



# Dagur náms- og starfsráðgjafar

9. nóvember 2018, Hótel Natura



## „Í kulda og trekki – eða ekki“

Að þessu sinni ætlum við að slá tvær flugur í einu höggi – líta inn á við og sinna okkur sjálfum annars vegar og öðlast þekkingu og leikni sem gagnast okkur í starfi hins vegar. **Þema dagsins er því kulnun.** Markmiðið er að eftir daginn verði félagsmenn fróðari um hugtakið kulnun sem mikið hefur verið til umfjöllunar, en oft ekki alveg ljóst hvað átt er við, auk þess að fá í hendur aðferðir sem við getum notað bæði til að styrkja okkur persónulega í starfi sem og að nýta með ráðþegum.

### Dagskrá

- 8:30-9:00 **Húsið opnar.** Skráning og morgunsnarl.
- 9:00-9:15 **Setning.** Helga Tryggva formaður FNS setur daginn.
- 9:15-10:00 **Hvað er Kulnun?** Anna Lóa Ólafsdóttir, náms- og starfsráðgjafi, fjallar um einkenni kulnunar, mikilvægi sjálfsþekkingar og hvernig við getum áttað okkur á rauðu ljósunum þegar þau fara að blikka. Skoðuð verða tengsl sjálfsmyndar við kulnun og mikilvægi þess að standa með sjálfum sér. Verkefni og umræður í lokin.
- 10:00-11:30 **Streita, dulinn skaðvaldur.** Erna Stefánsdóttir frá Streituskólanum fjallar um hvernig streita getur verið dulinn skaðvaldur og komið niður á geð-, líkams- og félagsheilsu fólks auk áhrifa á vinnustaðinn. Einnig fjallar hún um inngríp sem einstaklingar geta tileinkað sér eftir því um hvers konar streituvald er að ræða.
- 11:30-12:00 **Reynslusaga af kulnun.** Guðlaug Svala Steinunnar Kristjánsdóttir.
- 12:00-13:00 **Hádegisverður.**
- 13:00-14:15 **Vinnustofa í umsjón Dale Carnegie.** Byrjað verður á að skilgeina muninn á streitu og kulnun og í kjölfarið verður farið í leiðir til þess að grípa inn í þegar einkenni kulnunar eru farin að gera vart við sig og fjallað verður um streitustjórnunarreglur.
- 14:30-14:45 **Alþjóðlegt samstarf FNS.** Margrét Arnardóttir formaður NFSY fjallar um alþjóðlegt samstarf sem FNS tekur þátt í og ný afstaðna ráðstefnu IAEVG í Gautaborg.
- Notkun kynningarefnis FNS.** Systa Sigurðardóttir frá Upplýsinga og kynninganefnd FNS.
- 14:45-15:05 **Skemmtiatriði**
- 15:05-15:30 **Deginum slitið,** kaffi, léttar veitingar og spjall.

### Þátttökugjald

**12.000 kr** fyrir félagsmenn (þá sem hafa greitt félagsgjald), **15.000 kr** fyrir þá sem ekki eru félagsmenn. Greiðist inn á reikning **0111-26-015737 kt.601186-1609**

### Skráning

<https://doodle.com/poll/aeam2hw3aux7grw>



**FÉLAG NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFNA**