



KURSUSKATALOG 2019

# Naturligvis

# INDHOLD

8. marts 2019	5
5M-kurset	6
Afgangsprojekt	8
Arbejdspladsfællesskabet og mænd	10
Besværlige kollegaer og chefer - sådan håndterer du dem	12
Brug dine egne fodspor som tillidsvalgt effektivt	14
Coaching og konflikthåndtering	16
Danish model and workers right	18
Det strategiske lederskab	20
FL- København	22
FLUK-reunion 2019	24
Fra stress til trivsel gennem et godt samspil	26
Har du talt med din makker i dag?	28
Hvad er over strengen?	30
Hvordan taler vi egentlig sammen på arbejdspladsen?	32
Integrationsrepræsentant-uddannelsen	33
Konflikt - sådan kommer I videre sammen	36
Kvinde, tag ordet med glæde	38
Kvindelig Leder	40
Kvindelig meningsdanner	42
Ledelse af medarbejdere - og faglig udvikling	44
LGBT-ligestilling på det danske arbejdsmarked	46
Mangfoldighedskørekort	47
Mangfoldighedsværksted	54
Mangfoldighedsorganiser	56

Mentor-mentee par på Folkemødet	58
Netværk "netværker" på Folkemødet	60
Netværk for tillidsvalgte	62
Netværk for tillidsvalgte med minoritetsbaggrund	64
Organisation og arbejdspsykologi	66
Organisation, udvikling og samskabelse	68
Personalejura i et mangfoldighedsperspektiv	70
Personlig power	72
Psykologi - tæt på dig som tillidsvalgt	74
Skab arbejdsglæde på jobbet - for dig selv og dine kolleger	76
Skab mental styrke og fleksibilitet - mindfulness og compassion	78
Stressvejlederen I	80
Stressvejlederen II	82
Stressvejlederen III	84
STRESSVEJLEDEREN IV	86
Stressvejlederen på Folkemødet	88
Temadag om Den danske Model for fagbevægelsens etniske medlemmer	90
Tillidsvalgt med X-faktor	92
Trivselskonferencen 2019	94
TR-træf for etniske minoriteter	96
Træf for FIU-Ligestillings lokale netværk	97
Udvikling af dig som mentor	98
Vanskelige situationer og svære samtaler	100
VOLD i hjemmet	102
Tidsplan for forløb med mulighed for kompetencegivende eksamen	103

# DU SIDDER HER MED LIGESTILLINGSPARTNERSKABETS KURSUSKALENDER FOR 2019

Vi håber, at vi igennem dialog, kurser og konferenceaktiviteter kan bidrage til konkrete fremskridt i det ligestillingsarbejde, der foregår i Danmark i øjeblikket.

Der er grøde i ligestillingsarbejdet. Det er som om, flere og flere danskere får øjnene op for fakta og erkender, at der (stadig) er ligestillingsudfordringer:

- #Metoo har ført til den samfundsmæssige erkendelse af, at der er nødt til at blive gjort noget for at forebygge seksuel chikane
- Arbejdsgiverne har fået øjnene op for fordelene ved at nedbryde det kønsopdelte arbejdsmarked, for at opnå større bredde i rekruttering og tilgange i arbejdet. F.eks. har Dansk Byggeri nedsat Byggeriets Kvinderåd
- Fordelene ved at få ikke-vestlige kvinder på arbejdsmarkedet under ordnede forhold er ikke kun ligestillingsmæssige. Det er også en stor samfundsøkonomisk gevinst
- Fædre skal have forbedrede barselsrettigheder, da det er en fordel for BÅDE ligeløn, fædrene og familiens trivsel, når fædre har en større andel af orloven
- Mænd har også ligestillingsudfordringer. Mænd har også et køn. Ligestilling handler om at udvikle et bedre og ligestillet samfund for alle

- Flere faglige kigger med misundelse på den nye ligelønslovgivning i Tyskland, Island og Storbritannien og er nysgerrige på, hvad vi kan lære der fra

Også andre nye muligheder og åbninger ses i 2019. En ny hovedorganisation dannes ved en fusion mellem FTF og LO. Hvad kan dette føre til af nye positive samarbejder og ligestillingstiltag? Med udbuddet i Naturligvis 2019 er det vores håb at bidrage positivt til udviklingen af ovenfor nævnte muligheder.

God arbejdslyst til os alle.

FIU-Ligestillingspartnerskabet\*  
Sommeren 2018

Finn Johnsen  
næstformand, Serviceforbundet.

Majken Baarstrøm Kidmose  
forbundssekretær, Dansk Metal.

Søren Heisel  
forbundssekretær, 3F.

\*

FIU-Ligestilling er et partnerskab mellem Dansk Metal, Serviceforbundet og 3F 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 og noget om historie og opbygning.

## 8. MARTS 2019

### BAGGRUND:

8. marts har arbejderbevægelsen fejret i over 100 år som Kvindernes internationale kampdag.

I FIU-Ligestilling sætter vi, traditionen tro, fokus på hotte ligestillingspolitiske temaer.

### INDHOLD:

På konferencen sættes fokus på et eller flere 2019-hotte ligestillingspolitiske emner:

- Politiske visioner og muligheder – tæt på et Folketingsvalg?
- Fagpolitiske handlemuligheder
- Nyt fra forskningen
- Indspark fra tillidsvalgte om udfordringer og muligheder på arbejdspladserne

### MÅLGRUPPE:

Tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagforeninger, samt ligestillingsinteresserede.

### TID OG STED:

Fredag den 8. marts kl. 10.00 - 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### FIU-NR.: 5207 19 00 00

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

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

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Pia Haandbæk på mail:

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# 5M-KURSET

- mand, mangfoldighed, maskulinitet, mindfulness og menneskelighed

## BAGGRUND:

Kurset tilbyder et skarpt og åbent refleksionsrum, som mandlige tillidsvalgte ofte har ytret ønske om. Kurset giver mulighed for at reflektere over den rolle, du har som mand og tillidsvalgt - så du ikke blot glider med strømmen, med fare for at drukne i stigende krav og voksende informationsstrøm.

På kurset er der afsat god tid til at behandle de problematikker i tillidshvervet, som du, som deltager oplever i hverdagen og møder frem med.

Med udgangspunkt i mental ro og et ikke-dømmende nærvær vil vi desuden arbejde med og udfordre vores roller som mænd og tillidsvalgte. Kurset vil veksle mellem udfordringer og ro, stilhed og dialog og mellem individuelle refleksioner og feedback fra gruppen. Vi går tæt på hinanden som mennesker og mænd. Det er vigtigt, at du er klar til at blive udfordret på indlærte meninger og holdninger. Vi vil sammen fordybe os i forståelsen af vores roller og hvordan de former vores muligheder og valg.

Kurset trækker på viden og erfaring fra udviklingspsykologi, kognitiv adfærdsterapi, mindfulness og maskulinitetsforskning.

Dagene starter med fysiske øvelser, åndedræts-træning og mental træning.

## UDBYTTE:

Det er målet med kurset, at du bliver mentalt stærkere i dit tillidshverv og at du bliver mere bevidst om hvilke værdier og normer, du vil repræsentere som mand. Kursets mål er desuden at skabe gode ambassadører for ligestillingsarbejdet i fagbevægelsen. Ikke mindst garanteres det, at du vil forlade kurset med større klarhed og ro i sindet, end du havde, da du kom.

## INDHOLD:

- Den mandlige tillidsvalgtes opgaver
- Meditation – redskab til refleksion
- Hvad eller hvordan er en moderne mand?
- Dynamik og ro
- Kultur og normer

## MÅLGRUPPE:

Mænd der med udgangspunkt i sig selv og rollen som tillidsvalgt ønsker at skabe en mere lige og retfærdig verden - en verden hvor ens køn ikke begrænser ens livsforløb.

#### UNDERVISER:

**Alex Haurand**, Frispark.

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

Eventuelle spørgsmål til indhold kan mailes på:  
[alex@haurand.dk](mailto:alex@haurand.dk)

#### TID OG STED:

Onsdag den 11. september kl. 11.00 -  
fredag den 13. september kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus, som afholdes på et dejligt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 01**

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

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

# AFGANGSPROJEKT

- AU-modul i ledelse - med opmærksomhed på mangfoldighed

## BAGGRUND:

Adskillige tillidsvalgte i fagbevægelsen har bestået en række af modulerne i Akademiuddannelsen i Ledelse og ønsker at afslutte en "hel" uddannelse og afslutte med afgangsprojektet.

Dette forløb har til hensigt at give dig en god vejledning og støtte - i skriveprocessen, samt hjælpe dig til at planlægge selve eksaminationen.

## UDBYTTE:

- At få vejledning til at skrive et godt afgangspprojekt med et omfang af 25 normalsider (eksklusiv forside), som opfylder de nødvendige betingelser for eksamination
- At komme i dybden med et emne, der er relevant for din egen funktion og dine egne udfordringer på arbejdspladsen og som samtidig kan godkendes som emne til afgangspprojekt
- At få støtte til at færdiggøre Akademiuddannelsen i Ledelse

## INDHOLD:

- Fælles vejledning og skriveværksted
- Individuel vejledning
- Viden om alle tekniske og formelle krav
- Støtte og vejledning til planlægning af eksamination

## MÅLGRUPPE:

Tillidsvalgte, valgte og ansatte i fagbevægelsen, der har bestået eksamen i tre obligatoriske fag + 2 valgfag.

## DELTAGERE:

Minimum 5 - max.10 deltagere.

## UNDERVISER:

Der udarbejdes aftale med et erhvervsakademi og en ekstern underviser, der også fører op til eksamen.



## TID OG STED:

### **Modul 1:**

*Internatforløb med fælles vejledning og skrivestueværksted. Formelle krav:*

Mandag den 9. september kl. 11.00 -  
tirsdag den 10. september kl. 15.00.

### **Tiden mellem modulerne:**

*Individuel vejledning og selvstændigt arbejde.*

### **Modul 2:**

*Internatforløb med fælles vejledning og skrivestueværksted:*

Mandag den 21. oktober kl. 11.00 -  
tirsdag den 22. oktober kl. 15.00.

*Derefter vejledning i skriveproces, selvstændigt arbejde, Individuel støtte til planlægning af eksamen.*

*Projektaflevering: Midt i november.*

*Eksamen: Midt i december.*

Internatforløbene afholdes på et lille intimt sted.

Den individuelle vejledning kan være over mail, telefon eller face to face.

**FIU-NR.: 5207 19 00 02**

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

*Tilmelding snarest og senest 5 uger før modul 1.*

### **TOVHOLDER:**

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# ARBEJDSPLADSFÆLLESSKABET OG MÆND

- fra fyraftensøl til hvad?

## BAGGRUND:

Engang sad vi sammen og fik en fyraftensøl, inden vi kørte hjem til familien - i dag går vi direkte hjem efter fyraften. Det har selvfølgelig konsekvenser for fællesskabsfølelsen og arbejdspladskulturen. Hvordan får vi etableret nye måder at skabe fællesskab på, som ligger i tråd med tiden og den moderne familie?

Vi lever også i en tid, hvor viden ikke nødvendigvis overføres fra de ældre generationer til de yngre, men flyder frit og til tider kaotisk og fragmenteret. Det udfordrer lærling/svend forholdet og den selvfølgelige autoritet, der er forbundet med både viden og erfaring. På kurset vil vi se på, hvordan vi får en naturlig og respektfuld omgangstone på arbejdspladsen. Unge mænd har et andet og større fokus på relationen til familie og børn og ønsker i højere grad at tage ligelig del i omsorgen for familien. Vi vil på kurset forholde os til, hvordan tillidsvalgte bedre imødekommer unges ønsker og behov.

Respekten for forskelligheder på arbejdspladsen har betydning for os og vi vil se på, hvordan vi kan støtte op omkring og drage nytte af ligestillingsarbejdet og opgøret med snærende normer.

## UDBYTTE:

Gennem kurset vil vi øge bevidstheden om, hvordan kultur former vores identitet som individer og mænd.

Desuden vil vi fokusere på, hvordan vi som tillidsvalgte skaber en omgangstone og en kultur, der styrker fællesskabet og arbejdsglæden for alle.

## INDHOLD:

- Løber udviklingen fra os?
- Hvad er kultur - fra "Jeppe på Bjerget" til 70'er parcelhuset
- Identitet og normer – hvad er jeg et resultat af?
- Lærling/svend forholdet
- Manden i en moderne familiestruktur – hvad skal den tillidsvalgte være opmærksom på?
- Det vi gør og det vi taler om på jobbet

### MÅLGRUPPE:

Tillidsvalgte mænd, der ønsker at gøre en ekstraordinær indsats for en mangfoldig og inkluderende arbejdspladskultur. Kurset henvender sig især til tillidsvalgte, der ønsker en grundlæggende viden om, hvordan vores roller som mænd former vores vilkår og valg.

### UNDERVISERE:

**Alex Haurand**, Frispark.

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

Eventuelle spørgsmål til indhold kan mailes på: [alex@haurand.dk](mailto:alex@haurand.dk)

### TID OG STED:

Torsdag den 28. februar kl. 11.00 -  
fredag den 1. marts kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

### FIU-NR.: 5207 19 00 03

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# BESVÆRLIGE KOLLEGAER OG CHEFER - SÅDAN HÅNDTERER DU DEM

## BAGGRUND:

Du kender det sikkert alt for godt. Du sidder over for en kværlant, som er imod alt. Eller du står over for en mandschauvinist, der er nedladende over for kvinder. Det kan også være chefen, der "bosser dig", eller kollegerne, der hvisker og tisker og brokker sig i krogene. Kollegaer og ledere, der ser barrierer mere end muligheder.

Vi møder alle sammen besværlige, magtglade, visne eller manipulerende mennesker på vores vej, som stjæler vores tid og positive energi. På dette kursus får du værktøjer til, at bevare fatningen og tackle de udfordringer, som besværlige mennesker stiller dig over for i hverdagen ud fra devisen: Modstand gør dig stærk!

## UDBYTTE

Du får inspiration til:

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

## INDHOLD:

Dårlig ledelse er en væsentlig årsag til medarbejderes langtidssygemeldinger og dårlige arbejdsforhold.

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

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

## MÅLGRUPPE:

Minimum 6 - max. 10 kvindelige tillidsvalgte.

#### UNDERVISERE:

**Anne-Mette Barfod** og **Birgitte Baadegaard**.

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

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

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

#### TID OG STED:

Mandag den 11. november kl. 12.00 -  
onsdag den 13. november kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 04**

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# BRUG DINE EGNE FODSPOR SOM TILLIDSVALGT EFFEKTIVT

## BAGGRUND:

Som tillidsvalgt er det let at føle sig klemt af høje forventninger og modstridende interesser. På dette kursus får du værktøjer til at skabe en vision og et stærkt fundament for dit arbejde som tillidsvalgt. Du får redskaber til at prioritere din tid, kommunikere effektivt og sætte din personlige dagsorden.

## UDBYTTE:

Målet med dette kursus er at gøre dit liv som tillidsvalgt lettere, så du:

- Kortlægger og definerer din egen rolle som tillidsvalgt – og træder dine egne fodspor
- Bliver stærk til at prioritere din tid og din indsats
- Sætter dig gode realistiske mål, og går efter at nå dem
- Kommunikerer dine ideer, så du vinder opbakning for din sag og det, du arbejder for
- Bliver i stand til at sætte personlige grænser og sige til og fra på den gode måde
- Får ro på, så du undgår stress, hvis du føler dig presset af modsatrettede interesser
- Brænder igennem, så både ledelse og kolleger ved, hvad de kan forvente af dig

*På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk og godt tilpas.*

## INDHOLD:

- Læg din personlige masterplan for din rolle som tillidsvalgt
- Definer dine personlige mærkesager og planlæg, hvordan de skal gennemføres
- Tag personligt ansvar for dine prioriteringer
- Kommuniker effektivt, så dine kolleger og andre mennesker ved, hvad du står for
- Træning i at holde et personligt indlæg, så du på få minutter får præciseret dine holdning
- Assertionstræning – så du siger til og fra på den gode måde
- Udvikling af din egen drejebog for, hvordan du vil kommunikere dine budskaber

#### UNDERVISERE:

**Anne-Mette Barfod** og **Agnete Olsen**.

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

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

**Agnete Olsen** er uddannet journalist og har mange års erfaring som kommunikationsrådgiver med fokus på prioritering af indsatsområder, tidsplaner og effekter.

#### MÅLGRUPPE:

Minimum 6 - max. 10 kvindelige tillidsvalgte.

#### TID OG STED:

Mandag den 20. maj kl. 12.00 -  
onsdag den 22. maj kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 05**

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# COACHING OG KONFLIKTHÅNDTERING

- med fokus på de udfordringer forskellige kulturer kan give af konflikter

- med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen, der giver 10 ECTS-point

## BAGGRUND:

Formålet er, at du udvikler dine evner indenfor konflikthåndtering. Det vil sige, du lærer at anvende forskellige kommunikative redskaber, som f.eks. coaching, forhandling, meditation m.m.

## INDHOLD:

Du får teoretisk viden om og forståelse for:

- Håndtering af konflikter på arbejdsplads og i fagforening
- Kommunikationsteori -modeller og -værktøjer
- De organisatoriske rammer og processer omkring konfliktsituationer
- Psykologien – mindsettet og de ledelsesmæssige/medarbejdermæssige kompetencer der knytter sig til området
- Forskellige personprofilers og relationers betydning for konflikters opståen

## UDBYTTE:

Du får kompetence til at:

- Vurdere praksisnære problemstillinger, der involverer coaching og konflikthåndtering
- Vælge relevante løsningsmodeller for konfliktløsning på det enkelte individ/afdeling samt på teamniveau
- Anvende metoder og teknikker til at skabe læring og udvikling i egen organisation

## EKSAMENSFORM:

Mundtlig prøve kombineret med en individuel erhvervs-case og med Intern censur efter 7- trinskalaen. Erhvervs-casen indgår med en helhedsvurdering som en del af bedømmelsen.

Casen er enten en kort beskrivelse af et scenarie på maksimalt 2 normalsider, eller et kort videooplæg, eller lignende, der skildrer en relevant, virkelighedsnær situation fra din egen arbejdsplads.

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte/ansatte i fagforeninger og andre, der har interesse og behov.

## UNDERVISER:

Der er en gennemgående underviser, der har kompetence til at føre til eksamen. Derudover kan der være gæsteundervisere med speciale indenfor mangfoldighed og ligestilling.



## TID OG STED:

### **Torsdage den:**

10. januar, 17. januar, 31. januar, 14. februar,  
28. februar, 14. marts, 28. marts, 11. april,  
25. april, 9. maj, 23. maj (aflevering af projekt)  
og 6. juni (eksamen i dagtimerne).

*Alle mødedage kl. 14.00 - 19.00.*

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 06**

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# 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:

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

## **DATES & PLACE:**

### **Kick start:**

28<sup>th</sup> of February at 12.00 - 2<sup>nd</sup> of March until 13.00.

*Place: Copenhagen.*

### **Second part:**

31<sup>th</sup> of May at 12.00 - 2<sup>nd</sup> of June until 13.00.

*Place: Fyn.*

### **Third part:**

16<sup>th</sup> of August at 12.00 - 18<sup>th</sup> of August until 13.00.

*Place: Jylland.*

### **Final part:**

18<sup>th</sup> of October at 12.00 - 20<sup>th</sup> of October until 13.00.

*Place: Copenhagen.*

FIU-NR.: 5247 19 00 00

Further questions & inquiries contact:

Anthony Sylvester, 3F

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

# DET STRATEGISKE LEDERSKAB

- med fokus på mangfoldighed og med mulighed for kompetencegivende eksamen  
- obligatorisk modul under akademiuddannelsen i ledelse, som giver 10 ECTS-point

## BAGGRUND:

Det er formålet, at du styrker din ledelsesmæssige handlekraft ved at udvikle evnen til at forstå, forholde dig til, fortolke og formidle det strategiske lederskab.

## UDBYTTE:

Udover et eksamensbevis vil dit udbytte være, at du selv bliver en handlekraftig og dygtig leder, der kan lede på baggrund af en forståelse af mangfoldighed, men også at du kan være en stærk medspiller i forhold til ledelsen af fagforening og arbejdsplads.

## INDHOLD:

- Viden om områdets praksis, teori og metode
- Virkninger, bl.a. for kvinder, mænd og minoriteter, af ledelse i forbindelse med strategiske tiltag og udviklingsprocesser. Både på det organisatoriske plan og på det personlige
- Analyse og vurdering af en organisations strategiske situation og udviklingsbehov. Det kan være din arbejdsplads og/eller din fagforening
- Hvordan identificere og igangsætte udviklingsbehov i formidling af problemstillinger og løsningsmuligheder, der tager højde for organisationens værdisæt

## KOMPETENCER:

- Du vil kunne udvise ledelsesmæssig handlekraft og omsætte strategiske mål til realistiske udviklingsprocesser
- Du vil kunne bidrage til sammenhængskraften i organisationen

## EKSAMEN:

Mundtlig eksamen på baggrund af et projekt. Eksamen gennemføres af din underviser (som du kender vældig godt) og en ekstern censor.

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagbevægelsen.

## TID OG STED:

### **Torsdage den:**

22. august, 5. september, 19. september,  
3. oktober, 17. oktober, 31. oktober,  
14. november, 28. november og 12. december.

*Alle dage kl. 14.00 - 19.00.*

Eksamen vil være i starten af januar 2020, som aftales på holdet.

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 07**

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

## TOVHOLDER:

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

# FL-KØBENHAVN

## BAGGRUND:

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

FL står for "Feministiske Ledere" og møderækken ses som en netværksmøderække, hvor der også kan være uformel kontakt mellem møderne.

## UDBYTTE:

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

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

Du vil få nyheder, pjecer, bøger og tilbud om deltagelse i diverse arrangementer. Der tilbydes netværksdannelse med kvinder i andre lande, i 2019 forventes det, at netværke med kvinder fra fagbevægelsen i MENA-regionen samt på "Women Deliver 2019".

## INDHOLD:

Der vil blive taget fat på nogle af de store forandringer, der pt. sker på arbejdsmarkedet og internt i fagbevægelsen og vi ser desuden på, hvad de betyder for ligestilling.

Vi vil komme omkring:

Ligestillingsprojektet i en ny hovedorganisation. Folketingsvalget i 2019, den ligestillings- og arbejdsmarkedspolitiske dagsorden under og efter valgkampen. Netværksdannelse og hvordan netværket kan støtte hinanden. Analyse og opfølgning på #MeToo, udfordringer og muligheder i forhold til forebyggelse af seksuel chikane. Overblik over de globale udfordringer for piger og kvinder. Hvor meget har Trump fået ødelagt og hvilke strategier, der arbejdes med for at imødegå det. Og andre aktuelle emner.

Konkret program er færdigt ca. 1. oktober 2018 og kan ses på [www.fiu-ligestilling.dk](http://www.fiu-ligestilling.dk)

## VÆRTINDE OG KURSUSLEDER:

**Nina Groes**, kommentator og tidligere direktør i KVINFO.

## PROGRAM:

Et møde vil typisk være struktureret på følgende måde:

- Kl. 16.15 – 16.45: Ankomst, kaffe, runde med nyt siden sidst.
- Kl. 16.45 – 18.15: Oplæg/input fra ekspert, politiker, netværk, inspirator, meningsdanner o.l.
- Kl. 18.15 – 19.15: Et let måltid, et glas vand/vin. Herunder vil vi drøfte pointer fra eftermiddagens oplæg og hvordan disse kan bruges individuelt og i egen organisation.

## MÅLGRUPPE:

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

## TID OG STED:

Der afholdes 8 netværksmøder fordelt henover året.

## Torsdage den:

7. februar, 21. marts, 25. april, 6. juni, 22. august, 19. september, 24. oktober og 28. november.

*Alle dage kl. 16.15 - 19.15.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

## FIU-NR.: 5207 19 00 08

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

Er du medlem af et forbund i FIU-fællesskabet foregår tilmeldingen i din fagforening gennem FIU-sys på ovenstående FIU-kursusnummer. Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Pia Haandbæk på mail: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk) med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdag og adresse, hvortil faktura for kursusgebyr skal sendes.

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# FLUK-REUNION 2019

- med deltagelse på Folkemødet på Bornholm

Et af målene med FLUK var netværksdannelse med andre fagligt aktive, valgte og ansatte i fagbevægelsen. FIU-Ligestilling bestræber sig derfor på at skabe rammer for fortsat netværksdannelse ved at etablere en fælles "reunion-aktivitet" årligt. FLUK-reunion 2019 foregår som en del af Folkemødet på Bornholm i 2019 og sætter samtidig fokus på nye veje i fagbevægelsens ligestillingsarbejde i forhold til målet om en bedre balance mellem arbejdsliv og familieliv, samt nedbrydning af det kønsopdelte arbejdsmarked.

## INDHOLD:

"Hotte" ligestillingspolitiske temaer

## UDBYTTE:

- Erfaringsudveksling med eget og andre FLUK-hold om udfordringer og muligheder i fagbevægelsen lige nu
- Aktiv og individuel deltagelse på "Folkemødet"
- Oplæg

## MÅLGRUPPE:

Tidligere FLUK-hold.

## TID OG STED:

Der forventes samlet indkvartering af hele FIU-Ligestillings delegation på Due Odde Badehotel. Der indkvarteres i hotellejligheder med altan, to og to (du indkvarteres med en af samme køn som dig selv og FLUK-holdene vil være samlet). Morgenmad laver du selv i hotellejligheden. Frokost indtages på Folkemødet. Om aftenen er der grillmad af Bornholmske råvarer på græsplænen ved Badehotellet, som vi hjælpes ad med at tilberede. Du får et buskort til den offentlige transport, samt shuttlebusser, så du selv kan planlægge din transport til/fra Folkemødet. FIU-Ligestilling vil desuden leje en særlig bus til/fra Badehotellet der afgår på strategisk passende tidspunkter, såfremt du ikke har tålmodighed til shuttlebusser.

*Har du et begrundet behov for eneværelse, kan du søge om dette. Såfremt det kan passes ind i puslespillet, får du et værelse for dig selv. Deltagere med behov for eneværelse prioriteres sidst og der vil være tillæg i prisen.*



#### TID OG STED:

Onsdag den 12. juni (aften/efter arbejde) -  
lørdag den 15. juni (eftermiddag/ankomst  
Hovedbanegården).

*De præcise tider kendes ikke, da færgeplanen  
ikke foreligger i skrivende stund.*

*Der er fælles transport fra Københavns  
Hovedbanegård til/fra Bornholm.  
Der er begrænset antal pladser.*

Folkemødet på Bornholm.

**FIU-NR.: 5207 19 00 09**

**ENEVÆRELSE: 5207 19 00 10**

*(Tillæg i prisen og prioriteres til sidst).*

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# FRA STRESS TIL TRIVSEL GENNEM ET GODT SAMSPIL

- kursus for tillidsvalgte og deres respektive ledere/HR-personer!

## BAGGRUND:

Gennem årene har der været en stigende erkendelse af behovet for et konstruktivt samarbejde omkring stressproblematikken på arbejdspladserne. Dette kursus tager udgangspunkt i det behov og giver mulighed for at styrke samarbejdet i hverdagen omkring stresshåndtering og et sundt arbejdsmiljø. Som leder og tillidsvalgt vil I gå hjem med fælles viden og værktøjer, og dermed et godt fundament for et effektivt samspil og gode resultater.

Vi lægger vægt på, at I får en faglig velfunderet viden om, hvad stress er, hvordan kroppen reagerer og hvilke faktorer, der udløser stress.

Vi vil sætte fokus på de værdier, holdninger og forventninger, der er med til at forme et attraktivt arbejdsliv med høj produktivitet og trivsel.

Hverdagen er for mange præget af det grænseløse arbejde. Mange bliver ramt af stress og heraf følgende sygefravær, som er alvorligt for den enkelte og omkostningsfyldt for arbejdspladsen.

Vi mener at tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten sammen med deres ledere/HR-personer er de bedste til i fællesskab, at sikre trivsel i en moderne og kompleks virksomhed.

## UDBYTTE:

Udover 2 berigende dage sammen, hvor der er tid og ro til fordybelse og styrkelse af Jeres relation, får I en fælles vidensbank og forståelse for, hvordan belastninger på Jeres virksomhed kan håndteres bedst muligt.

En arbejdsplads hvor alle trives er i alles interesse, idet det resulterer i mindre sygefravær, bedre branding og et større rekrutteringsgrundlag. Glade medarbejdere trækker andre til.

På kurset arbejdes tillige med respekten for vores forskelligheder og vi vil sammen arbejde med at forskellige perspektiver inddrages i hverdagens problemløsninger – "Husk! Vi er forskellige og skal mødes forskelligt".

Når leder og tillidsvalgt tager sammen afsted på kursus sender det et kraftigt signal om, at stå sammen og jeres medarbejdere og kolleger vil føle respekt for jeres engagement og udvise glæde, når I viser hvor effektive værktøjer, I har med hjem. På kurset lærer I tillige teknikker til at træne opmærksomhed og nærvær, så I kan fremtræde med ro også i pressede situationer – det skaber tillid.

### INDHOLD:

- Hvad er stress?
- Fordele ved at sætte fokus på og forbedrede uhensigtsmæssige belastninger på jobbet
- Vi er forskellige
- Guide til forandring
- Systemisk tænkning ind i organisationen
- Mental træning skaber ro i kroppen
- Træning i opmærksomhed og nærvær
- Hvad – hvornår – hvordan!

### 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. Der vil være to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet. Vi vil invitere eksperter ind, der vil gøre os klogere på skabelsen af et godt og sundt arbejdsmiljø.

### MÅLGRUPPE:

Kurset henvender sig til tillidsvalgte og deres respektive ledere/HR-personer, der i det daglige arbejder med at forbedre trivslen på jobbet.

### DELTAGERE:

Max. 24 deltagere.

### TID OG STED:

Kurserne vil blive afholdt, som internatkurser rundt om i landet og de vil normalt afholdes i tidsrummet.

Torsdag kl. 10.00 - fredag kl. 15.00.

Tovholder Anne-Lise Nyegaard kan kontaktes for yderligere information om tid og sted.

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.

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

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# HAR DU TALT MED DIN MAKKER I DAG?

- om relationer og organisering

## BAGGRUND:

Kurset er et resultat af et udviklingsarbejde i 2018, hvor vi eksperimenterede med forskellige rammer for læring og udvikling.

De tre spørgsmål vi stillede var:

- Hvordan udvikler vi os bedst?
- Kan vi i højere grad end nu styrke positive maskuline værdier på arbejdspladsen?
- Hvordan bringer vi os selv i spil i kontakten til kolleger og kommende medlemmer af fagbevægelsen?

Du forventes under kurset at kunne tilpasse dig og arbejde fleksibelt under uforudsigelige vilkår. Du vil undervejs i kurset kunne møde personlige udfordringer, som kræver selvreflektion og opmærksomhed på egne begrænsninger og normer. Vi vil gå tæt på hinanden som mennesker, mænd og tillidsvalgte i dialog og samspil og derved lære mere om, hvad det vil sige at stå sammen og at hjælpe hinanden igennem udfordringer.

Spørgsmål som vil gennemtrænge kurset er:

“Hvem er jeg?”, “Hvad kæmper jeg for?”,  
“Hvad vil jeg stå op imod?”

## UDBYTTE:

Efter kurset vil du være mere opmærksom på dine og andre menneskers forskelligheder med hensyn til normer, præferencer, ønsker og behov. Du vil kunne træde ind på arbejdspladsen med personlig tyngde i kampen for en rummelig og imødekommende kultur. Du vil styrke dine personlige evner til at danne stærke relationer mellem mennesker - til gavn ikke kun for din arbejdsplads og fagforbund men også for dig selv personligt.

## INDHOLD:

- Hvordan taler vi sammen?
- Drengerøvs kultur og nye normer
- Maskuline værdier – gamle og nye
- Hvad er vi fælles om og hvad skiller os?
- Hvad er en relation og hvad er et solidt fundament?
- Hvordan opleves jeg af andre?
- Hvordan tager vi os af hinanden?

### MÅLGRUPPE:

Tillidsvalgte mænd der har mod på, at udfordre sig selv og se på egne stærke og svage sider. Tillidsvalgte, der gerne vil blive stærkere til at danne relation imellem mennesker og som mener at kontakten til medmennesket er vejen til bedre organisering på arbejdspladsen.

### UNDERVISER:

**Alex Haurand**, Frispark.

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

Eventuelle spørgsmål til indhold kan mailes på: [alex@haurand.dk](mailto:alex@haurand.dk)

### TID OG STED:

Onsdag den 23. oktober kl. 11.00 -  
fredag den 25. oktober kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

### FIU-NR.: 5207 19 00 11

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

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

# HVAD ER OVER STREGEN?

- guide til chikane-frit miljø på arbejdspladsen

## BAGGRUND:

Mobning, seksuel chikane og dårlig tone er en svær problematik på arbejdspladsen. Der er meget tabu, skam, vaner og kultur på spil. Som tillidsvalgt, ligestillingsansvarlig eller ansat i fagforeningen, er det særdeles svært at agere. Hvordan kan vi forebygge, at noget ikke er "Over strengen?"

## UDBYTTE:

På denne kursusdag får du nogle enkle værktøjer til, at forebygge, spotte og håndtere chikane på arbejdspladsen.

Gennem øvelser, eksempler og erfaringsudveksling bliver du klædt bedre på til at tage snakken og arbejde videre med at skabe et chikane-frit miljø på din arbejdsplads.

## INDHOLD:

- Vi ser på gode eksempler på personalepolitikker og værktøjer
- Vi udveksler erfaringer og taler om tegn og symptomer på, at en kollega er udsat for seksuel chikane, mobning eller anden mistrivsel
- Vi ser på nye handlemuligheder og nye værktøjer. Nye gode råd og fif, som er udviklet i efteråret 2018
- Vi taler kort om nyt på det lovmæssige område og på fornyelsen af definitionen af seksuel chikane og hvordan det kan bruges af tillidsvalgte på arbejdspladsen
- Tillidsvalgte, der har erfaringer med at arbejde med seksuel chikane, mobning etc., fortæller om deres erfaringer
- Vi arbejder med kampagnen "Over strengen" og drøfter hvordan kolleger positivt involveres i at skabe et chikane-frit arbejdsmiljø

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger, der kan få med sager om seksuel chikane at gøre.

*Så vidt muligt lige mange af hvert køn.*

### KURSUSLEDER:

**Luise Falhof**, Journalist og projektleder på kampagnen "Over stregen"

### TID OG STED:

Der afholdes 5 kurser, et i hver region:

Mandag den 25. marts (Region Hovedstaden).  
Onsdag den 24. april (Region Sjælland).  
Tirsdag den 21. maj (Region Nordjylland).  
Mandag den 3. juni (Region Midt).  
Onsdag den 19. juni (Region Syd).

*Alle dage kl. 9.30 - 15.30.*

FIU-NR.: 5207 19 00 12 (Region Hovedstaden).

FIU-NR.: 5207 19 00 13 (Region Sjælland).

FIU-NR.: 5207 19 00 14 (Region Nordjylland).

FIU-NR.: 5207 19 00 15 (Region Midt).

FIU-NR.: 5207 19 00 16 (Region Syd).

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

### TOVHOLDER:

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

# HVORDAN TALER VI EGENTLIG SAMMEN PÅ ARBEJDSPLADSEN?

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

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

## INDHOLD:

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

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

## UNDERVISER:

**Ingeborg Østergaard.** Ingeborg har særlige kompetencer indenfor køn, ligestilling, kommunikation og forhandling. Se evt. mere på:

[http://denstoredanske.dk/Erhverv\\_karriere\\_og\\_ledelse/Erhvervsliv/Management/Ingeborg\\_Østergaard](http://denstoredanske.dk/Erhverv_karriere_og_ledelse/Erhvervsliv/Management/Ingeborg_Østergaard)

## TID OG STED:

Torsdag den 16. maj kl. 10.00 - 15.00.

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

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

FIU-NR.: 5207 19 00 17

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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



# INTEGRATIONSREPRÆSENTANT-UDDANNELSEN

## BAGGRUND:

Det er formålet med Integrationsrepræsentant-uddannelsen, at udvikle mulighederne i den del af funktionen hos tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der retter sig mod at skabe multikulturelle arbejdspladser, hvor medlemmer med anden baggrund end dansk integreres og hvor alle trives bedst muligt.

## UDBYTTE:

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

- At bygge bro mellem de forskellige medarbejdergrupper på arbejdspladsen, samt opbygge og opretholde solidaritet og fællesskab. Herunder arbejde for at arbejdsmiljøet er inkluderende og præget af respekt, kollegaerne imellem
- At formidle viden om de forskellige kulturelle koder, normer og værdier til alle medarbejdere og ledelse
- At agere som "fagforenings-ambassadør" overfor minoritetsgrupper
- At oversætte "Den danske Model" og dennes betydning i det danske samfund, samt måden den fungerer på, for medarbejdere med forskellige etniske, nationale og religiøse baggrunde

## INDHOLD:

Integrationsrepræsentant-uddannelsen består af fem moduler af tre dages varighed.

### **Modul 1: Det multikulturelle samfund**

- Introduktion, præsentation og teambuilding
- Nationalstaten Danmark
- Indvandringen i et historisk perspektiv - 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
- Kulturel mangfoldigheds konfliktfælder på en arbejdsplads
- Interkulturel forståelse og kommunikation på tværs af kulturer

### **Modul 3: Kulturernes ansigter og farver**

- Opdagelsesrejser i de forskellige kulturer i Danmark
- Identificering af de forskellige kulturer, som præger de danske arbejdspladser nu og i fremtiden
- Værktøjer til at identificere de synlige/usynlige kulturelle adfærd kontra personlighedsadfærd
- Viden om hvordan kulturer fungerer og hvordan de ubevidst præger vores hverdagshandlinger
- Besøge minoritetsmiljøer i Danmark

### **Modul 4: Identificering og håndtering af barrierer på "begge sider"**

- Tilsigtet eller utilsigtet eksklusion
- Mangfoldige og inkluderende overenskomster
- Racisme og diskrimination
- Konfliktforebyggelse og -løsning
- Den praktiske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads
- Den organisatoriske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads
- Integrationsrepræsentant-træning med cases, rollespil og øvelser

### **Modul 5: Forsat - Identificering og håndtering af barrierer på "begge sider"**

- Tilsigtet eller utilsigtet eksklusion
- Mangfoldige og inkluderende overenskomster
- Racisme og diskrimination
- Konfliktforebyggelse og -løsning
- Den praktiske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads
- Den organisatoriske håndtering af en mangfoldighedsarbejdsplads
- Afrunding og evaluering
- Integrationsrepræsentants-træning med cases, rollespil og øvelser

Kurserne vil foruden formidling være baseret på case-baseret undervisning, der kan bidrage til at visualisere forhold og gøre diskussionen om dem nærværende og relevant. Gruppearbejde baseret på såkaldt "Cooperative Learning", der tager afsæt i kursisternes aktive indbyrdes samarbejde, samt rollespil, hvor de enkelte kursisters kulturelle selvforståelse, generaliserende holdninger og fordomsfulde holdninger bliver synlige.

### **MÅLGRUPPE:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

## UNDERVISER:

**Anthony Sylvester** er kursusleder og den der sørger for "den røde tråd" i uddannelsesforløbet. Derudover deltager mange forskellige gæsteundervisere, eksperter og personligheder. Jesper Schäfer Munk, Hafida Bouylud, Jean Petersen, samt Vinay Sharma, Annie Labaj, Mohamad Elsadi and Peter Kennedy fra UNIFOR Canada.

## TID OG STED:

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

### **Modul 1:**

Onsdag den 20. marts kl. 12.00 -  
fredag den 22. marts kl. 13.00.  
*Afholdes i København.*

### **Modul 2:**

Onsdag den 8. maj kl. 12.00 -  
fredag den 10. maj kl. 13.00.  
*Afholdes i Århus.*

### **Modul 3:**

Onsdag den 19. juni kl. 12.00 -  
fredag den 21. juni kl. 13.00.  
*Afholdes i Odense.*

### **Modul 4 & 5:**

Lørdag den 31. august -  
fredag den 6. september.  
*På felttur.*

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

Tilmelding foregår til alle fem moduler samlet på:

**FIU-NR.: 5247 19 00 01**

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

## TOVHOLDER:

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

# KONFLIKT – SÅDAN KOMMER I VIDERE SAMMEN

- et kursus i Genoprettende Konfliktåndtering

## BAGGRUND:

Konflikter er skyld i, at vi spilder mange menneskelige ressourcer. Det gør, at vi undgår hinanden, sladrer, skændes, får stress og ondt i maven. Men konflikterne fortæller også noget vigtigt om vores relationer - og heldigvis kan man tage hånd om dem! Vil du skabe en ny dialog-kultur, løse gamle uoverensstemmelser og være bedre klædt på til fremtidige konflikter? Så er dette kursus noget for dig.

Genoprettende Konfliktåndtering går ud på, at man i forbindelse med konflikter, laver en fælles plan for, hvordan man sammen som kollegaer eller arbejdsplads kommer videre og får (gen) opbygget tilliden. I stedet for f.eks. at udpege en skyldig, som skal straffes eller udarbejde et regelsæt, som står alene. I forbindelse med konflikter relateret til mobning, grupperinger som bekriger hinanden, seksuel chikane eller personale, der bliver stressramte kan fællesskabet med fordel involveres. For ofte begrænser den slags udfordringer sig ikke til at være en episode mellem to mennesker.

## UDBYTTE:

På kurset lærer du redskaber til Genoprettende Konfliktåndtering. Du bliver opmærksom på uhensigtsmæssig konfliktkultur, træner empatiske lytning og lærer at holde samtaler, som kan genoprette sammenhold og tillid. Til sidst samler vi alle elementer og du bliver støttet i at lave en konfliktåndteringsplan på din arbejdsplads - i dit tempo og med højde for de specifikke udfordringer som I har.

## INDHOLD:

På kurset, arbejder vi med:

- Den Genoprettende Konfliktåndteringsstilgang
- Inddragelse af fællesskabet og kollegaerne
- De strukturelle forhold i konflikter hvor køn og mangfoldighed er på spil
- Hvordan du finder støtte i dig selv og i andre i forbindelse med konfliktåndtering?
- At identificere de konkrete hændelser i konflikten
- Facilitering af konfliktåndteringscirkler: Før-cirklen, cirklen og efter-cirklen
- At udarbejde en Genoprettende Konfliktåndteringsplan med øje for magt, ressourcer og inklusion

### UNDERVISER:

**Di Ponti** er en af pionererne inden for Genoprettende Konflikt håndtering i Danmark og har mange års erfaring som facilitator og underviser. Gennem sit arbejde med foreninger, aktivister, tillidsvalgte og personlige relationer, har Di udviklet en særlig ekspertise i konflikter relateret til fællesskab, køn og mangfoldighed.

### MÅLGRUPPE:

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

### TID OG STED:

#### **Introduktion:**

Mandag den 11. februar kl. 10.00 - 15.00.

Tirsdag den 12. februar kl. 10.00 - 15.00.

#### **Opfølgning:**

Tirsdag den 19. marts kl. 10.00 - 15.00.

Tirsdag den 7. maj kl. 10.00 - 15.00.

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 18**

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

### TOVHOLDER:

Kristine Raunkjær, Dansk Metal

Spørgsmål kan mailes til:

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

# KVINDE, TAG ORDET MED GLÆDE

- og brug det klogt

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

På dette kursus lærer du at:

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

## INDHOLD:

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

- Dine bedste virkemidler
- Inspiration fra journalistikken og scenens verden
- Struktur og indhold
- Få styr på nerverne med grundig forberedelse
- Overblik og levendegørelse af stoffet
- Tips og tricks når du tager ordet
- Kom ind i et rum – gå "på"!!!

#### UNDERVISERE:

**Birgitte Raaberg** eller **Gitte Lindholt** og **Anne-Mette Barfod**.

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

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

**Birgitte Raaberg** er skuespiller, uddannet fra Aarhus Teater. Birgitte har medvirket i mere end 35 teaterstykker og er blandt andet kendt for sin rolle som "Susan Himmelblå" i filmen "Midt om natten" med Kim Larsen.

**Gitte Lindholt** er performance-coach. Hun arbejder målrettet med træning af kropssprog, præsentationsteknik og storytelling og er uddannet cand. mag. i teatervidenskab. Hun har specialiseret sig i storytelling gennem studier ved Liverpool John Moores University.

#### MÅLGRUPPE:

Minimum 6 - max. 10 kvindelige tillidsvalgte.

#### TID OG STED:

Der afholdes 2 kurser. 1 i København og 1 i Jylland.

Mandag den 8. april kl. 10.00 - 16.00.  
(København).

Mandag den 2. september kl. 10.00 - 16.00.  
(Aarhus).

FIU-NR.: 5207 19 00 19 (København).

FIU-NR.: 5207 19 00 20 (Aarhus).

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# KVINDELIG LEDER

## BAGGRUND:

Drømmer du om, at skabe forandring på din arbejdsplads, i din organisation eller i din fagforening? Vil du have redskaber til at gå forrest og forbedre i fællesskab med andre? Er du tillidsvalgt og kvinde? – så er "Kvindelig Leder" noget for dig!

Kvindelig Leder er for tillidsvalgte kvinder, der gerne vil styrke deres kompetencer ift. at skabe og motivere fællesskaber – og som har viljen og modet til at samle andre om et nyt projekt og skabe forandring i deres faglige arbejde.

Formålet er, at kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt andre tillidsvalgte påtager sig et større offensivt lederskab i deres tillidshverv. Denne lederskabsuddannelse giver dig redskaber til at forandre og til at forene eksempelvis kolleger om en fælles sag. Med lederskab mener vi altså ikke det at være chef eller at have stjerner på skulderen, men i stedet at du har viljen, modet og redskaberne til at gå forrest i at skabe forandringer og motivere andre til at gå med.

"Kvindelig Leder" er derfor ikke en titel, men en måde du kan arbejde på, der styrker fællesskabet og jeres sag.

## UDBYTTE:

Når uddannelsen er færdig, vil du være en stærkere leder i den forstand, at du kan involvere og engagere andre til at lave projekter sammen med dig på din arbejdsplads og i fagforeningen. Desuden vil du tage hjem med en større tro på dine egne evner, være i stand til at styrke andres mod, og du vil have et stærkt netværk af andre stærke kvindelige tillidsvalgte.

## MÅLGRUPPE:

Kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre tillidsvalgte. Vi anbefaler, at du i forvejen har erfaring med organisering, f.eks. gennem grunduddannelsen.

## INDHOLD:

- Lederskab
- Byg relationer
- Strategi og forandring
- Ligestilling nu og i fremtiden
- Personligt lederskab i fremtidens fagbevægelse

Som "Kvindelig Leder" vil du gennem hele uddannelsen lave praktiske øvelser og blive trænet i lederskabsopgaver, der vil gøre dig dygtig til at engagere og motivere andre til, sammen med dig, at gennemføre projekter og aktiviteter.



## UNDERVISERE:

Undervisningen gennemføres af et team af undervisere fra Huset DeltagerDanmark plus en række inspirerende gæsteundervisere, der ved noget om lederskab både i teori og praksis.

Der er konkret arbejde forbundet med uddannelsen, idet du skal arbejde med en forandring du selv ønsker. Efter tilmeldingen bliver du kontaktet af undervisere på uddannelsen med henblik på, at I sammen afklarer dit projekt for uddannelsen.

## TID OG STED:

Kurset er på 7 dage fordelt over 3 moduler med overnatning og fuld forplejning.

### **Modul 1:**

Onsdag den 4. september kl. 11.00 -  
fredag den 6. september kl. 13.00.

Hotel Christiansminde,  
Christiansmindevej 16, 5700 Svendborg.

### **Modul 2:**

Mandag den 7. oktober kl. 11.00 -  
tirsdag den 8. oktober kl. 15.00.

Langsøhus,  
Vestre Ringvej 51, 8600 Silkeborg.

### **Modul 3:**

Tirsdag den 19. november kl. 11.00 -  
onsdag den 20. november kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slagslunde.

## FIU-NR.: 5207 19 00 22

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

## TOVHOLDER:

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

# KVINDELIG MENINGSDANNER

## BAGGRUND:

Danmark har brug for aktive kvinder, der har erfaringer fra virkeligheden, noget på hjertet og modet til at gøre en forskel. Færre end hvert tredje debatindlæg skrives i dag af kvinder. Hele 8 ud af 10 kilder i medierne er mænd. De fleste politikere og debattører er akademikere - og kun få er fra fagbevægelsen. Det er et problem for Danmark og demokratiet, fordi vi mister vigtige stemmer, perspektiver og indsigter.

Derfor har Tænk tanken Cevea i samarbejde med FIU-Ligestilling udviklet uddannelsen "Kvindelig meningsdanner". Her er målet at udstyre dig med redskaberne, modet og fællesskabet til at træde frem med dine egne erfaringer og meninger.

Uddannelsen har med succes været gennemført 6 gange, og den videreudvikles endnu en gang i 2019 med et særligt fokus på at synliggøre udfordringer på arbejdsmarkedet for kvinder.

Synes du også, at kvinder er underrepræsenteret i medier, debat og politik? Så lær at træde et skridt frem i debatten på Kvindelig Meningsdanner!

## INDHOLD:

Uddannelsen vil:

- Give dig redskaber til at fortælle din og dine kollegers historie

- Træne dig i både mundtlige og skriftlige kommunikationsformer
- Inspiration til personlig kommunikationsstrategi fra kvinder, der med succes kommunikerer i det offentlige rum
- Gøre dig skarp i brugen af sociale medier som Facebook og Twitter
- Give dig et stærkt netværk af sparringspartnere og engagerede kolleger fra hele landet
- Viden om både samfund og relevante ligestillingspolitiske temaer
- Styrke dit engagement og troen på forandring
- Skabe flere kvindelige stemmer, der kan kommunikere og formulere sig med udgangspunkt i almindelige menneskers hverdag og oplevelser på arbejdspladsen

Vi benytter metoden "offentlig aktionslæring". Det betyder, vi sammen skal øve os i at deltage i den offentlige debat, der hvor det får betydning. Undervejs i uddannelsen kommer du derfor til at lære at skrive og udgive blogindlæg, læserbreve, bruge de sociale medier og træne mundtlig debat. Forløbet vil veksle mellem praktiske øvelser, gruppearbejde og oplæg fra en række dygtige oplægsholdere. Det kræver en indsats fra dig på de seks moduler. Men også imellem modulerne, hvor du bl.a. skal skrive indlæg, bruge sociale medier og øve historiefortælling.

### FORVENTNINGER TIL DIG:

Du er passioneret og stolt af dit arbejde, dit tillidshverv og dine indsigter, men du behøver hverken at have en skarp tunge eller en spids pen - det skal vi nok lære dig. Det vigtigste er, at du har viljen og lysten til at gøre en forskel.

### UDBYTTE:

Når uddannelsen er færdig vil du fremstå stærkere som meningsdanner på din arbejdsplads, i din fagforening og i medierne. Men lige så vigtigt: med en større tro på, at vi sammen kan skabe forandring og opnå sejre – og få din egen mulighed for at være en del af forandringen.

### UNDERVISERE:

Et team fra Tænketanken Cevea, samt adskillige gæsteundervisere, politikere og meningsdannere. Kurset afholdes i samarbejde mellem FIU-Ligestilling og Tænketanken Cevea.

### MÅLGRUPPE:

Kvindelige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre kvinder med tillidsposter eller ansættelse i fagbevægelsen.

### TID OG STED:

Der afholdes i alt 7 kursusdage.

Vi starter med et internatforløb med henblik at lære hinanden godt at kende samt få lagt et godt grundlag for det videre arbejde.

### INTERNAT:

Mandag den 28. januar kl. 10.30 -  
tirsdag den 29. januar kl. 15.00.

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Torsdage den:

21. februar, 14. marts, 4. april, 25. april  
og 16. maj.

*Alle dage kl. 10.00 - 16.00.*

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 21**

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# LEDELSE AF MEDARBEJDERE OG FAGLIG UDVIKLING

- et obligatorisk modul på Diplomuuddannelsen i ledelse

- der er mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen der giver 10 ECTS-point

## BAGGRUND:

Det er formålet, at du får viden, færdigheder og kompetencer til at:

- Udvikle den professionelle relation mellem leder og medarbejder, samt mellem medarbejdere, der understøtter opgaverne i organisationen (fagforeningen eller arbejdspladsen)
- Afdække og igangsætte læring og kompetenceudvikling hos medarbejdere, der understøtter organisationens (fagforeningens og/eller arbejdspladsens) målopfyldelse og medarbejdernes (kollegernes) udvikling

## UDBYTTE:

Det er målet, at du opnår viden om og forståelse af:

- Teorier og metoder om læring, ledelse af læreprocesser og medarbejderudvikling, samt at du kan reflektere over betydningen heraf, i forhold til de opgaver der ligger for organisationen (fagforening/arbejdsplads)
- Samfundsmæssige opfattelser, politikkers og andre rammers betydning for den professionelle relation mellem leder og medarbejder og mellem medarbejderne indbyrdes. Dette ses i et mangfoldighedsperspektiv
- Magtrelationers betydning for den professionelle relation mellem leder og medarbejder. Magtrelationer perspektiveres i forhold til køn og etnicitet

## KOMPETENCE

Det er målet, at du kan:

- Anvende teknologier, metoder og redskaber der i en given organisatorisk og ledelsesmæssig kontekst er hensigtsmæssige til at udvikle professionelle relationer
- Etablere, udvikle og lede relationer der understøtter samarbejde
- Sætte mål for, designe, igangsætte og facilitere individuelle og kollektive læreprocesser i overensstemmelse med mål og kerneopgave
- Identificere og inddrage medarbejders læringsønsker og -behov i forhold til organisationens (fagforening og/eller arbejdsplads) opgaveløsning

## UNDERVISER:

FIU-Ligestilling indgår aftale med en underviser der har kompetence til at føre holdet til eksamen.

## MÅLGRUPPE:

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

## TID OG STED:

### **Torsdage den:**

17. januar, 31. januar, 14. februar, 28. februar,  
14. marts, 28. marts, 11. april, 25. april, 9. maj  
og 23. maj.

*Alle dage kl. 14.00 - 19.00.*

*Eksamen i midten af juni i dagtimerne.*

## EKSAMEN:

Forløbet tilrettelægges med mulighed for at gå til eksamen. Eksamen er et mundtligt forsvar af skriftligt produkt. Der er ekstern censur og bedømmelse sker efter 7-trinsskalaen. Der ydes vejledning i tilknytning til eksamensarbejdet.

## ADGANGSKRAV:

Det er en betingelse for optagelse på diplomuddannelsen, at du har:  
Gennemført en relevant adgangsgivende uddannelse mindst på niveau med en erhvervsakademiuddannelse eller en relevant akademiuddannelse, samt at du har mindst 2 års relevant erhvervs erfaring efter gennemført adgangsgivende uddannelse.

Hvis du ikke opfylder disse betingelser, men har en anden relevant baggrund, kan du søge om at blive realkompetencevurderet (koster ikke noget). Er du interesseret i dette kan du maile til tovholderen.

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 23**

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# LGBT-LIGESTILLING PÅ DET DANSKE ARBEJDSMARKED

## BAGGRUND:

Hvert år i august fejres Pride i København og Århus, som har til formål på en festlig måde at synliggøre LGBT-personer (lesbiske, bøsser, biseksuelle og transkønnede) i samfundet. FIU-Ligestilling ønsker at tage del i denne markering bl.a. ved at afholde en konference, der gør status på, hvordan det står til med LGBT-ligestillingen på arbejdsmarkedet og i fagbevægelsen.

## UDBYTTE:

Formålet er, at blive opdateret på hvordan det står til med LGBT-ligestillingen på de danske LO-arbejdspladser, og finde nye veje til hvad vi som fagbevægelse kan gøre for at forbedre vilkårene for LGBT-personer på arbejdsmarkedet.

## INDHOLD:

- Ny viden og undersøgelser om LGBT-ligestilling på arbejdsmarkedet
- Indlæg fra LGBT-organisationer og aktører
- Best practice
- Aktører fra forskellige 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 og alle andre, der vil være med til at sætte fokus på emnet.

## TID OG STED:

Fredag den 16. august kl. 9.30 - 12.30.

*Der sluttes af med frokost og networking.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

## FIU-NR.: 5207 19 00 24

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

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

Er du medlem af en fagforening uden for FIU sker tilmelding til Pia Haandbæk på mail:

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

# MANGFOLDIGHEDSKØREKORT

Bekæmpelse af social dumping og sikring af et anstændigt arbejdsliv for alle	48
Dagen for dig	49
Faglighed i farver	50
Grundlæggende modul i "kørekort til mangfoldighed"	52
Trivsel for alle	53

# BEKÆMPELSE AF SOCIAL DUMPING OG SIKRING AF ET ANSTÆNDIGT ARBEJDSLIV FOR ALLE

- FN dag for anstændigt arbejdsliv

## BAGGRUND:

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

I de senere år er vi blevet vidner til, at en gruppe af arbejdstagere fra de nye EU-lande ikke har et anstændigt arbejdsliv. De bliver misbrugt, udnyttet og underbetalt.

Det er derfor vigtigt, at vi sikrer de rettigheder, som vi har kæmpet for de seneste 100 år.

Disse rettigheder skal også beskytte vores kollegaer fra de nye EU-lande. I Danmark skal ingen arbejdstagere hverken udnyttes, undertrykkes eller underbetales.

## UDBYTTE:

På denne konference vil vi sætte fokus på og få mere viden om:

- Udnyttelse af østeuropæisk arbejdskraft og hvilke særlige problematikker, der er/kan være forbundet med social- og løndumping
- Den danske Model og udfordringerne fra vandrende arbejdstagere fra EU og arbejdstagere via green-card ordningen m.v.
- Arbejdskraftens frie bevægelighed og international rekruttering
- Den danske Model og dens udfordringer
- Social dumping
- Vigtigheden af organisering

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

## TID OG STED:

Mandag den 7. oktober kl. 12.00 -  
tirsdag den 8. oktober kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**FIU-NR.: 5247 19 00 02** (uden overnatning).

**FIU-NR.: 5247 19 00 03** (med overnatning).

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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



## DAGEN FOR DIG

- FN's antidiskriminationsdag den 21. marts

### BAGGRUND:

I 1966 blev den 21. marts erklæret som "Dagen" for bekæmpelse af racistisk diskrimination.

Det blev denne dag, fordi politiet den 21. marts 1960 dræbte 69 mennesker ved en fredelig demonstration i byen Sharpeville i Sydafrika.

I dagens Danmark praktiseres diskrimination og chikane stadig under forskellige former, og uanset om det er tilsigtet eller utilsigtet, er smerten i det og konsekvenserne af det, det samme for den det går ud over.

Ydermere har udøvelse af diskrimination alvorlige konsekvenser i form af splittelse blandt medlemmerne, utryk arbejdsplads og dårligt arbejdsmiljø.

### UDBYTTE:

- At blive klædt på i 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 opnå viden om loven om forskelsbehandling på arbejdsmarkedet, samt loven om ligebehandling og muligheder for at bekæmpe social dumping
- 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:

- Opsamling, erfaringsudveksling og præsentation af nye muligheder og udfordringer med henblik på, at handle på diskriminations og usaglig forskelsbehandlingssager
- Præsentation af nye aktivitetsmuligheder, herunder mulighed for at få finansieret lokale aktiviteter, der kan forbygge og modvirke usaglig forskelsbehandling
- Evt. deltagelse i fagbevægelsens "21. marts – arrangement" og 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.

**FIU-NR.: 5247 19 00 04** (uden overnatning).

**FIU-NR.: 5247 19 00 05** (med overnatning).

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

### TOVHOLDER:

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

## FAGLIGHED I FARVER

### BAGGRUND:

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

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

### UDBYTTE:

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

### INDHOLD:

- Aktiv deltagelse i debatter og arrangementer
- Udarbejde mangfoldigheds- og integrationsfremmende "happeninger"
- Påvirkning af den politiske dagsorden
- "Hotte" ligestillingspolitiske temaer

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt ansatte og valgte i fagforeninger

### TID OG STED:

Der forventes samlet indkvartering af hele FIU-Ligestillings delegation på Due Odde Badehotel. Der indkvarteres i hotellejligheder med altan, to og to (du indkvarteres med en af samme køn som dig). Morgenmad laver du selv i hotellejligheden. Frokost indtages på Folkemødet. Om aftenen er der grillmad af Bornholmske råvarer på græsplænen ved Badehotellet, som vi hjælpes ad med at tilberede. Du får et buskort til den offentlige transport, samt shuttlebusser, så du selv kan planlægge din transport til/fra Folkemødet. FIU-Ligestilling vil desuden leje en særlig bus til/fra Badehotellet, der afgår på strategisk passende tidspunkter, såfremt du ikke har tålmodighed til shuttlebusser.

*Har du et begrundet behov for eneværelse, kan du søge om dette. Såfremt det kan passes ind, i puslespillet, får du et værelse for dig selv. Deltagere med behov for eneværelse prioriteres sidst og der vil være tillæg i prisen.*

Onsdag den 12. juni (aften/efter arbejde) -  
lørdag den 15. juni (eftermiddag/ankomst  
Hovedbanegården).

*De præcise tider kendes ikke, da færgeplanen ikke foreligger i skrivende stund.*

*Der er fælles transport fra Københavns  
Hovedbanegård til/fra Bornholm.*

*Der er begrænset antal pladser.*

Folkemødet på Bornholm.

**FIU-NR.: 5247 19 00 06**

**ENEVÆRELSE: 5247 19 00 07**

*(Tillæg i prisen og prioriteres til sidst).*

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

# GRUNDLÆGGENDE MODUL I "KØREKORT TIL MANGFOLDIGHED"

- mangfoldighed og organisering

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

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

## ARBEJDSFORMER:

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

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt ansatte og valgte i fagforeninger.

## 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.*

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

**FIU-NR.: 5247 19 00 08**

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

## TRIVSEL FOR ALLE

### BAGGRUND:

De etniske medlemmer har været medlem i fagbevægelsen i de sidste 45 år og udgør stadig det største potentiale som kommende medlemmer. I dag har LO 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, praksis viden og relationer med mange andre, der har de samme udfordringer som dig
- Du vil blive bedre til at arbejde direkte for en bedre integration og etnisk ligestilling på din arbejdsplads og i fagforeningen
- Du vil blive bedre til at organisere og engagere dine kollegaer i fagforening og i det faglige arbejde.

### INDHOLD:

- At sikre en positiv synliggørelse af fagbevægelsen og øge det faglige engagement og medlemsvækst blandt etniske medlemmer
- At skabe et bedre medlemsgrundlag for fagbevægelsen og gode ambassadører
- At opkvalificere fagbevægelsens indsats for etnisk ligestilling og integration gennem inddragelse, delagtiggørelse og sparring

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### TID OG STED:

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

Torsdag den 7. marts kl. 12.00 -  
fredag den 8. marts kl. 13.00.

Torsdag den 4. april kl. 12.00 -  
fredag den 5. april kl. 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-NR.: 5247 19 00 09 (februar).

FIU-NR.: 5247 19 00 10 (marts).

FIU-NR.: 5247 19 00 11 (april).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

# MANGFOLDIGHEDSVÆRKSTED

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

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

## MÅLGRUPPE:

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

### TID OG STED:

Lørdag den 30. marts kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 4. maj kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i Hovedstadsregionen.*

Lørdag den 1. juni kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 24. august kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 21. september kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i det jyske.*

Lørdag den 19. oktober kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes på Fyn.*

Lørdag den 16. november kl. 10.00 - 18.00.

*Afholdes i Hovedstadsregionen.*

**FIU-NR.: 5247 19 00 12**

(lørdag den 30. marts).

**FIU-NR.: 5247 19 00 13**

(lørdag den 4. maj).

**FIU-NR.: 5247 19 00 14**

(lørdag den 1. juni).

**FIU-NR.: 5247 19 00 15**

(lørdag den 24. august).

**FIU-NR.: 5247 19 00 16**

(lørdag den 21. september).

**FIU-NR.: 5247 19 00 17**

(lørdag den 19. oktober).

**FIU-NR.: 5247 19 00 18**

(lørdag den 16. november).

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

### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

# MANGFOLDIGHEDSORGANISER

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

Formålet er overordnet at få flere medlemmer med minoritetsbaggrund i LO-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 nødvendige viden og indsigt om egen og andres kultur samt relationerne imellem dem
- At få kendskab til egne erfaringer, kulturelle antagelser og kulturelle selvopfattelse
- At kende det enkelte individs kulturelle "sorte boks"
- At få viden om kropssprog, ubevidste reflekser, brug af tid og rum, samt sociale og kommunikative koder
- At få indsigt i, samt viden til at kunne forstå menneskernes kulturelle bevægelsesgrunde og forståelsesramme omkring solidaritet og fællesskab
- At få kendskab til, om forskelligkulturenes mobilisering og organiseringsformer
- 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 nationale, etniske og religiøse forskelle



## TID OG STED:

### **Modul 1:**

Torsdag den 25. april kl. 12.00 -

fredag den 26. april kl. 13.00.

*Afholdes i det jyske.*

### **Modul 2:**

Torsdag den 19. september kl. 12.00 -

fredag den 20. september kl. 13.00.

*Afholdes i Trekantområdet.*

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

**FIU-NR.: 5247 19 00 19**

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

# MENTOR-MENTEE PAR PÅ FOLKEMØDET

## BAGGRUND:

For flygtninge er det svært, men vigtigt at forstå foreningers og interesseorganisationers store betydning for demokratiet og hverdagen i Danmark. Særlig vigtigt er det at forstå fagbevægelsens betydning således at man ikke udsættes for social dumping, men kommer i ordinær overenskomst-dækket beskæftigelse eller IGU.

## UDBYTTE:

Mentor og mentee vil få mulighed for sammen at besøge de mange foreningers stande/debatter på Folkemødet på Bornholm og derigennem erfare styrken og mangfoldigheden i det danske demokrati og foreningsliv.

Der søges etableret et debatarrangement om mentorordningen, hvor mentor-mentee aktivt deltager.

## INDHOLD:

- Deltagelse i debatter og oplæg om det danske arbejdsmarked og Den danske Model
- Deltagelse i debatter og oplæg om ligestilling
- Oplæg om egne erfaringer med/i mentorordningen
- Udvikling af mentor-mentee relationen
- Som mentor inviterer du din mentee med og tager dig af vedkommende under hele Folkemøde-opholdet
- Fælles analyse og opsamling. Både mentor/mentee og andre fagligt aktive
- "Hotte" ligestillingspolitiske temaer

## MÅLGRUPPE:

Mentor-mentee par.

## TID OG STED:

Der forventes samlet indkvartering af hele FIU-Ligestillingsdelegation på Due Odde Badehotel. Der indkvarteres i hotellejligheder med altan, to og to (du indkvarteres med en af samme køn som dig). Morgenmad laver du selv i hotellejligheden. Frokost indtages på Folkemødet. Om aftenen er der grillmad af Bornholmske råvarer på græsplænen ved Badehotellet, som vi hjælpes ad med at tilberede. Du får et buskort til den offentlige transport, samt shuttlebusser, så du selv kan planlægge din transport til/fra Folkemødet. FIU-Ligestilling vil desuden leje en særlig bus til/fra Badehotellet der afgår på strategisk passende tidspunkter, såfremt du ikke har tålmodighed til shuttlebusser.

*Har du et begrundet behov for eneværelse, kan du søge om dette. Såfremt det kan passes ind i puslespillet, får du et værelse for dig selv. Deltagere med behov for eneværelse prioriteres sidst og der vil være tillæg i prisen.*

Onsdag den 12. juni (aften/efter arbejde) - lørdag den 15. juni (eftermiddag/ankomst Hovedbanegården).

*De præcise tider kendes ikke, da færgeplanen ikke foreligger i skrivende stund.*

*Der er fælles transport fra Københavns Hovedbanegård til/fra Bornholm.*

*Der er begrænset antal pladser.*

Folkemødet på Bornholm.

**FIU-NR.: 5207 19 00 25**

*Med i denne tilmelding er samtidig din mentee.*

**ENEVÆRELSE: 5207 19 00 60**

*(Tillæg i prisen og prioriteres til sidst).*

*Som mentor er du ansvarlig for al kommunikation med din mentee.*

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# NETVÆRK "NETVÆRKER" PÅ FOLKEMØDET

## BAGGRUND:

Folkemødet på Bornholm er en stor networking aktivitet. Organisationer inspirerer sig selv og hinanden til fremtidens arbejde. Her gives mulighed for at FIU-Ligestillings netværk kan deltage og netværke.

## INDHOLD:

"Hotte" ligestillingspolitiske temaer

## UDBYTTE:

Netværk "netværker" på Folkemødet. Du vil erfaringsudveksle med andre og få nye ideer til eget faglige ligestillings- og mangfoldighedsarbejde.

## ARBEJDSFORM:

- Der vil være møder/work-shops, der er obligatoriske at deltage i, den øvrige tid er det dit eget ansvar at lave dig et program blandt de mange, mange tilbud
- Der indkvarteres i 2-personers lejligheder, hvor man selv laver morgenmad
- Frokost spises på Folkemødet. Aftensmad kan fås, ved at vi hjælpes ad med at grille i hotellets have
- Der er bus til/fra hotellet. En fast bus morgen og sen eftermiddag. Derudover shuttlebusser til individuelt brug

## MÅLGRUPPE:

Deltagere i FIU-Ligestillings netværk.

## TID OG STED:

Der forventes samlet indkvartering af hele FIU-Ligestillingsdelegation på Due Odde Badehotel. Der indkvarteres i hotellejligheder med altan, to og to (du indkvarteres med en af samme køn som dig). Morgenmad laver du selv i hotellejligheden. Frokost indtages på Folkemødet. Om aftenen er der grillmad af Bornholmske råvarer på græsplænen ved Badehotellet, som vi hjælpes ad med at tilberede. Du får et buskort til den offentlige transport, samt shuttlebusser, så du selv kan planlægge din transport til/fra Folkemødet. FIU-Ligestilling vil desuden leje en særlig bus til/fra Badehotellet der afgår på strategisk passende tidspunkter, såfremt du ikke har tålmodighed til shuttlebusser.

*Har du et begrundet behov for eneværelse kan du søge om dette. Såfremt det kan passes ind i pulspillet, får du et værelse for dig selv. Deltagere med behov for eneværelse prioriteres sidst og der vil være tillæg i prisen.*

Onsdag den 12. juni (aften/efter arbejde) -  
lørdag den 15. juni (eftermiddag/ankomst  
Hovedbanegården).

*De præcise tider kendes ikke, da færgeplanen  
ikke foreligger i skrivende stund.*

*Der er fælles transport fra Københavns  
Hovedbanegård til/fra Bornholm.*

*Der er begrænset antal pladser.*

Folkemødet på Bornholm.

**FIU-NR.: 5207 19 00 61**

**ENEVÆRELSE: 5207 19 00 62**

*(Tillæg i prisen og prioriteres til sidst).*

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# 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 med ligestilling og mangfoldighed bredt og i 2019 vil vi sætte særlig fokus på at organisere (kvindelige) minoriteter og flygtninge bl.a. via mentorordninger. At få kvindelige flygtninge i job og med i det faglige fællesskab vil være en gevinst for ligestillingen, for samfundsøkonomien og for integrationen.

## UDBYTTE:

Ny viden, inspiration og erfaringsudveksling igennem netværksmøderne og det årlige træf for alle netværk.

Du vil desuden få tilbudt deltagelse i forskellige andre aktiviteter.

## MÅLGRUPPE:

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

## TID OG STED:

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokalområde og derudover er der mulighed for, at deltage i et træf i København mandag den 25. november kl. 10.00 - tirsdag den 26. november kl. 15.00.

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

*Bemærk at tilmelding foregår separat.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

FIU-NR.: 5207 19 00 26 (Holbæk).

FIU-NR.: 5207 19 00 27 (Kolding).

FIU-NR.: 5207 19 00 28 (Nykøbing Falster).

FIU-NR.: 5207 19 00 29 (Odense).

FIU-NR.: 5207 19 00 30 (Sønderjylland).

FIU-NR.: 5207 19 00 31 (Viborg).

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

Se netværksmødernes tid, sted og coach i nedenstående skema:

By	Coach	Mødetid	Sted
Holbæk	<b>Johnny Henriksen</b> Mail: <a href="mailto:johnny.henriksen@live.dk">johnny.henriksen@live.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 10. januar, 14. marts, 9. maj, 6. juni, 29. august, 10. oktober, 5. december.  Kl. 18.00 - 21.00.	<b>3F Holbæk-Odsherred</b> Spånnebæk 10 4300 Holbæk
Kolding	<b>Thomas Thomsen</b> Mail: <a href="mailto:thomas.bang.thomsen@hotmail.com">thomas.bang.thomsen@hotmail.com</a>	<b>Mandage:</b> 21. januar, 25. februar, 25. marts, 13. maj, 9. september, 21. oktober, 9. december.  Kl. 17.00 - 20.00.	<b>3F Kolding</b> Galgebjergvej 4 6000 Kolding
Nykøbing Falster	<b>Helle Juel Stæckmann</b> Mail: <a href="mailto:hjst@regionsjaelland.dk">hjst@regionsjaelland.dk</a>	<b>Tirsdage:</b> 8. januar, 5. marts, 30. april, 18. juni, 24. september, 5. november, 10. december.  Kl. 17.30 - 19.30.	<b>HK-Guldborg-sundcentret</b> 2 sal, Sundby L. 4800 Nykøbing F.
Odense	<b>Lars Storm</b> Mail: <a href="mailto:ls@itwgse.com">ls@itwgse.com</a>	<b>Mandage:</b> 28. januar, 6. maj, 17. juni, 9. september, 2. december. <b>Fredag</b> den 8. marts. <b>Tirsdag</b> den 22. oktober.  Kl. 17.00 - 21.00.	<b>3F Odense</b> Skibhusvej 52 b, 2. sal, opgang C. 5000 Odense C.
Sønderjylland	<b>Susanne Sørensen</b> Mail: <a href="mailto:ss0504@live.dk">ss0504@live.dk</a>	<b>Tirsdage:</b> 22. januar, 26. februar, 16. april, 4. juni, 27. august, 22. oktober, 10. december.  Kl. 17.00 - 20.00.	<b>3F Aabenraa/Tønder</b> Grønnevej 6 6270 Tønder <i>(eller)</i> <b>3F Aabenraa/Tønder</b> H.P. Hanssens Gade 21 6200 Aabenraa
Viborg	<b>Mitzie Andersen</b> Mail: <a href="mailto:mitzie@holz.dk">mitzie@holz.dk</a>	<b>Tirsdage:</b> 29. januar, 26. februar, 2. april, 7. maj, 3. september, 15. oktober, 26. november.  Kl. 18.00 - ca. 21.30.	<b>Ulvedalsvej 38</b> Havredal 7470 Karup J.

# 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 bl.a. ved at være aktive i FIU-Ligestillings mentorordning
- At kommunikere på sociale medier om det faglige arbejde, f.eks. Facebook

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

## TID OG STED:

Et netværk mødes 7 gange om året i eget lokalområde og derudover er der mulighed for, at deltage i et træf i København mandag den 25. november kl. 10.00 - tirsdag den 26. november kl. 15.00.

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

*Bemærk at tilmelding foregår separat.*

*Der er ikke mødepligt til alle mødedagene.*

**FIU-NR.: 5247 19 00 20** (Holbæk).

**FIU-NR.: 5247 19 00 21** (København).

**FIU-NR.: 5247 19 00 22** (Odense).

**FIU-NR.: 5247 19 00 23** (Odense – engelsk netværk).

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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



Se netværksmødernes tid, sted og coach i nedenstående skema:

By	Coach	Mødetid	Sted
Holbæk	<b>Johnny Henriksen</b> Mail: <a href="mailto:johnny.henriksen@live.dk">johnny.henriksen@live.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 24. januar, 14. februar, 11. april, 23. maj, 19. september, 24. oktober, 21. november. Kl. 18.00 - 21.00.	<b>3F Holbæk-Odsherred</b> Spånnebæk 10 4300 Holbæk
København	<b>Hafida Bouylud</b> Mail: <a href="mailto:Habo@aof.dk">Habo@aof.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 14. februar, 14. marts, 11. april, 9. maj, 12. september, 10. oktober, 14. november. Kl. 16.15 - 19.30.	<b>3F</b> Kampmannsgade 4 1790 København V.
Odense	<b>Franse Lund</b> Mail: <a href="mailto:franse.lund@3f.dk">franse.lund@3f.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 24. januar, 28. februar, 4. april, 23. maj, 5. september, 10. oktober, 14. november. Kl. 16.45 - 19.15.	<b>3F Odense</b> Skibhusvej 52b, 5000 Odense C.
Odense/ Engelsk Netværk	<b>Alla Navrotska</b> Mail: <a href="mailto:alla.navrotska@3f.dk">alla.navrotska@3f.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 10. januar, 21. februar, 4. april, 23. maj, 29. august, 10. oktober, 28. november. Kl. 17.00 - 21.00.	<b>3F Odense</b> Skibhusvej 52b, 5000 Odense C.

# ORGANISATION OG ARBEJDSPSYKOLOGI

- med opmærksomhed på mangfoldighed og ligestilling

- obligatorisk modul på Akademiuddannelsen i Ledelse og giver 10 ECTS-point

## BAGGRUND

At du gennem refleksion over praksis og teori udvikler forståelse af organisationslivets/arbejdspsykologiens processer og problemstillinger og du derved kan tage professionelt del i løsningen på arbejdspladsen og i fagforeningen.

## UDBYTTE:

Du får kompetence til:

- At kunne finde og identificere problemstillinger af organisatorisk og arbejdspsykologisk art i en praktisk kontekst
- At anvende fagets modeller og redskaber i forbindelse med udarbejdelse af praktiske løsningsforslag på en måde, så disse kan afprøves og eventuelt implementeres i praksis
- I kraft af indsigt på et styrket grundlag at kunne bidrage til organisatoriske samarbejdsprocesser og dermed til organisatorisk målopfyldelse

## INDHOLD:

- Organisatoriske grundelementer og sammenhænge i nutidens og fremtidens globale og lokale spektra\* (\*Spektrum er et område, der er bredt og varieret sammensat og hvor variationen går fra en yderlighed til en anden)
- Organisationsstruktur og styringsprocesser i private og offentlige virksomheder
- Organisationskulturen og forandringsledelse
- Motivation og trivsel i arbejdslivet
- Grupper, team og individer
- Metode med fokus på dataindsamling og metode

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte/ansatte i fagforeninger og andre der har interesse og behov.

### UNDERVISER:

Der er en gennemgående underviser, der i samarbejde med et erhvervsakademi har kompetence til at føre til eksamen. Derudover kan der være gæsteundervisere med speciale indenfor mangfoldighed og ligestilling.

### TID OG STED:

#### **Torsdage:**

17. januar, 24. januar, 7. februar, 21. februar, 7. marts, 21. marts, 4. april, 2. maj, 16. maj, 6. juni, 13. juni (aflevering af projekt) og 27. juni (eksamen i dagtimerne).

*Alle mødedage er kl. 14.00 - 19.00.*

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

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

**FIU-NR.: 5207 19 00 32**

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# ORGANISATION, UDVIKLING OG SAMSKABELSE

- et obligatorisk modul på Diplomuddannelsen i ledelse

- der er mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen der giver 10 ECTS-point

## BAGGRUND:

Det er formålet, at du får viden, færdigheder og kompetencer til at:

- Agere ledelsesmæssigt med forståelse af organisatoriske processer gennem iagttagelser, analyser, refleksioner og handlinger
- Indarbejde strategisk ledelse og forankre styringsmæssige tiltag i ledelse af organisationen (fagforeningen og/eller arbejdspladsen)

## UDBYTTE:

Det er målet, at du opnår viden om og forståelse af:

- Teorier og modeller om styring i organisationer, elementer af teorier og modeller om strategisk ledelse samt kunne reflektere over hvordan, der i praksis styres
- Krav til ledelsespraksis i forhold til givende styringsmæssige eller strategiske tiltag
- Teorier om organisering, kultur, processer og ledelse i et foranderligt samfund
- Organisatoriske problemstillinger og handlemuligheder, og at kunne reflektere over disse

## INDHOLD:

Det er målet, at du kan:

- Perspektivere problemstillinger i organisationen (fagbevægelsen/arbejdspladsen), iværksætte handleplaner og lede deltagelse i forankring af forandringer
- Kunne planlægge styringsmæssige og eller strategiske tiltag i organisationen under hensyntagen til organisationens forskellige aktører

## UNDERVISER:

FIU-Ligestilling indgår aftale med en underviser, der har kompetence til at føre holdet til eksamen.

## MÅLGRUPPE:

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

### EKSAMEN:

Forløbet tilrettelægges med mulighed for at gå til eksamen. Eksamen er et mundtligt forsvar af skriftligt produkt. Der er ekstern censur og bedømmelse sker efter 7-trinsskalaen. Der ydes vejledning i tilknytning til eksamensarbejdet.

### ADGANGSKRAV:

Det er en betingelse for optagelse på diplomuddannelsen, at du har:

Gennemført en relevant adgangsgivende uddannelse mindst på niveau med en erhvervsakademiuddannelse eller en relevant akademiuddannelse, samt at du har mindst 2 års relevant erhvervs erfaring efter gennemført adgangsgivende uddannelse.

Hvis du ikke opfylder disse betingelser, men har en anden relevant baggrund, kan du søge om at blive realkompetencevurderet (koster ikke noget). Er du interesseret i dette, kan du maile til tovholderen.

### TID OG STED:

#### **Torsdage den:**

15. august, 29. august, 12. september, 26. september, 10. oktober, 24. oktober, 7. november, 21. november og 5. december.

*Alle dage kl. 14.00 – 19.00.*

*Eksamen forventeligt mandag den 23. december i dagtimerne.*

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

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

### FIU-NR.: 5207 19 00 33

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# PERSONALEJURA I ET MANGFOLDIGHEDSPERSPEKTIV

- AU-fagmodulet - et forløb der kan afsluttes med kompetencegivende eksamen

- fagmodulet er på 60 lektioner/10 ECTS point og er et valgfag på både akademiuddannelsen i ledelse og HR

- forløbet er tonet med eksempler og cases fra deltagernes "hverdag" og jobfunktioner

## BAGGRUND:

Med de store forandringer på arbejdsmarkedet og den mangfoldighed der vokser frem i skaren af lønmodtagere, er der et voksende behov for at være klædt juridisk stærkt på til at sikre medarbejdernes ordentlige arbejdsforhold. Det bliver du på dette forløb!

## UDBYTTE:

Du får mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen i "Personalejura" – der opfylder alle formelle kriterier og hvor fokus særlig er, at sikre mangfoldighed og udgangspunktet er det faglige arbejde.

## INDHOLD:

- Juridisk metode og informationsøgning. Her sætter vi fokus på deltagernes hverdagsudfordringer og eksempler, der fortæller om teori og praksis
- Kollektiv arbejdsret
- Individuel arbejdsret
- Dansk arbejdsret i et internationalt perspektiv

## MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

## UNDERVISER:

Underviser er **Claus K. Jensen**. Arbejdsretsadvokaterne. [www.arbejdsretsadvokaten.dk](http://www.arbejdsretsadvokaten.dk)

Desuden kan der optræde gæsteundervisere med særlig viden om de juridiske forhold i et mangfoldighedsperspektiv.

### EKSAMEN:

Eksamen er en 4 timers skriftlig prøve på baggrund af en opgave udarbejdet af den til faget hørende opgavekommission, med ekstern censur efter 7-trinsskalaen. Eksamen foregår i starten af januar 2020 og foregår over hele landet samtidig. Dato forventes at være kendt lige inden forløbet starter.

### TID OG STED:

#### **Torsdage den:**

15. august, 29. august, 12. september,  
26. september, 10. oktober, 24. oktober,  
7. november, 21. november, 5. december  
og 19. december.

*Alle dage kl. 14.00 - 19.00.*

*Eksamen foregår i starten af januar 2020.*

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

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

FIU-NR.: 5207 19 00 34

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# PERSONLIG POWER

- til krop og stemme

## BAGGRUND:

Forskning viser at hvis der ikke gøres noget aktivt, bliver det ofte mænd, der sætter dagsordenen.

Det sker både på arbejdspladsen, i fagforeningen og i den offentlige debat.

Det er ikke en fordel for nogen. Hverken for demokratiet, bæredygtigheden, ressourceudnyttelsen eller for mænd og kvinder.

Dette kursus handler om, hvordan du (som mand eller kvinde) kan blive bedre til at bruge stemmens og kroppens fulde potentiale og sætte dig selv i spil som ligeværdig med modtageren af dit budskab.

## UDBYTTE:

Kurset er lige dele praktisk træning/analyse af stemme, kropssprog- og erfaringsudveksling.

- Hvad er godt at gøre med stemmen og kropssproget og hvad er mindre godt?
- Hvordan kan du fastholde din modtagers interesse ved at tale til deres motivation?
- Hvad er kvinders stærke kommunikative sider, og hvad er mændenes?
- Hvordan optimerer du potentialet i din stemme og dit kropssprog?
- Hvordan aflæser du din modtagers stemme og kropssprog?

## INDHOLD:

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, hvem du er og hvad du ønsker at signalere til modtageren af dit budskab.

Det handler om at balancere - gennemslagskraft. Hvorfor bliver kvinder opfattet som rejekællinger eller bitches, hvis de siger noget bombastisk - mens mænd opfattes som friske fyre?

Det ser vi nærmere på ved at analysere forskellige videoklip af kvinders og mænds kropssprog og stemmeføring. Hvad gør vi forskelligt, hvordan opfattes vi forskelligt og hvad kan vi lære af hinanden?

## MÅLGRUPPE:

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

## UNDERVISER:

**Nete Nørgaard**, Ministry of music, operasanger, stemme og performance-træner.

Se evt. mere på: [www.ministryofmusic.dk](http://www.ministryofmusic.dk)



### TID OG STED:

Torsdage den 28. februar og 14. marts.

*Begge dage kl. 10.00 - 15.30.*

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

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

*Kurset foregår over 2 dage, hvor du har mulighed  
for at prøve det af, du har lært på første modul og  
får feed-back og "påfyldning" på andet model.*

FIU-NR.: 5207 19 00 35

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# PSYKOLOGI-TÆT PÅ DIG SOM TILLIDSVALGT

## BAGGRUND:

Din egen praksis er i fokus på dette kursus. Vi arbejder med din virkelighed og de konkrete situationer, som du står i. Også når det ind imellem bliver svært at være i rollen.

Som tillidsvalgt har du store udfordringer. Du skal kunne navigere i kaos, samarbejde med ledelsen i vanskelige situationer, skabe muligheder for dine kolleger, arbejde i fællesskab for at nedbringe sygefravær, håndtere usikkerhed, når der fusioneres eller der er fyringer på vej og når dine kolleger bliver fyret. Du skal hjælpe med udviklingen af større forståelse og rummelighed på arbejdspladsen og du skal kunne hjælpe med at undgå, at kolleger går ned med stress og passe på dem, der passer arbejdet, når kollegaen er syg o.s.v. Det kræver, at du har en stor selvindsigt, har forståelse for andres virkelighed og viden om, hvad der er på spil i relationer på arbejdspladsen. Det har vi fokus på i dette kursus.

## UDBYTTE:

På kurset får du indsigt i grundlæggende psykologiske mekanismer og får større indsigt i dine egne - ind imellem måske uhensigtsmæssige - handle- og tankemønstre. Du bliver rustet til i højere grad at kunne se billedet af, hvad der er på spil under overfladen.

Vi går tæt på dig som menneske og tillidsvalgt for at styrke dig i rollen. Derfor arbejder vi med udgangspunkt i din egen case fra din arbejdsplads - hvor er det du synes, det er svært? Hvordan kan du understøtte en mere positiv udvikling?

## INDHOLD:

Vi arbejder med:

- Viden om psykologi
- Dine egne - måske uhensigtsmæssige - tanke- og handlemønstre. Hvilke forhindringer er på spil?
- Forsvarsmekanismer hos dig selv og i arbejdsfællesskabet
- Hæmmere og fremmere i dine relationer
- Fortællinger - de tykke og de tynde historier på arbejdspladsen
- Køn og socialisering - hvordan påvirker opdragelse vores tilgang til verden
- Din personlige integritet - hvordan vil du gerne handle og opleves af kollegerne

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagbevægelsen og andre, der vil have indsigt i egen psykologi og i gruppepsykologi

### UNDERVISERE:

**Charlotte Detlif** og **Jeanett Kiy**.

**Charlotte** har i mange år arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø – både som konsulent, underviser og personalechef. Hun har en erhvervspsykologisk baggrund, er certificeret coach, proceskonsulent og lederuddannet og har mange års erfaring med det udviklende arbejde.

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

**Jeanett** har mange års erfaringer som leder og konsulent og arbejder som inspirator, underviser og facilitator. Hun er cand.jur. og uddannet i organisationspsykologi, coaching og er psykoterapeut MPF.

### TID OG STED:

#### **Kursus 1:**

Mandag den 28. januar kl. 10.00 -  
tirsdag den 29. januar kl. 15.00.

Hotel Christiansminde,  
Christiansmindevej 16, 5700 Svendborg.

#### **Kursus 2:**

Onsdag den 6. november kl. 10.00 -  
torsdag den 7. november kl. 15.00.

Langsøhus,  
Vestre Ringvej 51, 8600 Silkeborg.

Der afholdes to kurser.

**FIU-NR.: 5207 19 00 36** (Svendborg).

**FIU-NR.: 5207 19 00 37** (Silkeborg).

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

# SKAB ARBEJDSGLÆDE PÅ JOBBET - FOR DIG SELV OG DINE KOLLEGER

## BAGGRUND:

Som tillidsvalgt spreder du ringe i vandet omkring dig. Du er en central spiller, når det gælder om at skabe trykthed og arbejdsglæde for dig selv og dine kolleger. Resultatet vil være en arbejdsplads med et chikanefrit miljø. På dette kursus får du inspiration til at bruge din power som kvinde til gavn for din arbejdsplads.

## UDBYTTE:

Du får chancen for at definere og styrke din egen rolle som tillidsvalgt, så du:

- Sætter fokus på og definerer, hvordan arbejdsglæde forstås
- Opbygger din troværdighed og gennemslagskraft
- Identificerer og formidler de fælles spilleregler
- Skaber visioner for, hvilken arbejdsplads, du og kollegerne gerne vil skabe
- Tænker i win-win, så du kan sejre sammen med andre og blive hørt hos ledelsen
- Skaber følelsesmæssig kontakt med dine kolleger, så du skaber engagement
- Lærer de livsnødvendige spilleregler, når du skal brænde igennem – og få ordet i din magt

*På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk og godt tilpas.*

## INDHOLD:

- Definition og afgrænsning af din egen rolle som tillidsvalgt
- Inspiration til at skabe arbejdsglæde til gavn for alle
- Gennemslagskraft, opbygning af troværdighed, og effektiv kommunikation
- Visioner og fremtidsscenarier som det fælles brændstof på jobbet
- Værktøjer til at inddrage dine kolleger i beslutningsprocesser
- Effektive kommunikationsværktøjer til at tale, så andre lytter til dig
- Redskaber til at prioritere din indsats som tillidsvalgt, så du når det vigtigste
- Råstyrke til at tro på dig selv - og det, du brænder for

#### UNDERVISERE:

**Anne-Mette Barfod** og **Birgitte Baadegaard**.

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

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

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

#### MÅLGRUPPE:

Minimum 6 - max. 10 kvindelige tillidsvalgte.

#### TID OG STED:

Mandag den 25. februar kl. 12.00 -  
onsdag den 27. februar kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 38**

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# SKAB MENTAL STYRKE OG FLEKSIBILITET – MINDFULNESS OG COMPASSION

## BAGGRUND:

Dette kursus, hvor du får værktøjer til at træne din opmærksomhed, i en travl tillidsvalgt-hverdag, som vil give dig større gennemslagskraft og beslutningskraft. Nyere psykologisk erfaringer viser, at mental styrke og ro ikke kun opnås ved skærpelse af opmærksomheden og kontrol over tankerne, men at accept og medfølelse er stærke værktøjer i arbejdet med at udvikle sig til et stærkere menneske.

At være tillidsvalgt er et travlt og mangesidigt liv og ansvaret kan være belastende og stressende – samtidig med at det er vigtigt at være tænkso, rolig og træffe de rigtige beslutninger, samt være åben overfor forskellige kulturer.

Mindfulness (sindsro) og compassion (medfølelse) er redskaber der lærer dig at rumme og håndtere det pres vi som tillidsvalgte mænd og kvinder udsættes for.

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, der er for begyndere, har ry for at give et stort personligt udbytte, der både kan bruges privat og i arbejdslivet.

## INDHOLD:

Et kursus hvor du får værktøjer til at opnå:

- Skærpet opmærksomhed
- Større gennemslagskraft og beslutningskraft
- Større accept af dig selv og andre
- Dybere ro når du slapper af
- Større modstandskraft overfor belastninger

## UDBYTTE:

Du vil opnå:

- Klarhed i sindet, som muliggør effektive beslutningsprocesser og derved større gennemslagskraft
- Større rummelighed og evne til at værdsætte mangfoldighed
- Større overblik som menneske og tillidsvalgt
- Styrket evne til kunne fokusere på dine mål også i belastende situationer
- Bedre balance og mere glæde i dit tillidshverv
- Opmærksomhed på begrænsende tankemønstre
- Klarere og bedre kommunikation og indlevelse overfor dine medlemmer uanset hvilke problemer du møder
- Nærvær, ro og tålmodighed

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger. Så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.

### DELTAGERE:

Minimum 8 - max. 12 deltagere.

### UNDERVISER:

**Alex Haurand**, Frispark.

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

Eventuelle spørgsmål til indhold kan mailes på: [alex@haurand.dk](mailto:alex@haurand.dk)

### TID OG STED:

#### **Modul 1:**

Torsdag den 23. maj kl. 11.00 -  
fredag den 24. maj kl. 15.00.

#### **Modul 2:**

Torsdag den 29. august kl. 11.00 -  
fredag den 30. august kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

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 og det vil være en stor fordel for dig, hvis du kan afsætte en 14 dages periode med ½ times træning hver dag.

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.

**FIU-NR.: 5207 19 00 39**

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# STRESSVEJLEDEREN I

- HAN - HUN - fra stress til trivsel gennem samspil

## BAGGRUND:

Dette er grundkurset i et forløb af flere moduler, hvor du udvikles til at blive en yderst kompetent Stressvejleder. Vi har gennem hele kurset fokus på dig og dine kollegaer.

På dette modul lægger vi vægt på, at du får en faglig velfunderet viden om, hvad stress er, hvordan kroppen reagerer og hvilke faktorer, der udløser stress. Derudover får du nogle konkrete og effektive værktøjer med hjem, som vil berige dig og dine omgivelser.

"HAN - HUN - fra stress til trivsel gennem samspil" tager udgangspunkt i erfaringer fra din dagligdag.

Ligeledes tager vi hele kurset igennem kønsbriller 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 kunne lægge endnu et redskab i din værktøjskasse, som hedder:

- "Husk! Vi er forskellige". Værktøjer som disse er uundværlige for dig, som sidder i diverse udvalg og er problemløser i mange forskellige situationer

- Du skal være garant for, at tingene udvikler sig i alles interesse, uanset køn
- Du vil efter kurset 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 give de korrekte svar
- Kurset åbner mulighed for deltagelse i Stressvejlederen II og III, samt deltagelse i den årlige Trivselskonference (se side 94)
- Hvad er stress egentlig og hvordan påvirkes vi fysisk og psykisk
- Du er efter kurset godt rustet til at hjælpe i dine omgivelser og ikke mindst at passe godt på dig selv

## INDHOLD:

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



### 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.

Der vil være to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

På kurset udleveres kursusmappe, bogen "stress og arbejde" af Bo Netterstrøm, Guiden "stress – fra personligt problem til fælles ansvar" og du får mulighed for at downloade materialet "Find dig ikke i stress" af Alex Haurand.

### 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.

### TID OG STED:

Der gennemføres 1 kursus i foråret og 1 i efteråret.

#### **Hold 1:**

Onsdag den 6. februar -  
fredag den 8. februar.

FIU-NR.: 5207 19 00 40

#### **Hold 2:**

Onsdag den 4. september -  
fredag den 6. september.

FIU-NR.: 5207 19 00 41

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.*

Begge hold afholdes på:  
Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan mailles til:  
[anny@danskmetal.dk](mailto:anny@danskmetal.dk)

# STRESSVEJLEDEREN II

- HAN - HUN - 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 det grænseløse arbejde, hvor det er vanskeligt at få sammenhæng mellem arbejds- og familieliv. Mange bliver ramt af stress og heraf følgende sygefravær, som er meget alvorligt og omkostningsfyldt for den enkelte og arbejdspladsen.

Derfor skal tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten være rustet til handling, inden skaden sker. Du får samtidig viden og værktøjer, som du kan tage i anvendelse, når de u hensigtsmæssige og sundhedsfarlige episoder opstår.

På dette kursus har vi igen ligestilling i fokus.

Ligestilling er en vigtig brik - for derigennem kan vi vise forståelse, skabe respekt og ligeværd.

Dette skaber i sig selv trivsel og et sundt arbejdsmiljø for alle.

## UDBYTTE:

- Din allerede godt fyldte stressværktøjskasse vil efter kurset indeholde nye værktøjer, som er med til, at du nu på en endnu mere professionel måde, kan udfylde dit hverv som tillids- og arbejdsmiljørepræsentant

- Du vil føle, at du naturligt hele tiden ser verden og dens forandringer og problemstillinger med kønsbriller på
- Dine omgivelser vil føle respekt og glæde for dine færdigheder, da det vil skinne igennem, hvor virkningsfulde de er
- Problemer kan takles og forandringer kan foretages, til glæde for alle parter, uanset køn
- 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 Trivselskonference (se side 94)

## INDHOLD:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I
- Stress hos kvinde og mand
- Guide til forandring
- Skab sindsro gennem accept
- Psykisk arbejdsmiljø og samspillet mellem tillids- og arbejdsmiljørepræsentant
- Meditation skaber nærvær
- Dialog og samspil mellem kønnene

### 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.

Der vil være to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

Kursusmaterialet vil blive udleveret på 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.

Det er en forudsætning, at du har deltaget på Stressvejlederen I "HAN - HUN - fra stress til trivsel gennem samspil".

### TID OG STED:

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

#### **Hold 1:**

Mandag den 4. marts - onsdag den 6. marts.

FIU-NR.: 5207 19 00 42

#### **Hold 2:**

Onsdag den 9. oktober - fredag den 11. oktober.

FIU-NR.: 5207 19 00 43

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.*

Begge kurser afholdes på:  
Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.

**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.

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

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# STRESSVEJLEDEREN III

- HAN - HUN - 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 trivlsen på din arbejdsplads og i dit liv.

Gennem netværksdannelse kan du skabe et bagland, hvor du kan hente hjælp, viden og vejledning.

På dette modul vil du være med til at forme den fremtidige dagsorden for hvilke emner og temaer, der skal bringes op på den årlige Trivselskonference (se side 94).

## UDBYTTE:

- Med fokus på stress og trivsel på arbejdspladsen og med udgangspunkt i ligestilling, vil du få viden om kulturforskelle kønnene imellem. Vi vil se på mobning og anden vold. 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. Resultatet er, at du fremstår som en respekteret og tillidsvækkende vejleder
- Når du forlader kurset, er det med et voksende netværk af dygtige mænd og kvinder i bagagen, der med spænding venter på at blive brugt
- Du får viden om søvnens betydning for menneskers trivsel

## INDHOLD:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen II
- "Stresshåndtering i praksis"
- Mobning og anden vold
- Samtalen med den stressramte
- Træning af opmærksomhed og nærvær
- "Indre stilhed"
- Dit personlige statement
- Du får viden om søvnens betydning for menneskers trivsel

### 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.

Der vil være to undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

### MÅLGRUPPE:

Kurset henvender sig til tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der i det daglige arbejder med at forbedre trivsel på jobbet og hjælper med at holde stress og sygdom væk fra arbejdsmiljøet.

Det er en forudsætning, at du har deltaget på Stressvejlederen II "HAN - HUN - fællesskab i forandring".

### TID OG STED:

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

#### **Hold 1:**

Onsdag den 3. april -  
fredag den 5. april.

FIU-NR.: 5207 19 00 44

#### **Hold 2:**

Onsdag den 6. november -  
fredag den 8. november.

FIU-NR.: 5207 19 00 45

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

Begge kurser afholdes på:  
Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

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

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan mailles til:  
[anny@danskmetal.dk](mailto:anny@danskmetal.dk)

# STRESSVEJLEDEREN IV

- professionel formidling af "Hvad er stress?"

## BAGGRUND:

Dette er en udviklingsgren til Stressvejlederen, hvor du træner til at blive en yderst kompetent formidler af fakta omkring mangfoldighed og 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 professionelt at viderebringe/formidle fakta omkring stress på konferencer, fyraftensmøder og som spændende oplæg til debatarrangementer etc.

Ligeledes tager vi hele kurset igennem mangfoldighedsbriller på, hvilket giver dig mulighed for at blive set, hørt og forstået af alle.

## UDBYTTE:

Du vil efter kurset kunne lægge endnu et redskab i din værktøjskasse, som hedder:

- Professionel formidling af fakta om stress.  
Værktøjer som disse er uundværlige for dig, som sidder i diverse udvalg og er garant for et bedre arbejdsmiljø
- Du vil efter kurset kunne holde et flot og inspirerende oplæg: "Hvad er stress?"

## INDHOLD:

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

## 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.

Der vil være 2 undervisere, en kvinde og en mand, til stede under hele forløbet.

### 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.

### MATERIALER:

USB-stik indeholdende:

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

### TID OG STED:

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

#### **Hold 1:**

Onsdag den 8. maj -  
fredag den 10. maj.

FIU-NR.: 5207 19 00 46

#### **Hold 2:**

Onsdag den 11. december -  
fredag den 13. december.

FIU-NR.: 5207 19 00 47

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.*

Begge kurser afholdes på:  
Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan mailles til:  
[anny@danskmetal.dk](mailto:anny@danskmetal.dk)

# STRESSVEJLEDEREN PÅ FOLKEMØDET

## BAGGRUND:

Nu er vi så mange stressvejledere, at vi er en seriøs stemme i debatten om det psykiske arbejdsmiljø i Danmark. Derfor er det med stor glæde, at vi kan invitere dig med til folkemødet på Bornholm, hvor vi vil sætte stress og trivsel på dagsordenen.

## INDHOLD:

”Hotte” ligestillingspolitiske temaer

## UDBYTTE:

Du vil som ambassadør for Stressvejlederen på folkemødet kunne:

- Opsøge spændende oplevelser dagene igennem, som du om aftenen kan dele med os andre omkring grillen
- Udbrede viden om FIU-Ligestillings arbejde og gode resultater
- Høre stressrelevante oplæg fra gode og inspirerende oplægsholdere
- Dele tre dage med andre engagerede Stressvejledere i inspirerende omgivelser
- Være aktiv debattør i forskellige sammenhæng
- Inspiration og viden om FIU-Ligestillings andre netværk. Med rig mulighed for at udvikle venskaber, som kan inspirere til fremtidigt samarbejde på tværs



### MÅLGRUPPE/FORUDSÆTNINGER:

Du har deltaget på Stressvejlederuddannelsen og er tillidsvalgt i LO-fagbevægelsen.

*Der er begrænset antal pladser.*

### TID OG STED:

Der forventes samlet indkvartering af hele FIU-Ligestillingsdelegation på Due Odde Badehotel. Der indkvarteres i hotellejligheder med altan, to og to (du indkvarteres med en af samme køn som dig). Morgenmad laver du selv i hotellejligheden. Frokost indtages på Folkemødet. Om aftenen er der grillmad af Bornholmske råvarer på græsplænen ved Badehotellet, som vi hjælpes ad med at tilberede. Du får et buskort til den offentlige transport, samt shuttlebusser, så du selv kan planlægge din transport til/fra Folkemødet. FIU-Ligestilling vil desuden leje en særlig bus til/fra Badehotellet der afgår på strategisk passende tidspunkter, såfremt du ikke har tålmodighed til shuttlebusser.

*Har du et begrundet behov for eneværelse, kan du søge om dette. Såfremt det kan passes ind i puslespillet, får du et værelse for dig selv. Deltagere med behov for eneværelse prioriteres sidst og der vil være tillæg i prisen.*

Onsdag den 12. juni (aften/efter arbejde) - lørdag den 15. juni (eftermiddag/ankomst Hovedbanegården).

*De præcise tider kendes ikke, da færgeplanen ikke foreligger i skrivende stund.*

*Der er fælles transport fra Københavns Hovedbanegård til/fra Bornholm.*

*Der er begrænset antal pladser.*

Folkemødet på Bornholm.

**FIU-NR.: 5207 19 00 48**

**ENEVÆRELSE: 5207 19 00 49**

*(Tillæg i prisen og prioriteres til sidst).*

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

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

[anny@danskmetal.dk](mailto:anny@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 er svært for fagbevægelsens medlemmer med en anden etnisk baggrund end dansk både at forstå og skelne mellem overenskomst og lovgivning – og dels hvilken funktion dansk fagbevægelse har for samfundet.

## UDBYTTE:

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

## 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 9. februar i København

Lørdag den 23. marts i det jyske.

Lørdag den 18. maj i København.

Lørdag den 22. juni i det jyske.

Lørdag den 17. august på Fyn.

Lørdag den 2. november i det jyske.

Lørdag den 7. december på Fyn.

*Alle dage kl. 9.00 – 15.00.*

**FIU-NR.: 5247 19 00 24**

(lørdag den 9. februar).

**FIU-NR.: 5247 19 00 25**

(lørdag den 23. marts).

**FIU-NR.: 5247 19 00 26**

(lørdag den 18. maj).

**FIU-NR.: 5247 19 00 27**

(lørdag den 22. juni).

**FIU-NR.: 5247 19 00 28**

(lørdag den 17. august).

**FIU-NR.: 5247 19 00 29**

(lørdag den 2. november).

**FIU-NR.: 5247 19 00 30**

(lørdag den 7. december).

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

#### TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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

# TILLIDSVALGT MED X-FAKTOR

## BAGGRUND:

Hvordan kommunikerer du med personlighed? Hvordan kommer du til at stråle klart og med gennemslagskraft? Hvordan virker du mere entusiastisk, interesseret og engageret? Du har attitude eller kant, når du tager stilling, har en mening og tør stå frem med den.

Vi finder "din" X-faktor, som du kan bruge til at sælge dine ideer, visioner og holdninger.

## UDBYTTE:

På dette kursus får du værktøjer til at:

- Finde din personlige X-faktor
- Være den bedste version af dig selv og bruge den i det faglige arbejde
- Fokuserer på dine menneskelige og faglige styrker
- Brænde igennem som den kvinde, du er
- Kommunikere effektivt og med personlig stil

*På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk og godt tilpas.*

## INDHOLD:

Kurset byder på værktøjer fra skuespilleren, kommunikationsrådgiveren og stylisten - med det formål at skabe medvind for dig.

Du får:

- Inspiration til at finde dine personlige styrker
- Indsigt i, hvad der gør dig til X-faktor
- Redskaber til at være dig selv, så du stråler som menneske
- Mod til at sige det, du mener, så du vinder respekt og skiller dig positivt ud
- Inspiration fra scenekunstens verden, så du sender de rigtige signaler
- Værktøjer til at få ordet i din magt, så du brænder igennem med dit budskab
- Rådgivning omkring personlig stil, så du føler dig godt tilpas i "rampelyset"

#### UNDERVISERE:

**Anne-Mette Barfod, Birgitte Raaberg og Sanni Lundberg.**

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

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

**Birgitte Raaberg** er skuespiller, uddannet fra Aarhus Teater. Birgitte har medvirket i mere end 35 teaterstykker og er blandt andet kendt for sin rolle som "Susan Himmelblå" i filmen "Midt om natten" med Kim Larsen.

**Sanni Lundberg** er stylist og arbejder til daglig med, at klæde kvinder og mænd på, så de fremstår som den bedste udgave af sig selv. Devisen er, at det er vigtigt at føle sig godt tilpas for at styrke sin personlige troværdighed og gennemslagskraft.

#### MÅLGRUPPE:

Minimum 6 - max. 10 kvindelige tillidsvalgte.

#### TID OG STED:

Mandag den 26. august kl. 12.00 -  
onsdag den 28. august kl. 15.00.

*Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for hygge og naturoplevelser. Vi hjælpes ad med at lave mad.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 50**

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

#### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# TRIVSELSKONFERENCEN 2019

- stress - trivsel - køn

- konference for Stressvejledere

## BAGGRUND:

Gennem mere end 10 år har fagbevægelsen uddannet Stressvejledere. Psykisk arbejdsmiljø og trivsel er jo i konstant udvikling og som vejleder må man holde sig ajour for at følge med.

Derfor denne spændende, inspirerende og lærerige årlige trivselskonference, 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 han/hun er og starte hjælpen derfra.

## UDBYTTE:

Stressvejlederen vil blive klædt på med den nyeste viden indenfor stresshåndtering og ligestilling. På konferencen bliver der holdt foredrag om emner, som kan berige den enkelte vejleder i arbejdet med stresshåndtering og trivsel i hverdagen. Det brede netværk på tværs af forbund og brancher, der dannes på konferencen, vil give tryghed og mange muligheder for videreudvikling, inspiration og samspil. Til gavn og hjælp for alle deltagere og deres kollegaer.

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

### INDHOLD:

- Konferencen bygger på ny viden til Stressvejlederne, så de hele tiden er på forkant med, hvad der foregår
- Der bliver, som hvert år, indbudt spændende og dygtige gæstelærere og foredragsholdere
- Ligeledes er det en konference, der har stort fokus på netværksdannelse og erfaringsudveksling
- Trivselskonferencerne 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 25. januar kl. 11.30 (opstart med frokost) - Lørdag den 26. januar kl. 13.00 (slut med frokost).

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

**FIU-NR.: 5207 19 00 51**

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

### UNDERVISERE:

**Anne-Lise Nyegaard**, Dansk Metal.  
**Alex Haurand** og **Dorrit Larsen**, Frispark.  
Se tillige: [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### TOVHOLDER:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.  
Spørgsmål kan rettes på mail til:  
[anny@danskmetal.dk](mailto:anny@danskmetal.dk)

# TR-TRÆF FOR ETNISKE MINORITETER

## BAGGRUND:

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

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

Træffet skal give redskab(er) til at øge egen gennemslagskraft og egne muligheder. Medlemmerne skal have en gevinst. De tillidsvalgte, der deltager i træffet skal klædes på til at være mere offensive aktører på deres arbejdsplads, så deres kolleger oplever, at det er en tillidsvalgt, der er så god, at her er jeg nødt til at være medlem - og potentielle medlemmer fristes af et medlemskab.

## 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".

## MÅLGRUPPE:

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

## TID OG STED:

Torsdag den 22. august kl. 11.00 -  
fredag den 23. august kl. 13.00.

Hovedstadsområdet.

FIU-NR.: 5247 19 00 31 (uden overnatning).

FIU-NR.: 5247 19 00 32 (med overnatning).

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

## TOVHOLDER:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan stilles på mail:

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



# TRÆF FOR FIU-LIGESTILLINGS LOKALE NETVÆRK

## BAGGRUND:

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

## UDBYTTE:

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

## INDHOLD:

- Nye hotte ligestillingspolitiske emner og handlemuligheder
- Erfaringsudveksling
- Arbejdspladsens muligheder for at forebygge kønsbestemt vold
- Organisering af medlemmer i et mangfoldighedsperspektiv
- Socialt samvær og en kulturel oplevelse med kønsbriller

## MÅLGRUPPE:

Deltagerne i FIU-Ligestillings netværk, tillidsvalgte og ligestillingsinteresserede.

## TID OG STED:

Mandag den 25. november kl. 10.00 -  
tirsdag den 26. november kl. 15.00.

## FIU-NR.: 5207 19 00 52

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# UDVIKLING AF DIG SOM MENTOR

- gør en forskel

## BAGGRUND:

Mentorordninger er en effektiv måde at understøtte andre mennesker i at trives og integreres på arbejdsmarkedet. Det gælder flygtninge, kvinder, handicappede, minoriteter eller nogen med andre udfordringer.

## UDBYTTE:

På dette korte kursus får du nye, enkle redskaber til at få en god oplevelse ud af at være mentor. Du får viden og inspiration til at et mentor-forhold bliver en win-win situation. Du får øje for mænds og kvinders udfordringer og muligheder i mentorrelationen.

## INDHOLD:

- Nyheder indenfor mentoring
- Træning. Gode råd og fif
- Erfaringsudveksling og spørgsmål
- Guide til hvordan både mentor og mentee vokser og vinder
- Hvordan styrer jeg min tid
- Modtagekultur
- Hvor kan jeg få yderligere hjælp og støtte
- Materialer etc.

## MÅLGRUPPE:

Mentorkurset er både for nybegyndere og nogen der har været mentor mange gange. Vi sikrer et forløb med gensidig inspiration og udvikling under hyggelige og lærerige former.

## TID OG STED:

### **Mandage den:**

8. april (Region Hovedstaden).

29. april (Region Nord).

13. maj (Region Midt).

27. maj (Region Syd).

17. juni (Region Sjælland).

*Alle møderne afholdes kl. 16.30 - 20.30.*

**FIU-NR.: 5207 19 00 53**

(Region Hovedstaden).

**FIU-NR.: 5207 19 00 54**

(Region Nord).

**FIU-NR.: 5207 19 00 55**

(Region Midt).

**FIU-NR.: 5207 19 00 56**

(Region Syd).

**FIU-NR.: 5207 19 00 57**

(Region Sjælland).

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

## **TOVHOLDER:**

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# VANSKELIGE SITUATIONER OG SVÆRE SAMTALER

- hvordan håndterer jeg dem?

## BAGGRUND:

Funktionen som tillidsvalgt er fyldt med svære situationer og vanskelige samtaler, hvor det er svært at finde de rigtige ord – få sagt til eller fra – på det rigtige tidspunkt i den rigtige situation. Med alle de udfordringer, der er på arbejdspladsen i dag, kan vi forudse, at vi skal ud i flere svære samtaler. Vanskelige situationer med svære samtaler om f.eks. kulturen, når minoriteter og flygtninge integreres. Om konflikter, løn, mobning, seksuel chikane, upassende humor, stressgivende arbejdsvilkår og lignende.

## UDBYTTE:

På dette kursus bliver du trænet i at få modet til at træde i karakter og sige fra eller til - enten på egne eller kollegaers vegne. Er du bange for at indlede en dialog, der kan blive konfliktfyldt, eller vil du blot gerne være forberedt på det øjeblik, hvor samtalen bliver svær? Så er dette kursus noget for dig. På kurset tager vi med godt humør og med god energi fat om det, som vi normalt ikke taler om. Det som deltagerne selv oplever som svært og tabubelagt. Det er et praktisk kursus med fokus på, at gøre den svære samtale lidt nemmere.

## INDHOLD:

- Hvordan kan jeg med min stemmeføring, mit kropssprog og min mentale indstilling tage fat på tabubelagte emner og ændre på situationen?
- Hvordan kan jeg motivere min modpart til at (medvirke til at) få konflikten/udfordringen løst?
- Hvordan sikrer jeg mig klar kommunikation og tydelig tale?
- De forskellige psykologiske reaktioner: Flight, fight or flee
- Mænd og kvinders reaktioner - hvad vi kan lære af hinanden - hvordan vi opleves forskelligt
- Hvordan mærker jeg efter og får sagt til eller fra – hvordan kan jeg hjælpe andre med at få sagt til eller fra?

### MÅLGRUPPE:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og ansatte i fagforeninger.

### UNDERVISER:

**Nete Nørgaard**, Ministry of music, operasanger, stemme og performance-træner.

Se evt. mere på [www.ministryofmusic.dk](http://www.ministryofmusic.dk)

### TID OG STED:

Torsdage den 5. september og 19. september.

*Begge dage kl. 10.00 - 15.30.*

Kurset er 2 enkeltdage med 3 ugers mellemrum, hvor du har mulighed for at prøve det lærte af - og på andet modul få feedback.

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

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

FIU-NR.: 5207 19 00 58

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

### TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

# VOLD I HJEMMET

- arbejdspladsens muligheder for at forebygge kønsbestemt vold

## BAGGRUND:

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

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

Vold i hjemmet betyder både noget for trivslen på arbejdspladsen og for arbejdspladسدemokratiet.

## MÅLGRUPPE:

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

## INDHOLD:

- Nyheder på området. Både undersøgelser, praktiske erfaringer og politiske visioner
- FIU-Ligestillings netværk rundt i landet giver hver en kort beskrivelse af det de har arbejdet med i årets løb i forhold til vold
- Uddeling af pris til en tillidsvalgt, der har gjort en særlig og konkret indsats for at forebygge vold i hjemmet

## TID OG STED:

Mandag den 25. november kl. 10.00 - 14.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-NR.: 5207 19 00 59

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

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

## TOVHOLDER:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# TIDSPLAN-FOR FORLØB MED MULIGHED FOR KOMPETENCEGIVENDE EKSAMEN

FIU-Ligestilling tilbyder kurser med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen indenfor to formelle uddannelser: "Akademiuddannelsen i ledelse" og "Diplomuddannelsen i ledelse". Modulerne tidsplanlægges således at du indenfor 3 (måske 2) år, har mulighed for at tage en "hel" færdiggjort uddannelse, som kan bruges "i den ganske verden".

## AKADEMI UDDANNELSE - I LEDELSE I ÅR 2019 OG 2020:

**Forår 2019:** Organisation og arbejdspsykologi  
Coaching konflikt håndtering

**Efterår 2019:** Det strategiske lederskab  
Personalejura  
Afgangsprojekt

**Forår 2020:** Ledelse i praksis  
Grundlæggende  
bestyrelsesansvar  
Ledelse og forhandling

**Efterår 2020:** Personalejura  
Organisation og arbejdspsykologi  
Afgangsprojekt

## DIPLOM UDDANNELSE - I LEDELSE I ÅR 2019 OG 2020:

**Forår 2019:** Ledelse af medarbejdere  
og faglig udvikling

**Efterår 2019:** Organisation, udvikling  
og samskabelse

**Forår 2020:** Valgfri modul

**Efterår 2020:** Afgangsprojekt  
Det Personlige lederskab

