

Fyrirtækjafræðsla

Austurbrú býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu varðandi sí- og endurmenntun starfsmanna, gerð fræðsluáætlana, sérsníðin námskeið, umsjón með námskeiðahaldi, náms- og starfsráðgjöf og raunfærnimat fyrir starfsmenn sem þess óska.

Jákvæð samskipti og ábyrgð starfsmanna (2-4 klst.)

Farið er yfir uppbyggileg og árangursrík samskipti sem einkennast af trausti, ábyrgð, virðingu og skuldbindingu. Einnig er fjallað um ábyrgð starfsmanna og þeirra eigin vellíðan í starfi og hvernig hægt er að hafa áhrifa á hana með heilsueflandi þáttum.

Streitustjórnun og jafnvægi (2-6 klst.)

Fjallað verður um einkenni streitu og hvenær hún verður skaðleg. Þátttakendur skoða sinn lífsstíl með tilliti til streitu og streitustjórnunar. Meðal annars verður farið yfir mikilvægi þess að setja mörk, draga úr áreiti og vinna í hugarfarinu. Gerðar verða hugleiðslu- og öndunaræfingar.

Skyndihjálparnámskeið (4 klst.)

Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja læra eða rifja upp grunnatriði skyndihjálpar, sálræns stuðnings og öðlast lágmarksfærni í að veita slösuðum eða veikum aðstoð í bráðatilfellum. Meðal annars er farið yfir undirstöðuatriði í skyndihjálpar, fjögur skref skyndihjálpar, grunnendurlífsgun og sjálfvirkt hjartastuð.

Markmið og tímastjórnun (2-4 klst.)

Farið er í markmiðasetningu, mikilvægi hennar og hvernig er hægt að setja sér raunhæf árangursrík markmið í vinnu og utan vinnu. Vaninn er skoðaður og hvernig við byggjum upp jákvæðar venjur. Tímastjórnun og skipulag er tekið fyrir og áhersla lögð á að forgangsraða með árangursríkum hætti.

Excel námskeið (4-8 klst.)

Farið er yfir algengustu formúlur, uppsetningu á töflum og ýmsar flýtiáðgerðir sem hægt er að nota svo þátttakendur geti nýtt sér Excel til gagns.

Hægt er að gera samning um framkvæmd og skipulag námskeiða og sérsníða þau eftir þörfum fyrirtækja.

Frekari upplýsingar fást hjá Austurbrú

Sími: 470 3800 Netföng: hronng@austurbru.is / ursulamanda@austurbru.is