

# Naturligvis 2022

Kurser og konferencer om ligestilling og mangfoldighed

**KURSUS  
KATALOG**



**FIU-LIGESTILLING**

MANGFOLDIGE FAGLIGE FÆLLESSKABER

## • Indholdsfortegnelse

8. marts 2022	5
Aktuel arbejdsret med "ligestillingsbriller"	6
Besværlige kollegaer og chefer - sådan håndterer du dem	7
Diplomuddannelsen i ledelse	9
• Afgangsprøjet i Diplomuddannelsen	10
• Forandringsledelse	11
• Ledelse og forhandling i politisk styrede organisationer	12
• Strategisk ledelse	13
Danish model and workers right	14
Faglighed i farver	15
Find modet - sig hvad du har på hjerte og vind indflydelse!	16
FL - netværk 2022	18
Hvordan taler vi egentlig sammen på arbejdspladsen?	20
Integrationsrepræsentant-uddannelsen (på engelsk)	21
Kvindelig meningsdanner	24
LGBT+ - aktiviteter	26
• Arbejdspladser for alle	27
• Forandringsagent for LGBT+ ligestilling	28
• Meningsdanner for LGBT+ ligestilling	30
• Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Københavnsområdet	32
• Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Sjælland	34
• Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Odense	36
• Pridekonference: LGBT+ ligestilling på det danske arbejdsmarked	38
Mangfoldighedskørekort	39
• Bekæmpelse af social dumping og sikring af et anstændigt arbejdsliv for alle	40
• Dagen for dig	41
• Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"	42
• Trivsel for alle	43

Mangfoldighedsorganiser	45
Mangfoldighedsværksted	46
Mangfoldig konflikthåndtering	48
Mindfulness for tillidsvalgte	50
Mindfulness for øvede	52
Mænd og Ligestilling	54
Mændenes internationale dag	55
Netværk for tillidsvalgte	56
Netværk for tillidsvalgte med minoritetsbaggrund	58
Psykologi for dig som mandlig tillidsvalgt	60
Stressvejlederen I	62
Stressvejlederen II	64
Stressvejlederen III	66
Stressvejlederen IV	68
Stressvejderkonferencen 2022	70
Styrk dit kropssprog - og tal med pondus og overbevisning	72
Succes som kvindelig tillidsvalgt	74
Temadag om Den danske Model for fagbevægelsens etniske medlemmer	76
Træf for FIU-Ligestillings lokale netværk	78
TR-træf for etniske minoriteter	79
Ung meningsdanner for mangfoldige faglige fællesskaber	80
Vold og seksuel chikane	82
Womens advocate	83
Åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked	85

## • Du sidder med FIU-Ligestillings kursuskatalog for 2022

2022 bliver et år, hvor der sker meget på ligestillingsområdet:

- Øremærket barsel til fædre. Der kommer ny lovgivning på barselsområdet, hvor far/den anden forælder får forbedrede rettigheder
- Ligeløn. Et EU-direktiv, der via større lønåbenhed skal sikre mere ligeløn, er på vej
- Seksuel chikane og sexistisk kultur på arbejdspladserne er et stort fokusområde. #metoo breder sig stadig og regeringen samt arbejdsmarkedets parter arbejder med nye tiltag til forebyggelse på arbejdspladserne

Der er meget på den ligestillingspolitiske dagsorden, og hvis behovet opstår, vil ligestillingspartnerskabet ad hoc udbyde relevante aktiviteter.

Du sidder med kursuskataloget for 2022 i hånden, hvor der både er nyheder og "gamle kendinge".

Her er korte kurser, længere forløb og dialogaktiviteter, hvor vi løfter ligestillingsdagsordenen for 3 kategorier: køn, LGBT+ og etniske minoriteter.

En mangfoldig og inkluderende arbejdsplads har været målet for fagbevægelsen i årevis. I 2022 er det noget tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter har særlig god mulighed for at medvirke til. Det er nemlig blevet et ganske accepteret mål i denne tid, hvor arbejdsgiverforeninger og regeringen har mangfoldighed og inklusion højt på dagsordenen. Der er derfor god grund til at blive klædt på til at indgå i forandringsprocesser på arbejdspladsen, da muligheden for at få lydhørhed er større end tidligere.

God arbejdslyst til os alle!

FIU-Ligestillingspartnerskabet\*  
August 2021

Finn Johnsen,  
Næstformand, Serviceforbundet.

Majken Baarstrøm Kidmose  
Forbundssekretær, Dansk Metal.

Tina Christensen  
Næstformand, 3F.

Martin Rasmussen,  
Næstformand, HK.

Grete Christensen,  
Formand, Dansk Sygeplejeråd.

\* FIU-Ligestilling er et partnerskab mellem Dansk Metal, Serviceforbundet, 3F, DSR og HK med henblik på at udvikle og udbyde uddannelsesaktiviteter, der fremmer ligestilling bredt set. Partnerskabet har eksisteret siden 2005, og på [www.fiu-ligestilling.dk](http://www.fiu-ligestilling.dk) kan du læse om både kursusaktiviteter og om vores historie og opbygning.

## • 8. marts 2022

- status på den ligestillingspolitiske dagsorden på Kvindernes internationale kampdag 2022

### Baggrund:

Arbejderbevægelsen har fejret 8. marts som Kvindernes internationale kampdag i langt over 100 år. I FIU-Ligestilling sætter vi, traditionen tro, fokus på aktuelle ligestillingspolitiske temaer.

### Indhold:

- Åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked
- Status på seksuel chikane og sexistisk kultur. Nye muligheder og udfordringer
- Nyt fra kønsforskning
- Indspark fra arbejdstillidsvalgtes ligestillings-erfaringer

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagforeninger og fagforbund samt øvrige ligestillingsinteresserede.

### Tid og sted:

Tirsdag den 8. marts kl. 10.00 - ca. 15.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.  
(i udgangspunktet).

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

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • **Aktuel arbejdsret med ”ligestillingsbriller”**

- årligt effektivt nyhedskursus

### **Baggrund:**

Arbejdsret er i løbende udvikling. Hvert år kommer der dels nye regler i love og overenskomster, dels et utal af domme og voldgiftskendelser – der alle har stor betydning for medlemmernes rettigheder på arbejdspladsen.

Udfordringer og muligheder indenfor ligestilling er ligeledes i en rivende udvikling, ikke mindst hvad angår seksuel chikane. Det er et ”must” at følge med for at kunne bistå kollegaer/ medlemmer bedst muligt over for arbejdsgiveren.

Særligt fokus vil være på de mange regler, der skal sikre ligebehandling af udsatte medarbejdergrupper – gravide, etniske minoriteter, seksuelle og andre ”minoriteter”, ofre for seksuel chikane og mobning, mv.

Kurset udbydes årligt – hvert år med nyt indhold.

### **Indhold:**

Nyeste relevante emner indenfor ligebehandling. Emnerne udvælges kort før kursustidspunkt for at sikre fokus på nyeste udvikling.

### **Udbytte:**

Din arbejdsretlige kunnen bliver ajourført, så du (ligesom arbejdsgiver) er klædt på med den nyeste arbejdsretlige indsigt, særligt inden for ligebehandling.

### **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger/afdelinger.

### **Tid og sted:**

Torsdag den 2. juni kl. 10.00 - 15.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. – eller Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV.

*Eller et andet sted, der ligger ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 01**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### **Tovholder:**

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## • Besværlige kollegaer og chefer – sådan håndterer du dem

### Baggrund:

Du kender det sikkert alt for godt: Du sidder over for en kværlant, som er imod alt. Eller du står over for en dominerende samarbejdspartner. Det kan også være chefen, der "bosser dig", eller kollegaerne der hvisker og tisker og brokker sig i krogene. Kollegaer og ledere, der ser barrierer mere end muligheder. Vi møder alle sammen besværlige, magtglade, vrisne eller manipulerende mennesker på vores vej, som stjæler vores tid og positive energi. På dette kursus får du værktøjer til at bevare fatningen og tackle de udfordringer, som besværlige mennesker stiller dig over for i din funktion som tillidsvalgt.

### Du får inspiration til at:

- Spotte mennesker der dræner dig for energi, samt er besværlige og være obs på hvad køn betyder
- Forstå dine naturlige reaktioner, når dine grænser overskrides
- Blive på din egen banehalvdel og undgå offerrollen
- Blive klar over, hvad du vil - og ikke vil - og finde veje uden om modstanden
- Være konstruktiv i modstanden - skab en sund stemning på arbejdspladsen og i fagforeningen

### Udbytte:

På kurset får du inspiration til at skabe et sundt arbejdsmiljø for dig og dine kollegaer:

- Forstå hvorfor nogle mennesker opleves "besværlige"
- Hvordan du kan forholde dig, når du møder (for) besværlige mennesker på arbejdspladsen eller i det faglige arbejde
- Tips til at kommunikere og holde fast i dig selv, når du står over for besværlige mennesker og være obs på hvad køn betyder i denne sammenhæng.
- Kommunikationstræning (i trygge rammer), hvor du får mulighed for at kommunikere, så du bevarer den gensidige respekt og møder din besværlige kollega eller chef i øjenhøjde

### Målgruppe:

Tillidsvalgte samt valgte og ansatte i afdelinger/ fagforeninger. Det vil være en fordel, men ikke et krav, at både tillids- og arbejdsmiljørepræsentant fra samme arbejdsplads deltager på samme kursus.

*Minimum 6 - max. 10 deltagere.*

## Undervisere:

Anne-Mette Barfod og Birgitte Baadegaard.

**Birgitte Baadegaard** er cand.merc., og har mange års erfaring fra HR-branchen. Birgitte har i mange år arbejdet for at styrke kvinder og mænd både på jobbet og i livet. Hun er forfatter til flere bøger om kvinder, mænd og karriere.

**Anne-Mette Barfod** er cand.polit. og journalist, og startede i 2009 Powerkvinderne, som arbejder for at gi' kvinder - og mænd - styrke. Anne-Mette har mange års erfaring fra kommunikationsbranchen og arbejder med personlig branding, assertion og gennemslagskraft.

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

## Tid og sted:

Mandag den 3. oktober kl. 11.30 – onsdag den 5. oktober kl. 13.00 (afslutning med frokost).

Gl. Avernæs, Helnæsvej 9, 5631 Ebberup.

**FIU-nr.: 5207 22 00 02**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

## Tovholder

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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



## Diplomuddannelsen i ledelse

Afgangprojekt i diplomuddannelsen

Forandringsledelse

Ledelse og forhandling i politisk styrede organisationer

Strategisk ledelse

## • Afgangprojekt i Diplomuddannelsen

### **Baggrund:**

Flere tillidsvalgte har i regi af ligestillingspartnerskabet gennemført både valgfri og obligatoriske moduler i Diplomuddannelsen i ledelse og det er i andet halvår af 2022 tid til, at der kan gennemføres et afgangprojekt for en gruppe.

Målet er at klæde deltagerne på til at gennemføre afgangprojektet, der er relevant for eget arbejde som tillidsvalgt eller valgt/ansat i fagbevægelsen.

### **Indhold:**

Undervisning med info, gode råd og fif til opgaveskrivning, eksamen, m.m.  
Vejledning. 12 timer individuelt.

### **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, valgte og ansatte i fagforeninger der har opnået moduler nok på Diplomniveau, til at gennemføre afgangprojektet.

### **Tid og sted:**

Torsdage den:  
29. september, 3. november, 17. november inkl.  
fælles vejledning og opsamling.

*Alle dage kl. 10.00 - 15.00.*

Mandag den 19. december: Aflevering af skriftlig opgave.  
Januar 2023: Eksamen.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.: 5207 22 00 03**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### **Tovholder:**

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

## • Forandringsledelse

- et valgfag i Diplomuddannelsen i ledelse med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen.  
Giver 5 ECTS-point og gennemføres med fokus på mangfoldighed

### Baggrund:

Det er formålet at du tilegner dig viden, færdigheder og kompetencer til at starte, lede og gennemføre forandringsprocesser i egen organisation (fagbevægelsen eller arbejdspladsen) med henblik på udvikling og fornyelse.

### Indhold:

- Oplæg og drøftelser om ovenstående temaer
- Erfaringsudveksling og gensidig inspiration ift. udfordringer på egen arbejdsplads sat i relation til teorier, begreber og modeller
- Vejledning og inspiration til eksamensopgave
- Mundtlig eksamen på baggrund af skriftlig opgave

### Udbytte:

Det er målet at du har opnået viden om og forståelse af teorier og modeller om forandrings- og udviklingsprocesser i et ledelsesmæssigt perspektiv.

### Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter, valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Torsdage den:

24. marts, 7. april, 21. april, 5. maj og 12. maj.

*Alle dage kl. 10.00 - 15.00.*

Mandag den 23. maj: Aflevering af skriftlig opgave.

Fredag den 3. juni: Eksamen.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V eller  
Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV.

*Eller et andet sted ca. 10 minutter fra Hovedbane-  
gården.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 04**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Ledelse og forhandling i politisk styrede organisationer

- et valgfag i Diplomuddannelsen i ledelse med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen.

Giver 5 ECTS-point

### Baggrund:

Det er formålet, at du tilegner dig viden, kompetencer og færdigheder til at varetage ledelse af og gennemføre forhandlingsforløb i egen politisk styrede organisation (fagbevægelsen).

### Indhold:

- Oplæg og drøftelser om ovenstående temaer
- Erfaringsudveksling og gensidig inspiration ift. udfordringer på egen arbejdsplads sat i relation til teorier, begreber og modeller
- Vejledning og inspiration til eksamensopgave
- Mundtlig eksamen på baggrund af skriftlig opgave

### Udbytte:

Det er målet, at du opnår viden om og forståelse af teorier, begreber og metoder om offentlig ledelse af forhandling i en politisk styret kontekst samt deres betydning og fremtrædelse på såvel samfundsmæssigt som organisatorisk niveau.

På dette modul vil vi især sætte fokus på forhandlingens muligheder og udfordringer i et kønsperspektiv.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Torsdage den:

9. juni, 16. juni, 23. juni, 18. august og 25. august.

Alle dage kl. 10.00 - 15.00.

Mandag den 5. september: Aflevering af skriftlig opgave.

Torsdag den 22. september: Eksamen.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV.

Eller et andet sted ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.

**FIU-nr.: 5207 22 00 05**

Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## • Strategisk ledelse

- et valgfag i Diplomuddannelsen i ledelse med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen.  
Giver 5 ECTS-point

### Baggrund:

Det er formålet, at du tilegner dig viden, kompetencer og færdigheder til at udvikle din ledelsesopgave (som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant eller valgt/ansat i en fagforening) strategisk og kunne begrunde strategiske handlemuligheder i din ledelsespraksis.

### Indhold:

- Oplæg og drøftelser om ovenstående temaer
- Erfaringsudveksling og gensidig inspiration i forhold til udfordringer på egen arbejdsplads - sat i relation til teorier, begreber og modeller
- Vejledning og inspiration til eksamensopgave
- Mundtlig eksamen på baggrund af skriftlig opgave

### Udbytte:

Det er målet, at du opnår viden om og forståelse af teorier, begreber og modeller om strategisk ledelse ud fra et organisatorisk og samfundsmæssigt perspektiv.

På dette modul vil vi især sætte fokus på fagbevægelsens ligestillingspolitiske og samfundsmæssige værdier og mål.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Torsdage den:

6. januar, 20. januar, 3. februar, 17. februar og 3. marts.

Alle dage kl. 10.00 - 15.00.

Søndag den 13. marts: Aflevering af opgave.

Fredag den 18. marts: Eksamen.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. eller Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV.

Eller et andet sted ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.

**FIU-nr.: 5207 22 00 06**

Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Danish model and workers right

### Background:

To be a trusted person as a shop steward or health & safety representative doesn't mean that you have to solve all the problems for your colleagues at your workplace. But you will need tools and knowledge in order to handle and deal with all kinds of different situations regarding your negotiated labor rights and health & safety issues at your workplace.

At the same time, it is also important to learn the competence to deliver and teach your colleagues to deal with some issues on their own.

### All over objects:

We will be working with:

- Overview of Danish trade unions
- Welfare or workfare
- History of the labors struggle & trade unions in Denmark
- The Danish Model - flexicurity
- Trade unions' structure
- Trade union organization and the values
- Introduction to the different sectors
- The rolls and the functions of Shop steward and health and safety reps.
- The collective agreements
- The dispute system
- Employer clubs
- Exercising bargaining & negotiation
- Exercising writing notes & summery
- Communication & collaboration
- Exercising conflict management & bridge building
- Organizing

### Dates & Place:

#### Kickstart:

4<sup>th</sup> of February at 19.00 - 6<sup>th</sup> of February until 13.00.

*Place: Copenhagen.*

#### Second part:

18<sup>th</sup> of March at 19.00 - 20<sup>th</sup> of March until 13.00.

*Place: Fyn.*

#### Third part:

6<sup>th</sup> of May at 19.00 - 8<sup>th</sup> of May until 13.00.

*Place: Jylland.*

#### Fourth part:

10<sup>th</sup> of June at 19.00 - 12<sup>th</sup> of June until 13.00.

*Place: Copenhagen.*

#### Final part:

19<sup>th</sup> of August at 19.00 - 21<sup>st</sup> of August until 13.00.

*Place: Copenhagen.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 00**

Further questions & inquiries contact:

Anthony Sylvester, 3F.

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

## • Faglighed i farver

### Baggrund:

Den danske fagbevægelse organiserer medlemmer fra 173 forskellige lande og derfor er mangfoldighed en væsentlig del af fagbevægelsen og de danske arbejdspladser.

Fagforeninger er aktive talerør og aktører hvad angår sikring af lige rettigheder og lige muligheder, herunder at medvirke til en bedre integration og demokratisk deltagelse af etniske minoriteter i fagbevægelsen, på de enkelte arbejdspladser og i det danske samfund.

### Udbytte:

- At agere som ambassadør og talerør for integration og mangfoldighed
- At formidle fagbevægelsens gode erfaringer med integration og inkludering af de etniske minoritetsmedlemmer
- At påvirke meningsdannere i det danske samfund til at fremme en bedre integration

### Indhold:

- Udarbejde mangfoldigheds- og integrationsfremmende "happenings"
- Påvirkning af den politiske dagsorden
- Aktuelle ligestillingspolitiske temaer

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Torsdag den 16. juni - søndag den 19. juni.

Internatkursus - placering ukendt.

**FIU-nr.: 5247 22 00 01**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Find modet – sig hvad du har på hjerte og vind indflydelse!

### Baggrund:

Kender du det, at du ikke lige får sagt din mening til mødet? Har du prøvet, at "nerverne" kan spille dig et puds? Så er dette kursus i personlig kommunikation noget for dig. På kurset får du det mod og de værktøjer, som du har brug for, når du skal brænde igennem med dit budskab på den gode måde. Du bliver samtidig klædt på til at kunne håndtere kritiske spørgsmål.

### Indhold:

På kurset får du et overflødigshorn af godbidder fra scenens, talekunstens og journalistikkens verden:

- Dine bedste virkemidler
- Inspiration fra journalistikkens og scenens verden
- Struktur, indhold og nærvær
- Få styr på "nerverne" med grundig forberedelse
- Overblik og levendegørelse af stoffet
- Tips og tricks når du tager ordet
- Assertionstræning, hvor du lærer at holde fast i dig selv og dine synspunkter med respekt for "modparten"

### Udbytte:

På kurset lærer du at:

- Kommunikere effektivt
- Få styr på "nerverne"
- Brænde igennem med dit budskab
- Stille skarpt på dine tilhørere
- Bruge en god overskrift
- Strukturere dit indlæg, så det bliver kort og præcist
- Indtage rummet på din egen måde
- Bruge gode, personlige virkemidler

Du får samtidig de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk, styrket og godt tilpas.

Tag en kollega eller to med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en forskel på jeres arbejdsplads. Det er en fordel når tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter deltager sammen.



### Undervisere:

Anne-Mette Barfod og Gitte Lindholt.

**Anne-Mette Barfod** er cand.polit. og journalist, og startede Powerkvinderne i 2009, som arbejder for at give kvinder styrke. Anne-Mette har mange års erfaring fra kommunikationsbranchen og arbejder med personlig branding, assertion og gennemslagskraft.

**Gitte Lindholt** er performancecoach, cand.mag. i teatervidenskab og ekstern lektor på Syddansk Universitet. Gitte træner dig i kropssprog, nærvær, ro i maven og præsentationsteknik.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte samt valgte og ansatte i fagforeninger.  
*Max. 8 deltagere.*

### Tid og sted:

Onsdag den 9. februar kl. 11.30 - fredag den 11. februar kl. 13.00 (afsluttes med frokost).

Strandhotel Røsnæs,  
Klintedalsvej 60, 4400 Kalundborg.  
*Et lille intimt sted i naturen ved vandet, som udnyttes til walk-and-talk mm.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 07**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

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

## • FL – netværk 2022

### **Baggrund:**

FL-netværket henvender sig til centralt placerede kvinder i fagbevægelsen, der gerne vil være gøre en forskel i almindelighed og på ligestillingsområdet specifikt.

FL står for "Feministiske Ledere" og er en netværksmøderække med spændende input om ny ledelses- og ligestillingspolitisk viden og fælles drøftelse af handlingsmuligheder.

### **Udbytte:**

Du vil få ny viden, nye tal, handlemuligheder og argumenter for at omsætte ligestilling på nye moderne måder i udviklingen af fagbevægelsen, arbejdsmarkedet og dit eget job.

Du vil få inspiration, støtte og netværk til din egen karriereudvikling. Du vil møde forskere, politikere, kunstnere og andre der har gjort sig bemærket på ligestillingsområdet, om fremtidens arbejdsmarked og fremtidens fagbevægelse.

Du vil få nyheder, pjecer, bøger og tilbud om deltagelse i diverse arrangementer.

### **Indhold:**

Konkret program er færdigt ca. 1. oktober 2021 og kan ses på: [www.fiu-ligestilling.dk](http://www.fiu-ligestilling.dk)

### **Program:**

Et netværks-møde vil typisk være struktureret sådan:

Kl. 16.15 - 16.45: Ankomst, kaffe, runde med nyt siden sidst

Kl. 16.45 - 18.15: Oplæg/input fra ekspert, politiker, netværk, inspirator, meningsdanner o.l.

Kl. 18.15 - 19.15: Et let måltid/tapas, et glas vand/vin, hvorunder vi drøfter pointer fra eftermiddagens oplæg og hvordan disse kan bruges individuelt og i egen organisation

### **Målgruppe:**

Kvindelige ledere, konsulenter, valgte og ansatte i fagbevægelsen. Det kan være ledere og konsulenter fra forbundshuse og andre institutioner, samt formænd/næstformænd, faglige sekretærer og bestyrelsesmedlemmer.

### Tid og sted:

Der afholdes 8 netværksmøder fordelt hen over året.

Torsdage den:

27. januar 3. marts, 28. april, 9. juni, 25. august, 22. september, 27. oktober og 8. december.

*Alle dage kl. 16.15 - 19.15.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Eller et andet sted ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 08**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

Er du medlem af et forbund i FIU-fællesskabet foregår tilmelding i din fagforening gennem FIU-sys på ovenstående FIU-kursusnummer.

Er du medlem af en fagforening uden for FIU-fællesskabet sker tilmelding til Mélanie Evers på mail: [meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af FIU-nr., navn og fødselsdato.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Hvordan taler vi egentlig sammen på arbejdspladsen?

### Baggrund:

Forhåbentlig er omgangstonen mellem kollegaer for det meste god og ordentlig. Sommetider sker det alligevel, at nogle kollegaer ikke finder sig tilpas med tonen. Det kan være bemærkninger som opfattes krænkende eller nedsættende, og hvis tingene får lov til at udvikle sig, bliver der måske tale om mobning, chikane, seksuel chikane eller racisme. Formålet med kurset er at skærpe din opmærksomhed over for, hvordan I taler sammen på din arbejdsplads, med henblik på at udvikle en kultur alle trives i.

### Udbytte:

På kurset får du en forståelse for, hvordan omgangstonen præger arbejdsmiljøet, og du bliver opmærksom på, hvilke signaler du kan lægge mærke til i jeres kommunikation. Dette er forudsætningen for at arbejde med en ændring af samtalekulturen, en kultur der betyder meget for, om I har et chikanefrit miljø.

### Indhold:

- En kort introduktion til begreberne synlig og usynlig kultur
- Hvad er krænkelser - og hvad er ikke
- Forskellen på humor, ironi og sarkasme
- Værktøj til at diskutere omgangstonen på arbejdspladsen
- Afprøvning af et par praktiske situationer

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Underviser:

Ingeborg Østergaard. Med særlige kompetencer indenfor køn, ligestilling, kommunikation og forhandling.

Se evt. mere på KVINFO's ekspertdatabase:

<http://www.kvinfo.dk/side/633/action/2/vis/2758/>.

### Tid og sted:

Tirsdag den 31. maj kl. 10.00 - 15.00.  
(København).

*Et sted, der ligger ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.*

Mandag den 5. september kl. 10.00 - 15.00.  
(Aarhus).

**FIU-nr.: 5207 22 00 09** (København).

**FIU-nr.: 5207 22 00 10** (Aarhus).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## • Integrationsrepræsentant-uddannelsen (på engelsk)

### Baggrund:

Det er formålet med 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.

### Udbytte:

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

- At bygge bro mellem de forskellige medarbejdergrupper på arbejdspladsen, samt 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-ambassadør" 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:

#### Et multikulturelt samfund

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

### 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
- Kulturelle mangfoldighedskonfliktfælder på en arbejdsplads
- Interkulturel forståelse og kommunikation på tværs af kulturer

### **Modul 3:**

#### **Kultureernes 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 de synlige/usynlige kulturelle adfærd kontra personlighedsadfærd
- Viden om hvordan kulturer fungerer og hvordan de ubevidst præger vores hverdagshandlinger
- Besøge minoritetsmiljøer i Danmark

### **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
- Integrationsrepræsentant-træning med cases, rollespil og øvelser

### **Modul 5:**

#### **Identificering og håndtering af barrierer på "begge sider" - Fortsat**

- 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
- Afrunding og evaluering
- Integrationsrepræsentants-træning med cases, rollespil og øvelser

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 "Cooperate 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 flere forskellige gæsteundervisere, eksperter og personligheder: Jesper Schäfer Munk, Hafida Bouylud, Jean Petersen, samt Vinay Sharma, Annie Labaj, Mohamad Elsadi og Peter Kennedy fra UNIFOR Canada.

### Tid og sted:

Uddannelsen består af fem moduler og afholdes fem forskellige steder i landet. Flere af stederne skal vi besøge kulturelle miljøer - der indgår i undervisningen.

### Modul 1:

Onsdag den 16. marts kl. 12.00 - fredag den 18. marts kl. 13.00.

*Afholdes i København.*

### Modul 2:

Onsdag den 4. maj kl. 12.00 - fredag den 6. maj kl. 13.00.

*Afholdes i Århus.*

### Modul 3:

Mandag den 13. juni - onsdag den 15. juni

*Afholdes i København.*

### Modul 4 & 5:

Lørdag den 3. september - fredag den 9. september.

*På felttur.*

*Uddannelsen indeholder ophold, fortæring, materialer, undervisning og ekskursioner til relevante naboområder fra kursusstedet.*

*Tilmelding til alle 5 moduler samlet.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 02**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Kvindelig meningsdanner

### Baggrund:

Danmark har brug for aktive kvinder, der har erfaringer fra virkelighedens arbejdspladser og som gerne vil gøre en forskel. De fleste politikere og debattører er akademikere og mænd - få er fra fagbevægelsen og med "almindelige" job. 8 ud af 10 kilder i medierne er mænd. 2 ud af 3 debatindlæg er skrevet af mænd. Det er et problem for Danmark og demokratiet, fordi vi vigtige perspektiver og indsigter går tabt.

På dette kursus klædes du på til at træde frem med dine meninger og erfaringer.

### Udbytte:

Når uddannelsen er færdig, vil du fremstå stærkere som meningsdanner på din arbejdsplads, i din fagforening og i medierne. Din egen mulighed for at være med til at skabe forandring vil være kraftigt øget.

### Indhold:

- Redskaber til at fortælle din og dine kollegers historie
- Træning i både mundtlige og skriftlige kommunikationsformer
- Inspiration til din personlige kommunikationsstrategi fra kvinder, der med succes kommunikerer i det offentlige rum
- Blive skarp i brugen af sociale medier som f.eks. Facebook og Twitter

- Et stærkt netværk af sparringspartnere og engagerede kolleger fra hele landet
- Viden om både samfund og relevante ligestillingspolitiske temaer anno 2022
- Hvordan skaber vi flere kvindelige stemmer, der kan kommunikere og formulere sig med udgangspunkt i almindelige menneskers hverdag og oplevelser på arbejdspladsen
- På baggrund af oplæg og inspiration skal vi sammen øve os i at deltage i den offentlige debat, der hvor du synes det giver mening. Undervejs afprøver du at skrive og udgive blogindlæg, læserbreve, bruge de sociale medier og træne mundtlig debat

Der veksles mellem praktiske øvelser, gruppearbejde, oplæg, træning og feedback samt historiefortælling.

### Undervisere:

Mélanie Evers er den faste kursusleder. Undervejs får vi besøg af adskillige gæsteundervisere, politikere og meningsdannere.

### Målgruppe:

Kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter og andre kvinder med tillidsposter eller ansættelse i fagbevægelsen, der har lyst til at gøre en forskel.



## Tid og sted:

### Modul 1

Tirsdag den 8. februar kl. 10.00 - 17.30, samt aftenaktivitet.

Onsdag den 9. februar kl. 08.30 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.*

### Modul 2

Tirsdag den 1. marts kl. 10.00 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

### Modul 3

Tirsdag den 5. april kl. 10.00 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

### Modul 4

Tirsdag den 3. maj kl. 10.00 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

### Modul 5

Tirsdag den 31. maj kl. 10.00 - 17.30, samt aftenaktivitet.

Onsdag den 1. juni kl. 08.30 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.*

Som udgangspunkt afholdes kurset centralt i København. Nogle af de midterste moduler kan afholdes på Fyn og Jylland, hvis deltagersammensætningen taler herfor.

**FIU-nr.: 5207 22 00 11**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## LGBT+ - aktiviteter:

Forandringsagent for LGBT+ ligestilling

Meningsdanner for LGBT+ ligestilling

Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund

Pridekonference: LGBT+  
ligestilling på det danske arbejdsmarked

LGBT+ er en forkortelse  
der betyder lesbiske, bøsser,  
biseksuelle, transkønnede og  
andre minoriteter i forhold til  
køn og seksuel orientering.

## • Arbejdspladser for alle

- en introduktionsworkshop for tillidsvalgte om LGBT+ ligestilling

### Baggrund:

Vil du gerne vide noget mere om, hvordan du som tillidsvalgt kan bidrage til at skabe en arbejdsplads for alle? Og hvordan du sikrer at alle kollegaer, uanset seksuel orientering og kønsidentitet, kan være sig selv og trives? Så er denne workshop noget for dig.

Kun halvdelen af LGBT+ kollegaerne på vores arbejdspladser oplever, de kan være åbne om deres seksualitet eller kønsidentitet, og mange oplever diskrimination i form af mobning eller i forbindelse med ansættelse. Arbejdspladsens kultur og normer, dvs. "uskrevne" regler, har en stor betydning for, hvem der trives på arbejdspladsen. Som tillidsvalgt og kollega kan du være med til at sikre, at arbejdspladsen og kulturen er inkluderende for alle kollegaer.

### Udbytte:

Denne workshop vil klæde dig på med viden og inspiration til, at du kan begynde at se, forebygge og arbejde med de udfordringer, der har at gøre med LGBT+ ligestilling på arbejdspladsen. Vi vil gennem oplæg, dialog og øvelser blive klogere på hvilken rolle arbejdspladsens normer - om bl.a. køn og seksuel orientering - spiller for hvem der trives, og ikke trives. Samt kigge på hvilke handlemuligheder du har som tillidsvalgt.

Alle kan være med - uanset hvad man ved om emnet på forhånd.

### Indhold:

- Viden og ordforråd om LGBT+
- LGBT+ forhold på det danske arbejdsmarked
- Normer og inklusion på arbejdspladsen
- Hvad kan du gøre - eksempler på LGBT+ indsatsområder

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt medlemmer med interesse for emnet.

### Tid og sted:

Fyraftensworkshoppen holdes lokalt af f.eks. en afdeling eller på initiativ af en faglig klub på en arbejdsplads eller et netværk. Hvis du/l er interesseret i at afholde workshoppen, skal du kontakte Kristine Esrom Raunkjær på [krer@danskmetal.dk](mailto:krer@danskmetal.dk) og aftale tid og sted.

*Minimum 10 deltagere.*

### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Forandringsagent for LGBT+ ligestilling

- et 2 dages kursus hvor du får ny inspiration til at udvikle og fortsætte forandringsarbejdet på din arbejdsplads og i din fagforening

### **Baggrund:**

Forandringsagent kursus for tillidsvalgte, valgte og ansatte, der gerne vil et skridt videre med arbejdet med at skabe mere LGBT+ ligestilling på arbejdspladsen eller i fagforeningen. Kurset er for dig der allerede har beskæftiget dig med LGBT+ ligestilling, men som gerne vil have inputs til at forsætte arbejdet. Det er to intensive dage, hvor vi bygger videre på dine erfaringer, og hvor du får ny viden, inspiration og værktøjer til dit forandringsarbejde.

### **Udbytte:**

Formålet med kurset er, at du som er engageret i at skabe mere LGBT+ ligestilling på din arbejdsplads og i fagforeningen, får bygget videre på din viden og dine erfaringer med at skabe forandring, sådan at du er klar til at gå hjem og fortsætte arbejdet med at skabe mere inkluderende arbejdspladser for LGBT+ personer. Det sker i fællesskab med de andre deltagere, der ligesom dig, har gjort sig nogle erfaringer med LGBT+ ligestillingsarbejdet.

### **Indhold:**

- Ny viden om LGBT+ ligestilling
- Inspiration til nye handlemuligheder og strategier til at skabe mere LGBT+ ligestilling på din arbejdsplads
- Træning af dine evner til at skabe mere LGBT+ ligestilling på din arbejdsplads og i din fagforening. F.eks. i at tage dialogen eller den svære samtale med en kollega eller i hvordan du kan lave en LGBT+ inkluderende personalepolitik, som gør en forskel
- Erfaringsudveksling og networking med andre der brænder for LGBT+ ligestilling
- Fælles hyggelig og lærerig aftenaktivitet

### **Målgruppe:**

Tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagbevægelsen, der har beskæftiget sig lidt/noget med LGBT+ ligestilling og som ønsker at fortsætte LGBT+ forandringsarbejdet. Kurset er både for LGBT+ personer og ikke LGBT+ personer.

### Tid og sted:

Tirsdag den 31. maj kl. 10.00 - onsdag den 1. juni kl. 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 12**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 13**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail:

[meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Meningsdanner for LGBT+ ligestilling

- en uddannelse der klæder dig på til at arbejde for ligestilling af lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede og andre minoriteter i forhold til køn og seksualitet på arbejdsmarkedet

### Baggrund:

Uddannelsen er for dig, der brænder for at skabe mere LGBT+ ligestilling på det danske arbejdsmarked, men som står og mangler de redskaber og det fællesskab, som gør at du kan begynde at skabe forandring.

Ligestillingen for LGBT+ personer halter. Kun ca. halvdelen kan være åbne om deres kønsidentitet og seksuelle orientering på arbejdspladsen, og nogle oplever mobning, chikane eller andre former for forskelsbehandling. Det kan du som meningsdanner være med til at sætte fokus på og ændre. Som deltager er du enten en tillidsvalgt, der selv er LGBT+ person eller en tillidsvalgt, der ikke er LGBT+ person, men som aktivt ønsker at gøre en indsats for at skabe mere LGBT+ ligestilling på arbejdsmarkedet.

### Udbytte:

Som deltager bliver du opdateret på viden om LGBT+ forhold på det danske arbejdsmarked, og samtidig får du redskaber til at kommunikere klart og tydeligt, så du kommer igennem med dit budskab.

Uddannelsen vil hjælpe dig til at blive klar på, hvad du som meningsdanner vil bruge dine kræfter på. Vil du f.eks. forandre forholdene for LGBT+ personer på din arbejdsplads? Vil du sætte LGBT+ ligestilling på dagsordenen i din afdeling? Eller vil du bruge meningsdanneruddannelsen til at gøre din stemme som LGBT+ person til en større del af

den offentlige debat? Som en del af "Meningsdanner for LGBT+ ligestilling" får du nye redskaber til både mundtlig og skriftlig formidling, gå-på-mod og et fællesskab, som giver dig et godt og trygt ståsted for at skabe forandringer.

### Indhold:

#### Viden:

- Ny viden og større ordforråd om LGBT+
- LGBT+ forhold på det danske arbejdsmarked og i fagbevægelsen - før og nu
- Familiepolitik, ligebehandling og andre LGBT+ indsatsområder
- Normer og normkritik - hvordan skabes inklusion og eksklusion på arbejdspladsen?

#### Redskaber:

- Sådan tager du dialogen med dine kollegaer
- Tag ordet - på f.eks. klubmøder, generalforsamlinger, stormøder eller konferencer
- Debatindlæg og sociale medier - træning i at udtrykke dig skriftligt og slå igennem
- Find og træn din vej til forandring

#### Inspiration:

- Gode eksempler fra ind- og udland på LGBT+ inkluderende politikker, indsatser m.m
- Mød meningsdannere med noget på hjertet
- Besøg ved LGBT+ organisationerne

#### Refleksion:

- Minoritetsstress - hvordan passer jeg på mig selv som LGBT+ meningsdanner?
- Hvordan er jeg bedst solidarisk med mine LGBT+ kollegaer?

- Intersektionalitet - hvordan spiller LGBT+ ligestilling sammen med fx køn og etnicitet?

### Arbejdsformer:

På uddannelsen får vi både ny viden, og vi øver os i at deltage i den offentlige debat. Undervejs kommer du derfor til at lære at skrive og udgive læserbreve, bruge de sociale medier og træne mundtlig debat. Uddannelsen kræver altså at du selv er aktiv i undervisningen - men også mellem modulerne. På modulerne vil undervisningen veksle mellem oplæg, praktiske øvelser og gruppearbejde. Der vil også være relevante ud-af-huset ture.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, fagligt interesserede og valgte og ansatte i fagbevægelsen - både LGBT+ personer og ikke-LGBT+ personer. LGBT+ personer opfordres særligt til at søge om deltagelse.

### Undervisere:

Kristine Esrom Raunkjær er den faste kursusleder. Derudover vil der være dygtige gæstelærere med både LGBT+ viden og meningsdannerkudskaber.

### Tid og sted:

#### Modul 1: København

Tirsdag den 20. september kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Onsdag den 21. september kl. 08.30 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård. Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.

#### Modul 2: Trekantområdet

Mandag den 24. oktober kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Tirsdag den 25. oktober kl. 8.30 - 15.00.

Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.

#### Modul 3: København

Tirsdag den 29. november kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Onsdag den 30. november kl. 9.00 - 15.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk

**FIU-nr.: 5207 22 00 14**

Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.

#### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Evt. spørgsmål kan mailles til:

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

## • **Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Københavnsområdet**

### **Baggrund:**

Idéen med netværket er at skabe et stærkt og levende fagligt fællesskab for LGBT+ personer i fagbevægelsen. Netværket skal være et sted, hvor deltagerne bliver inspireret og lærer af hinanden, og af de gæster der inviteres. Det skal være et rum, hvor man kan afprøve og udvikle ideer, der kan skabe bedre trivsel og mere ligestilling både for en selv og andre LGBT+ personer på arbejdspladsen og i fagbevægelsen. I netværket vil der være plads til at tale om både det, der er udfordrende, og det der giver dig energi. Det vil være et fællesskab, hvor man kan få støtte og motivation til at skabe de forandringer, man drømmer om.

### **Udbytte:**

- Ny viden, inspiration og erfaringsudveksling igennem netværksmøderne. Hovedfokus er på LGBT+ ligestilling, men vi vil også se på, hvordan det hænger sammen med køn, etnicitet og andre kategorier
- Et stærkt fællesskab der giver dig mod til at handle på udfordringerne og mulighederne på din egen arbejdsplads
- En platform for at udvikle nye faglige tiltag, der inkluderer LGBT+ medlemmer og potentielle LGBT+ medlemmer
- Du vil desuden få tilbudt deltagelse i forskellige FIU-Ligestillingsaktiviteter

### **Målgruppe:**

Netværket er for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter med LGBT+ baggrund eller andre fagligt aktive med LGBT+ baggrund, som er interesserede og som et forbund støtter kan deltage. Med LGBT+ menes bl.a. lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede, interkønnede, genderqueers, ikke-binære og andre der tilhører en minoritet i forhold til køn, kønsidentitet og seksuel orientering.

Personer, som kun delvist er åbne, eller som er "questioning" - dvs. er i undersøgende proces omkring deres køn/kønsidentitet/seksuelle orientering - er også meget velkomne til at tilmelde sig netværket. Kontakt tovholderen, hvis du har spørgsmål til dette eller andet.

### **Netværkscoaches:**

Mette Schak Dahlmann og Kristine Esrom Raunkjær er netværkets faste coachteam. Mette er murer, meningsdanner og er engageret i kvinders og LGBT+ personers vilkår i håndværksfagene og generelt på arbejdsarbejdet. Kristine er konsulent i FIU-Ligestilling og Dansk Metal, og har i knap ti år været involveret i at udvikle fagbevægelsens LGBT+ ligestillingspolitiske arbejde.



### Tid og sted:

Netværket mødes 7 gange om året.

Torsdage den:

27. januar, 24. februar, 31. marts, 5. maj, 16. juni,  
1. september og 6. oktober.

Alle dage kl. 17.00 - 20.00.

Dansk Metal på Molestien 7, 2450 København SV.  
*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 15**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 16**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail: [meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • **Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Sjælland**

### **Baggrund:**

Idéen med netværket er at skabe et stærkt og levende fagligt fællesskab for LGBT+ personer på Sjælland - i Roskilde og Ringstedområdet. Netværket skal være et sted, hvor deltagerne bliver inspireret og lærer af hinanden, og af de gæster der inviteres. Det skal være et rum, hvor man kan afprøve og udvikle ideer, der kan skabe bedre trivsel og mere ligestilling både for en selv og andre LGBT+ personer på arbejdspladsen og i fagbevægelsen. I netværket vil der være plads til at tale om både det, der er udfordrende, og det der giver dig energi. Det vil være et fællesskab, hvor man kan få støtte og motivation til at skabe de forandringer, man drømmer om.

### **Udbytte:**

- Ny viden, inspiration og erfaringsudveksling igennem netværksmøderne. Hovedfokus er på LGBT+ ligestilling, men vi vil også se på, hvordan det hænger sammen med køn, etnicitet og andre kategorier
- Et stærkt fællesskab der giver dig mod til at handle på udfordringerne og mulighederne på din egen arbejdsplads
- En platform for at udvikle nye faglige tiltag, der inkluderer LGBT+ medlemmer og potentielle LGBT+ medlemmer
- Du vil desuden få tilbudt deltagelse i forskellige FIU-Ligestillingsaktiviteter

### **Målgruppe:**

Netværket er for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter med LGBT+ baggrund eller andre fagligt aktive med LGBT+ baggrund, som er interesserede og som et forbund støtter kan deltage. Med LGBT+ menes bl.a. lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede, interkønnede, genderqueers, ikke-binære og andre der tilhører en minoritet i forhold til køn, kønsidentitet og seksuel orientering.

Personer, som kun delvist er åbne, eller som er "questioning" - dvs. er i undersøgende proces omkring deres køn/kønsidentitet/seksuelle orientering - er også meget velkomne til at tilmelde sig netværket. Kontakt tovholderen, hvis du har spørgsmål til dette eller andet. I netværket har vi et ønske om at alle skal kunne føle sig trygge, og at ingen skal være bekymrede for at blive outet. Derfor starter vi netværket med at lave et sæt spilleregler for vores arbejde.

Tillidsvalgte som er aktivt engageret i fagligt LGBT+ ligestillingsarbejde, kan også søge om deltagelse, selvom de ikke er LGBT+ere.

## Netværkscoaches:

Tom Elnes Christensen (han/ham) er netværkets faste coach. Tom er kontoruddannet, LGBT+ meningsdanner og engageret i LGBT+ personers vilkår generelt på arbejdsmarkedet. Tom "tilhører" G'et i LGBT+. Tom er ansat hos 3F Roskilde, og har i de sidste ca. 10 år arbejdet for, at fagbevægelsen får øjnene op for vigtigheden af en inkluderende tilgang til LGBT+ personer, hvad enten de er ansatte eller medlemmer i fagbevægelsen. Samtidig har Tom i de sidste mange år været involveret i fagbevægelsens deltagelse i Copenhagen Pride.

## Tid og sted:

Netværket mødes 7 gange om året. I udgangspunktet holdes møderne skiftevis hos 3F Roskilde i Roskilde og NNF Sjælland og Øerne i Ringsted.

3F Roskilde  
Holbækvej 106b, 1  
4000 Roskilde

NNF Sjælland og Øerne  
Østre Parkvej 2  
4100 Ringsted

Onsdage den:  
19. januar, 9. februar, 16. marts, 27. april, 1. juni,  
17. eller 24. august (afhængig af placering af  
Copenhagen Pride) og 28. september.

*Alle dage kl. 16:30 - 19:30.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

## Gratis prøvegang

Det vil være muligt at komme og snuse til arbejdet med et LGBT+ netværk den 1. december 2021 kl. 16:30 - 19:30 hos 3F Roskilde. Tilmelding til prøvegangen skal ske til [meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk)

**FIU-nr.: 5207 22 00 17**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 18**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail:

[meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

## Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • **Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Odense**

### **Baggrund:**

Idéen med netværket er at skabe et stærkt og levende fagligt fællesskab for LGBT+ personer lokalt i Odense. Netværket skal være et sted, hvor deltagerne bliver inspireret og lærer af hinanden, og af de gæster der inviteres. Det skal være et rum, hvor man kan afprøve og udvikle ideer, der kan skabe bedre trivsel og mere ligestilling både for en selv og andre LGBT+ personer på arbejdspladsen og i fagbevægelsen. I netværket vil der være plads til at tale om både det, der er udfordrende, og det der giver dig energi. Det vil være et fællesskab, hvor man kan få støtte og motivation til at skabe de forandringer, man drømmer om.

### **Udbytte:**

- Ny viden, inspiration og erfaringsudveksling igennem netværksmøderne. Hovedfokus er på LGBT+ ligestilling, men vi vil også se på, hvordan det hænger sammen med køn, etnicitet og andre kategorier
- Et stærkt fællesskab der giver dig mod til at handle på udfordringerne og mulighederne på din egen arbejdsplads
- En platform for at udvikle nye faglige tiltag, der inkluderer LGBT+ medlemmer og potentielle LGBT+ medlemmer
- Du vil desuden få tilbudt deltagelse i forskellige FIU-Ligestillingsaktiviteter

### **Målgruppe:**

Netværket er for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter med LGBT+ baggrund eller andre fagligt aktive med LGBT+ baggrund, som er interesserede og som et forbund støtter kan deltage. Med LGBT+ menes bl.a. lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede, interkønnede, genderqueers, ikke-binære og andre der tilhører en minoritet i forhold til køn, kønsidentitet og seksuel orientering.

Personer, som kun delvist er åbne, eller som er "questioning" - dvs. er i undersøgende proces omkring deres køn/kønsidentitet/seksuelle orientering - er også meget velkomne til at tilmelde sig netværket. Kontakt tovholderen, hvis du har spørgsmål til dette eller andet.

### **Netværkscoaches:**

Sonny Hornhaver og Line Bjørndal er netværkets faste coachteam.

Sonny er Fællestillidsrepræsentant for kollegerne i Rengøring- & Patientservice på OUH. Line er næstformand og Ligestillingsansvarlig i 3F Odense GOPS. Line har i knapt ti år været involveret i at udvikle fagbevægelsens LGBT+ ligestillingspolitiske arbejde, samt anerkendelse af LGBT+ som minoritet med særlige udfordringer på arbejdsmarkedet.

### Tid og sted:

Netværket mødes 7 gange om året. I udgangspunktet holdes møderne i Odense, men afhængigt af hvor deltagerne kommer fra, vil enkelte møder eventuelt også holdes uden for Odense.

Mandage den:

24. januar, 7. marts, 11. april, 30. maj, 12. september og 31. oktober og 5. december.

*Alle dage kl. 17.00 - 20.00.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 19**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 20**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail:

[meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Pridekonference: LGBT+ ligestilling på det danske arbejdsmarked

### Baggrund:

Hvert år i august fejres Pride i København og i flere andre byer. Pride har til formål på en festlig måde at synliggøre LGBT+ personer (lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede og andre minoriteter i forhold til køn og seksuel orientering) i samfundet. I FIU-Ligestilling sætter vi fokus på udfordringerne for LGBT+ personer på arbejdsmarkedet.

### Udbytte:

Formålet er at blive opdateret på, hvordan det står til med LGBT+ ligestilling både de danske arbejdspladser og andre steder i verden, samt hvad vi som fagbevægelse kan gøre for at forbedre vilkårene for LGBT+ personer på arbejdsmarkedet.

### Indhold:

- Ny viden og undersøgelser om LGBT+ ligestilling på arbejdsmarkedet i Danmark og internationalt
- Indlæg fra LGBT-organisationer og andre aktører der arbejder med LGBT+ ligestilling
- Best practice
- Aktører fra faglige organisationer og arbejdsgiversiden giver deres bud på udfordringer og løsninger og fortæller hvordan de selv arbejder med at øge LGBT+ ligestillingen

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagbevægelsen samt alle andre der vil være med til at sætte fokus på emnet.

### Tid og sted:

Fredag den 19. august kl. 10.00 - 13.00.  
*Der sluttes af med frokost og networking.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.  
*Ligger ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 21**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

Er du medlem af et forbund i FIU-fællesskabet foregår tilmeldingen i din fagforening gennem FIU-sys på ovenstående FIU-kursusnummer. Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail: [meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

### Tovholder:

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



## Mangfoldighedskørekort

Bekæmpelse af social dumping og sikring af  
et anstændigt arbejdsliv for alle

Dagen for dig

Grundlæggende modul i "kørekort til mangfoldighed"

Trivsel for alle

## • Bekæmpelse af social dumping og sikring af et anstændigt arbejdsliv for alle

- FN-dag for anstændigt arbejdsliv

### Baggrund:

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

I de senere år er vi blevet vidner til, at en gruppe af arbejdstagere fra de nye EU-lande 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, undertrykkes 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 vandrede arbejdstagere fra EU og arbejdstagere via green-card ordningen m.v.
- Arbejdskraftens frie bevægelighed og international rekruttering
- Den danske Model og dens udfordringer
- Social dumping
- Vigtigheden af organisering

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Lørdag den 8. oktober kl. 12.00 - søndag den 9. oktober kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.: 5247 22 00 03** (uden overnatning).

**FIU-nr.: 5247 22 00 04** (med overnatning).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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



## • Dagen for dig

- FN's anti-diskriminationsdag 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 og chikane stadig under forskellige former, og 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 udøvelse af diskrimination alvorlige konsekvenser i form af splittelse blandt medlemmerne, utrygge arbejdspladser og dårligt arbejdsmiljø.

### Udbytte:

- At blive klædt på til at spotte, håndtere, bekæmpe og sagsbehandle diskrimination og usaglig forskelsbehandling af vores kollegaer og medlemmer
- At få kendskab til muligheder i det fagretslige system
- At få indblik i diskriminationens konsekvenser med særlig fokus på arbejdsmarkedet
- At blive klogere på faglige handlemuligheder (med øje for køn, race, seksualitet, alder og handicap)

### Indhold:

- Præsentation af muligheder til tillidsvalgte, fagforeningsvalgte og ansatte, med henblik på at handle på diskriminationsager

- Præsentation af nye aktivitetsmuligheder, herunder mulighed for at få finansieret lokale aktiviteter
- Erfaringsudveksling
- Evt. deltagelse i kulturel antidiskriminationsoplevelse et sted i byen

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Mandag den 21. marts kl. 12.00 - 22.00.

Tirsdag den 22. marts kl. 9.00 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.: 5247 22 00 05** (uden overnatning).

**FIU-nr.: 5247 22 00 06** (med overnatning).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Grundlæggende modul i ”Kørekort til mangfoldighed”

- mangfoldighed og organisering

### Baggrund:

- Stigende medlemstal af medlemmer med anden etnisk baggrund end dansk
- De etniske minoriteter har en lavere organisationsprocent end etniske danskere
- De etniske minoriteter udgør et stadig større medlemspotentiale for fagbevægelsen
- Medlemsgruppen med anden etnisk baggrund end dansk er stærkt underrepræsenteret i tilidshverv

### Udbytte:

- Afdelingerne får screenet deres medlemssammensætning og medlemspotentiale
- Værktøjer og viden til at optimere organisering af de etniske minoriteter og arbejdstagere fra de nye EU-lande
- Redskaber og viden om hvordan afdelingerne får flere aktive nydanske medlemmer, der vil bakke op om afdelingens arbejde
- Afdelingerne får drøftet faglige problemstillinger med andre øje og ”vinkler”
- Afdelingerne får viden om, hvad nydanske medlemmer har af ønsker og behov, og kan dermed tilpasse servicen efter denne medlemsgruppe

### Indhold:

Arbejdsformen er varieret og baserer sig på både oplysning, fakta, statistik, oplæg, gruppearbejde og oplevelser.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt ansatte og valgte i fagforeninger.

### Tid og sted:

Torsdag den 21. april kl. 12.00 - fredag den 22. april kl. 13.00.

Kurset er et internatkursus og afholdes i Nordjylland eller i trekantområdet.

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

**FIU-nr.: 5247 22 00 07**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Trivsel for alle

### Baggrund:

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

I dag har FH over 80.000 medlemmer, der 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:

- Der udveksles erfaringer, praksisviden og udvikles relationer med mange andre, der 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

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.



### Tid og sted:

Lørdag den 19. februar kl. 12.00 - søndag den 20. februar kl. 13.00. (På engelsk).

Lørdag den 26. marts kl. 12.00 - søndag den 27. marts kl. 13.00. (På engelsk).

Lørdag den 23. april kl. 12.00 - søndag den 24. april kl. 13.00. (På engelsk).

Torsdag den 19. maj kl. 12.00 - fredag den 20. maj kl. 13.00. (På dansk).

Torsdag den 22. september kl. 12.00 - fredag den 23. september kl. 13.00. (På dansk).

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

**FIU-nr.: 5247 22 00 08** (februar).

**FIU-nr.: 5247 22 00 09** (marts).

**FIU-nr.: 5247 22 00 10** (april).

**FIU-nr.: 5247 22 00 11** (maj).

**FIU-nr.: 5247 22 00 12** (september).

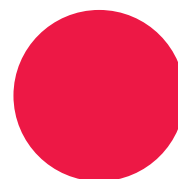
*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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



## • Mangfoldighedsorganiser

### Baggrund:

I netværkene, der arbejder med organisering med fokus på køn og mangfoldighed, er det blevet klart, at der kan være gevinster ved at have en særlig viden og nogle særlige kompetencer til organisering af lønmodtagere med anden etnisk baggrund end dansk. Der gennemføres en analyse af erfaringerne, der omsætter disse til klare og veldefinerede kompetencer. Det er indtil videre blevet tydeligt at følgende er særlige fokuspunkter, når medarbejdere med anden etnisk baggrund end dansk skal fristes til fagforeningsmedlemskab.

### Udbytte:

Formålet er overordnet at få flere medlemmer med minoritetsbaggrund i FH-fagbevægelsen. Dette gøres ved at udvikle et forløb, der klæder tillidsvalgte på til at være offensive og resultatskabende i at organisere medlemmer med anden etnisk baggrund end dansk.

Målet er at udvikle og gennemføre et baggrundsmateriale og et forløb, der giver tillidsvalgte kompetence til de særlige udfordringer og muligheder, der er ved at organisere medlemmer med minoritetsbaggrund.

### Indhold:

- At lære at kommunikere og gøre sig forståelig i møde og samvær med mennesker tilhørende andre kulturer end ens egen
- At tilegne nødvendig viden og indsigt om egen og andres kultur samt relationerne imellem dem

- At få indsigt i samt viden til at kunne forstå menneskers kulturelle bevægelsesgrunde og forståelsesramme omkring solidaritet og fællesskab
- At få indsigt i værdifællesskab og kollektiv identitet og dets betydning for organisering
- At få værktøjer til at argumentere og formidle viden om vigtigheden af og fordelene ved en stærk organisering på tværs af forskelle

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### Tid og sted:

#### Modul 1 & 2:

Fredag den 5. august kl. 12.00 - mandag den 8. august kl. 13.00. (På engelsk).

*Afholdes i det jyske.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 13**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Mangfoldighedsværksted

### **Baggrund:**

I de senere år har en del afdelinger, tillidsvalgte og ansatte beskæftiget sig med mangfoldighed og organisering på forskellige måder og har tilegnet sig både gode resultater og erfaringer. Derfor er det mere end nogensinde aktuelt at videreudvikle organiserings- og mangfoldighedsarbejdet til en fast forankret strategi og et vigtigt værktøj, hvad angår de tillidsvalgtes organisering og fastholdelsespolitik. Kun en strategisk implementering af mangfoldighed i alle indsatserne vil sikre en fast og vedvarende gevinst for de enkelte fagforeninger og arbejdspladser.

### **Udbytte:**

- At sikre en positiv synliggørelse af fagforeningen over for de etniske minoriteter
- At skabe gode ambassadører for den danske model/fagforening
- At skabe et bedre medlemsgrundlag for den lokale fagforening
- At optimere medlemsvæksten af de etniske medlemmer
- At øge det faglige engagement blandt de etniske medlemmer
- At opkvalificere fagforeningens viden og indsats for mangfoldighed og integration gennem inddragelse, delagtiggørelse og sparring

### **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i afdelinger med interesse og behov for emnet.

### Tid og sted:

Lørdag den 2. april kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i det jyske.*

Søndag den 1. maj kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes på Fyn.*

Lørdag den 21. maj kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i hovedstadsregionen.*

Søndag den 12. juni kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 30. juli kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 22. oktober kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i det jyske.*

Fredag den 4. november kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes i hovedstadsregionen.*

Lørdag den 3. december kl. 10.00 - 18.00.  
*Afholdes på Fyn.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 14** (2. april).

**FIU-nr.: 5247 22 00 15** (1. maj).

**FIU-nr.: 5247 22 00 16** (21. maj).

**FIU-nr.: 5247 22 00 17** (12. juni).

**FIU-nr.: 5247 22 00 18** (30. juli).

**FIU-nr.: 5247 22 00 19** (22. oktober).

**FIU-nr.: 5247 22 00 20** (4. november).

**FIU-nr.: 5247 22 00 21** (3. december).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • **Mangfoldig konflikthåndtering**

- Find vejen fra konflikt til samarbejde på en mangfoldig arbejdsplads

### **Baggrund:**

Vil du vide mere om, hvordan du kan forebygge og løse konflikter? Dette kursus er til dig, som ønsker at arbejde med konflikter på en måde, hvor I bliver klogere på hinanden som kollegaer og får et bedre samarbejde.

Konflikter er en naturlig del af livet og dermed også af hverdagen på en arbejdsplads, hvor vi er mennesker samlet med forskellige erfaringer, behov og baggrunde. Forskellighed i forhold til køn, etnicitet, alder, faglig baggrund mm. på arbejdspladsen kan bidrage til udvikling, nye idéer og løsninger. Men nogle gange oplever vi også, at forskellene skiller os ad som kollegaer eller gør det svært at forstå hinanden.

Derfor er det vigtigt at finde en konstruktiv måde at håndtere forskellighed og uenighed på, så vi kan lære af hinanden og derved skabe grundlaget for bedre sammenhold og en mere ligestillet arbejdsplads.

### **Udbytte:**

På kurset lærer du redskaber til Mangfoldig Konflikthåndtering, som handler om at genoprette de gode relationer mellem kollegaerne efter en konflikt, der har afsæt i mangfoldighed. Kurset er baseret på genoprettende retfærdighedsprincipper og praksisser. Kort fortalt er det en tilgang til konflikthåndtering, som har fokus på at finde måder at rette op på skaden og samtidig undgå at gøre nogen til "de onde" og "de gode".

Kurset har særligt fokus på at klæde dig på til at håndtere konflikter, der relaterer sig til arbejdet med at skabe en mere ligestillet arbejdsplads og til bedre at håndtere den forskellighed eller de ulige magtbalancer, der er på din arbejdsplads.

Kurset vil bygge videre på den erfaring med konflikthåndtering, du allerede har fra andre TR-kurser.

### **Indhold:**

På kurset arbejder vi med:

- At forstå og bruge de 5 principper fra Mangfoldig Konflikthåndtering
- At involvere kollegerne i at finde en god vej igennem konflikten
- At bruge aktiv lytning som redskab til konfliktløsning
- At facilitere et konfliktmøde og lave en handlingsplan
- At øve hvordan du kan håndtere konflikter, hvor forskelle og ulighed relateret til køn, etnicitet, LGBT+ baggrund, alder eller andet er en faktor
- At styrke dit ligestillings- og mangfoldighedsarbejde ved hjælp af Mangfoldig Konflikthåndtering



### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt valgte og ansatte i fagforeninger og andre, som vil have indsigt i Mangfoldig Konflikt håndtering.

### Underviser:

Di Ponti er en af pionererne inden for Genoprettende Konflikt håndtering i Danmark og har særlig ekspertise i ligestilling og mangfoldighed. Di arbejder med aktivister, foreninger, institutioner, virksomheder, tillidsvalgte og andre.

### Tid og sted:

Tirsdag den 15. november kl. 10.00 - 16.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

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

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Mindfulness for tillidsvalgte

- med opmærksomhed på ligestilling

### Baggrund:

Dette kursus giver en indføring i hvad Mindfulness er og hvordan tilgangen og teknikkerne kan gavne den tillidsvalgte.

At arbejde som tillidsvalgt er ofte et travlt liv og ansvaret kan være belastende og stressende - samtidig er det vigtigt at være tænksom, rolig og træffe de rigtige beslutninger, samt være åben overfor forskellige perspektiver og kulturer. Mindfulness er et redskab til at kunne rumme og håndtere det pres tillidsvalgte udsættes for, samtidig med at fastholde et åbent sind.

### Udbytte:

Du vil gennem kurset kunne opnå

- Klarsyn til at træffe de rigtige beslutninger og derved større gennemslagskraft
- Større rummelighed og evne til at værdsætte mangfoldighed (her tænkes især på minoriteter)
- Større overblik over dine udfordringer som tillidsvalgt
- Styrket evne til at kunne fokusere på dine mål i belastede situationer
- Bedre balance og mere glæde i dit tillidshverv
- Opmærksomhed på uhensigtsmæssige generaliseringer og tanker om andre uanset køn, minoriteter, fordomme og forforståelser
- Klarere og bedre kommunikation og indlevelse overfor dine medlemmer uanset hvilke problematikker, du møder
- Nærvær, ro og tålmodighed

### Indhold:

På kurset vil vi arbejde med forskellige mentale værktøjer som gennem årene har vist sig særdeles værdifulde for tillidsvalgte i fagbevægelsen. Du vil blive præsenteret for opmærksomhedstræning, fysiske øvelser, få indsigt i hensigtsmæssige tankemønstre og værdien af at reflektere med ligesindede.

*Kurset er kendt for at give et stort personligt udbytte.*

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Hvis du har deltaget på Stressvejlederuddannelsen vil du opleve, at vi går et spadestik dybere i nogle af de teknikker du har stiftet bekendtskab med.

### Deltagere:

*Minimum 8 deltagere - så vidt muligt lige mange af hvert køn.*

### Underviser:

Alex Haurand har gennem 30 år arbejdet med menneskers mentale trivsel. I de seneste 20 år med særligt fokus på ligestilling og stress på arbejdspladsen. Er uddannet psykiatrisk sygeplejerske, kognitivadfærdsterapeut og mindfulnessinstruktør. Alex Haurand har igennem 20 år arbejdet med tillidsvalgte i fagbevægelsen og har et indgående kendskab til de udfordringer den tillidsvalgte møder i hverdagen.

### Tid og sted:

Kurset er delt i 2 moduler á to dage. Den mellemliggende periode er tænkt som en træningsperiode.

På første modul præsenteres du for en række teknikker og øvelser.

På andet modul får du yderligere redskaber samtidig med, at vi sammen evaluerer træningsperioden og du får personlig feedback på, hvad du som tillidsvalgt med fordel kan arbejde videre på.

Mandag den 29. august kl. 10.00 - tirsdag den 30. august kl. 15.00.

Mandag den 24. oktober kl. 10.00 - tirsdag den 25. oktober kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangørup.

**FIU-nr.: 5207 22 00 23**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Mindfulness for øvede

- frem med værktøjskassen

### Baggrund:

I en travl hverdag kan ens gode intentioner og ønsker glide i baggrunden. Resultatet bliver ofte, at du som tillidsvalgt kan komme til at glemme dig selv og de gode værktøjer du fik på kurser i stresshåndtering og mindfulness. Desuden opstår der til stadighed nye situationer som vi må forholde os til og få styr på, både i os selv og i vores omgivelser.

### Udbytte:

- Ny inspiration til din mentale træning - der styrker dig i din rolle som tillidsvalgt
- Fordybelse og refleksion - der giver dig ballast til at stå fast på egne ideer, holdninger og mål om f.eks. ligestilling
- Deling og bearbejdelse af tanker med de øvrige tillidsvalgte på holdet og nye perspektiver på fastlåste situationer - både i forhold til kolleger og ledelse

### Indhold:

Vi arbejder med:

- Den tillidsvalgtes rum
- Rum til dig selv - meditation og afspænding
- Stilhed og eftertænkksomhed - refleksion over funktionen som tillidsvalgt
- Meditation og afspænding

Kurset tager udgangspunkt i det du medbringer i "den mentale rygsæk". Vi forsøger at forholde os ikke-dømmende og åbent til forskelligheder og andres perspektiver. Vi lader kurset udvikle sig i overensstemmelse med de behov og ønsker deltagerne har, således at alle styrkes i sin rolle som tillidsvalgt.

### Underviser:

Alex Haurand har gennem 30 år arbejdet med menneskers mentale trivsel. I de seneste 20 år med særligt fokus på ligestilling og stress på arbejdspladsen. Er uddannet psykiatrisk sygeplejerske, kognitivadfærdsterapeut og mindfulnessinstruktør.

### **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter der tidligere har været på FIU-Ligestillings mindfulnesskursus eller stressvejlederuddannelsen.

### **Deltagere:**

*Minimum 8 deltagere - så vidt muligt lige mange af hvert køn.*

### **Tid og sted:**

Torsdag den 5. maj kl. 10.00 - fredag den 6. maj kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

**FIU-nr.: 5207 22 00 24**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### **Tovholder:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Mænd og Ligestilling

### Baggrund:

Vidste du, at mænd langt oftere dør i arbejdsulykker end kvinder, at mænd gennemsnitligt er mere ensomme end kvinder og at din mandlige kollega højst sandsynligt dør tidligere end din kvindelige kollega?

Som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant har du muligheden for at understøtte dine mandlige kollegaer til at trives bedre på job og i familie-fritidslivet. Målet er at du på dette kursus lærer, hvordan du som mandlig tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant bedre kan være opmærksom på dine mandlige kollegaer og understøtte et fællesskab der hjælper dem med at trives.

### Udbytte:

Med udgangspunkt i ny viden om mænds udfordringer vil vi på kurset arbejde med de forhold på arbejdspladsen, der kan ændres og udvikles. Du får redskaber til både at blive opmærksom på udfordringerne, samt bruge din viden til at skabe inkluderende fællesskaber og konkret forandring på arbejdspladsen. Med andre ord er dette kursus for dig, der er enig i, at mænds ligestilling og trivsel er vigtig i arbejdet som tillidsvalgt, og ønsker at gøre en forskel for dine mandlige kollegaer

### Indhold:

Igennem hele kurset vil vi have en humoristisk, åben og anerkendende tilgang til ligestillingsbegreberne. Der er både fokus på vores personlige oplevelser og mere generelle betragtninger over

det at være mand. Der er ingen forventninger til, at du i forvejen kender til begreber og ligestillingsproblematikker.

### Undervisere:

Alex Haurand, Frispark - se tillige:

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

og Mélanie Evers, Dansk Metal.

### Målgruppe:

Mandlige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

### Tid og sted:

Torsdag den 24. marts kl. 10.00 - 15.30.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

**FIU-nr.: 5207 22 00 25**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 26**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

### Tovholder:

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Mændenes internationale dag

### Baggrund:

Fagbevægelsen i Danmark har markeret Kvindernes internationale kampdag siden 1910. Mændenes internationale dag begyndte FIU-Ligestilling systematisk at markere i 2020. Der er mange udfordringer for mænd i almindelighed i det moderne samfund, men også på arbejdsmarkedet. På mændenes internationale dag sættes der fokus og gøres status på udfordringer og nye muligheder for mænds gode sunde arbejdsliv og ikke mindst sammenhængen mellem arbejds-, familie- og fritidsliv.

### Udbytte:

Du vil på konferencen få baggrundsviden og redskaber til at kunne medvirke til at skabe rammer på din egen arbejdsplads som kan understøtte mænds ligestilling og trivsel.

### Indhold:

- Mænds sundhed. Hvad er status og hvordan understøttes den på arbejdspladsniveau?
- Mandearbejdspladser og sammenhængen mellem familie- og fritidsliv
- Ny viden, nye erfaringer og anbefalinger fra FIU-Ligestillings projekt om mænds ligestilling
- Andre nyheder om udfordringer for mænd, manderoller og ligestilling

### Målgruppe:

Tillidsvalgte der har interesse i mænds ligestilling samt valgte/ansatte i fagforeninger, og politikere og organisationsfolk, der arbejder med mænds ligestilling.

### Tid og sted:

Lørdag den 19. november kl. 10.00 - 13.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

**FIU-nr.: 5207 22 00 27**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • **Netværk for tillidsvalgte**

### **Baggrund:**

Formålet med at være med i netværket er, at du kan blive inspireret - og at du kan inspirere andre - til ligestillingsarbejdet på arbejdspladsen. Der arbejdes bredt med ligestilling og mangfoldighed. I 2022 vil vi sætte særlig fokus på mænds ligestilling, ligeløn, samt åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked.

### **Udbytte:**

- Ny viden, inspiration og erfaringsudveksling gennem netværksmøderne og det årlige træf for alle netværk
- Du vil desuden få tilbudt deltagelse i forskellige andre aktiviteter

### **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter eller andre fagligt aktive, som et forbund ønsker skal deltage.

### **Tid og sted:**

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokalområde og derudover er der mulighed for at deltage i et træf i København torsdag den 24. november kl. 10.00 - fredag den 25. november kl. 13.00.

Deltagelse i træffet er gebyrfrit, når man er tilmeldt et netværk.

*Bemærk at tilmelding foregår separat.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 28** (Holbæk).

**FIU-nr.: 5207 22 00 29** (Kolding).

**FIU-nr.: 5207 22 00 30** (København).

**FIU-nr.: 5207 22 00 31** (Fredericia).

**FIU-nr.: 5207 22 00 32** (Sønderjylland).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### **Tovholder:**

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til:

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



Se netværksmødernes tid, sted og coach i nedenstående skema:

By	Coach	Mødetid	Sted
Holbæk	<p><b>Johnny Henriksen</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:johnny.henriksen@live.dk">johnny.henriksen@live.dk</a></p>	<p>11. januar, 8. februar, 8. marts, 10. maj, 6. september, 4. oktober, 8. november.</p> <p>Kl. 18.00 - 21.00.</p>	<p><b>3F Holbæk-Odsherred</b> Spånnebæk 10 4300 Holbæk</p>
Kolding	<p><b>Thomas Thomsen</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:thomas.bang.thomsen@hotmail.com">thomas.bang.thomsen@hotmail.com</a></p>	<p>17. januar, 28. februar, 4. april, 30. maj, 29. august, 10. oktober, 21. november.</p> <p>Kl. 17.00 - 20.00</p>	<p><b>3F Kolding</b> Galgebjergvej 4 6000 Kolding</p>
København	<p><b>Ulla Puck</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:Ulla.puck@3f.dk">Ulla.puck@3f.dk</a></p>	<p>17. januar, 21. februar, 21. marts, 23. maj, 26. september, 24. oktober, 28. november.</p> <p>Kl. 17.00 - 21.00.</p>	<p><b>3F Københavns Chauffører</b> Svanevej 22 2400 København NV.</p>
Fredericia	<p><b>Ken Hugo Wagnholt</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:ken.wagnholt@3f.dk">ken.wagnholt@3f.dk</a></p>	<p>10. januar, 7. februar, 4. april, 13. juni, 5. september, 3. oktober, 14. november,</p> <p>Kl. 17:00 - 20:00.</p>	<p><b>3F Fredericia</b> Venusvej 32 7000 Fredericia</p>
Sønderjylland	<p><b>Pia Walther</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:pia.walther@3f.dk">pia.walther@3f.dk</a></p>	<p>17. januar, 21. marts, 9. maj, 20. juni, 5. september, 24. oktober, 5. december.</p> <p>Kl. 17.00 - 20.00</p>	<p><b>3F Aabenraa/Tønder</b> Grønnevej 6 6270 Tønder</p> <p>eller</p> <p><b>3F Aabenraa/Tønder</b> H.P. Hanssens Gade 21 6200 Aabenraa</p>

## • Netværk for tillidsvalgte med minoritetsbaggrund

### Baggrund:

Formålet med deltagelse i netværk er at deltagerne kan udveksle erfaringer, få ny viden om den danske fagbevægelse og Den danske Model og blive coachet med henblik på:

- Selv at trives og blive klædt på til at påtage sig tillidshverv i fagbevægelsen
- At skabe værdi for andre medlemmer, særligt medlemmer eller potentielle medlemmer med minoritetsbaggrund
- At kommunikere på sociale medier om det faglige arbejde, f.eks. Facebook

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

### Tid og sted:

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokalområde og derudover er der mulighed for at deltage i et træf i København torsdag den 24. november kl. 10.00 - fredag den 25. november kl. 13.00.

Deltagelse i træffet er gebyrfrit, når man er tilmeldt et netværk.

*Bemærk at tilmelding foregår separat.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 22** (Djursland).

**FIU-nr.: 5247 22 00 35** (Fredericia).

**FIU-nr.: 5247 22 00 23** (Holbæk).

**FIU-nr.: 5247 22 00 24** (København).

**FIU-nr.: 5247 22 00 25** (Odense).

**FIU-nr.: 5247 22 00 26** (Odense - engelsk netværk).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

Se netværksmødernes tid, sted og coach i nedenstående skema:

By	Coach	Mødetid	Sted
Djursland	Joan Brøgger Mail: <a href="mailto:joan.broegger@3f.dk">joan.broegger@3f.dk</a>	23. januar, 27. februar, 24. april, 22. maj, 11. september, 30. oktober, 11 december  Kl. 9.00 - 12.00.	<b>3F-Djursland</b> Trekanten 30 8500 Grenå  eller  <b>3F Servicekontor</b> Centervej 16 8963 Auning
Fredericia	Ken Hugo Wagnholt Mail: <a href="mailto:ken.wagnholt@3f.dk">ken.wagnholt@3f.dk</a>	24. januar, 28. februar, 28. marts, 23. maj, 29. august, 26. september, 31. oktober  Kl. 17.00 - 20.00.	<b>3F Fredericia</b> Venusvej 32 7000 Fredericia
Holbæk	Johnny Henriksen Mail: <a href="mailto:johnny.henriksen@live.dk">johnny.henriksen@live.dk</a>	25. januar, 22. februar, 26. april, 7. juni, 30. august, 25. okto- ber, 6. december  Kl. 18.00 - 21.00.	<b>3F Holbæk-Odsherred</b> Spånnebæk 10 4300 Holbæk
København	Hafida Bouylud Mail: <a href="mailto:habo@aof.dk">habo@aof.dk</a>	10. februar, 10. marts, 7. april, 5. maj, 8. september, 13. oktober, 10. november  Kl. 16.30 - 19.00.	<b>3F Forbundshus</b> Kampmannsgade 4 1790 København V
Odense	Line Bjørndal Mail: <a href="mailto:line.bjorndal@3f.dk">line.bjorndal@3f.dk</a>	27. januar, 3. marts, 7. april, 9. juni, 18. august, 29. september, 24. november  Kl. 16.45 - 19.30.	<b>3F GOPS</b> Skibhusvej 52B, 2. sal, 5000 Odense C
Odense	Alla Navrotska	27. januar, 18. marts, 5. august.	<b>3F GOPS</b> Skibhusvej 52B, 5000 Odense C
Engelsk Netværk	Mail: <a href="mailto:alla.navrotsak@3f.dk">alla.navrotsak@3f.dk</a>	Kl. 16.30 - 19.00.  7. maj, 24. september, 29. oktober, 17. december.  Kl. 9.00 - 12.00.	

## • Psykologi for dig som mandlig tillidsvalgt

### **Baggrund:**

Du og din funktion som tillidsvalgt, er i fokus på dette kursus.

Som tillidsvalgt, leder eller ansat i fagbevægelsen er ikke kun dit personlige engagement af afgørende betydning om du og dine kolleger får succes, din personlighed og ubevidste sider er med til at påvirke udfaldet af dine handlinger.

På kurset, hvor vi arbejder med din "tillidsvalgt-virkelighed", vil du få mulighed for at reflektere over dine forskellige roller og dine opgaver. Som tillidsvalgt står du ofte i store udfordringer og må navigere i usikre, uklare og skiftende forventninger og ønsker, ikke mindst når du vil gennemføre tiltag for at sikre ligestilling.

Du er den, der stiller dig til rådighed for fællesskabet. Det er både en ansvarsfuld og krævende position som kræver stor robusthed og evne til at kunne håndtere modstridende krav og til tider kaos.

Du ved om nogen, at kollegernes arbejdsglæde og virksomhedens succes hviler på dine skuldre og at din person har stor betydning.

Derfor vil vi på kurset fokusere på din selvindsigt og på at dit fulde potentiale kommer i spil. Kurset afholdes i en fortrolig og ærlig ånd, hvor vi deler ud af vores oplevelser og mødes med anerkendelse og respekt.

### **Udbytte:**

På kurset får du indsigt i grundlæggende psykologiske mekanismer og får større indsigt i dine egne handle- og tankemønstre.

Du bliver rustet til i højere grad at kunne se billedet af, hvad der er på spil under overfladen.

Vi går tæt på dig som menneske og tillidsvalgt for at styrke dig i rollen som tillidsvalgt, der arbejder med ligeværd.

### **Vi arbejder med:**

- Viden fra psykologien (bevidste og ubevidste handlinger)
- Dine egne - måske uhensigtsmæssige - tanke- og handlemønstre
- Hvordan opnår du det, du har sat dig for
- Forsvarsmekanismer hos dig selv og deres virkning på andre
- Den stærke relation og holdånd
- Din identitet. Er den hæmmende eller fremmende for det du vil opnå
- At forstå dig selv og andre i pressede situationer

Kurset afholdes i en fortrolig og ærlig ånd, hvor vi deler ud af vores oplevelser og mødes med anerkendelse og respekt.

### **Underviser:**

Alex Haurand, Frispark - se tillige:

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

### Målgruppe:

Mandlige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, valgte og ansatte i fagforeninger samt andre der vil have indsigt i egen psykologi og en større personlig gennemslagskraft.

*Minimum 8 - max. 12 deltagere.*

Har du tidligere deltaget på Stressvejlederen eller på Mindfulnesskurserne skal du være opmærksom på, at du måske har stiftet bekendtskab med nogle af de teknikker og øvelser vi gør brug af på dette kursus.

### Tid og sted:

Torsdag den 17. marts kl. 10.00 - fredag den 18. marts kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

**FIU-nr.: 5207 22 00 33**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**FIU-nr.: 5207 22 00 34**

*(For personer der er medlem af forbund, der ikke er tilsluttet FIU-fællesskabet).*

### Tovholder:

Mélanie Evers, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Stressvejlederen I

- fra stress til trivsel gennem samspil

### Baggrund:

På dette kursus starter du din Stressvejlederuddannelse. Som stressvejleder på din arbejdsplads bliver du en rollemodel for dine kolleger, derfor har vi på dette modul fokus på dig og samspillet med dine kollegaer.

Du får på de tre dage en faglig velfunderet viden om, hvad stress er, hvordan kroppen reagerer og hvilke faktorer, der udløser stress. Derudover får du konkrete og effektive værktøjer med hjem, som beriger dig og dine omgivelser.

Kurset tager udgangspunkt i erfaringer fra din dagligdag.

Ligeledes tager vi hele kurset igennem ligestilingsbriller på, hvilket giver kurset en ekstra spændende dimension.

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

### Udbytte:

Du vil efter kurset komme tilbage på arbejdspladsen med en masse nye redskaber til at håndtere din hverdag som tillidsvalgt:

- "Husk! Vi er forskellige" er et gennemgående tema for uddannelsen, idet det er fundamentet for dit arbejde med diverse grupper og som problemløser i forskellige situationer
- Du rustes til at være en bedre garant for, at tingene udvikler sig i alles interesse, uanset køn

- Du får 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 finde de korrekte svar
- Du kan efter kurset deltage på Stressvejlederen II og III og er velkommen til at deltage i den årlige stressvejlederkonference (se side 70)
- Du ved hvad stress egentlig er og har klarhed over hvordan vi påvirkes fysisk og psykisk
- Du er efter kurset godt rustet til at hjælpe i dine omgivelser og til at skabe de bedste betingelser for dig selv som tillidsvalgt

### Indhold:

- Din rolle som Stressvejleder
- Hvad er stress?
- Find vejen til et sundt liv gennem værdiafklaring
- Holdnings- og vidensudveksling
- Forventninger til dig selv, kollegaer og jobbet
- Konflikt håndtering
- Stress og køn
- Mental træning - skab ro i krop og sind
- Mindfulness - at hvile i nu og her
- "Find dig ikke i stress®"

### Form og metode:

- Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser
- På kurset er der lagt stor vægt på vidensudveksling og dialog
- Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære
- Vi oplever hinandens forskelligheder og erfaringer gennem et inspirerende og nært samspil på kurset
- På kurset udleveres kursusmappe, bogen "stress og arbejde" af Bo Netterstrøm og guiden "Stress - fra personligt problem til fælles ansvar"
- Du får tillige mulighed for at downloade materialet "Find dig ikke i stress®" af Alex Haurand

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt andre tillidsvalgte, der 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 et kursus i foråret og et i efteråret.

### Hold 1:

Mandag den 17. januar - onsdag den 19. januar.

**FIU-nr.: 5207 22 00 35**

### Hold 2:

Mandag den 15. august - onsdag den 17. august.

**FIU-nr.: 5207 22 00 36**

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Internatkurser).*

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Stressvejlederen afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.  
Alex Haurand, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan mailes til:  
[piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk)

## • Stressvejlederen II

- 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 ustandselige forandringer, og der kan være udfordringer med at få den rette sammenhæng mellem arbejds- og familieliv.

Mange bliver ramt af stress og heraf følgende sygefravær, som er alvorligt og omkostningsfyldt for den enkelte og arbejdspladsen.

Derfor skal tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten være rustet til handling, inden skaden sker. Du får viden og værktøjer, som du kan tage i anvendelse, når uopsigtssituationer og belastende situationer opstår på arbejdspladsen.

Vi har igen ligestilling i fokus, for derigennem kan vi vise forståelse, skabe respekt og ligeværd mellem mennesker.

### Udbytte:

- Din allerede godt fyldte stressværktøjskasse vil efter kurset indeholde ekstra værktøjer, som er med til, at du kan udfylde dit hverv som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant
- Du vil opleve, at du naturligt ser verden og dens forandringer og problemstillinger med blik for menneskers forskelligheder. Derved kan vi indgå i positive samspil med mennesker uanset forskellighed i køn, etnicitet, seksualitet eller andet

- Dine omgivelser vil opleve dig som en værdifuld nøgleperson og udvise respekt for dine færdigheder, da det vil skinne igennem, hvor virksomme dine redskaber er
- Problemer kan takles og forandringer kan formes, til glæde for alle parter
- 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 kursusdeltagerne udvikle løsningsmodeller, som du direkte kan tage med hjem og anvende
- Kurset åbner mulighed for deltagelse i Stressvejlederen III, samt deltagelse i den årlige stressvejlederkonference (se side 70)

### Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I
- Forandringer og psykologien bag
- Problemløsning
- Stress og tænkning
- Skab sindsro gennem accept
- Psykisk arbejdsmiljø og samspillet mellem tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten
- Hjælp til en virksomhed i udfordringer
- Mobning og stress
- Meditation skaber nærvær



### 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
- Kursusmaterialet vil blive udleveret på kurset

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre tillidsvalgte, 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.

### Tid og sted:

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

### Hold 1:

Mandag den 21. februar - onsdag den 23. februar.

**FIU-nr.: 5207 22 00 37**

### Hold 2:

Onsdag den 7. september - fredag den 9. september.

**FIU-nr.: 5207 22 00 38**

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Internatkurser).*

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Stressvejlederen afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.  
Alex Haurand, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan mailes til:  
[piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk)

## • Stressvejlederen III

- sammen gør vi en forskel

### Baggrund:

Dette er Stressvejlederens 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. På kurset går vi tættere på de konkrete problematikker, der går igen hos mange mennesker i hverdagen på arbejdspladserne. På dette modul vil du samtidig blive en del af fagbevægelsens stressvejledernetværk og være med til at forme den fremtidige dagsorden, heriblandt for hvilke emner og temaer, der skal bringes op på den årlige stressvejlederkonference (se side 70).

### Udbytte:

- Med fokus på stress, trivsel og ligestilling på arbejdspladsen vil vi gå tæt på aktuelle arbejdspladsproblematikker. Vi vil bl.a. se på seksuel chikane og andre krænkelse. 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 sparringspartner for både medarbejderen og lederen. Idet du som Stressvejleder ofte vil fremstå som rollemodel, er det vigtigt, at du selv udøver stresshåndtering. På kurset lærer du teknikker til at træne opmærksomhed og nærvær

- Når du forlader kurset, er det med et voksende netværk af dygtige mennesker i bagagen, der med spænding venter på at blive brugt
- Du får viden om søvns betydning for menneskers trivsel

### Indhold:

- "Dig som stressvejleder"
- Seksuel chikane og krænkende adfærd
- Søvn og stress
- En stressende situation
- Træning af opmærksomhed og nærvær
- "Indre stilhed"
- Dit personlige statement

### 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

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt andre tillidsvalgte, 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 II.

### Tid og sted:

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

### Hold 1:

Onsdag den 2. marts - fredag den 4. marts.

**FIU-nr.: 5207 22 00 39**

### Hold 2:

Mandag den 19. september - onsdag den 21. september.

**FIU-nr.: 5207 22 00 40**

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Internatkurser).*

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Stressvejlederen afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Stressvejlederen IV

- professionel formidling af "Hvad er stress?"

### Baggrund:

Dette er en udviklingsgren til Stressvejlederen, hvor du træner til at blive en kompetent formidler af fakta omkring 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 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:

- Efter kurset kan du lave en troværdig og spændende formidling af fakta om stress, hvilket kan være en stor hjælp for dig, som vil påvirke andre til at tage stress alvorligt
- Du har efter kurset et samlet oplæg "Hvad er stress?" som du har trænet og bearbejdet i trygge rammer sammen med dine Stressvejlederkolleger

### Indhold:

- "Hvad er stress?"
- Vigtige værktøjer til effektiv formidling
- Publikums forskelligheder
- Hvordan styrer jeg nervøsiteten?
- Sandwichmodellen - feedback
- Øvelse i professionel formidling
- Mangfoldighed - hensyntagen til f.eks. køn, alder og etnicitet
- Mit første oplæg! - Hvor, hvornår og hvordan?
- Være fuldt til stede i din formidling

### Form og metode:

- Undervisningen vil veksle mellem teori og praktiske øvelser
- Der vil på kurset blive lagt stor vægt på dialog, feedback og sparring
- Kurset afholdes i en glad og afslappet atmosfære
- Vi vil opleve forskelligheder og erfaringer gennem et sjovt og udviklende samspil på kurset
- Der vil være 2 undervisere til stede, under hele kurset

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivsel 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
- Præsentationsmateriale til et fyraftensmøde
- 1 guidet afspænding og 1 kort guidet meditation

### Tid og sted:

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

### Hold 1:

Mandag den 25. april - onsdag den 27. april.

**FIU-nr.: 5207 22 00 41**

### Hold 2:

Mandag den 14. november - onsdag den 16. november.

**FIU-nr.: 5207 22 00 42**

Begge hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Internatkurser).*

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Stressvejlederen afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Stressvejlederkonferencen 2022

- stress, trivsel og køn

### **Baggrund:**

Gennem mere end 10 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 afholder vi sammen denne spændende, inspirerende og lærerige årlige stressvejlederkonference, 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, dér hvor det er og starte hjælpen derfra.

### **Udbytte:**

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

På konferencen holdes der oplæg om emner, som kan berige den enkelte vejleder i arbejdet med stresshåndtering og trivsel i hverdagen, og som altid tilbyder vi også nogle enkelte øjenåbnere med skæve vinkler, der kan sætte nye tanker i gang.

Vi dyrker det brede netværk på tværs af forbund og brancher, og har afsat tid til udveksling af erfaringer og fælles refleksion.

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

### **Indhold:**

- Konferencen bygger på formidling af ny viden og nye perspektiver til så vi hele tiden er på forkant med udviklingen
- Vi har indbudt spændende og dygtige gæstelærere og foredragsholdere
- På konferencen har vi et stort fokus på netværksdannelse og erfaringsudveksling
- Stressvejlederkonferencerne foregår altid i en dejlig og seriøs stemning, hvor der er plads til både alvor og sjov

### Målgruppe:

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

### Tid og sted:

Fredag den 4. februar kl. 11.30 (opstart med frokost) - lørdag den 5. februar kl. 13.00 (slut med frokost).

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

**FIU-nr.: 5207 22 00 43**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Undervisere:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

### Tovholder:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • **Styrk dit kropssprog – og tal med pondus og overbevisning**

- et kursus for kvindelige tillidsvalgte

### **Baggrund:**

Kropssprog er ordløs kommunikation. Din krop sladrer om dig og fortæller mennesker omkring dig om din sindsstemning. Derfor er kropssproget en naturlig ingrediens i personlig gennemslagskraft. På dette kursus stiller vi skarpt på, hvordan du med små virkemidler kan styrke dit kropssprog. Du får værktøjer til at kommunikere med både hjerne og hjerte, så du fremstår troværdig, tillidsvækkende og sympatisk. Du får viden om forskelle på kvinders og mænds kropssprog, overstatus og understatus og forklaringer på, hvorfor det oftere er mænd end kvinder, der tager scenen og fylder i rummet.

### **Udbytte:**

Du får inspiration til at:

- Stå i din kraft og slå igennem som kvinde
- Finde ind til din kerne
- Være klar og tydelig
- Argumentere positivt for din og kollegernes sag
- Få andre med på dine ideer og tanker
- Optræde troværdigt og med gennemslagskraft
- Sætte ord på det, der er vigtigt for dig
- Føle dig godt tilpas, når du tager ordet
- På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk og godt tilpas

### **Indhold:**

- Positiv psykologi, selvværd og selvtillid
- Personlig kommunikation, gennemslagskraft og køn
- Krop og stemme – motivation af dig selv og dine tilhører
- Kommunikationstræning og assertion
- Positiv feedback

### **Målgruppe:**

Kvindelige tillidsvalgte samt kvindelige valgte og ansatte i fagforeninger. Tag en kollega eller to med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en positiv forskel på jeres arbejdsplads til gavn for kollegaerne, arbejdspladsen og "bundlinjen".

*Minimum 6 - max. 10 deltagere.*



### Undervisere:

Birgitte Raaberg og Anne-Mette Barfod.

**Anne-Mette Barfod** er cand.polit. og journalist, og startede i 2009 Powerkvinderne, som arbejder for at gi' kvinder styrke. Anne-Mette har mange års erfaring fra kommunikationsbranchen og arbejder med budskabstræning, personlig branding, assertion og gennemslagskraft.

**Birgitte Raaberg** er skuespiller og har medvirket i mere end 50 teaterforestillinger og musicals, film og TV. Birgitte har stor erfaring som kommunikationstræner, coach og mindfulnessinstruktør for både enkeltpersoner og grupper. Birgitte udgav i 2017 bogen "Det du favner" på Gyldendal. Læs mere om underviserne på:

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

### Tid og sted:

Mandag den 14. november kl. 12.00 - onsdag 16. november kl. 13.00 (slutter med frokost).

Sinatur Hotel Storebælt,  
Østerøvej 121, 5800 Nyborg.

**FIU-nr.: 5207 22 00 44**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Succes som kvindelig tillidsvalgt

- styrk sammenhold og samarbejde på jobbet

### Baggrund:

Vi mennesker er forskellige - og heldigvis for det, men netop forskellighederne kan gøre det svært at samle buketten af forskellige interesser i dit arbejde som tillidsvalgt. Få inspiration til at skabe et stærkt sammenhold og sætte en dagsorden - med vidt forskellige mennesketyper og personligheder omkring dig.

### Udbytte:

På dette kursus får du værktøjer til at:

- Forstå forskellige typer af mennesker
- Styrke samarbejdet mellem tillids- og arbejdsmiljørepræsentant
- Vinde opbakning fra dine kolleger
- Nå de mål, du gerne vil
- Gøre en positiv forskel på jobbet
- Skabe arbejdsglæde
- Tale så andre lytter til dig
- Få øget bevidsthed om din rolle som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant

På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk, styrket og godt tilpas. Tag en kollega eller to med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en positiv forskel på egen arbejdsplads til gavn for kollegaerne, arbejdspladsen og "bundlinjen".

### Indhold:

- Forskellige mennesker på jobbet
- Forstå dig selv og dine kolleger
- Derfor er mennesker "besværlige"
- Sådan håndterer du forskelligheder
- Værktøjer til gensidig respekt
- Sådan bygger du bro mellem mennesker og kollegaer
- Mænds og kvinders kommunikation

### Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte samt valgte og ansatte i fagforeninger.

*Max. 8 deltagere.*

### Undervisere:

Anne-Mette Barfod og Birgitte Baadegaard.

**Anne-Mette Barfod** er cand.polit. og journalist, og startede i 2009 Powerkvinderne, som arbejder for at give kvinder - og mænd - styrke. Anne-Mette har mange års erfaring fra kommunikationsbranchen og arbejder med personlig branding, assertion og gennemslagskraft.

**Birgitte Baadegaard** har mange års erfaring fra HR-branchen. Birgitte har arbejdet med at styrke kvinder og mænd både på jobbet og i livet. Hun er forfatter til flere bøger om kvinder, mænd og karriere.

### Tid og sted:

Mandag den 23. maj kl. 11.30 - onsdag 25. maj kl. 13.00 (afslutning med frokost).

Haraldskær Sinatur Hotel & Conference,  
Skibetvej 140, 7100 Vejle.

*Et intimt sted i naturen som vi vil udnytte til "Walk and talk".*

**FIU-nr.: 5207 22 00 45**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Temadag om Den danske Model for fagbevægelsens etniske medlemmer

### Baggrund:

Det danske arbejdsmarked er kendt i udlandet for sin særlige opbygning. Det er berømt, fordi organiseringen bygger på frivillige aftaler mellem arbejdsgivere og arbejdstagere.

Kun i sjældne tilfælde griber regeringen ind og lovgiver om forholdene.

Det er svært for fagbevægelsens medlemmer med en anden etnisk baggrund end dansk både at forstå og skelne mellem overenskomst og lovgivning – og dels hvilken funktion dansk fagbevægelse har for samfundet.

### Udbytte:

Temadagen har til formål at klæde de etniske minoritetsmedlemmer på til at agere som ambassadør for den danske model og videreformidle deres viden om Den danske Model til deres kollegaer med etnisk minoritetsbaggrund.

### Indhold:

Temadagen indeholder følgende elementer:

- Den danske Model, baggrund og oprindelse
- Den danske Model - aftaler versus lovgivning
- De kollektive overenskomster
- Organiseringsgrad og dens betydning
- Fagbevægelsens rolle og arbejdsmarkedets parter
- Trusler mod Den danske Model
- Arbejdspladsens rolle i Den danske Model
- Værktøjer til formidling af Den danske Model

*De enkelte uddannelsesaktiviteter målrettes bedst muligt til den konkrete deltagergruppes behov.*

### Tid og sted:

Lørdag den 15. januar på Fyn.

Lørdag den 29. januar i det jyske.

Lørdag den 5. marts i København.

Lørdag den 30. april i det jyske.

Lørdag den 24. september i det jyske.

Lørdag den 19. november på Fyn.

*Alle dage kl. 9.00 - 15.00.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 27** (lørdag den 15. januar).

**FIU-nr.: 5247 22 00 28** (lørdag den 29. januar).

**FIU-nr.: 5247 22 00 29** (lørdag den 5. marts).

**FIU-nr.: 5247 22 00 30** (lørdag den 30. april).

**FIU-nr.: 5247 22 00 31** (lørdag den 24. september).

**FIU-nr.: 5247 22 00 32** (lørdag den 19. november).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

**Tovholder:**

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

.....

## • Træf for FIU-Ligestillings lokale netværk

### Baggrund:

At FIU-Ligestillings netværk får mulighed for at udveksle erfaringer, skabe ny viden og få ny inspiration til eget ligestillings- og mangfoldighedsarbejde.

### Udbytte:

På træffet vil du erfaringsudveksle med andre netværk og få nye idéer til eget faglige arbejde med forandringer på arbejdspladsen der inkluderer køn og mangfoldighed.

Du vil få ny viden om ligestillingspolitiske emner og handlemulighederne på arbejdspladser.

### Indhold:

- Erfaringsudveksling
- Arbejdspladsens muligheder for at forebygge seksuel chikane og kønsbestemt vold
- Organisering af medlemmer i et mangfoldighedsperspektiv
- Nyt om lønåbenhed, seksuel chikane, åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked og andre hotte ligestillingspolitiske emner.
- Socialt samvær og kulturel oplevelse med kønsbriller

### Målgruppe:

Deltagerne i FIU-Ligestillings netværk, tillidsvalgte og ligestillingsinteresserede.

### Tid og sted:

Torsdag den 24. november kl. 10.00 - fredag den 25. november kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V. - eller Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV.

**FIU-nr.: 5207 22 00 46**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • TR-træf for etniske minoriteter

### Baggrund:

Fagbevægelsen skal have en gevinst. Der er en underrepræsentation af tillidsvalgte med minoritetsbaggrund. Dette matcher ikke fagbevægelsens målsætninger. Det er hensigten med træffet at give fagbevægelsen mulighed for at blive klogere på, hvad det giver mening at gøre, når målet skal nås med en repræsentativ andel tillidsvalgte med minoritetsbaggrund.

### Udbytte:

Formålet er at de tillidsvalgte med en anden etnisk baggrund end dansk klædes på til at varetage deres funktion optimalt og offensivt - både i forhold til egen karriere og i forhold til, at medlemmer og potentielle medlemmer oplever den tillidsvalgte som velfungerende og som en ressource, der giver mening til medlemskabet.

Medlemmer skal opleve, at tillidsvalgte med minoritetsbaggrund er gode repræsentanter for fagbevægelsen og indeholder nogle værdier, der gør at her "vil jeg gerne være medlem", "her udvikles min arbejdsplads", og her varetages mine interesser

### Indhold:

Den tillidsvalgte skal have en gevinst. Som tillidsvalgt med minoritetsbaggrund er der andre udfordringer og andre muligheder end for etnisk danske.

Træffet skal give redskab(er) til at øge egen gennemslagskraft og egne muligheder. Medlemmerne

skal have en gevinst. De tillidsvalgte, der deltager i træffet skal klædes på til at være mere offensive aktører på deres arbejdsplads, så deres kolleger oplever, at det er en tillidsvalgt, der er så god, at her er jeg nødt til at være medlem - og potentielle medlemmer fristes af et medlemskab.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt fagligt aktive med en anden etnisk baggrund end dansk.

### Tid og sted:

Lørdag den 10. december kl. 11.00 - søndag den 11. december kl. 13.00.

*Hovedstadsområdet.*

**FIU-nr.: 5247 22 00 33** (uden overnatning).

**FIU-nr.: 5247 22 00 34** (med overnatning).

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Ung meningsdanner for mangfoldige faglige fællesskaber

- en uddannelse der klæder dig som ung og fagligt aktiv på til at arbejde med de ligestillingsudfordringer som unge møder i deres arbejdsliv

### Baggrund:

Uddannelsen er for dig, der brænder for at skabe mere inkluderende arbejdspladser og skoler for alle unge, og som står og mangler de redskaber og det fællesskab, som gør at du kommer i gang med at skabe forandring.

Unge rammes i særlig høj grad af ligestillings- og mangfoldighedsudfordringer: Uddannelsesmuligheder er stadig præget af kønsstereotyper og mange unge kæmper med at skille sig ud som minoritet. Unge kvinder tjener mindre end mænd og unge mænd møder barrierer i forhold til at benytte deres barselsrettigheder. Især unge kvinder, LGBT+ personer og etniske minoriteter oplever chikane og diskrimination, som de ikke bliver tilstrækkeligt beskyttet imod. Derfor har vi brug for en ny generation af unge fagligt aktive, der kan løfte og videreudvikle arbejdet med ligestilling og mangfoldighed i fagbevægelsen og ude på arbejdsmarkedet.

### Udbytte:

Som deltager får du viden om unges udfordringer med ligestilling og mangfoldighed i uddannelses-systemet og på arbejdsmarkedet. Derudover får du konkrete redskaber til at skabe forandring gennem mundtlig og skriftlig formidling. Kort sagt får du redskaberne til at sætte en dagsorden og skabe forandring for ligestilling og mangfoldighed.

### Indhold:

- Viden om unges udfordringer med ligestilling og mangfoldighed under uddannelse og på arbejdsmarkedet
- Træning i mundtlig og skriftlig meningsdannelse, f.eks. at holde taler, skrive debatindlæg og debattere på sociale medier
- Arbejde med andre forandningsprojekter f.eks. udforme et adfærdskodeks, lave happenings eller skabe dialog om grænser og normer
- Inspiration fra andre unge meningsdannere og ungdomsorganisationer
- Et stærk netværk med andre unge, der arbejder for ligestilling og mangfoldighed

På kurset veksler vi mellem oplæg, hvor undervisere og oplægsholdere engagerer jer som deltagere i fælles refleksion og praktiske øvelser, hvor du som deltager aktivt får afprøvet forskellige former for meningsdannelse.

### Målgruppe:

Fagligt aktive under 31 år, der vil arbejde for ligestilling og mangfoldighed på skoler, arbejdspladser og i samfundet. Som deltager kan du være tillidsvalgt, potentiel tillidsvalgt eller på anden måde fagligt aktiv.



### Undervisere:

Der vil være et fast kursusteam og forskellige gæsteundervisere med særlig viden og erfaring om emner indenfor ligestilling og mangfoldighed og/eller erfaring med forskellige former for meningsdannelse.

### Tid og sted:

Kurset afholdes over 6 dage fordelt på tre weekender (lørdage og søndage).

#### Modul 1: København

Lørdag den 15. januar kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Søndag den 16. januar kl. 08.30 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.*

#### Modul 2: Trekantområdet eller andet sted der giver mening i forhold til deltagersammensætning

Lørdag den 19. februar kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Søndag den 20. februar kl. 8.30 - 15.00.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk.*

#### Modul 3: København

Lørdag den 26. marts kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Søndag den 27. marts kl. 9.00 - 15.00.

Et sted i nærheden af Københavns Hovedbanegård.

*Der er mulighed for overnatning, når man bor mere end 60 km væk*

**FIU-nr.: 5207 22 00 47**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

#### Tovholder:

Kristine Esrom Raunkjær, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Vold og seksuel chikane

- arbejdspladsens muligheder for at forebygge kønsbestemt vold

### Baggrund:

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

FIU-Ligestilling støtter op om markeringen og sagen med dette dialogmøde, hvor der sættes fokus på arbejdspladsens muligheder for at forebygge kønsbestemt vold, herunder seksuel chikane.

### Indhold:

- Nyheder på området. Både undersøgelser, praktiske erfaringer og politiske visioner
- Uddeling af pris til en tillidsvalgt, der har gjort en særlig og konkret indsats for at forebygge seksuel chikane og/eller vold i hjemmet

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, fagforeningsrepræsentanter, ansatte på kvindekrisecentre, sprogskolelærere, undervisere fra fagbevægelsen, politikere og interesserede fra andre organisationer, der arbejder med "Kønsbestemt vold".

### Tid og sted:

Fredag den 25. november kl. 10.00 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

**FIU-nr.: 5207 22 00 48**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

Er du medlem af et forbund i FIU-fællesskabet foregår tilmeldingen i din fagforening gennem FIU-sys på ovenstående FIU-kursusnummer.

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Mélanie Evers på mail:

[meev@danskmetal.dk](mailto:meev@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdato.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

## • Womens advocate

### Baggrund:

Adskillige tillidsvalgte og fagforeningsansatte har igennem de sidste år været på studietur til Toronto og besøgt den store fagforening UNIFOR, der med succes har haft en "Womens advocate" på større arbejdspladser gennem de sidste 15 år.

Kan vi i Danmark lade os inspirere og lære noget af denne funktion?

Vi ved at vi har store udfordringer med krænkelseskulturen i Danmark og vi ved at kvinder i håndværkerfagene forsvinder ud af fagene hurtigt, samtidig med vi har en dagsorden om at åbne det kønsopdelte arbejdsmarked. Denne uddannelse er et eksperiment der skal afdække hvad og hvordan vi kan bruge erfaringerne fra "Womens advocate" i Danmark.

### Udbytte:

- At klæde deltagerne på til at tage sig af de særlige udfordringer der er for kvinder på en stor traditionel arbejdsplads
- At arbejde med at forebygge seksuel chikane og uønsket adfærd på arbejdspladsen og hjælpe/støtte kvinder (og mænd), der oplever sig krænket
- At støtte op med forebyggelse af vold i hjemmet via politikker og retningslinjer. Hjælpe medarbejdere videre, hvis der er problemer med fysisk eller psykisk vold i hjemmet
- At støtte og kulturudvikle med henblik på at kvinder fastholdes i typiske mandejob, på mandsdominerede arbejdspladser, etc.

- At støtte kvinder (og mænd) i at medvirke til, at der er en kultur på arbejdspladsen der er forenelig med at være småbørnsforældre, uden at det er moderen der f.eks. altid tager barns første sygedag. I det hele taget er offensiv omkring SMAF (sammenhæng mellem arbejdsliv og familieliv)
- At udvikle en inkluderende og mangfoldig arbejdspladskultur, der generelt er opmærksom på minoriteter, minoritetsstress, køn og privilegieblindhed

### Indhold:

- Women advocate rolle og funktion i Canada - hvad kan vi lade os inspirere af til DK-forhold?
- Uønsket adfærd og chikane. Hvordan får jeg øje på det? Hvordan åbner jeg for en drøftelse og fortrolighed?
- Når det underrepræsenterede køn opgiver faget. Hvad skal jeg være opmærksom på for at fastholde kvinder?
- Arbejdspladskultur og muligheder for at forebygge vold i hjemmet
- Relevant lovgivning og de handlemuligheder det giver.

### **Målgruppe:**

Tillidsvalgte på større arbejdspladser. Det kan være tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter eller en anden faglig tillidsvalgt funktion.

### **Materialer:**

Undervejs på uddannelsen afkodes og udarbejdes relevante materialer. Der tages udgangspunkt i de materialer der bruges i Canadisk fagbevægelse og disse omformuleres og bearbejdes til danske forhold.

### **Undervisere:**

Anthony Sylvester er gennemgående kursusleder. Der vil på hvert modul være forskellige interne og eksterne undervisere/eksperter.

### **Tid og sted:**

#### **Modul 1:**

Onsdag den 5. oktober kl. 12.00 - fredag den 7. oktober kl. 13.00.

#### **Modul 2**

Onsdag den 2. november kl. 12.00 - fredag den 4. november 13.00.

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

**FIU-nr.: 5207 22 00 49**

*Ansøgning om deltagelse skal ske i din egen fagforening.*

#### **Tovholder:**

Anthony Sylvester.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## • Åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked

- en konference med fokus på nye handlemuligheder

### Baggrund:

At vi i Danmark har så kønsopdelt et arbejdsmarked, er medvirkende til flere problemer: uligeløn, ringe trivsel og dårlig fleksibilitet.

Der er bred enighed om, at der skal åbnes op for de stereotype forestillinger om køn og job, men også om, at det kan være svært.

### Udbytte:

På konferencen vil du få inspiration til at åbne op for kønsopdelingen, både små konkrete tiltag og større politiske og personalepolitiske tiltag.

### Indhold:

- Erfaringer fra FIU-Ligestillings mentorordning for kønsminoriteter
- Centrale politiske tiltag fra regering og fagbevægelse
- Viden og erfaringer fra de forskellige tiltag der har været i de sidste par år: Byggeriets Kvinderråd, Byggeriets samfundsansvar, flere kvinder i chaufførbranchen m.v.
- Guide til arbejdspladser, tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter om at bryde med den kønsstereotype tænkning

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, valgte og ansatte i fagforeninger, HR-personale og andre interesserede.

### Tid og sted

Torsdag den 24. november kl. 10.00 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-nr.: 5207 22 00 50**

*Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.*

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

