Du overvejer din relation til ledere, der måske skal involveres.
- Du gennemtænker, hvordan relationerne påvirker en god samtale.
- Du gør dig klart, hvordan problemet ser ud fra de andres side.

Derfor træner vi dig i at tilrettelægge en situation, så I sammen kommer i mål mest effektivt (at facilitere en proces).

På kurset arbejder vi med praktiske øvelser, der hjælper dig til at:

- Blive fortrolig med, hvad det virker for dig, når du kommunikerer med andre.
- Kommunikere med nærvær og troværdighed – du får personlig feedback på, hvordan det virker.

- Lytte, observere og forstå samarbejdspartnere - for at skabe størst motivation og nå de ønskede resultater.

Vi sætter fokus på at skabe fællesskaber på arbejdspladsen og ser på erfaringer og udfordringer.

Arbejdsformer:

Du får en personlig notesbog, som følger dig gennem forløbet. Bogen indeholder både de teoretiske nøglepunkter, øvelser og plads til egne noter og refleksioner. Bogen styrker din bevidsthed om egen læring og sætter kursets indhold i relation til din arbejdsplads.

Vi arbejder både med teori og praksis ud fra dine hverdagssituationer:

- Du træner din personlige kommunikation og at give/modtage feedback.
- Du får mulighed for at undersøge dit samspil med gruppen.
- Du udveksler erfaringer med andre tillidsvalgte.

På hver mødedag er der et ekspertoplæg eller en lærende oplevelse.

På hver mødegang får du en relevant bog, som du med fordel kan læse.

(Det er ikke et krav, men en fordel).

Til sidst udvikler du et personligt værktøj til at forberede dig på udfordrende situationer.

Målgruppe:

Kvinder og mænd med tillidshverv. Der optages, så vidt muligt, lige mange af hver køn.

Kurset henvender sig til tillidsvalgte, der vil skabe fællesskaber, og som vil styrke evnen til at kommunikere effektivt og ligeværdigt med mænd, kvinder, unge, ældre og kolleger med forskellige baggrunde.

Deltagerantal:

Minimum 6 – max. 12.



Tid og sted:

5 torsdage med 4 uger mellem hver mødegang.

Torsdage den:

21. februar, 21. marts. 18. april, 23. maj og 20. juni.

Alle mødedage er kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

Undervisere:

Hovedundervisere, der sørger for sammenhængskraft hele kurset igennem:

Frida Flensted-Jensen, kaospilot og proceskonsulent.

Elisabeth Flensted-Jensen, Cand.mag. og projektleder med erfaring fra mangfoldighedsprojekter.

Se tillige: www.flensted-jensen.dk

Derudover inddrages eksperter i forskellige temaer (f.eks. medietræning, fællesskaber, stemmebrug).

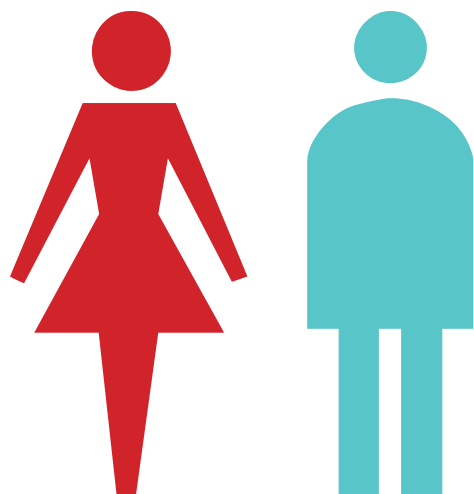
FIU-nr.: 5207 13 00 11

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

susanne.fast.jensen@3f.dk



Kvindelige meningsdannere

Baggrund:

Danmark har brug for meningsdannere, som har erfaringer fra virkeligheden, noget på hjertet og modet til at gøre en forskel. Under hvert tredje debatindlæg skrives i dag af kvinder, 8 ud af 10 kilder i medierne er mænd. Det er et problem for Danmark, fordi vi mister vigtige stemmer. Men det er også noget, vi kan forandre. Dét er målet med denne uddannelse.

Indhold:

I uddannelsen fokuseres der på:

- Historiefortælling, som ramme for kommunikation.
- Skriftlig kommunikation I: debatindlægget.
- Skriftlig kommunikation II: muligheder for blogging.
- Oprettelse af simpel blogside.
- Ligeløn og det kønsopdelte arbejdsmarked.

Uddannelsen vil kombinere traditionelle metoder til kommunikation og nye medier og derigennem skabe nye muligheder for succesfuld meningsdannelse.

Metode:

Vi benytter metoden *offentlig aktionslæring*. Det betyder, at alle deltagere undervejs vil skrive debatindlæg til aviser, oprette en blog og gennemføre øvelser med historiefortælling.

Udbytte:

Når uddannelsen er færdig, vil du fremstå stærkere som meningsdanner på din arbejdsplads, i din fagforening og i medierne. Men lige så vigtigt er, at du vil tage hjem med en større tro på, at vi sammen kan skabe politisk forandring og opnå sejre – og få din egen mulighed for at være en del af forandringen.

Underviser-team:

Liv Rabjerg (projektleder, Tænk tanken Cevea), Signe Hagel (debattør) & Tina Splidsboel (journalist & højskolelærer).

Gæste-undervisere:

Christine Antorini (børne- og undervisningsminister), Astrid Krag (sundhedsminister), Hanne Dam (vinder af Cavling-prisen, kommunikationsrådgiver), Johanne Schmidt-Nielsen (politisk ordfører), Yildiz Akdogan (blogger og tidligere MF), Anne Sophia Hermansen (blogger for Berlingske, pressechef hos Alm. Brand) og andre dygtige meningsdane-
nere og redaktører.

Kurset afholdes i samarbejde mellem FIU-Ligestilling og Tænketanken Cevea.

Målgruppe:

Kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre kvinder med tillidsposter i fagforeninger.

Der sættes på 13 kvinder fra LO-fagbevægelsen og 13 "udefra".

(Uddannelsen er også åben – til en forhøjet pris – for kvinder med tillidshverv udenfor LO-fagbevægelsen).

Tid og sted:

Torsdage den:

24. januar, 21. februar, 21. marts, 25. april, 23. maj, 20. juni.

Alle mødedage kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

Tilmelding og ansøgning:

Ansøgning om deltagelse foregår i din fagforening/fagforbund.

Tilmeldingsfrist er 1. december 2012.

Har der meldt sig mere end 13 deltagere prioriteres således, at (tidligere) deltagere på FLUK, FL, Mangfoldighedskørekort og "Kommunikation, kommunikation, kommunikation" prioriteres først.

FIU-nr.: 5207 13 00 12

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Lederskab

- med øje for mangfoldighed
- og mulighed for eksamen

Baggrund:

Baggrunden for at FIU-Ligestilling udbyder dette modul er, at det i disse år er vigtigt, at opnå kompetence til at lede på baggrund af viden om mangfoldighed.

I samarbejde med Erhvervsakademi Sjælland udbyder FIU-Ligestilling et af de obligatoriske moduler i akademiuddannelsen i Ledelse, omhandlende Lederskab.

Akademiuddannelsen er under revision og den præcise fagmodulbeskrivelse kendes ikke i skrivende stund. Undervisningen vil tage afsæt i den – til den tid gældende fagmodulbeskrivelse - for det fag, der omhandler Lederskab.

Den endelige fagmodulplan forventes på plads i efteråret 2012 og kan rekvireres hos tovholderen.

Udbytte:

- Du vil lære mere om din personlige ledelsesadfærd, og hvordan du udøver den i relation til medlemmer med forskellige baggrund, fagforeningen og ledelsen i organisationen.
- Du vil få viden, om hvilken rolle mangfoldighed spiller i relation til ledelse.
- Du får mulighed for at gå til eksamen og dermed få udsted eksamensbevis.

(Det er ikke noget krav fra FIU-Ligestilling at man går til eksamen, men det kan være dit forbund kræver det).

Indhold:

Undervisningen tager udgangspunkt i din hverdagspraksis og kombinerer din praktiske erfaring med ledelsesteorier. Det præcise fagindhold, krav og formalia kendes ikke på nuværende tidspunkt. Den endelige fagmodulplan forventes på plads i efteråret 2012 og kan rekvireres hos tovholderen.

Målgruppe:

Erfarne tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt fagforeningsvalgte/ansatte.

Underviser:

Erhvervsakademi Sjælland, som også fører dig til eksamen og sikrer, at alle formalia overholdes.

Tid og sted:

Start torsdag den 21. november 2013.

Øvrige torsdage:

2013: 5. december og 19. december.

2014: 9. januar, 23. januar, 6. februar, 27. februar,
13. marts, 27. marts, 10. april, 24. april.

Alle mødedage kl. 14 – 19.00.

Eksamen torsdag den 8. maj 2014.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller
3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 13

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Ligeløn for kvinder og mænd

– et træningsforløb om et vigtigt fagligt område

Baggrund:

Der har nu i mere end 30 år været en lov om ligeløn mellem kvinder og mænd. Der har nu i 30 år været en generel lønforskel mellem kvinder og mænd på 18 pct.

Tingene har ikke rykket sig på lønnen, selvom kvinder i Danmark har en af de højeste erhvervsfrekvenser i verden. Danmark er det land, hvor mænd tager en tørn derhjemme, og der ses også efterhånden et stort ønske hos mænd til at ville tage mere orlov i forbindelse med forældreskab. Kvinder uddanner sig mere end nogensinde. Alt sammen er med til at skabe mere ligestilling mellem kønnene.

Hvad skal der så til, for at lønforskellen rykker sig?

Ligeløn mellem kvinder og mænd er et naturligt fagligt område for enhver tillidsrepræsentant at have en basisviden om. Derfor udbydes dette korte intensive kursus.

Udbytte:

Mål med kurset er at deltagerne:

- Bliver kompetente til at vurdere, om der er en ligeløns-sag på arbejdspladsen.
- Får basisviden om de juridiske forhold gennem øvelser.
- Prøver at lave en kønsneutral jobvurdering.
- Øver sig på at gennemskue en kønsopdelt lønstatistik.
- Får gode ideer til det tværfaglige samarbejde om ligeløn m/k på arbejdspladsen.

Indhold:

En kombination af oplæg og øvelser med følgende indhold:

- Det juridiske råderum.
- Lønssystemer og løndannelse set med kønsbriller.
- Kønsneutral jobvurdering til metode til at afgøre om forskellige jobfunktioner har samme værdi.
- Kønsopdelt lønstatistik.
- Kønsroller og ligelønssager – hvad har det med hinanden at gøre?

Forudsætninger for at deltage:

Kurset er målrettet til tillidsvalgte indenfor både offentlige og private arbejdspladser.

Tid og sted:

Onsdag den 16. januar kl. 10.00 – torsdag den 17. januar kl. 14.00. (*Internatkursus*).

Langsøhus,
Vestre Ringvej 5, 8600 Silkeborg.

FIU-nr.: 5207 13 00 14

Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

annelise.r@3f.dk



Mangfoldighedskørekort

Afrundende modul i "Kørekort til mangfoldighed"	44
Anstændigt arbejdsliv for alle - FN-dag for anstændigt arbejdsliv	46
Dagen For Dig	48
Etablering af netværk og fællesskaber med etniske minoriteter	50
Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"	52
Overenskomst i farver - kreativt drømmeværksted	54



Afrundende modul i "Kørekort til mangfoldighed"

- mangfoldigheds- og projektstyring
- handlekompetence til mangfoldighed
- balance mellem tanke, ord og handling

Baggrund:

Formålet med dette modul er at få projektstyringsværktøjer til at gennemføre små projekter - og eventuelt større - i mangfoldighed.

Det vil være en fordel at tage modulet sidst i "kørekortet", så handlekompetencen, så konkret som muligt, kan hvile på viden fra grundmodul og valgfrie moduler. Men passer det dig bedst at opnå handlekompetencerne hurtigt, er der ikke noget som hindrer dig i dette.

Indhold:

- Projektstyringsværktøj.
- Fra aktiv til proaktiv ligestilling.
- Faldgruber og muligheder.
- Handlemuligheder, handlingsplan og sætte mål.
- Kommunikation.
- Afprøvning og evaluering.

Målgruppe:

Tillidsvalgte, som har taget et eller flere moduler i "Kørekort til mangfoldighed".

Arbejdsform:

På dette modul får du redskaber til at arbejde med lige præcis det konkrete mini-projekt, som du gerne vil, inden for mangfoldighed.

Her fylder praksis mere end teori. Her får du mulighed for at prøve tingene af med lige præcis det projekt, du (og/eller din bestyrelse/kolleger) definerer.

Underviser:

Anette Wolthers, Wolthers-Consult.

(Har stor erfaring med arbejde i ligestilling, integration og projektledelse/projektstyring).

Se tillige: www.wolthers-consult.dk

Tid og sted:

Onsdag den 4. december kl. 10.00 – torsdag den
5. december kl. 14.00.

Midtsjælland eller Nyborg.

*Så vidt muligt et lille, intimt sted – afhængigt af
deltagerantal.*

FIU-nr.: 5247 13 00 02

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk



Anstændigt arbejdsliv for alle

– FN-dag for anstændigt arbejdsliv

Baggrund:

I 100 år i Danmark har vi kæmpet for et anstændigt arbejdsliv for alle, hvilket i dagens Danmark mange nyder godt af.

I de senere år har vi været vidne til en gruppe af arbejdstagere fra de nye EU lande, som ikke har et anstændigt arbejdsliv. De bliver misbrugt, udnyttet og underbetalt.

Det er derfor vigtigt, at vi sikrer de rettigheder, som vi har kæmpet for de seneste 100 år.

Disse rettigheder skal også beskytte vores kollegaer fra de nye EU lande. I Danmark skal ingen arbejdstagere hverken udnyttes, udtrykkes eller underbetales.

Udbytte:

På denne konference vil vi sætte fokus på og få mere viden om:

Udnyttelse af østeuropæisk arbejdskraft og hvilke særlige problematikker, der er/kan være forbundet med social- og løndumping.

Den danske model og udfordringerne fra vandrende arbejdstagere fra EU og arbejdstagere via green-card ordningen.

- Socialdumping.
- Arbejdskraftens frie bevægelighed.
- Den danske model og dens udfordringer.
- Organisering.
- Solidaritet på tværs af nationalgrænser.
- Arbejdsmiljø og trivsel.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tid og sted:

Mandag den 7. oktober kl. 12.00 – tirsdag den 8. oktober
kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5247 13 00 03 (uden overnatning).

FIU-nr.: 5247 13 00 04 (med overnatning).

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk



Dagen For Dig

– FN's antidiskriminationsdag den 21. marts

Baggrund:

I 1966 blev den 21. marts erklæret som "Dagen" for bekæmpelse af racistisk diskrimination.

Det blev denne dag, fordi politiet den 21. marts 1960 dræbte 69 mennesker ved en fredelig demonstration i byen Sharpeville i Sydafrika.

I dagens Danmark praktiseres diskrimination stadig under forskellige former. Uanset om det er tilsigtet eller utilsigtet, er smerten i det og konsekvenserne af det, det samme for den det går ud over.

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 kendt tilbagevendende begivenhed.
- At synliggøre diskriminationens konsekvenser med særlig fokus på arbejdsmarkedet.

- At skabe bevidsthed om de mest udsatte grupper i samfundet.
- At forme antidiskriminations-statements og blive kloge på faglige handlemuligheder (med øje for køn, race, seksualitet, alder, handicap).

Indhold:

- Antidiskriminations "happenings" i samarbejde med forskellige NGO'er.
- Opsamling på nye muligheder og udfordringer i det fagligt integrationsarbejde.
- Præsentation og uddeling af nye materialer til tillidsvalgte og fagforeninger med henblik på at handle på diskrimination.
- Præsentation af nye aktivitetsmuligheder, herunder mulighed for at få finansieret lokale antidiskriminationsaktiviteter.
- Evt. deltagelse i LO's eventuelle "21. marts – arrangement".
- Erfaringsudveksling og networking.
- Kulturel antidiskriminations-oplevelse et sted i byen.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tid og sted:

Torsdag den 21. marts kl. 12.00 – 22.00.

Fredag den 22. marts kl. 09.00 – 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5247 13 00 05 (uden overnatning).

FIU-nr.: 5247 13 00 06 (med overnatning).

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk



Etablering af netværk og fællesskaber med etniske minoriteter

Baggrund:

Opmærksomhed på kulturer, traditioner og selvfølgeligheder er en forudsætning for at fællesskaber med etniske minoriteter kan udvikles og videreføres. Denne opmærksomhed, der bl.a. baserer sig på viden, er vigtig for at fællesskaber kan dannes på arbejdspladser med medarbejdere, som har etnisk dansk og anden etnisk baggrund.

Udbytte:

Målet med kurset er at sikre, at fællesskaber kan leve, udvikles og blomstre.

Alt for mange tror, at netværk kan køre af sig selv - det kan de ikke. På denne dag får du redskaber til at starte og vedligeholde netværk, hvor minoriteter og etniske danskere trives. Du får ny inspiration til hvordan netværksbetjening skal se ud, for at tiltrække og fastholde medlemmer med etnisk minoritetsbaggrund.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter med etnisk minoritetsbaggrund og etnisk dansk baggrund.

Indhold:

På kurset vil der blive introduceret til:

- Netværksopbygning.
- Netværkspleje med fokus på kultur.
- Værtskabet.
- Motivation.
- Aktivitetsudvikling.

Underviser:

Hafida Bouylud, konsulent i AOF Danmark og med lang erfaring i at opbygge og vedligeholde netværk for etniske minoriteter.

Tid og sted:

Tirsdag den 23. april kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5247 13 00 07

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk



Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"

– begrebsforståelse, love, regler og aftaler

Baggrund:

Formålet med dette modul er at gøre dig fortrolig med lovgivningen, så du klart og utvetydigt kan spotte, om der forekommer direkte eller indirekte diskrimination på arbejdspladsen.

Desuden bliver du i stand til at jonglere korrekt med forskellige begreber som:

- Det multikulturelle samfund.
- Assimilation og diskrimination.
- Ens behandling og ligestilling.
- Konsekvenser af stereotype opfattelser og fordomme og hvordan disse bliver reproduceret.

Indhold:

- Internationale konventioner.
- Dansk antidiskriminations lovgivning.
- Begrebsafklaring og drøftelse af en lang række "frække ord" som: Assimilation, integration, etnisk ligestilling, ligebehandling, majoritet, minoritet, synlig minoritet, usynlig minoritet, kultur, nationalitetsbegrebet, normer, værdier, religiøse skikke og traditioner.
- Erfaringsudveksling.
- Cases, afgørelser og øvelser.
- Vidnesbyrd og eksempler.

Arbejdsformer:

Arbejdsformen er varieret og baserer sig på både oplysning og oplevelse. Udover oplæg og diskussioner vil der også være oplevelser, hvor du på "egen krop" har mulighed for at erkende de forskellige "hardcore" temaer.

Tid og sted:

Torsdag den 11. april kl. 12.00 – fredag den 12. april
kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på Fyn eller i
trekantsområdet.*

*(Du behøver ikke at tage det grundlæggende modul først.
Det vil nok være en fordel, men ingen nødvendighed).*

FIU-nr.: 5247 13 00 08

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk



Overenskomst i farver – kreativt drømmeværksted

Baggrund:

De danske overenskomster tager afsæt i majoritetsmedlemmers sædvane, skik, tradition, kultur og behov, men det stigende antal af minoritetsmedlemmer i den danske fagbevægelse nødvendiggør, at overenskomsterne bliver set efter i sømmene og får et serviceeftersyn.

Udbytte:

- At analysere og afdække mulighederne i de danske overenskomster med henblik på at kunne rumme minoritetsmænds og -kvinders skikke, traditioner og kulturer.
- At få øje på nye muligheder via inspiration fra udland og "eksperter".

Indhold:

Kortlægning af muligheder, overenskomstdiagnose, drømmeværksted og inspiration, individuel handlingsplan.

Målgruppe:

Forhandlingssekretærer, medlemmer af overenskomst- og forhandlingsudvalg og andre der beskæftiger sig med den danske model.

Tid og sted:

Torsdag den 30. maj kl. 10.00 –
fredag den 31. maj kl. 15.00. (*Internatkursus*).

Smålandshavet,
Alleen 44, 4735 Karresbæksminde.

FIU-nr.: 5247 13 00 01

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk



Meningsdanner- og ambassadør

– et kursus for dig, der gerne vil styrke din gennemslagskraft – og fagforeningens

Baggrund:

Krisetider stiller særlige krav til tillidsvalgte, du skal både kunne udstråle autoritet, indlevelse og overbevisning – så du kan skabe bevægelse. Det er vigtigt at fastholde medlemmer og rekruttere nye medlemmer. Du er den første repræsentant for fællesskabet, som medlemmerne møder. På kurset arbejder vi derfor med at styrke din personlige gennemslagskraft og at arbejde målrettet med dine udfordringer. Du øver dig i at træde tydeligt frem, formidle budskaber, positivt argumentere for medlemskab af fagforeningen og i at skabe fællesskab om resultater.

Udbytte:

Målet med kurset er at styrke dig som tillidsvalgt. Du får mulighed for at styrke din personlige power, turde agitere for sagen, tilpasse din kommunikation til den sammenhæng du er i og blive mere synlig som person. Du får indsigt i kønnets betydning på arbejdspladsen og opnår bedre resultater. Du træner, hvordan du kan kommunikere med forskellige mennesker – f.eks. af forskelligt køn, etnicitet, faggruppe eller alder.

Indhold:

- Lær at arbejde som ambassadør.
- Styrk din personlige power - og opnå bedre resultater.
- Personlig kommunikation og konflikthåndtering.
- Tag rummet – også når du forhandler eller hverver medlemmer.
- Hvor får du din autoritet fra?
- Magt og indlevelse.
- Køn, kommunikation og fællesskab.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter er den primære målgruppe. Valgte/ansatte i fagforeninger er velkomne, når økonomi og plads tillader det.

Arbejdsform:

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

Du arbejder gennem 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 har i mange år arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø – både som konsulent, underviser og personalechef.

Charlotte har en erhvervspsykologisk baggrund, er certificeret coach, proceskonsulent- og lederuddannet og har mange års erfaring med det udviklende arbejde.

Se tillige: www.ccoachconsult.dk

Jeanett Kiy har mange års erfaringer som leder og konsulent og arbejder som inspirator, underviser og facilitator.

Hun er cand.jur. og uddannet i organisationspsykologi, coaching og psykoterapi MPF.

Se tillige: www.kiy.dk

Tid og sted:

Tirsdag den 29. januar og torsdag den 28. februar.

Begge dage kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller
3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 16

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F

Spørgsmål kan rettes på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Mindfulness og mangfoldighed

Baggrund:

At arbejde som tillidsvalgt er et travlt liv, og kan være belastende og stressende – samtidig med at det er vigtigt at være tænksum, rolig og træffe de rigtige beslutninger. Mindfulness er et redskab til at kunne rumme og håndtere det pres såvel mænd, kvinder og minoriteter udsættes for – om end der kan være forskelle i reaktionsmønstre.

Udbytte:

Du vil opnå:

- Klarsyn til at træffe de rigtige beslutninger og derved større gennemslagskraft.
- Større rummelighed og evne til at værdsætte mangfoldighed.
- Overblik over dine udfordringer som tillidsvalgt.
- Styrket evne til kunne fokusere på dine mål i belastende situationer.
- Bedre balance og mere glæde i TR og AMR jobbet.
- Opmærksomhed på uhensigtsmæssige generaliseringer og tanker om køn, minoriteter, fordomme og forforståelser.

- Klarere og bedre kommunikation og empati overfor dine medlemmer uanset hvilken kultur eller etnisk baggrund, de måtte have.
- Nærvær, ro og tålmodighed.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.
Så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.

Deltagere:

Minimum 6 – max. 10.

Underviser:

Alex Haurand, Frispark.

Se tillige: www.frispark.com

Tid og sted:

Kurset er delt i 2 moduler. På første modul præsenteres du for Mindfulness, og på andet modul får du yderligere redskaber, samtidig med at vi sammen evaluerer træningsperioden og du får personlig feedback på, hvad du med fordel kan arbejde videre med.

Første modul:

Mandag den 28. januar kl. 12.00 – tirsdag den 29. januar kl. 14.00. (*Internat*).

Andet modul:

Mandag den 4. marts kl 10.00 – 16.00.

Første modul afholdes:

Et lille, hyggeligt sted med adgang til naturen.

Andet modul afholdes:

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 17

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.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 2013 er **sundhed på arbejdspladsen**, som konferencen vil tage sit udgangspunkt i. Det 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.

Konferencen er kun én af flere spændende elementer denne dag.

Udbytte:

Konferencen vil sammen med alle de øvrige aktiviteter denne dag, og i resten af "mænds sundhedsuge", være med til at klæde dig på med en større viden om sundhed, kønsperspektiver i sundheden og særlige problemstillinger omkring mænd og sundhed.

Målgruppe:

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

Tid og sted:

Mandag den 10. juni kl. 9.30 – 15.30.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5207 13 00 18

Tovholder:

Peter Faarbæk, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

peter.faarbaek@3f.dk

Netværk, der sætter fokus på fællesskab og ligeværd på arbejdspladsen

– tværfagligt netværk

Baggrund:

Der er et stadigt større behov for, at tillidsvalgte er en samlende kraft på arbejdspladsen. Når det lykkedes, vil det resultere i stor opbakning fra kolleger og giver lyst til at være med i fællesskabet.

Udbytte:

I netværket får du værktøjer, ideer og støtte til at være en offensiv tillidsvalgt, som er frontløber for dine kollegers visioner for arbejdspladsens udvikling. Målet er, at der skabes så stærke fællesskaber, at alle medarbejdere har lyst til at være med i det faglige arbejde. Det er ikke nemt, det kan endog være meget bøvlet, men i netværket kan du under uformelle former blive inspireret og få gode råd og fif.

Du kan se netværket som din "backing-gruppe" til at udvikle dit TR-arbejde.

Arbejdsformen er erfaringsudveksling, feedback, idéudveksling mellem Jer der er til stede, en coach, som giver input og vejleder, gæsteundervisere, dialog og debat.

I efteråret 2013 får du bl.a. mulighed for at møde Britta Thomsen, medlem af Europaparlamentet.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tid og sted:

Netværket mødes 6 gange årligt til et lokalt fyraftensmøde og alle netværk samles til en 2-dages konference i København mandag den 25. november og tirsdag den 26. november.

Tilmelding foregår til et netværk og gælder for hele 2013. Hvilket betyder, at hvis du har tid og mulighed for det, kan du deltage i alle 6 fyraftensmøder, samt på 2-dages konferencen.

Der er ikke mødepligt til alle mødegangene.

FIU-nr.: 5207 13 00 19 (København).

FIU-nr.: 5207 13 00 23 (Nordjylland).

FIU-nr.: 5207 13 00 20 (Nykøbing Falster).

FIU-nr.: 5207 13 00 21 (Odense).

FIU-nr.: 5207 13 00 22 (Roskilde).

FIU-nr.: 5207 13 00 26 (Rønne).

FIU-nr.: 5207 13 00 24 (Sønderjylland).

FIU-nr.: 5207 13 00 25 (Viborg).

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

By	Coach	Mødetid	Sted
København	<p>Annette Brejnholt</p> <p>Mobil: 21 73 38 66</p> <p>Mail: abt@danskmetal.dk</p>	<p>Mandage: 28. januar, 25. marts, 27. maj, 19. august, 21. oktober, 25. november.</p> <p>Kl. 17.00 – 20.00.</p>	<p>Metal Hovedstaden Nyropsgade 25, 3. sal 1780 København V.</p>
Nordjylland	<p>Per Thorup</p> <p>Mail: per.thorup@3f.dk</p>	<p>Torsdage: 7. februar, 21. marts, 23. maj, 12. september, 17. oktober, 21. november.</p> <p>Kl. 17.30 – 20.00.</p>	<p>3F Skagerak Vandværksvej 30 9800 Hjørring</p>
Nykøbing Falster	<p>Helle Stæckmann</p> <p>Mobil: 51 64 78 29</p> <p>Mail: hjst@regionsjaelland.dk</p>	<p>Tirsdage og onsdage:</p> <p>Tirsdage 8. januar, 26. februar, 4. juni.</p> <p>Onsdage 10. april, 2. oktober, 4. december.</p> <p>Kl. 17.30 – 20.00.</p>	<p>HK' s lokaler Guldborgsundcentret 6, 1 sal, Sundby 4800 Nykøbing Falster</p>
Odense	<p>Annemarie Stokholm</p> <p>Mobil: 26 82 84 91</p> <p>Mail: annemarie@pad1.dk</p>	<p>Mandage: 14. januar, 11 marts, 13. maj, 10. juni, 9. september, 11. november.</p> <p>Kl. 17.00 – 21.00.</p>	<p>3F Odense Skibhusvej 52b, 2. sal 5000 Odense C.</p>

By	Coach	Mødetid	Sted
Roskilde	<p>Joan Hindsgavl-Nissen</p> <p>Mail: hin@ssi.dk</p> <p>Janne Andersen</p> <p>Mail: jannea.hksj@gmail.com</p>	<p>Tirsdag: 29. januar, 5. marts, 30. april, 17. september, 22. oktober, 19. november.</p> <p>Kl. 18.00 – 21.00.</p>	<p>HK Sjælland Hersegade 13 4000 Roskilde</p>
Rønne	<p>Jonna Nielsen</p> <p>Mail: jonna.nielsen@3f.dk</p>	<p>Mandage: 25. februar, 8. april, 6. maj, 2. september, 21. oktober, 18. november.</p> <p>Kl. 18.00 – 21.00.</p>	<p>3F Bornholm Sandemandsvej 21 3700 Rønne</p>
Sønderjylland	<p>Susanne Sørensen</p> <p>Mobil: 51 36 40 07</p> <p>Mail: susanne.sorensen@3f.dk</p>	<p>Onsdage: 6. februar, 3. april, 29. maj, 4. september, 30. oktober, 27. november.</p> <p>Kl. 17.00 – 20.00.</p>	<p><i>Fordeles mellem:</i></p> <p>3F Tønder Grønnevej 6 6270 Tønder og</p> <p>3F Aabenraa H.P. Hanssens Gade 21 6200 Aabenraa</p> <p><i>(De fleste afholdes i Tønder)</i></p>
Viborg	<p>Mitzie Andersen</p> <p>Mobil: 51 88 23 80</p> <p>Mail: mitzie@holz.dk</p>	<p>Tirsdage: 12. februar, 19. marts, 23. april, 3. september, 8. oktober, 12. november.</p> <p>Kl. 18.00 – ca. 21.30.</p>	<p><i>De fleste netværk bliver afholdt i:</i></p> <p>HK-Huset Boyesgade 3 8800 Viborg</p>

Projektstyring

– med særlig opmærksomhed på mangfoldighed

Baggrund:

Meget arbejde som tillidsvalgt er forandringsarbejde. Du skal måske indgå i projekter - du skal måske selv stå for større eller mindre projekter på arbejdspladsen eller i fagforeningen. Det kan være projekter om ligestilling og mangfoldighed - det kan være projekter om al muligt andet, hvor der bør tænkes mangfoldighed ind i projektet - for at sikre bæredygtighed.

I samarbejde med Erhvervsakademi Sjælland udbyder FIU-Ligestilling et modul omhandlende Projektstyring på akademiuddannelsen. Akademiuddannelsen er under revision og den præcise beskrivelse og indhold kendes i skrivende stund endnu ikke.

Undervisningen vil tage afsæt i den – til den tid gældende fagmodulbeskrivelse - for faget, der omhandler projektstyring.

Udbytte:

Du vil få indsigt i, hvordan du kan indgå i og styre større og mindre projekter. Du vil få kendskab til teorier om projektstyring. Du vil undervejs i undervisningen arbejde i praksis med et relevant projekt fra din egen hverdagspraksis.

Indhold:

- Projektorganisatoriske grundelementer og sammenhænge.
- Projekttyper.
- Projektetablering og mandat. Bl.a. analyse af interessenter (med fokus på køn og etnicitet), succeskriterier (med fokus på køn og etnicitet), projektmål - kvalitetskrav - tidshorisont – økonomi.
- Projektmål, hvor du lærer at opstille/nedbryde projektet i målbare hoved- og delmål eller faser.
- Tidsestimering.
- Rapportering, opfølgning (inkl. økonomi) og kvalitetssikring i et mangfoldighedsperspektiv.
- Risikovurdering og evaluering.
- Projektledelse, hvor du får forudsætninger for at medvirke i ledelse af et projekt samt kendskab til grundlæggende ledelsesmæssige værktøjer.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre interesserede.

Underviser:

Kurset afvikles i samarbejde med Erhvervsakademi Sjælland. Undervisningen vil tage afsæt i den – til den tid gældende fagmodulbeskrivelse, der omhandler Projektstyring. Erhvervsakademi Sjælland gennemfører undervisning og eksamen og sikrer, at alle formalia overholdes.

Den endelige beskrivelse forventes på plads i efteråret 2012 og kan rekvireres hos tovholderen.

Tid og sted:

Torsdage den:

16. maj, 30. maj, 13. juni, 27. juni, 1. august, 15. august, 29. august, 12. september, 26. september, 10. oktober og 24. oktober.

Alle mødedage er kl. 14.00 – 19.00.

Eksamen torsdag den 7. november.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V. eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 27

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Psykisk arbejdsmiljø og køn

– få værktøjer til at arbejde med trivsel på arbejdspladsen

Baggrund:

På kurset får du redskaber til at arbejde med det psykiske arbejdsmiljø på din arbejdsplads. Mange tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter oplever problemer, f.eks. når der sker nedskæringer eller fusioner, når der er uklar ledelse, samarbejdsproblemer, dårlige prioriteringer, arbejdspress eller når der er kultursammenstød – både i forhold til køn, etnicitet, alder etc.

Du kommer til at arbejde med cases fra din egen virksomhed.

Udbytte:

Det er målet, at du får udviklet og trænet din kompetence til at identificere og forebygge et dårligt psykisk arbejdsmiljø – og til at kunne arbejde med forskellen på, hvordan det spiller ind i forhold til blandt andet køn.

Vi arbejder med dine og arbejdspladsens konkrete udfordringer. Du får sparring på og redskaber til, hvordan problemerne kan håndteres - hvad enten det drejer sig om at forbedre samarbejdet med ledelsen om det psykiske arbejdsmiljø, mindske presset, reducere stress, løse op for konflikter eller håndtere forandringer.

Du får udviklet dine kompetencer til at kunne igangsætte mange typer løsninger. Vi har fokus på dine muligheder og udfordringer, når du skal tæt på.

Indhold:

I løbet af uddannelsen arbejder vi med:

- Viden om psykisk arbejdsmiljø, stress og køn.
- Forandringer og konflikter.
- Indsigt i din rolle/dine personlige styrker og udfordringer.
- Værktøjer til at arbejde konkret med at identificere stress.
- Hvad der udløser mobning, og hvad stiller du op med det?
- Udfordringer i samarbejdet med ledelsen.
- Hvad TR/arbejdsmiljørepræsentanten kan gøre?
- Kommunikation som redskab.
- Redskaber til at håndtere psykisk arbejdsmiljø med øje for køn.

Undervisere:

Charlotte Detlif har i mange år arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø – både som konsulent, underviser og personalechef.

Charlotte har en erhvervspsykologisk baggrund, er certificeret coach, proceskonsulent- og lederuddannet og har mange års erfaring med det udviklende arbejde.

Se tillige: www.ccoachconsult.dk

Jeanett Kiy har mange års erfaringer som leder og konsulent og arbejder som inspirator, underviser og facilitator. Hun er cand.jur. og uddannet i organisationspsykologi, coaching og psykoterapi MPF.

Se tillige: www.kiy.dk

Målgruppe:

Tillids – og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tid og sted:

Torsdag den 29. august, tirsdag den 24. september, mandag den 21. oktober, torsdag den 14. november, torsdag den 5. december.

Alle mødedage er kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5207 13 00 28

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Regionale netværk

– for fagligt interesserede og tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk

Baggrund:

Fagbevægelsen har brug for flere tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk. Etniske minoriteter vil have glæde af, at benytte institutioner og demokratier som f.eks. fagbevægelsen, for at få en stemme i den fremtidige udvikling af arbejdsmarked, fagbevægelse og samfund. Med disse netværk ønsker vi at give fagligt interesserede medlemmer og tillidsvalgte med anden etnisk baggrund gode muligheder for at indtage demokratiet samt gøre det attraktivt for potentielle medlemmer at blive en del af fagforeningen.

Udbytte:

Når du deltager i netværket får du ny viden, nye muligheder for at møde spændende indflydelsesrige mennesker, som du kan inspireres af både i dit eget arbejde og til din egen personlige karriereudvikling. Du får støtte og opbakning af en coach og af andre minoriteter.

Indhold:

Netværket er selv med til at definere emner, som de vil beskæftige sig med, men fokus er på arbejdspladsens udvikling, på fællesskabet på arbejdspladsen, på mangfoldighed, trivsel og mening med medlemskab.

Målgruppe:

Tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk.

Tid og sted:

Hvert netværk afholder 6 fyraftensmøder - fordelt henover året:

FIU-nr.: 5247 13 00 09 (Herning).

FIU-nr.: 5247 13 00 10 (Horsens).

FIU-nr.: 5247 13 00 11 (København).

FIU-nr.: 5247 13 00 12 (Lolland).

FIU-nr.: 5247 13 00 13 (Odense).

FIU-nr.: 5247 13 00 14 (Ringsted).

FIU-nr.: 5247 13 00 15 (Aalborg).

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Se netværksmødernes tid, sted og coach i nedenstående skema:

Sted	Tovholder	Tidspunkt	Adresse
Herning	<p>Janusha Logenthiran</p> <p>Mail: lancella2008@gmail.com</p> <p>Tlf. 42 15 28 03</p>	<p>Fredag den 25. januar, torsdag den 28. februar, torsdag den 21. marts, torsdag den 25. april, torsdag den 23. maj, torsdag den 20. juni.</p> <p>Kl. 16.30 – ca. 20.00.</p>	<p>FOA Gormsvej 3 – 5 7400 Herning.</p> <p>3F Birkcenterpark 4 7400 Herning</p>
Horsens	<p>Kjeld Hansen</p> <p>Mail: telmotango@gmail.com</p>	<p>Torsdage: 7. februar, 14. marts, 18. april, 5. september, 10. oktober, 14. november.</p> <p>Kl. 16.30 – 20.00.</p>	<p>3F Horsens Robert Holms Vej 1 8700 Horsens</p>
København	<p>Hafida Bouylud</p> <p>Mail: hafidabouylud@aof-danmark.dk</p>	<p>Torsdage: 10. januar, 14. februar, 14. marts, 11. april, 12. september, 10. oktober.</p> <p>Kl. 16.30 – ca. 20.00.</p>	<p>3F Kampmannsgade 4 1790 København V.</p>
Lolland	<p>Mariusz Kunkel</p> <p>Mail: mariusz.kunkel@3f.dk</p> <p>Katarzyna Hetmaniak</p> <p>Mail: k.hetmaniak@wp.pl</p>	<p>Onsdage: 27. februar, 24. april, 29. maj, 28. august, 25. september, 4. december.</p> <p>Kl. 16.30 – ca. 20.00.</p>	<p>Videnscenter for udenlandsk arbejdskraft Central skolevej 2 4895 Errindlev</p>

Sted	Tovholder	Tidspunkt	Adresse
Odense	<p>Charlotte Vincent Petersen</p> <p>Mail: charlotte.petersen@3f.dk</p>	<p>Torsdag den 24. januar, onsdag den 13. marts mandag den 22. april, mandag den 3. juni, torsdag den 29. august, mandag den 7. oktober.</p> <p>Kl.16.30 – ca. 20.00.</p>	<p>3F GOPS Skibhusvej 52 b, 2. sal 5000 Odense C</p>
Ringsted	<p>Rosa Meran</p> <p>Mail: rosa.meran@3f.dk</p>	<p>Torsdage: 17. januar, 14.marts, 16. maj, 12. september, 24. oktober, 12. december.</p> <p>Kl. 16.30 – ca. 20.00.</p>	<p>3F Midtsjælland Vibevej 12 4100 Ringsted</p>
Aalborg	<p>John Ørbæk Pedersen</p> <p>Mail: john.pedersen@3f.dk</p>	<p>Tirsdage: 5. februar, 9. april, 4. juni, 6. august, 8. oktober, 3. december.</p> <p>Kl. 16.30 – 20.00.</p>	<p>3F Aalborg Hadsundvej 184, 9000 Aalborg</p>

Stop Dreaming

– styrk din personlige handlekraft – og gør dine drømme til virkelighed

Baggrund:

Drømmer du om at gøre en personlig forskel som tillidsvalgt? Har du ambitioner om at forbedre dine kollegers arbejdsforhold? Vil du gerne bruge dig selv på bedste vis til at skabe gode arbejdsvilkår på dit job? På dette kursus inspirerer vi dig til handlekraft og giver dig værktøjer til, at profilere dig selv og dine synspunkter med gennemslagskraft på arbejdspladsen, i lokalområdet og i medierne.

Udbytte:

På kurset får du inspiration til at:

- Sætte ord, billeder og tanker på din rolle som tillidsvalgt.
- Sætte en stærk dagsorden på din arbejdsplads.
- Styrke din personlige handlekraft.
- Brænde igennem på møder og i medierne.
- Kommunikere effektivt både skriftligt og mundtligt.
- Opbygge dit personlige brand, så du bruger din egen personlighed til at nå dine mål.

Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks!

Indhold:

Trin 1: Gå efter passionen - og sæt dig et personligt mål!

“For at kunne score, må du have et mål”. På dette trin får du redskaber til at sætte ord, billeder og tanker på din rolle som tillidsvalgt, så du er godt klædt på til at sætte dig klare mål, opstille din personlige dagsorden og skabe de resultater på arbejdspladsen, som du ønsker dig.

Trin 2: Tænk kreativt - og læg din personlige strategi:

Ud fra dit personlige mål, lægger du en motiverende strategi. Din personlige strategi er dit værktøj til at gøre dit mål til virkelighed. Du får idéer til at ryste hovedet på en ny måde og finde utraditionelle og individuelle veje til dit mål. Samtidig får du værktøjer til at inddrage dine kolleger i processen, så det bliver en fælles sag.

Trin 3: Få dit budskab ud:

På trin 3 får du redskaberne til større personlig gennemslagskraft. Du lærer at formidle dit personlige budskab både mundtligt og skriftligt. Du får mulighed for at prøve kræfter med journalistens værktøjskasse og får inspiration til, hvordan du kan opbygge dit personlige brand.

Trin 4: Din personlige handlingsplan:

Din personlige handlingsplan rummer deadlines for de initiativer og tiltag, som du har valgt at sætte i søen. Du får naturligvis også mulighed for at danne netværk med dine medkursister, som kan holde dig til ilden og bakke dig op - også når kurset er slut.

Målgruppe:

- Kvindelige tillidsvalgte, som gerne vil styrke deres personlighed handlekraft og realisere personlige ambitioner og drømme.
- Kvinder, som vil have inspiration til at gøre en forskel for kollegerne på arbejdspladsen.
- Kvinder, som gerne vil have det sjovt sammen med andre og drage ud på personlig opdagelsesrejse i trygge, positive og gode rammer.

Undervisere:

Berrit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen, Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk

Tid og sted:

Mandag den 21. januar kl. 12.00 – onsdag den 23. januar kl. 14.00.

Holdes et lille hyggeligt og intimt sted - under uformelle former.

FIU-nr.: 5207 13 00 29

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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 faglig 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 gennem samspil” 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 den årlige Trivselskonference. (Se side 92).

Indhold:

- Din rolle som stressvejleder.
- Hvad er stress?
- Find vejen til et sundt liv gennem værtdiafklaring.
- Holdnings- og vidensudveksling.
- Forventninger til dig selv, kollegaer og jobbet.
- Kreative løsninger.
- Samspil mellem kønnene.
- Mental træning skaber ro i kroppen.
- Mindfulness – at hvile i nuet.
- "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 to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

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

Målgruppe:

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

Tid og sted:

Der gennemføres 2 kurser i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1:

Onsdag den 16. januar – fredag den 18. januar.

FIU-nr.: 5207 13 00 30

Hold 2:

Onsdag den 17. april – fredag den 19. april.

FIU-nr.: 5207 13 00 31



Hold 3:

Onsdag den 28. august – fredag den 30. august.

FIU-nr.: 5207 13 00 32

Alle hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30. (*Internatkurser*).

Alle tre kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Alex Haurand og Dorrit Larsen, Frispark.
Se tillige: www.frispark.com

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.
Spørgsmål kan rettes på mail til:
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 arbejdsmiljørepræsentanten være rustet til handling, inden skaden sker. Du får samtidig viden og værktøjer, som du kan tage i anvendelse, når de uhensigtsmæssige 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 arbejdsmiljørepræsentant.
- 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 virkningsfulde 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 den årlige Trivselskonference. (Se side 92).

Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I.
- Stress hos kvinde og mand.
- Nyeste forskningsresultater indenfor stress og køn.
- Guide til forandring.
- Skab sindsro gennem accept.
- Psykisk arbejdsmiljø og samspillet mellem TR og AMR.
- Meditation skaber nærvær.
- Dialog og samspil mellem kønnene.

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 to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

Kursusmaterialet vil blive udleveret på kurset.

Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, 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 Stressvejlederen 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 1 kursus i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1:

Onsdag den 27. februar – fredag den 1. marts.

FIU-nr.: 5207 13 00 33

Hold 2:

Onsdag den 25. september – fredag den 27. september.

FIU-nr.: 5207 13 00 34

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30. (*Internatkurser*).

Begge kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Alex Haurand og Dorrit Larsen, Frispark.

Se tillige: www.frispark.com

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

aln@danskmatal.dk

Stressvejlederen III

– HAN – HUN – sammen gør vi en forskel

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 trivslen 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 den årlige Trivselskonference.

(Se side 92).

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 mobning og anden vold. Hvad sker der og hvordan handler vi? Hvilken betydning har det 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 sparingspartner for både medarbejderen og lederen. I det 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.
- "Stresshåndtering i praksis".
- Mobning og anden vold.
- Samtalen med den stressramte.
- 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 to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivlsen 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 i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1:

Onsdag den 10. april – fredag den 12. april.

FIU-nr.: 5207 13 00 35

Hold 2:

Onsdag den 23. oktober – fredag den 25. oktober.

FIU-nr.: 5207 13 00 36

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30. (*Internatkurser*).

Begge kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Alex Haurand og Dorrit Larsen, Frispark.

Se tillige: www.frispark.com

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

aln@danskmetal.dk

STRESSVEJLEDEREN IV

– professionel formidling af "Hvad er stress?"

Baggrund:

Dette er en udviklingsgren til Stressvejlederen, hvor du træner til at blive en yderst kompetent formidler af fakta omkring mangfoldighed og stress. Emnet er "Hvad er stress?". Du har, som Stressvejleder indsigt i, hvad stress er, hvordan kroppen reagerer og hvilke faktorer, der udløser stress. Efter kurset vil du være i stand til professionelt at viderebringe/formidle fakta omkring stress på konferencer, fyraftensmøder og som spændende oplæg til debatarrangementer etc. Ligeledes tager vi hele kurset igennem mangfoldighedsbriller på, hvilket giver dig mulighed for at blive set, hørt og forstået af alle.

Udbytte:

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

- Professionel formidling af fakta om stress. Værktøjer som disse er uundværlige for dig, som sidder i diverse udvalg og er garant for et bedre arbejdsmiljø.
- Du vil efter kurset kunne holde et flot og inspirerende indlæg: "Hvad er stress?".

Indhold:

- "Hvad er stress?".
- Vigtige elementer til super formidling.
- Publikums forskelligheder.
- Fordels fordel.
- Hvor gør jeg ved nervøsiteten?
- Sandwichmodellen.
- Feedback.
- Professionelle øvelser i formidling.
- Mangfoldighed - hensyntagen til f.eks. køn, alder og etnicitet.
- Dit første oplæg! hvor, hvornår og hvordan?
- Vær fuldt tilstede i din formidling.

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 arbejdsmiljørepræsentanter, som i det daglige arbejder med at forbedre trivslen på jobbet og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet. For at kunne deltage skal du have gennemført Stressvejlederuddannelsen, idet faglig viden og personlig udvikling herfra sikrer et fuldendt resultat.

Materialer:

- USB-stik indeholdende:
- Powerpoint-præsentation.
- Skabeloner til plakater og præsentationsmateriale til et fyraftensmøde.
- 1 guidet afspænding og 1 kort guidet meditation.
- Fagbog om stress.

Tid og sted:

Der gennemføres 1 kursus i foråret og 1 kursus i efteråret.

Hold 1:

Onsdag den 22. maj – fredag den 24. maj.

FIU-nr.: 5207 13 00 37

Hold 2:

Onsdag den 20. november – fredag den 22. november.

FIU-nr.: 5207 13 00 38

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30. (*Internatkurser*).

Begge kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

Kursusleder og undervisere:

Alex Haurand og Dorrit Larsen, Frispark.

Se tillige: www.frispark.com

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

aln@danskmetal.dk

Stå fast i modvind

– tango og tacklinger, når du møder modstand

Baggrund:

Det kræver sin kvinde at stå fast, når chefen giver dig modstand, men det kan indimellem være nødvendigt. Man skal vælge sine kampe med omhu, men når du VIL tage dem - når du VIL stå fast - lærer du på dette kursus anvendelige redskaber.

Udbytte:

På kurset får du værktøjer til "tango" og tacklinger, når du møder modstand i din rolle som tillidsrepræsentant:

- Få styr på dit budskab, så du kan præsentere din sag med slagkraft.
- Få effektive værktøjer til forhandling, hvis du møder modstand.
- Lær, hvordan du bevarer fatningen og står fast ved at være assertiv.
- Brug dit kropssprog til at signalere din magtposition.
- Forstå magtens udtryksformer, så du ikke lader dig tryne.
- Få styr på dine nerver, så du tør stå ved dig selv.
- Få powernæring til din indre fighter.

- Du skal mene, hvad du siger – og holde fast i dig selv.
- Tænk i den fælles sag og få medvind på din cykelsti.

Du får - i trygge, sjove og spændende rammer - mulighed for at træne dig selv i tango og tacklinger i mødet med "verdens værste chefer".

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, som gerne vil styrke deres kompetence til at stå fast – på rette tid og sted - overfor "besværlige" chefer.

Deltagere:

Minimum 6 – max. 12.

Undervisere:

Berrit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen, Powerkvinderne.

Se tillige: www.powerkvinderne.dk.

Tid og sted:

Mandag den 25. februar kl. 12.00 – onsdag den 27. februar
kl. 14.00.

*Holdes et hyggeligt og intimt sted - under uformelle
former.*

FIU-nr.: 5207 13 00 39

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Sundhed på arbejdspladsen

Baggrund:

Mange arbejdspladser har igennem de seneste år sat mere og mere fokus på sundhed – arbejdspladsens sundhed, og ikke mindst den enkeltes sundhed.

Indhold:

I 2013 vil FIU-Ligestilling sætte fokus på sundheden på arbejdspladsen set med kønsbriller på – er der forskelle i tilgangen til sundhed? - hvad får kvinder og mænd til at interessere sig herfor, og er der forskelle på, hvad der har en effekt?

Udbytte:

På temadagen vil der blive fremlagt viden, erfaringer og redskaber til, hvordan man fremadrettet kan arbejde med sundhed ude på arbejdspladserne.

Målgruppen:

Målgruppen for konferencen er tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, som har arbejdet med, eller som gerne vil sættes fokus på sundhed på arbejdspladserne.

Tid og sted:

Tirsdag den 8. oktober kl. 9.30 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

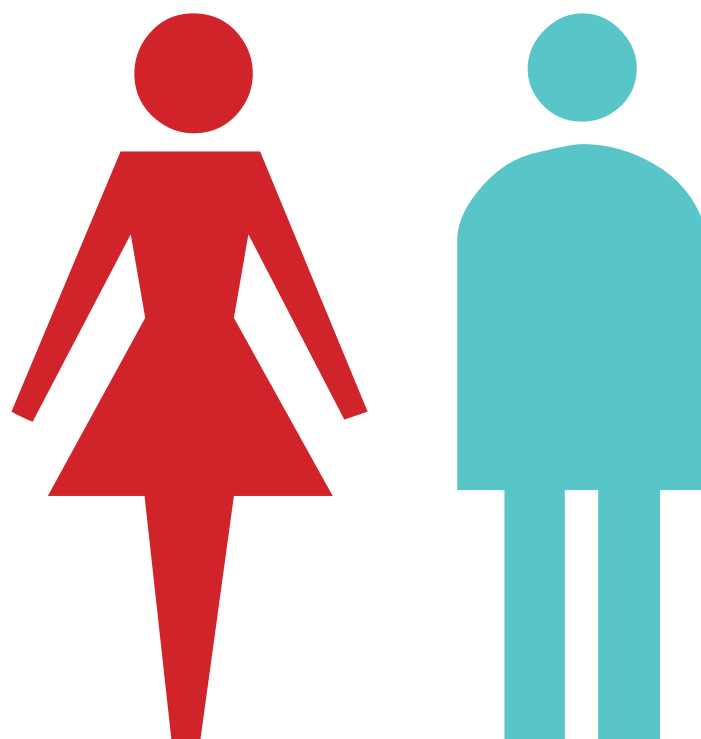
FIU-nr.: 5207 13 00 40

Tovholder:

Peter Faarbæk, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

peter.faarbaek@3f.dk



Trivsel for alle

– minoritetsnetværkstræf

Baggrund:

De etniske medlemmer har været medlem i fagbevægelsen i det sidste 45 år og udgør stadig det største potentiale som nuværende og kommende medlemmer.

I dag har LO over 80.000 medlemmer, som har en anden etnisk baggrund end dansk.

Derfor er det altafgørende, at fagbevægelsen mobiliserer, engagerer, organiserer og inkluderer de etniske minoriteter i bevægelsen og i det faglige arbejde.

Udbytte:

At du bliver endnu bedre til at fungere som enten nuværende eller kommende tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant, bestyrelsesmedlem, fagligklubmedlem eller netværksdeltager.

Du vil udveksle og vinde gode erfaringer, praksisviden og udvikle relationer med mange andre, som har de samme udfordringer som dig.

Du vil blive bedre til at arbejde direkte for en bedre integration og etnisk ligestilling på din arbejdsplads og i fagforeningen.

Du vil blive bedre til at organisere og engagere dine kollegaer i fagforening og i det faglige arbejde.

Indhold:

- At sikre en positiv synliggørelse af fagbevægelsen over for de etniske minoriteter.
- At øge det faglige engagement blandt de etniske medlemmer.
- At optimere medlemsvæksten af de etniske medlemmer.
- At skabe et bedre medlemsgrundlag for fagbevægelsen.
- At opkvalificere fagbevægelsens indsats for etnisk ligestilling og integration gennem inddragelse, delagtiggørelse og sparring.
- At skabe gode ambassadører.

Tid og sted:

Torsdag den 21. marts kl. 12.00 – fredag den 22. marts
13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5247 13 00 16 (uden overnatning).

FIU-nr.: 5247 13 00 17 (med overnatning).

Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

anthony.sylvester@3f.dk

Trivselskonferencen 2013

- stress - trivsel - køn
- konference for Stressvejledere

Baggrund:

Gennem mere end 5 år har fagbevægelsen uddannet Stressvejledere. Psykisk arbejdsmiljø og trivsel er jo i konstant udvikling, og som vejleder må man holde sig ajour for at følge med.

Derfor denne spændende, inspirerende og lærerrige årlige Trivselskonference, hvor Stressvejlederne og underviserne kan mødes og få inspiration, ny viden og sparring i forhold til deres rolle som vejledere.

For at Stressvejlederne fortsat kan føle sig trygge og fagligt velfunderede i deres hverv, er der behov for opbakning, motivation og ny viden.

På konferencen har vi hele tiden "køns- og mangfoldighedsbriller" på, da vi derved kan møde det enkelte menneske, hvor han/hun er og starte hjælpen derfra.

Udbytte:

Stressvejlederen vil blive klædt på med den nyeste viden indenfor stresshåndtering og ligestilling.

På konferencen bliver der holdt foredrag om emner, som kan berige den enkelte vejleder i arbejdet med stresshåndtering og trivsel i hverdagen.

Det brede netværk på tværs af forbund og brancher, der dannes på konferencen, vil give tryghed og mange muligheder for videreudvikling, inspiration og samspil. Til gavn og hjælp for alle deltagere og deres kollegaer.

Tilbagemeldingerne fra tidligere Trivselskonferencer viser, at Stressvejlederne tager hjem med ny faglig viden, motivation og fornyet energi til at arbejde videre med arbejdsmiljøet.

Indhold:

Konferencen bygger på ny viden til Stressvejlederne, så de hele tiden er på forkant med, hvad der foregår.

Der bliver, som hvert år, indbudt spændende og dygtige gæstelærer og foredragsholdere.

Ligeledes er det en konference, der har stort fokus på netværksdannelse og erfaringsudveksling.

Trivselskonferencerne foregår altid i en dejlig og seriøs stemning, hvor der er plads til både alvor og sjov.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, som er færdiguddannede Stressvejledere eller under uddannelse hertil.

Tid og sted:

Fredag den 25. januar kl. 11.30 (opstart med frokost) –
lørdag den 26. januar kl. 13.00 (slut med frokost).

Metalskolen Jørlunde,
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

FIU-nr.: 5207 13 00 41

Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal
Alex Haurand og Dorrit Larsen, Frispark.
Se tillige: www.frispark.com

Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.
Spørgsmål kan rettes på mail til:
aln@danskmetal.dk

Vi skal have ligeløn mellem kvinder og mænd nu – et hot fagligt emne

Baggrund:

Vi har haft lovgivning i 38 år, og der er stadig en generel lønforskel mellem kvinder og mænd på 18 pct. Emnet er således lige aktuelt nu som tidligere, selvom der er sket ændringer. Derfor er det stadig på sin plads at holde en tværfaglig LO-konference om ligeløn, ligestilling og faglig identitet.

Udbytte:

Der vil blive præsenteret ny viden, nationalt og internationalt. Politikerne fra folketinget bliver tvunget til at forholde sig til problemstillingen, og vores egne faglige ledere bliver udfordret med kritiske spørgsmål. Så du får din "rygsæk" fyldt op med inspiration til arbejdet på din arbejdsplads.

Indhold:

Dagen vil indeholde inspiration omkring:

- Ny viden præsenteres fra de nordiske lande og EU.
- Ny viden om og redskaber til at arbejde med ligeløn m/k på LO-arbejdspladser.
- Politikere fra Folketinget bliver udfordret.
- Faglige ledere får kritiske spørgsmål.
- Du får ordet til spørgsmål, svar og holdninger.

Desuden vil der være nogle overraskelser.

Målgruppe:

Tillids- og sikkerhedsrepræsentanter fra private og offentlige arbejdspladser, der har overenskomster med HK, FOA, 3F, NNF, HKKF, Dansk EI-Forbund, Serviceforbundet, Dansk Metal, SL, Teknisk Landsforbund.

Tid og sted:

Torsdag den 24. oktober kl. 10.00 – 15.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

Dagen fejres også, fordi det er FN-dag, hvor rettigheder til alle mennesker i hele verden får opmærksomhed.

FIU-nr.: 5207 13 00 42

Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

annelise.r@3f.dk

