

# 2024

# NATURLIGVIS

# KURSUSKATALOG

Kurser og konferencer  
om ligestilling og mangfoldighed



**FIU-LIGESTILLING**

MANGFOLDIGE FAGLIGE FÆLLESSKABER





## Indhold

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8. marts 2024                                                                | 8  |
| Danish model and workers right                                               | 9  |
| Grundkursus i ligestilling og mangfoldighed                                  | 10 |
| Integrationsrepræsentant-uddannelsen (på engelsk)                            | 12 |
| Meningsdanner for kvinder og kønsminoriteter                                 | 14 |
| Mangfoldighedskørekort                                                       | 16 |
| Bekæmpelse af social dumping og sikring af et anstændigt arbejdsliv for alle | 17 |
| Dagen for dig - FN's anti-diskriminationsdag                                 | 18 |
| Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"                           | 19 |
| Trivsel for alle                                                             | 20 |
| Mangfoldighedsorganiser                                                      | 22 |
| Mangfoldighedsværksted                                                       | 23 |
| Mindfulness for tillidsvalgte                                                | 24 |
| Mindfulness for øvede                                                        | 26 |
| Meningsdanner for LGBT+ ligestilling                                         | 28 |
| Mændenes internationale dag                                                  | 30 |
| Netværk for tillidsvalgte                                                    | 32 |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Netværk for tillidsvalgte med minoritetsbaggrund                   | 34 |
| Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Københavnsområdet   | 36 |
| Pridekonference: LGBT+ ligestilling på det danske arbejdsmarked    | 38 |
| Retfærdig løn - onlinekursus on demand                             | 40 |
| Stop sexisme og seksuel chikane på arbejdspladsen                  | 42 |
| Stressvejlederen I - Fra stress til trivsel gennem samspil         | 44 |
| Stressvejlederen II - Fællesskab i forandring                      | 46 |
| Stressvejlederen III - Sammen gør vi en forskel                    | 48 |
| Stressvejlederen IV - Professionel formidling af "Hvad er stress?" | 50 |
| Stressvejlederkonferencen 2024 - Stress, trivsel og køn            | 52 |
| Temadag om Den danske Model for fagbevægelsens etniske medlemmer   | 54 |
| TR-træf for etniske minoriteter                                    | 55 |
| Træf for FIU-Ligestillings lokale netværk                          | 56 |
| Ung meningsdanner for mangfoldige faglige fællesskaber             | 58 |
| Women's advocate                                                   | 60 |
| Åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked                            | 62 |

## Forord

Du sidder med FIU-Ligestillings kursuskatalog 2024 i hånden. Vores mål er at skabe inkluderende og mangfoldige arbejdspladser, hvor der er plads til alle. Vi tror på, at et arbejdsmiljø, hvor alle kan være sig selv og trives, er afgørende for både medarbejdernes trivsel og virksomhedernes succes. Vi stræber efter at skabe arbejdspladser, hvor det ikke kun handler om at udføre sit arbejde, men også om at føle sig værdsat, respekteret og inkluderet. Vi ønsker, at hver enkelt medarbejder kan komme på arbejde hver dag med glæde og stolthed over at være en del af arbejdsfællesskabet, uanset hvem de er. Har du det på samme måde? Så er vores kurser, konferencer og netværk noget for dig!

Forskellighed beriger arbejdsmiljøet og bidrager til innovative løsninger og øget produktivitet. Derfor har vi skabt et bredt udvalg af aktiviteter, der sigter mod at fremme ligestilling og mangfoldighed på arbejdspladsen. Vores kursusprogram dækker forskellige emner og udfordringer på ligestillings- og mangfoldighedsområdet. Vi ønsker at udstyre tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter med værktøjer og viden, der gør dem i stand til at skabe konkrete forandringer og udvikle en kultur, hvor alle kan trives.

Vores kursustilbud adresserer emner som forebyggelse og håndtering af seksuel chikane, åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked, tiltrækning af flere unge til fagbevægelsen, forebyggelse og håndtering af etnisk diskrimination og trivsel blandt LGBT+ personer på arbejdspladsen. Som noget nyt præsenterer vi Grundkursus i ligestilling og mangfoldighed. Der er de seneste år sket store fremskridt på ligestillingsdagsordenen, både i form af trepartsaftale om seksuel chikane, ny lovgivning om rettigheder for LGBT+ personer og ny barselslovgivning. Der er derfor behov for et kursus, der samler trådende og guider tillidsvalgte i, hvordan de kan arbejde med mangfoldig trivsel.

I 2024 markerer vi flere mærkedage med et ligestillingsfokus. Du kan både komme med til Mændenes dag, Pridekonference, Kvindernes internationale kampdag, FN's anti-diskriminationsdag og konference for åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked. Der vil være ny viden og inspiration at hente, når vi samler tillidsvalgte, politikere, forskere og organisationer – alt sammen noget du kan tage med tilbage på arbejdspladsen og bruge aktivt.

Det er afgørende, at ligestilling- og mangfoldighedsarbejdet bliver bredt ud lokalt. Vi har derfor igen i år netværk på tværs af landet, der mødes for at udveksle erfaringer og få ny viden om relevante temaer. Netværksdeltagerne inspirerer hinanden år efter år til at sætte gang i spændende initiativer på deres arbejdspladser, og du kan se her i kataloget, om der ligger et tæt på dig, som du kan deltage i.

I FIU-Ligestillingspartnerskabet er vi engagerede i at skabe vedvarende forandringer og positive resultater for ligestilling og mangfoldighed. Vi ser frem til et spændende år med kursusaktiviteter, dialog og samarbejde. Sammen kan vi gøre en forskel og skabe et mere inkluderende samfund.

Vi håber, at du vil lade dig inspirere af vores kursus katalog og finde kurser, der kan bidrage til din personlige og faglige udvikling.

FIU-Ligestillingspartnerskabet\*

Anja C. Jensen  
Formand, HK.

Dorthe Boe Danbjørg  
Næstforkvinde, Dansk Sygeplejeråd.

Finn Johnsen  
Næstformand, Serviceforbundet.

Majken Baarstrøm Kidmose  
Forbundssekretær, Dansk Metal.

Tina Christensen  
Næstformand, 3F.

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

## 8. marts 2024

- Nyt på den ligestillingspolitiske dagsorden på Kvindernes internationale kampdag

### BAGGRUND:

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

### INDHOLD:

- Kulturel kønspolitisk oplevelse
- Nyt fra kønsforskning, politikere og fagbevægelse
- Indspark fra arbejdstillidsvalgtes ligestillingserfaringer

### MÅLGRUPPE:

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

### TID OG STED:

Fredag den 8. marts kl. 10.00 - ca. 13.30.

Afholdes i København, tæt på Københavns Hovedbanegård.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 01

(inden for FIU).

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 02

(uden for FIU).

Du kan tilmelde dig på 2 måder:

1. Du kan tilmelde dig via din fagforening, hvis de er med i FIU (*er du i tvivl, om du er det, kan du se en oversigt her:*

<https://fiu-ligestilling.dk/tilmelding/>

Når du tilmelder dig hos dem, skal du bruge FIU-nr. inden for FIU.

2. Er du medlem af en fagforening uden for FIU, foregår tilmelding på mail til: [fiu-ligestilling@danskmetal.dk](mailto:fiu-ligestilling@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdato og FIU-nr. uden for FIU.

### TOVHOLDER:

Linda Fauerholm, HK.

Spørgsmål kan mailles til: [linda.fauerholm@hk.dk](mailto:linda.fauerholm@hk.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 representatives
- 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: 9th of February at 19.00 - 11th of February until 13.00.

Place: Copenhagen.

Second part: 8th of March at 19.00 - 10th of March until 13.00.

Place: Fyn.

Third part: 3rd of May at 19.00 - 5th of May until 13.00.

Place: Jylland.

Fourth part: 28th of June at 19.00 - 30th of June until 13.00.

Place: Copenhagen.

Final part: 9th of August at 19.00 - 11th of August until 13.00.

Place: Copenhagen.

### Registration with FIU-nr.: 5247 24 00 01

*Application and approval must be done in your own association.*

Further questions & inquiries contact:

Anthony Sylvester, 3F.

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

# Grundkursus i ligestilling og mangfoldighed

- Din guide til en inkluderende arbejdsplads

Vi er alle forskellige, og der er derfor en stor styrke i at kunne tænke mangfoldighed ind i sit tillidshverv, arbejde med at sikre alles trivsel og fastholde medlemmer – det arbejder vi med her.

## BAGGRUND:

Som tillidsvalgt har du en afgørende rolle, når det handler om trivsel på arbejdspladsen og fastholdelse af medlemmer. Tillidsarbejdet er i rivende udvikling, og mangfoldighedsstrategier skal i højere grad bruges aktivt på arbejdspladserne til at varetage alle medlemmers interesser, uanset baggrund, og synliggøre at fagbevægelsen er for alle.

## UDBYTTE:

- Opdateret viden om ligestilling og mangfoldighed på det danske arbejdsmarked
- Værktøjer til at indtænke mangfoldighed i dit tillidshverv
- Sådan bryder du med stereotyper om fx baggrund, alder og køn
- Hvordan skabes inklusion og eksklusion på arbejdspladser?
- Hvordan kan du bruge dine kollegaers mangfoldige baggrunde til alles fordele?

## INDHOLD:

På dette kursus får du praktiske værktøjer til at arbejde med mangfoldig trivsel og fastholdelse af medlemmer. Du får viden om forskellige temaer inden for ligestilling og mangfoldighed og indblik i, hvordan du kan bruge mangfoldighedsstrategier som en styrke i dit tillidshverv.

## MÅLGRUPPE:

Tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter.

Vi ved fra erfaring, at man som tillidsvalgt står stærkere på arbejdspladsen, hvis man står sammen. Tag derfor gerne din TR/AMR-kollega med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en positiv forskel på jeres arbejdsplads.

**TID OG STED:**

Tirsdag den 30. april kl. 10.00 - 15.00.

Afholdes i København.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 03**

*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)

# 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 på tværs af etnisk baggrund, 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" over for 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 baggrund

### Modul 1: Et multikulturelt samfund

- Introduktion, præsentation og teambuilding
- Nationalstaten Danmark
- Indvandring 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: Kulturernes ansigter og farver

- Opdagelsesrejser og besøg i de forskellige kulturer i DK
- Identificering af de forskellige kulturer, som præger de danske arbejdspladser fremover
- Værktøjer til at identificere de synlige og 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 mangfoldighed

#### 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. Der vil være gruppearbejde baseret på såkaldt "Corporate Learning", der tager afsæt i kursisternes aktive indbyrdes samarbejde, samt rollespil, hvor de enkelte kursisters kulturelle selvforståelse, generaliserende 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, 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. Vi skal besøge kulturelle miljøer, der indgår i undervisningen.

#### Modul 1: Afholdes i København.

Onsdag den 7. februar kl. 12.00 -  
fredag den 9. februar kl. 13.00.

#### Modul 2: Afholdes i København.

Onsdag den 20. marts kl. 12.00 -  
fredag den 22. marts kl. 13.00.

#### Modul 3: Afholdes i København.

Onsdag den 29. maj kl. 12.00 -  
fredag den 31. maj kl. 13.00.

#### Modul 4 & 5: På felttur.

Lørdag den 31. august - fredag den 6. september.

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

#### **Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 02**

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

#### **TOVHOLDER:**

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

# Meningsdanner for kvinder og kønsminoriteter

## BAGGRUND:

Danmark har brug for fagligt aktive kvinder og kønsminoriteter, der har erfaringer fra virkelighedens arbejdspladser og som gerne vil gøre en forskel. En ny optælling fra 2022 viser, at kun 31% af debatindlæggene i de store dagblade er skrevet af kvinder og derudover er faglærte også stærkt underrepræsenterede i debat-spalterne. Det er et problem for vores demokratiske samtale, fordi det betyder, at 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 kollegaers historie
- Træning i både mundtlige og skriftlige kommunikationsformer
- Inspiration til din personlige kommunikationsstrategi fra andre, der med succes kommunikerer i det offentlige rum
- Bliv skarp i brugen af sociale medier som f.eks. Facebook, LinkedIn og Twitter

- Et stærkt netværk af sparringspartnere og engagerede kollegaer fra hele landet
- Viden om både samfund og relevante ligestillingspolitiske temaer anno 2024
- Flere 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 det giver mening for dig
- Undervejs afprøver du at skrive og udgive blogindlæg, bruge de sociale medier og træne mundtlig debat

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

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter og andre med tillidsposter eller ansættelse i fagbevægelsen, der har lyst til at gøre en forskel. Kurset er for kvinder og kønsminoriteter.

## UNDERVISER:

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

**TID OG STED:**

Kurset er delt i 2 moduler. Den mellemliggende periode skal bruges som en træningsperiode.

**Modul 1:**

Tirsdag den 14. maj kl. 10.00 - 17.30, samt aftenaktivitet.

Onsdag den 15. maj kl. 08.30 - 15.00.

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

**Modul 2:**

Tirsdag den 11. juni kl. 10.00 - 15.00.

Afholdes i København.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 04**

*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)

# MANGFOLDIGHEDS- KØREKORT

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

Dagen  
for dig

Grundlæggende  
modul i "Kø-  
rekort til mangfol-  
dighed"

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 kæmpet for et anstændigt arbejdsliv for alle, hvilket mange nyder godt af i dagens Danmark. I de senere år er vi blevet vidne til, at en gruppe 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 og kan være forbundet med social- og løndumping
- Den danske Model og udfordringerne for vandrende arbejdstagere fra EU og arbejdstagere via greencardordningen 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 5. oktober kl. 12.00 - søndag den 6. oktober kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 03

(uden overnatning).

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 04

(med overnatning).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

## Dagen for dig

- FN's anti-diskriminationsdag

### 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 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:

Torsdag den 21. marts kl. 12.00 - 22.00.

Fredag den 22. marts kl. 9.00 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 05

(uden overnatning).

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 06

(med overnatning).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailes til: [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
- Etniske minoriteter har en lavere organisationsprocent end etniske danskere
- Etniske minoriteter udgør et stadig større medlemspotentiale for fagbevægelsen
- Medlemsgruppen med anden etnisk baggrund end dansk er stærkt underrepræsenteret i tillidshverv

### UDBYTTE:

- Afdelingerne får screenet deres medlems-sammensætning og medlemspotentiale
- Værktøjer og viden til at optimere organisering af 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.

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

### TID OG STED:

Torsdag den 11. april kl. 12.00 - fredag den 12. april kl. 13.00.

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

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 07

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

## Trivsel for alle

### BAGGRUND:

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 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 13. januar kl. 12.00 -  
søndag den 14. januar kl. 13.00. (På engelsk).

Lørdag den 24. februar kl. 12.00 -  
søndag den 25. februar kl. 13.00. (På engelsk).

Lørdag den 13. april kl. 12.00 -  
søndag den 14. april kl. 13.00. (På engelsk).

Lørdag den 18. maj kl. 12.00 -  
søndag den 19. maj kl. 13.00. (På dansk).

Lørdag den 30. november kl. 12.00 -  
Søndag den 1. december kl. 13.00. (På dansk).

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 08** (januar).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 09** (februar).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 10** (april).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 11** (maj).

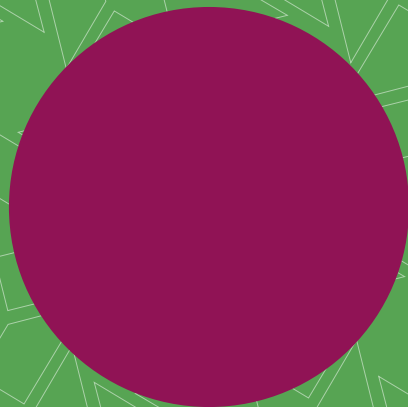
**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 12** (november).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)



# Mangfoldighedsorganisier

## 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 organiseres 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: Jylland

Onsdag den 24. juli kl. 12.00 -

søndag den 28. juli kl. 13.00. (På engelsk).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 13**

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [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 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 ret til 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 27. januar kl. 10.00 - 18.00.  
Afholdes i det jyske.

Lørdag den 17. august kl. 10.00 - 18.00.  
Afholdes på Fyn.

Lørdag den 21. september kl. 10.00 - 18.00.  
Afholdes i hovedstadsregionen.

Lørdag den 19. oktober kl. 10.00 - 18.00.  
Afholdes i det jyske.

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

Lørdag den 7. december kl. 10.00 - 18.00.  
Afholdes i det jyske.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 14** (januar).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 15** (august).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 16** (september).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 17** (oktober).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 18** (november).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 19** (december).

*Ansøgning og godkendelse i egen fagforening.*

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

# Mindfulness for tillidsvalgte

- Med opmærksomhed på ligeværd

## 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 få 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 - max. 12 deltagere - så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.

## 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 mellem-liggende 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 22. april kl. 10.00 -  
tirsdag den 23. april kl. 15.00.

Mandag den 19. august kl. 10.00 -  
tirsdag den 20. august kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 05**

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

**TOVHOLDER:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk)

## Mindfulness for øvede

- Frem med værktøjskassen, vi hjælper hinanden

### 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 eftertænsomhed - 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, så alle styrkes i sin rolle som tillidsvalgt.

### MÅLGRUPPE:

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

### 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.

### DELTAGERE:

Minimum 8 deltagere - max. 12 deltagere - så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.

### TID OG STED:

Mandag den 25. november kl. 10.00 -  
onsdag den 27. november kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 06

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

### TOVHOLDER:

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@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 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 tillidsvalgt, der selv er LGBT+ person eller 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
- Familierpolitik, 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+ kolleger?
- 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.

**UNDERVISER:**

Matthew Daniali er den faste kursusleder. Derudover vil der være dygtige gæstelærere med både LGBT+ viden og meningsdannerkundskaber.

**TID OG STED:**Modul 1: København

Mandag den 9. september kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Tirsdag den 10. september kl. 08.30 - 15.00.

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

Modul 2: Trekantområdet

Onsdag den 23. oktober kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Torsdag den 24. oktober kl. 8.30 - 15.00.

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

Modul 3: København

Onsdag den 27. november kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Torsdag den 28. november kl. 9.00 - 15.00.

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

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 07**

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

**TOVHOLDER:**

Matthew Daniali, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [matd@danskmetal.dk](mailto:matd@danskmetal.dk)

## Mændenes internationale dag

### BAGGRUND:

Kønnet har stor betydning for, hvilke muligheder og barrierer livet og arbejdslivet byder på. Kvinder og kvinders udfordringer har fyldt meget på den ligestillingspolitiske dagsorden fordi magt og penge i århundreder har været forfordelt i mænds favør. Men det ændrer ikke ved, at der også er særlige og uretfærdige udfordringer, der knytter sig til mandekønnet.

### UDBYTTE:

Mænd har mange trivselsudfordringer og arbejdspladsen er et godt sted at skabe fællesskaber, som styrker den moderne manderolle. På konferencen ser vi på de forhold på arbejdspladsen, der kan ændres og udvikles så, der også kommer opmærksomhed på mænds trivsel.

### INDHOLD:

- Sidste nye viden om mænds udfordringer
- Status på de familievenlige bestemmelser i overenskomsterne og mænds interesser.
- Hvad har den øremærkede barsel betydet – godt to år efter den nye lov blev vedtaget.?
- Gevinster for mænd ved et mere åbent arbejdsmarked – hvor mænd og kvinder er mere blandet.
- Mænds sundhed og trivsel – gode historier fra arbejdspladser.

### MÅLGRUPPE:

Valgte og ansatte i fagforeninger, HR-afdelinger mv som vil sætte fokus på mænds ligestilling og trivsel. Mandlige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter er konferencen særlig oplagt for.

### TID OG STED:

Tirsdag d. 19. november kl. 10.00 - 15.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 08

(inden for FIU).

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 09

(uden for FIU).

Du kan tilmelde dig på 2 måder:

1. Du kan tilmelde dig via din fagforening, hvis de er med i FIU (*er du i tvivl, om du er det, kan du se en oversigt her:*  
<https://fiu-ligestilling.dk/tilmelding/>  
Når du tilmelder dig hos dem, skal du bruge FIU-nr. inden for FIU.
2. Er du medlem af en fagforening uden for FIU, foregår tilmelding på mail til:  
[fiu-ligestilling@danskmetal.dk](mailto:fiu-ligestilling@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdato og FIU-nr. uden for FIU.

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F

Spørgsmål kan mailles til: [susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.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 2024 vil vi sætte særlig fokus på fædrebarsel, seksuel chikane samt lønåbenhed.

### 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.

### TID OG STED:

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokal-område (se datoer på næste side). Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.

Derudover er der mulighed for at deltage i et træf i København tirsdag den 19. november kl. 10.00 - onsdag den 20. november kl. 14.30.

Deltagelse i træffet er gebyrfrit, når man er tilmeldt et netværk. Bemærk at tilmelding foregår separat.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 10**  
(Fredericia).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 11**  
(Holbæk).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 12**  
(Kolding).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 13**  
(Odense).

*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                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Fredericia | Sonja Bæk Mortensen & Tina Fallesen<br><br>Mail:<br><a href="mailto:sonjabk@yahoo.dk">sonjabk@yahoo.dk</a> &<br><a href="mailto:rinisi@gmail.com">rinisi@gmail.com</a> | Mandage, tirsdage og<br>torsdage den:<br>29. januar, 19. marts, 14. maj,<br>16. september, 8. oktober,<br>7. november og 5. december.<br><br>Kl. 17.00 - 20.00. | 3F Fredericia<br>Venusvej 32<br>7000 Fredericia                 |
| Holbæk     | Johnny Henriksen<br><br>Mail:<br><a href="mailto:johnny.henriksen@live.dk">johnny.henriksen@live.dk</a>                                                                | Tirsdage den:<br>9. januar, 13. februar, 2. april<br>4. juni, 10. september,<br>22. oktober og 26. november.<br><br>Kl. 18.00 - 21.00.                          | 3F Holbæk-Ods herred<br>Spånnebæk 10<br>4300 Holbæk             |
| Kolding    | Thomas Thomsen<br><br>Mail:<br><a href="mailto:thomas.bang.thomsen@hotmail.com">thomas.bang.thomsen@hotmail.com</a>                                                    | Mandage den:<br>22. januar, 26. februar,<br>15. april,<br>19. august. 23. september,<br>28. oktober og 2. december.<br><br>Kl. 17.00 - 20.00.                   | 3F Kolding<br>Galgebjergvej 4<br>6000 Kolding                   |
| Odense     | Sussi Snerling<br><br>Mail:<br><a href="mailto:sussi.snerling@3f.dk">sussi.snerling@3f.dk</a>                                                                          | Mandage den:<br>22. januar, 4. marts, 15. april,<br>10. juni, 2. september,<br>28. oktober og 9. december.<br><br>Kl. 16.00 - 20.00                             | 3F Odense Industri<br>Skibhusvej 52 B, 2. sal<br>5000 Odense C. |

## 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 med etnisk minoritetsbaggrund.

### TID OG STED:

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokalområde (se datoer på næste side). Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.

Derudover er der mulighed for at deltage i et træf i København tirsdag den 19. november kl. 10.00 - onsdag den 20. november kl. 14.30.

Deltagelse i træffet er gebyrfrit, når man er tilmeldt et netværk. Bemærk at tilmelding foregår separat.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 20**

(Djursland).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 21**

(København).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 22**

(Odense).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 23**

(Odense – engelsk netværk).

*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                                                                                                                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Djursland                    | Justina Novatkiene<br><br>Mail:<br><a href="mailto:justina.novatkiene@3f.dk">justina.novatkiene@3f.dk</a> | Lørdage den:<br>27. januar, 24. februar,<br>6. april, 25. maj,<br>14. september, 19. oktober og<br>14. december.<br><br>Kl. 11.00 - 13.00. | 3F Servicekontor<br>Centervej 16<br>8963 Auning<br><br>Sidste netværksmøde den<br>14. december afholdes på:<br>3F-Djursland<br>Trekanten 30<br>8500 Grenå |
| København                    | Hafida Bouylud<br><br>Mail:<br><a href="mailto:hafidabou@hotmail.com">hafidabou@hotmail.com</a>           | Torsdage den:<br>8. februar, 14. marts,<br>11. april, 2. maj,<br>12. september, 10. oktober og<br>14. november.<br><br>Kl. 16.30 - 19.00.  | Dansk Metal<br>Molestien 7<br>2450 København SV.                                                                                                          |
| Odense                       | Ruby Borch<br><br>Mail:<br><a href="mailto:tetteh@live.dk">tetteh@live.dk</a>                             | Torsdage den:<br>25. januar, 14. marts,<br>23. maj, 13. juni,<br>22. august, 17. oktober og<br>12. december.<br><br>Kl. 16.45 - 19.30.     | 3F GOPS<br>Skibhusvej 52B, 2. sal,<br>5000 Odense C.                                                                                                      |
| Odense<br>Engelsk<br>Netværk | Alla Navrotska<br><br>Mail:<br><a href="mailto:alla.navrotska@3f.dk">alla.navrotska@3f.dk</a>             | Lørdage den:<br>10. februar, 23. marts,<br>20. april, 8. juni, 5. oktober,<br>2. november og<br>7. december.<br><br>Kl. 15.00 - 18.00.     | 3F GOPS<br>Skibhusvej 52B<br>5000 Odense C.                                                                                                               |

## Netværk for tillidsvalgte med LGBT+ baggrund - Københavnsområdet

### BAGGRUND:

Idéen med netværket er at skabe et stærkt og levende fagligt fællesskab for LGBT+ personer - og tidligere deltagere på meningsdanneruddannelsen for LGBT+ ligestilling - 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-Ligestillings aktiviteter

### 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 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. Derudover er alle, der har gennemført uddannelsen meningsdanner for LGBT+ ligestilling også velkomne til at tilmelde sig netværket, uanset om man er LGBT+ person eller ikke-LGBT+ person. Kontakt tovholderen, hvis du har spørgsmål til dette eller andet.

### 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. Onsdage den:

17. januar, 6. marts, 17. april, 29. maj, 14. eller  
21. august afhængig af placeringen af  
Copenhagen Pride, 2. oktober og 20. november.

*Alle dage kl. 17.00 - 20.00.*

Afholdes i København.

**TILMELDING:**

Ansøgning om deltagelse skal ske i din lokale fagforening, hvis du er medlem af en fagforening tilsluttet FIU-fællesskabet (er du i tvivl om du er det, kan du se en oversigt på FIU-Ligestillings hjemmeside under "Tilmelding"). Er du medlem af en fagforening uden for FIU foregår tilmelding på mail til [fiu-ligestilling@danskmetal.dk](mailto:fiu-ligestilling@danskmetal.dk) med angivelse af FIU-nr. og fødselsdato.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 14**

(inden for FIU).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 15**

(uden for FIU).

**TOVHOLDER:**

Matthew Daniali, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [matd@danskmetal.dk](mailto:matd@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 LGBTI+-personer på arbejdsmarkedet.

## INDHOLD:

- Ny viden og nye 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 andre, der vil være med til at sætte fokus på emnet.

## TID OG STED:

Fredag den 16. august kl. 9.30 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.  
Der sluttes af med frokost og networking.

## Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 16

(inden for FIU).

## Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 17

(uden for FIU).

Du kan tilmelde dig på 2 måder:

1. Du kan tilmelde dig via din fagforening, hvis de er med i FIU (*er du i tvivl, om du er det, kan du se en oversigt her:*  
<https://fiu-ligestilling.dk/tilmelding/>  
Når du tilmelder dig hos dem, skal du bruge FIU-nr. inden for FIU.
2. Er du medlem af en fagforening uden for FIU, foregår tilmelding på mail til:  
[fiu-ligestilling@danskmetal.dk](mailto:fiu-ligestilling@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdato og FIU-nr. uden for FIU.

## TOVHOLDER:

Matthew Daniali, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [matd@danskmetal.dk](mailto:matd@danskmetal.dk)



## Retfærdig løn - onlinekursus on demand

- Hvordan lønåbenhed kan blive en positiv fælles proces

### BAGGRUND:

Kurset er et redskabsgivende kursus for dig, der vil arbejde for retfærdig løn på din arbejdsplads. Tillidsrepræsentanten er en central og nødvendig aktør i arbejdet med at øge retfærdig løn på den enkelte arbejdsplads. Der er behov for en person, der stiller kloge og kritiske spørgsmål til løndannelse, lønsystemer, lønstatistikkerne og ligeløn - og skaber en positiv interesse blandt kolleger og ledelse for at tale om løn. I Danmark har vi stadig ikke knækket ligelønskoden. Vi er så langt fra at have ligeløn, at der sandsynligvis også kan være udfordringer på din arbejdsplads. Der er derfor brug for nye konkrete og konstruktive TR-værktøjer, der kan bruges til at afdække lønproblematikker - og redskaber til at løse dem.

### UDBYTTE:

På kurset bliver du klædt på til at være en aktiv aktør, der på en positiv måde kan samle kollegerne om at sikre retfærdig løn. Du får baggrundsviden og nye redskaber til at gøre en indsats og få opbakning. Målet med kurset er, at du bliver rustet til at starte en god dialog med dine kollegaer, at få øje på uretfærdigheder "under overfladen" og igangsætte nye initiativer, når der er behov.

### INDHOLD:

- Indsigt i temaer på arbejdspladsen, der har betydning for retfærdig løn
- Værktøjer til at identificere uligeløn. Lidt om let beregning
- Lønåbenhed - nye muligheder og nye regler
- Redskaber til at få retfærdig løn på dagsordenen på din arbejdsplads, bl.a. et nyt dialogspil. Du får spillet "med hjem", så du kan bruge det sammen med dine kollegaer



**TID OG STED:**

Kurset udbydes som et onlinekursus, så du kan tage kurset hvor og hvornår det passer dig. Efter at du har tilmeldt dig til kurset, modtager du virtuelle undervisningsmaterialer og en grundig beskrivelse af, hvordan du gennemfører kurset online. Online-kurset gennemføres individuelt, hvilket betyder, at når du skal tage kurset, skal du blot sætte dig foran computeren med en notesblok og en kuglepen – så er du klar til at åbne de tilsendte materialer og klikke på "start". Der er ikke afsat et bestemt tidspunkt til, hvornår du skal gennemføre kurset, og det er derfor op til dig selv at afsætte tid i din kalender. Du skal forvente at afsætte cirka 4-5 timer til at gennemføre onlinekurset. Du får et kursusbevis, samt materialer du kan bruge til det efterfølgende arbejde sammen med kollegaerne.

Vi kontakter dig kort tid efter tilmeldingen, så du kan få besvaret eventuelle spørgsmål. Du bliver desuden kontaktet efter du har gennemført kurset, så vi kan udarbejde en kort evaluering.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 18**

*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)

# Stop sexism og seksuel chikane på arbejdspladsen

## BAGGRUND:

Den nye trepartsaftale om seksuel chikane giver gode muligheder for tillidsvalgte, og på kurset klæder vi dig på til at bruge dem bedst muligt.

Vi sætter fokus på, hvordan du som tillidsvalgt kan gøre en forskel, og styrker din viden om, hvordan du forebygger og håndterer chikane på en åben og tillidsvækkende måde, der får alle dine kollegaer med.

## UDBYTTE:

Når du har gennemført kurset, vil du som tillidsvalgt være klar til at igangsætte nye og konkrete initiativer, der kan øge din og dine kollegaers trivsel og skabe et bedre kollegaskab med mere forståelse for hinandens grænser.

Vi tager udgangspunkt i din egen arbejdsplads, og du får derfor mulighed for at få redskaber, der er relevante for lige netop dig.

## INDHOLD:

- Nyt værktøj til at lave handlingsplan
- Redskaber til at starte en dialog
- Guide til at udvikle dit arbejde med at forebygge
- Hands-on tilgang til et emne med mange gråzoner

## TID OG STED:

Tirsdag den 1. oktober kl. 10.00 - 15.00.

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

## Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 19

*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)



# 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 igennem hele kurset ligestillingsbriller 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 få øje på fejl og mangler i måden at skabe trivsel på, som tidligere var usynlige. Dette vil give en positiv effekt i dagligdagen. Du vil kunne stille de rigtige spørgsmål og 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 52)
- 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 skabe de bedste betingelser for dig selv som tillidsvalgt

## INDHOLD:

- Din rolle som Stressvejleder
- Hvad er stress?
- Find vejen til et sundt liv gennem værdiafklarung
- 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 og bogen "stress og arbejde" af Bo Netterstrøm
- 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.

**UNDERVISERE:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

**TID OG STED:**

Der gennemføres et kursus i foråret og et i efteråret.

Hold 1: Mandag den 19. februar -  
onsdag den 21. februar.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 20**

Hold 2: Mandag den 26. august -  
onsdag den 28. august.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 21**

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.

**TOVHOLDER:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk)

## Stressvejlederen II

- Fællesskab i forandring

### BAGGRUND:

Dette er Stressvejlederens 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 arbejde- 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 u hensigtsmæssige 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 virkningsfulde 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 52)

**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.

**UNDERVISERE:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

**TID OG STED:**

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

Hold 1: Mandag den 18. marts -  
onsdag den 20. marts.

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

Hold 2: Mandag den 21. oktober -  
onsdag den 23. oktober.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 23**

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 Slangstrup.

**TOVHOLDER:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles 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 52).

### 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 krænkelser. 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, der med spænding venter på at blive brugt
- Du får viden om søvnens 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.

**UNDERVISERE:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

**TID OG STED:**

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

Hold 1: Mandag den 15. april -  
onsdag den 17. april.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 24**

Hold 2: Mandag den 11. november -  
onsdag den 13. november.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 25**

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 Slangstrup.

**TOVHOLDER:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles 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 igennem hele kurset 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 Stressvejleder kolleger

### INDHOLD:

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

### 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 to undervisere til stede under hele kurset

**MÅLGRUPPE:**

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

**UNDERVISERE:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Alex Haurand, Frispark.

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

**MATERIALER:**

USB-stik indeholdende:

- PowerPoint-præsentation
- Præsentationsmateriale til et fyraftensmøde
- 1 guidet afspænding og 1 kort guidet meditation

**TID OG STED:**

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

Hold 1: Mandag den 27. maj -  
onsdag den 29. maj.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 26**

Hold 2: Mandag den 9. december -  
onsdag den 11. december.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 27**

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.

**TOVHOLDER:**

Pia Haandbæk, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailles til: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk)

# Stressvejlederkonferencen 2024

- Stress, trivsel og køn

## BAGGRUND:

Gennem mere end 11 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 at 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 2. februar kl. 11.30 (opstart med frokost) - lørdag den 3. februar kl. 13.00 (slut med frokost).

Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
3550 Slangerup.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 28**

*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)

# 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 kan være svært for nogle af 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 ambassadører for Den danske Model, og videreformidle deres viden om 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 1. juni på Fyn.

Lørdag den 15. juni i København.

Lørdag den 6 juli i det jyske.

Lørdag den 7. september i det jyske.

Lørdag den 16. november på Fyn.

Alle dage kl. 9.00 - 15.00.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 24**  
(juni).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 25**  
(juni).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 26**  
(juli).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 27**  
(september).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 28**  
(november).

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

## TR-træf for etniske minoriteter

### BAGGRUND:

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 med en repræsentativ andel tillidsvalgte med minoritetsbaggrund, skal nås.

### 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:

Træffet skal give redskaber til at øge egen gennemslagskraft og egne muligheder. 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 organiseres til et medlemskab.

### MÅLGRUPPE:

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

### TID OG STED:

Lørdag den 30. november kl. 11.00 -  
søndag den 1. december kl. 13.00.  
Hovedstadsområdet.

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 29

(uden overnatning).

### Tilmelding på FIU-nr.: 5247 24 00 30

(med overnatning).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til: [anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)

## Træf for FIU-Ligestillings lokale netværk

### BAGGRUND:

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 fædrebarsel, lønåbenhed, seksuel chikane og andre aktuelle ligestillingspolitiske emner
- Socialt samvær og kulturel oplevelse med kønsbriller

### MÅLGRUPPE:

Deltagerne i FIU-Ligestillings netværk, tillidsvalgte og ligestillingsinteresserede.

### TID OG STED:

Tirsdag den 19. november kl. 10.00 -  
onsdag den 20. november kl. 14.30.

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

### Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 29

*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)





## 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 forandringsprojekter f.eks. udforme et adfærdskodeks, lave happenings eller skabe dialog om grænser og normer
- Inspiration fra andre unge meningsdannere og ungdomsorganisationer
- Et stærkt 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 4 dage fordelt på to weekender (lørdage og søndage).

Modul 1: København.

Lørdag den 31. august kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Søndag den 1. september kl. 08.30 - 15.00.

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

Modul 2: Trekantområdet

Lørdag den 5. oktober kl. 10.00 - 18.00, samt aftenaktivitet.

Søndag den 6. oktober kl. 8.30 - 15.00.

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

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 30**

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

**TOVHOLDER:**

Matthew Daniali, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til: [matd@danskmetal.dk](mailto:matd@danskmetal.dk)

## Women's 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 "Women's 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 krænkeskulturen i Danmark, og vi ved, at kvinder i håndværkerfagene forsvinder ud af fagene hurtigt, samtidig med, at vi har en dagsorden om at åbne det kønsopdelte arbejdsmarked. Denne uddannelse er et eksperiment, der skal afdække hvordan vi kan bruge erfaringerne fra "Women's 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 en 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's 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 den canadiske fagbevægelse, og disse omformuleres og bearbejdes til danske forhold.

**UNDERVISER:**

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

**TID OG STED:**Modul 1 & 2:

Onsdag den 18. september kl. 12.00 -

Søndag den 22. september kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 31**

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

**TOVHOLDER:**

Anthony Sylvester.

Spørgsmål kan mailles til: [antony.sylvester@3f.dk](mailto:antony.sylvester@3f.dk)

# Åbning af det kønsopdelte arbejdsmarked

- Fællesskab og trivsel for kvinder i kønsutraditionelle job

## BAGGRUND:

Det har i mange år været et mål for fagbevægelsen, at arbejdsmarkedet ikke skal være så kønsopdelt som det er. Det er meget trægt at få brudt med kønsstereotyper, både fordi uddannelsesvalget er så kønsopdelt, men også fordi de kvinder, der bryder med de kønsstereotype fag, oftere falder fra. Det vil vi gerne gøre noget ved.

## UDBYTTE:

Målet med konferencen er at styrke trivslen i jobbet for kvinder, der arbejder i - eller er tillidsvalgt i - et mandsdomineret fag.

## INDHOLD:

- Udfordringer og muligheder i det meget kønsopdelte arbejdsmarked i et "helikopterperspektiv"
- Erfaringsudveksling mellem deltagere.
- Netværksdannelse med kvinder fra eget fag. Der vil være arbejde i grupper med f.eks. kvindelige tømrere, kvindelige murere, kvindelige elektrikere, kvindelige VVS'ere, mm
- Drøftelse af handlemuligheder for mænd og mandlige kolleger/tillidsvalgte for at arbejde for et mindre kønsopdelt arbejdsmarked
- Workshops, hvor du har mulighed for at blive trænet i at tage ordet, undgå stress, sige til/fra, tiltrække og inkludere minoriteter, mm
- Kreative og kunstneriske input fra kvindelige musikere, stand-upper m.m., som også er minoriteter i deres fag.

## MÅLGRUPPE:

Medlemmer og tillidsvalgte der arbejder i et fag, hvor kønsfordelingen er mere skæv end 20/80. Den primære målgruppe er kvinder, mænd og kønsminoriteter, der selv er underrepræsenterede på arbejdspladsen på baggrund af deres køn. Kolleger og tillidsvalgte der gerne vil gøre en aktiv indsats for at deres minoritetskollegaer trives, er også velkomne.

**TID OG STED:**

Lørdag den 7. september kl. 12.00 -  
søndag d. 8. september kl. 15.00.

Sted: Oplyses senest februar 2024.

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 32**

(inden for FIU).

**Tilmelding på FIU-nr.: 5207 24 00 33**

(uden for FIU).

Du kan tilmelde dig på 2 måder:

1. Du kan tilmelde dig via din fagforening, hvis de er med i FIU (*er du i tvivl, om du er det, kan du se en oversigt her:*

<https://fiu-ligestilling.dk/tilmelding/>

Når du tilmelder dig hos dem, skal du bruge FIU-nr. inden for FIU.

2. Er du medlem af en fagforening uden for FIU, foregår tilmelding på mail til:

[fiu-ligestilling@danskmetal.dk](mailto:fiu-ligestilling@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdato og FIU-nr. uden for FIU.

**TOVHOLDER:**

Susanne Fast Jensen.

Spørgsmål kan mailes på [susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

