

Sterkir þroskaþjálfar

Andleg og líkamleg vellíðan í krefjandi starfsumhverfi

Fundarstjóri er Jól Sæmundsson

Dagskrá starfsdaga

Fimmtudagur 24. janúar 2019

09:00-10:00	Skráning
10:00-10:15	Laufey Elísabet Gissurardóttir formaður Þroskaþjálfafélagsins setur starfsdagana
10:15-11:00	Jákvæð samskipti Pálmar Ragnarsson, BS í sálfræði, MA í viðskiptafræði og þjálfari
11:00-12:00	Mikilvægi handleiðslu Elín Kristín Karlsdóttir, félagsráðgjafi og handleiðari og Ólöf Unnur Sigurðardóttir félagsráðgjafi og handleiðari
12:00-13:00	Hádegismatur
13:00-13:45	Líkamleg heilsa, hreysti og vellíðan Bjartur Guðmundsson, árangursþjálfari og leikari
13:45-14:30	Jákvæð samskipti á vinnustað Sigurjón Þórðarson, ráðgjafi
14:30-14:45	Kaffi
14:45-15:45	Núvitund, hugleiðsluæfingar og hláturjoga Marta Eiríksdóttir, jógakennari og hláturjógaleiðbeinandi
16:00	Listasafn Árnesinga Móttaka bæjarstjóra Hveragerðisbæjar, Aldísi Hafsteinsdóttur
18:00-19:00	Happy hour á Hótel Örk
19:00-21:00	Hátíðarkvöldverður
21:00-23:30	Hljómsveitin Peacemaker

Föstudagur 25. janúar 2019

Vinnustofur - Styrkleikamiðuð nálgun

Anna Jóna Guðmundsdóttir ráðgjafi hjá Auðna ráðgjöf stýrir vinnustofum

09:00-10:30	Vinnustofur
10:30-10:45	Kaffi
10:45-12:00	Vinnustofur
12:00-13:00	Hádegismatur
13:00-15:00	Vinnustofur

Uppbygging föstudagsvinnu

I Streita

Fjallað um streitu, þætti sem leiða til streitu, hvaða bjargráð virka best til að þekkja og koma í veg fyrir streitu. Verkefni þar sem farið er yfir bjargráðin í hópum.

I Styrkleikar

Farið yfir helstu flokka styrkleika og hvernig á að bera kennsl á styrkleika og nýta þá. Verkefni með styrkleikaspil og fleiri hjálpartæki til að þátttakendur geti fundið eigin styrkleika og annarra. Skoðað sérstaklega með tilliti til orku annarsvegar og kulnunar hins vegar.

I Vinnumhverfi

Hvað stuðlar að góðu vinnumhverfi, þar sem starfsfólki líður vel og hefur á tilfinningu að það sé hluti af heild. Hvað veldur stressi og hvað dregur úr stressi. Verkefni um þá þætti sem vinna á móti streitu og kulnun og hvað er hægt að gera til að efla starfsfólk. Raunhæfar leiðir skoðaðar.