

# Fagmennska og vinnuvernd

Hér er að finna tíu fræðslumyndbönd fyrir kennara og annað starfsfólk skóla, með áherslu á starfsfólk leik- og grunnskóla en eiga samt við hvar sem er.

Myndböndin eru gerð af sálfræðistofunni Líf og sál í samstarfi við sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu. Þau munu verða aðgangileg hér í ákveðinn tíma og eru ætluðuð starfsfólki skólakerfisins. Myndböndin er bæði hægt að nota í persónulegri fræðslu en einnig geta skólar nýtt þau á starfsmannafundum eða starfsfólk skóla í minni hópum til að efla sig og styrkja skólastarfið. Myndböndin er aðeins mismunandi að lengd eða frá um 3-13 mínútur hvert um sig. Til að geta skoðað hvert myndband er þörf á lykilorði til að opna það. Sérhver skóli er með aðgang að lykilorðinu og þurfa starfsmenn skóla því að sækja lykilorðið í sinn skóla til að geta nálgast myndböndin.

Myndbönd eru:

## 1. Fagmennska í starfi

Verkefni fagmennsku og einkenni hennar í daglegum störfum.

## 2. Vinnustaðameningin og hópurinn

Um mikilvægi og gildi jákvæðrar menningar og áhrif þess á starfsmannahópinn

## 3. Samskipti

Um einkenni góðra samskipta og hvað sé hægt að gera til að bregðast við neikvæðum og hamlandi samskiptum.

#### **4 Streitan og starfið**

Að takast á við streitu í ábygðarmiklu starfi

#### **5. Að þrífast í krefjandi starfi**

Verkfæri og leiðir til að njóta sín í starfi sem er krefjandi

#### **6. Að leysa ágreining og setja mörk**

Leiðir og aðferðir til að fást við ágreining og setja mörk í samskiptum.

#### **7. Að takast á við breytingar og óvissu**

Hvernig heppilegast sé að takast á við breytingar og óvissu í starfi

#### **8. Áhyggjur og kvíði**

Sjónarmið, verkfæri og leiðir til að draga úr kvíða og áhyggjum.

#### **9. Áföll og mótbyr**

Að takast á við áföll og mótbyr í lífinu á jákvæðan hátt

## **10. Einelti, áreitni og ofbeldi**

Að takast á við einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustað og í samskiptum