

DAGUR NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFAR

FÖSTUDAGINN 1. NÓVEMBER 2019
GRAND HÓTEL REYKJAVÍK

DAGSKRÁ

- 8:30-9:00 Húsið opnar. Skráning og morgunsnarl.
- 9:00-9:10 Setning. Helga Tryggvadóttir formaður FNS setur daginn.
- 9:10-9:20 Margrét Arnardóttir og Guðbjörg Vilhjálmsdóttir: Alþjóðlegt samstarf FNS.
- 9:30-10:30 Bjartur Guðmundsson: Óstöðvandi í topp tilfinningalegu ástandi.
- 10:30-10:45 Kynning á vinnustofum og kaffihlé.
- 10:45-12:00 Vinnustofur: Náms- og starfsráðgjafar kynna hagnýt verkfæri og áherslur úr sínu starfi.
- 12:00-13:00 Hádegisverður.
- 13:00-13:30 Hugarfrelsi: Einfaldar aðferðir sem draga úr kvíða og streitu en efla um leið vellíðan og sjálfmynd.
- 13:30-14:45 Ragnhildur Vigfúsdóttir: Tíu leiðarvísar að farsælu lífi.
- 14:45-15:00 Skemmtiatriði.
- 15:00-15:30 Degi slitið. Kaffi, léttar veitingar og spjall.



ÞÁTTÖKUGJALD

13.000 KR. FYRIR
FÉLAGSMENN SEM
GREITT HAFA
FÉLAGSGJALD.

16.000 KR. FYRIR ÞÁ
SEM EKKI ERU
FÉLAGSMENN.

GREIÐIST INN Á
REIKNING:
0111-26-015737
KT. 601186-1609



euro | guidance



FÉLAG NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFAR