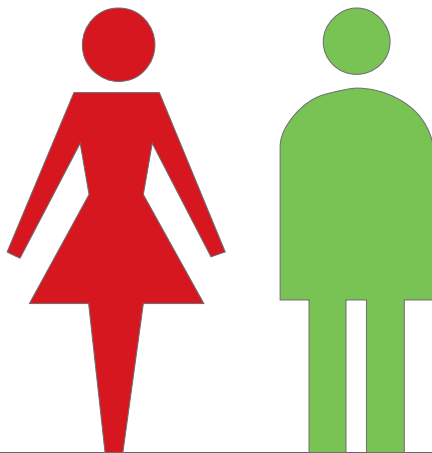


**NATURLIGVIS  
2012**

# Kursuskatalog

# Indhold i det samlede Naturligvis 2012

Forord	2
Indholdsfortegnelse for køn- og ligestillingskurser	3
Køn- og ligestillingskurser	4 - 53
Indholdsfortegnelse for kurser om integration og etnisk ligestilling	55
Kurser om integration og etnisk ligestilling	56 - 71
Indholdsfortegnelse for "Kørekort til mangfoldighed"	73
Elementer i "Kørekort til mangfoldighed"	74 - 89



## Forord

Naturligvis 2012 indeholder i år kursus, konference og uddannelses tilbud omhandlende ligestilling bredt. Vi har tidligere især beskæftiget os med ligestilling mellem mænd og kvinder, men i år er området "etnisk ligestilling" i fokus.

Vi er glade for, at vi kan arbejde med ligestilling bredt, da de fleste diskriminationsmekanismerne er de samme, uanset om det sker på baggrund af køn, etnicitet, religion, handicap eller seksualitet.

FIU-Ligestilling håber dermed at opnå en synergieffekt - til glæde for såvel fagbevægelsens medlemmer, som trivselen på arbejdspladsen.

I alt udbyder FIU-Ligestilling 71 kurser i Naturligvis 2012. Der er korte, lange, kompetencegivende, oplevelsesrige og dialogorienterede. Arbejdsformer er netværk, teori, debat, gruppeprocesser og eksperimenter. Forløbene holdes geografisk set mange steder. De fleste holdes i Københavnsområdet, da muligheder for at opnå gode holdstørrelser er størst der.

Ind i mellem afholdes der forløb også uden for Danmark, da der er erfaringer og viden udenfor vores egen "andedam", som tillidsvalgte, kan have stor gavn af.

Er der et kursus du har behov for – indenfor ligestilling og antidiskrimination er du velkommen til at samle 5 - 10 interesserede og henvende dig på mail til Pia Haandbæk: [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk). FIU-Ligestilling vil da forsøge at sætte kurset i værk.

Vil du tilmelde dig et kursus, skal du søge din fagforening enten elektronisk, telefonisk eller med et godt gammeldags besøg. Selve tilmeldingen foregår elektronisk over FIU-sys (kursustilmeldings systemet).

Vi håber, du kan finde et par kurser, der matcher dine behov for at blive klædt på til ligestillingsudfordringerne på din arbejdsplads og vil byde dig velkommen i 2012 til masser af:

### Oplysning, Oplevelse og Oplivelse!

Udviklingspartnerskabet af  
FIU-Ligestillingskurser

## Indhold for køn- og ligestillingskurser

8. marts 2012	7
Brænd igennem - uden at få brandsår på sjælen	16
Coaching i organisationer - med personlig, individuel coaching	42
Du er PÅ!	22
Farvel til flinkeskolen	44
FL - København	46
FL - Nordjylland	48
FLUK M/K (6)	50
Hvor køn(t) er det at blive senior?	20
Kommunikation for "blæksprutter"	10
Kønsbestemt vold	8
Ligeløn for kvinder og mænd - hvordan vurderer jeg, om forskellige jobfunktioner har samme værdi?	38
Mand version 2.012	17
Mænd i tiden - mænd på mange måder - mænd og fagligt arbejde	52
Mænds sundhed	6
Netværk, der sætter fokus på trivsel, organisering og ligestilling på arbejdspladsen	34
Psykisk arbejdsmiljø og køn	18
Samarbejdskommunikation mellem kvinder og mænd - kalibrering	12
Stop Dreaming	4
Stressvejlederen I	24
Stressvejlederen II	26
Stressvejlederen III	28
Stressvejlederen IV	30
Så er det sagt!	14
Trivselsnetværk der vil noget - for stressvejledere og andre, der sætter fokus på sund trivsel og ligestilling på arbejdspladsen	32

# STOP DREAMING

Styrk din personlige handlekraft – og gør dine drømme til virkelighed

## Baggrund:

Drømmer du om at gøre en personlig forskel som tillidsvalgt? Har du ambitioner om at forbedre dine kollegers arbejdsforhold? Vil du gerne bruge dig selv på bedste vis til at skabe gode arbejdsvilkår på dit job? På dette kursus inspirerer vi dig til handlekraft og giver dig værktøjer til, at profilere dig selv og dine synspunkter med gennemslagskraft på arbejdspladsen, i lokalområdet og i medierne.

## Udbytte:

På kurset får du inspiration til at:

- Sætte ord, billeder og tanker på din rolle som tillidsvalgt.
- Sætte en stærk dagsorden på din arbejdsplads.
- Styrke din personlige handlekraft.
- Brænde igennem på møder og i medierne.
- Kommunikere effektivt både skriftligt og mundtligt.
- Opbygge dit personlige brand, så du bruger din egen personlighed til at nå dine mål.

*Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks!*

## Indhold:

### Trin 1: Gå efter passionen - og sæt dig et personligt mål!

“For at kunne score må du have et mål.” På dette trin får du redskaber til at sætte ord billeder og tanker på din rolle som tillidsvalgt, så du er godt klædt på til at sætte dig klare mål, opstille din personlige dagsorden og skabe de resultater på arbejdspladsen, som du ønsker dig.

### Trin 2: Tænk kreativt - og læg din personlige strategi:

Ud fra dit personlige mål lægger du en motiverende strategi. Din personlige strategi er dit værktøj til at gøre dit mål til virkelighed. Du får idéer til at ryste hovedet på en ny måde og finde utraditionelle og individuelle veje til dit mål. Samtidig får du værktøjer til at inddrage dine kolleger i processen, så det bliver en fælles sag.

### Trin 3: Få dit budskab ud:

På trin 3 får du redskaberne til større personlig gennemslagskraft. Du lærer at formidle dit personlige budskab både mundtligt og skriftligt. Du får mulighed for at prøve kræfter med journalistens værktøjskasse og får inspiration til, hvordan du kan opbygge dit personlige brand.

### Trin 4: Din personlige handlingsplan:

Din personlige handlingsplan rummer deadlines for de initiativer og tiltag, som du har valgt at sætte i søen. Du får naturligvis også mulighed for at danne netværk med dine medkursister, der kan holde dig til ilden og bakke dig op - også når kurset er slut.

### Målgruppe:

- Kvindelige tillidsvalgte, der gerne vil styrke deres personlighed handlekraft og realisere personlige ambitioner og drømme.
- Kvinder, der vil have inspiration til at gøre en forskel for kollegerne på arbejdspladsen.
- Kvinder der gerne vil have det sjovt sammen med andre og drage ud på personlig opdagelsesrejse i trygge, positive og gode rammer.

### Undervisere:

Berrit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen,  
[www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk)

### Tid og sted:

Mandag den 12. marts kl. 12.00 – onsdag den 14. marts  
kl. 14.00.

*Holdes et lille hyggeligt og intimt sted- under uformelle  
former.*

FIU-nr.: 5207 12 00 00

### Tovholder:

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



## Mænds sundhed

### Baggrund:

Hvert år markeres mænds sundhedsuge i Danmark såvel som internationalt.

### Baggrunden herfor er:

- Mænds forventede levetid verden over og i Danmark er unødvendigt lav, og alt for mange mænd dør for tidligt af årsager, som kan forebygges.
- Antallet af tilfælde af sygdomme, der er specifikke for mænd (især prostata- og testikel-kræft) stiger hurtigt og er særlig høj i Danmark.
- Mænd har en særlig høj rate af selvmord, samtidig med at mænds psykiske problemer synes underbehandlet
- Mænd lever livet farligt på en række områder - også med hensyn til deres livsstil.
- Mænd er mindre tilbøjelige til at søge lægehjælp tidligt i et sygdomsforløb.

### Indhold:

Det internationale tema for mænds sundhedsuge 2012 er endnu ikke fastlagt, og konferencen vil tage sit udgangspunkt i årets tema, som vil blive belyst overordnet for

begge køn og stillet skarpt på, hvorfor mændene skiller sig ud, og hvad der kan gøres for at ændre dette. De tre tidligere års temaer, har været arbejdspladsens betydning for mænds sundhed i 2008, mænd og kræft i 2009, krop og kost i 2010, samt tidlig opsporing i 2011.

### Udbytte:

Konferencen vil, sammen med alle de øvrige aktiviteter i mænds sundhedsuge, være med til at klæde dig på med en større viden om sundhed, kønsperspektiver i sundheden og særlige problemstillinger omkring mænd og sundhed.

### Målgruppe:

Målgruppen for konferencen er tillidsvalgte mænd og kvinder med interesse for sundhed på arbejdspladsen og livet i øvrigt.

### Tid og sted:

Mandag den 11. juni kl. 9.30 – 15.30.  
3F Industri & Service, Ramsingsvej 28B, 2500 Valby.

FIU-nr.: 5207 12 00 01

### Tovholder:

Peter Hamborg Faarbæk, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail:

[peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk)

## 8. marts 2012

### Baggrund:

8. marts har arbejderbevægelsen fejret i over 100 år som Kvindernes Internationale Kampdag.

I 2011 foreslog Ligestillingsministeren, at dagen skulle afskaffes og i stedet være "Ligestillingens dag - for mænd og kvinder".

I FIU-Ligestilling bruger vi stadig denne ene dag til at sætte fokus på kvinders uligestilling.

De 364 andre dage er for os ligestillingsdage, hvor vi sætter fokus på mænd og kvinders ligestilling. Vi ser kvinders ligestilling som en fordel for hele samfundet – og ikke som en udelukkelse af mænd.

### Indhold:

På konferencen tages fat på årets mest "hotte" emner på en underholdende, varieret og vedkommende måde. Detaljeret program udsendes i starten af december.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte og ligestillings-interesserede.

Tillidsvalgte fra alle forbund er velkomne og tilmelding foregår gennem FIU-systemet i den lokale afdeling/fagforening. Deltagere fra andre steder end LO-forbund er også velkomne, hvor der skal tilmelding ske til Pia Haandbæk, Dansk Metal på mail: [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk)

### Tid og sted:

Torsdag den 8. marts kl. 10.00 – 16.00.

*København City - tæt på Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5207 12 00 02

### Tovholder:

**Susanne Fast Jensen, 3F.**

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

## Kønsbestemt vold

– dialogmøde mandag den 26. november

### Baggrund:

Den 25. november er FN's mærkedag til bekæmpelse af "vold mod kvinder".

Vold i hjemmet betyder meget for trivsel på arbejdspladsen, for samfundets etik og den generelle ligestillingsudfordring.

Det tabubelagte område har FIU-Ligestilling forsøgt, at synliggøre og sætte til debat på arbejdspladser og i fagforeninger.

På konferencen vil vi se indad på "Hvordan synes vi egentlig selv det går?", men også udad på hvilke ny viden der er udviklet i ind- og udland.

### Indhold:

- Nyt fra FIU-Ligestillingsarbejde med at forebygge "vold i hjemmet" – via en arbejdspladsindsats.
- Nyt fra forskning, kvindekrisecentre, regering, EU og øvrige udland.

### Målgruppe:

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

### Tid og sted:

Mandag den 26. november kl. 10.30 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Tilmelding:

Tilmelding skal ske i din fagforening, såfremt du er tilknyttet et LO-forbund på nedenstående FIU-nr.

Ellers på mail til Pia Haandbæk på: [pih@danskmetal.dk](mailto:pih@danskmetal.dk)

*Ca. en uge før dialogmødet modtager du bekræftelse og deltagerliste.*

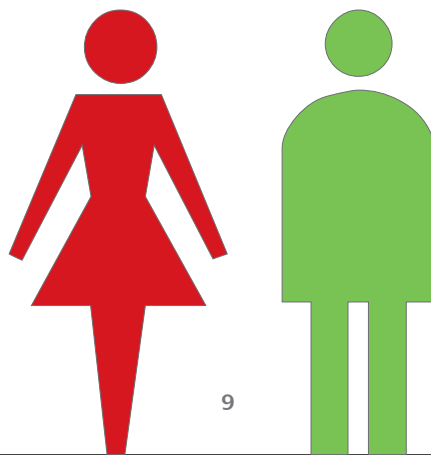
FIU-nr.: 5207 12 00 03

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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



## Kommunikation for "blæksprutter"

– et eksperimenterende kursus for tillidsvalgte der vil kommunikere effektivt og ligeværdigt med mænd og kvinder

### Baggrund:

Formålet med kurset er, at du kommunikerer så troværdigt, at dine kolleger bakker dig op og oplever, at de går glip af for meget ved ikke at være fagforeningsmedlemmer. Det er målet med kurset at give dig praktisk træning i at kommunikere fleksibelt med alle de forskellige personer, du som tillidsvalgt skal kommunikere med: Kollegaer, leder, medierne, fagforeningen og din familie.

### Indhold:

- Kollegakommunikation. Hvordan samler jeg og skaber opmærksomhed ved hjælp af fællesskab og begejstring?  
Her sættes fokus både på kommunikation med medlemmer og med medarbejdere, der burde være medlem.
- Kommunikation med og i medierne.
- At holde oplæg og brænde igennem.
- Kønsbevidst kommunikation.
- Forhandling, køn og gennemslagskraft.
- Anerkendende kommunikation.

### Arbejdsformer:

- Der arbejdes både teoretisk og med øvelser, og det hele gøres med højt humør og stor seriøsitet.
- På hver mødedag er der et ekspertoplæg eller en lærende oplevelse.
- På hver mødedag trænes i deltagerne kommunikation, og der gives feedback.
- På hver mødegang får du en bog om kommunikation, som du med fordel kan læse - (*det er ikke et krav, men en fordel*).

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til kvinder og mænd med et tillidshverv.  
Der optages så vidt muligt lige mange af hver køn.  
*Minimum 6 deltagere - max. 18.*

### Tid og sted:

Kurset har 5 mødedage med 4 uger mellem hver mødegang.

### Forårshold:

Torsdage:

2. februar, 1. marts, 29. marts, 26. april, 24. maj.  
*Mødetidspunkt alle torsdage kl. 10.00 – 16.00.*

FIU-nr.: 5207 12 00 04

### Efterårshold:

#### Torsdage:

30. august, 27. september, 25. oktober, 22. november,  
20. december.

*Mødetidspunkt alle torsdage kl. 10.00 – 16.00.*

FIU-nr.: 5207 12 00 05

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

### Undervisere:

Fem forskellige eksperter underviser i fem forskellige temaer, én på hver mødegang.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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

# Samarbejdskommunikation mellem kvinder og mænd

## – Kalibrering

### Baggrund:

Når du kommunikerer på et møde - eller i en gruppe - bliver der "sagt" meget, der ikke bliver udtalt. Der er meget andet end ordene tilstede i rummet - der er bl.a. kvinder og/eller mænd - og de forestillinger, vi har om det mandlige og det kvindelige. Men der er også mange andre forskelligheder, som spiller ind. Der er behov for at styrke kompetencen til at se forskelle i kommunikation, når vi skal kommunikere godt.

Ikke alle kvinder er ens, og mænd kan kommunikere på mange måder.

På dette kursus går vi ikke ud fra bestemte modeller for kønnenes kommunikation, men træner evnen til at iagttage forskelle og ligheder.

Og vi afprøver, hvordan forskellige måder at kommunikere på kan bruges effektivt – afhængigt af situationen.

### Udbytte:

Målet med kurset er, at du bliver trænet i at iagttage forskelle og ligheder i kommunikation, og derved afkode mønstre, som gør dig i stand til selv at kommunikere med forståelse for gruppen som helhed.

På den måde bliver du klædt på til at kommunikere dit budskab og indgå konstruktivt i gruppen - det kan være som deltager eller mødeleder.

### Indhold:

Der arbejdes med en metode, der hedder "Kalibrering". At kalibrere betyder at indstille sig på samme bølgelængde. Populært sagt bliver du trænet i at skabe positive forandringer i den kommunikation, der foregår når en gruppe mennesker er sammen.

### Kalibrering er en måde at styrke kommunikation i grupper gennem:

- Nøgtern iagttagelse.
- Nysgerrighed overfor forskellighed.
- Afkodning af andres reaktioner.
- Feedback på det gruppen gør godt.
- Anerkendende samarbejde.

### Arbejdsform:

Øvelser i at formulere feedback på en anerkendende måde. Tillidsfuld atmosfære, hvor du kan få konstruktiv feedback på din måde at håndtere vanskelige situationer. Træning i at påvirke fastlåste situationer på en venlig og effektiv måde. Bl.a. cases fra deltageres hverdag.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte mænd og kvinder.

*Vi tilstræber en ligelig kønsfordeling.*

### Tid og sted:

2- dages eksternat kursus.

### Forårshold:

Mandag den 27. februar kl. 11.00 – 18.00 og tirsdag den 28. februar kl. 8.30 - 15.30.

### Efterårshold:

Onsdag den 31. oktober kl. 11.00 – 18.00 og torsdag den 1. november kl. 8.30 - 15.30.

*For deltagere der bor mere end 60 km væk er der mulighed for overnatning på hotel i nærheden mellem de to kursusdage.*

Der er en mindre opgave og lidt læsestof svarende til ca. en time, fra undervisningen *slutter første dag til den starter næste morgen.*

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

### Forårshold:

FIU-nr.: 5207 12 00 06 (med overnatning).

FIU-nr.: 5207 12 00 07 (uden overnatning).

### Efterårshold:

FIU-nr.: 5207 12 00 08 (med overnatning).

FIU-nr.: 5207 12 00 09 (uden overnatning).

### Underviser:

Elisabeth Flensted-Jensen. Proceskonsulent, cand.mag. med erfaring fra masser af projekter om køn, mangfoldighed, ledelse, kommunikation og samarbejde, bl.a. i TDC, Unicef og OECD.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## Så er det sagt!

### Baggrund:

Det klare og letforståelig budskab skal formuleres med omhu. Mange meddelelser går tabt, fordi indholdet er uklart formuleret eller rodet fremført.

Du kan få indblik i vigtigheden af at disponere en meddelelse og en tekst, og du vil blive klar over, hvor enkelt du skal udtrykke dig for at blive forstået.

### Udbytte:

Slå effektivt igennem med mundtlige budskaber. Bliv opmærksom på den sproglige mulighed for at erobre tilhørernes opmærksomhed.

Formålet med kurset er at skabe en forståelse for og en viden om, hvordan mænd og kvinder bedst aktiverer et budskab eller en meddelelse.

Mænd og kvinder har forskellige muligheder og barrierer, når der kommunikeres.

### Indhold:

Du bliver bevidst om sproglige værktøjer, der vitaminiserer sproget og gør dit budskab mere farverigt og aktivt, altså værd at høre på. Du lærer opbygning af et budskab.

Du bliver klar over og lærer om kropssprogets betydning for budskabets gennemslagskraft for henholdsvis mænd og kvinder.

### Du vil kunne bruge det:

- Når du skal byde velkommen/indleder medlemsmøder, kommer med indlæg i større forsamlinger/generalforsamlinger etc.
- Når du skal argumentere for noget, du brænder for eller skal videregive viden om.
- Når du bliver interviewet i TV/radio.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, der ønsker at lære klar kommunikation og at udvikle sproglig opmærksomhed og færdighed.

### Underviser:

Bente Troense, journalist og tidligere programredaktør på TV2.

### Tid og sted:

Tirsdag den 21. februar kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

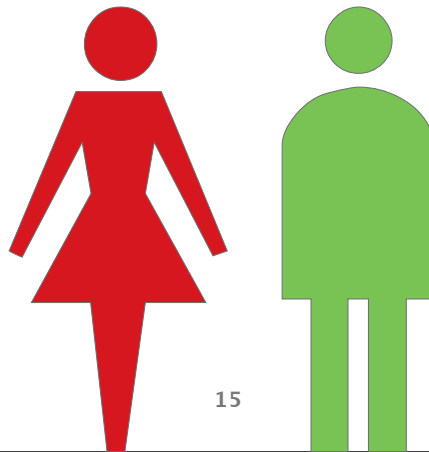
FIU-nr.: 5207 12 00 10

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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



# Brænd igennem – uden at få brandsår på sjælen

## Baggrund:

Effektiv og nutidig kommunikation kræver et klart budskab for at brænde igennem både i medieverdenen og i forsamlinger. Kvinder og mænd har forskellige værktøjer, som kan bruges med stort held ved forskellige former for meddelelser.

## Udbytte:

At kunne brænde igennem med sit budskab med stor effekt er vigtig. Du lærer, at vurdere situationen og bruge de nødvendige metoder for at få dit budskab frem.

## Indhold:

**Bente Troense, journalist, medietræner og forfatter** fortæller og giver gode råd med baggrund i teori, erfaringer og personlige oplevelser af kampen for at brænde igennem, blive set og hørt.

- Du får 10 gode råd, når du skal bryde igennem lydturen.
- Du lærer at få fokus på dit budskab og give dit sprog den nødvendige gennemslagskraft.
- Din opmærksomhed skærpes på de to køns forskellige metoder og udtryksmetoder.

- Du får kontrol over det, du siger og måden, du siger det på. Tilhørernes opmærksomhed skal erobres, og du får demonstreret og afprøvet forskellige muligheder.
- Aktive tilhørere er dit ansvar. Hvis du ikke kender eller respekterer de nødvendige metoder, får du ikke dit budskab igennem med den nødvendige gennemslagskraft.

## Målgruppe:

Alle, der har en repræsentativ opgave, som indebærer en offentlig optræden, enten som mødeleder eller i medierne.

## Tid og sted:

Tirsdag den 7. februar kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5207 12 00 11

## Tovholder:

**Susanne Fast Jensen, 3F.**

Spørgsmål kan mailles til:

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

## MAND version 2.012

### Baggrund:

Efter at FIU-Ligestilling i 2008 valgte at rette fokus mod de områder af livet, hvor mændene halter bagud, er der kommet gang i debatten på dette område. I dag er det blevet helt normalt, at tale om at mænd har urimeligt mange arbejdsulykker, at drengene ikke trives i uddannelsessystemet, og at mænd har en kortere levetid end kvinder – sådan var det ikke for bare 4 år siden.

Igen i 2012 vil konferencen være på forkant med udviklingen og påpege skyggesider i mandelivet, og samtidig give bud på hvordan vi i fællesskab kan arbejde for et mere ligeværdigt samspil kønnene imellem.

Så hvis du vil være med til at forme et fremtidigt arbejdsliv og samfund, hvor drenge og mænd trives bedre end i dag, så er denne årligt tilbagevendende begivenhed stedet at starte.

### Udbytte:

Konferencen behandler aktuelle emner med fagligt dygtige oplægsholdere, og med din deltagelse vil du være med til at præge, hvad ligestillingsdebatten skal omhandle i årene fremover.

### Målgruppe:

Konferencen er for mandlige tillidsvalgte, der er organiseret i et LO-forbund.

### Tid og sted:

Mandag den 12. november kl. 9.30 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5207 12 00 53

### Tovholder:

Alex Haurand, Frispark.

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail:

Alex Haurand, Frispark.

[alex@haurand.dk](mailto:alex@haurand.dk)

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

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

# Psykisk arbejdsmiljø og køn

– Få værktøjer til at arbejde med trivsel på arbejdspladsen

## Baggrund:

Formålet er, at du får viden om og redskaber til at identificere og håndtere psykisk arbejdsmiljø, herunder stress, mobning og trivsel generelt.

Du kommer til at arbejde med sager fra din egen virksomhed, hvor vi også undersøger eventuelle forskelle på, hvordan mænd og kvinder oplever og håndterer belastende arbejdssituationer.

Det psykiske arbejdsmiljø kommer ofte i søgelyset, fordi flere og flere bliver belastet af højt arbejdstempo, uklar ledelse, flere krav, dårlige prioriteringer, egne forventninger og mange forandringer.

## Udbytte:

Det er målet, at du får udviklet redskaber og metoder til at identificere og forebygge et dårligt psykisk arbejdsmiljø og stress – og til at kunne arbejde med fokus på, hvordan det spiller ind i forhold til blandt andet køn og alder.

Du får redskaber til at kunne understøtte udviklingen af din arbejdsplads, så der løses op for et belastende arbejdsmiljø.

Du får udviklet dine kompetencer til at kunne igangsætte mange typer løsninger – alt efter problemernes karakter. Vi har fokus på dine muligheder og udfordringer, når du skal tæt på for at løse op for problemerne.

## Indhold:

I løbet af uddannelsen vil der blive arbejdet med:

- Viden om psykisk arbejdsmiljø, stress og køn.
- Indsigt i din rolle/dine personlige styrker og udfordringer.
- Værktøjer til at arbejde konkret med at identificere stress.
- Hvad udløser mobning og hvad stiller du op med det?
- Udfordringer i samarbejdet med ledelsen.
- Hvad kan TR/arbejdsmiljørepræsentanten gøre?
- Kommunikation som redskab.
- Redskaber til at håndtere psykisk arbejdsmiljø med øje for køn.

### Undervisere:

**Charlotte Detlif** arbejder med inspirerende metoder, der rykker, forandrer og åbner øjne. Hun hjælper dig med at stille skarpt på målet, fjerne forhindringer, finde motivationen, bryde mønstrene og gå efter resultatet.

Charlotte har en erhvervspsykologisk baggrund, er certificeret coach, proceskonsulent- og lederuddannet og har mange års erfaring med det udviklende arbejde.

Læs mere på: [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

**Jeanett Kiy** arbejder med kommunikation og relationer mellem mennesker. Din gennemslagskraft spiller sammen med din måde at kommunikere på.

Gode relationer skaber gode forbindelser og er grundlaget for udvikling. Jeanett har mange års erfaringer som leder og konsulent og arbejder som inspirator og facilitator. Hun er cand.jur. og uddannet i organisationspsykologi, coaching og psykoterapi MPF.

Læs mere på: [www.kiy.dk](http://www.kiy.dk)

### Målgruppe:

Tillids – og arbejdsmiljørepræsentanter.

### Tid og sted:

Tirsdag den 24. januar, torsdag den 1. marts, torsdag den 12. april, torsdag den 10. maj, tirsdag den 12. juni.

*Alle mødedage er kl. 10.00 – 16.00.*

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5207 12 00 12

### Tovholder:

**Susanne Fast Jensen, 3F.**

Spørgsmål kan mailles til:

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

## Hvor køn(t) er det at blive senior?

### Baggrund:

Der er ingen genveje til et meningsfuldt liv efter arbejdslivet – det er hårdt arbejde.

De store årgange, som nu er seniorer, har altid vidst, at de skulle klare sig selv. De har arbejdet hele livet, både mænd og kvinder, og arbejdslivet har været fundament for deres selvopfattelse og identitet.

**Er vi klar til at blive seniorer?** Hvordan forholder samfundet, arbejdspladsen og fagbevægelsen sig til de kommende seniorer?

Mænd og kvinder har forskellige forventninger og prioriteter til seniortilværelsen.

### Udbytte:

Temadagen vil give dig indsigt i de udfordringer på det individuelle plan, som seniortilværelsen kræver løst for at blive en succes.

Desuden vil du blive inspireret til at være aktiv i udviklingen af seniorpolitik på arbejdspladsen.

Nye ideer og indsigt i overgangen fra arbejdsliv til seniorliv vil være til fordel for arbejdspladsen, såvel som den enkelte medarbejder.

### Indhold:

#### Færdigt arbejde – og hvad så?

Facts, myter og egne erfaringer er grundlaget for en personlig udgave af de identitetsudfordringer, som møder mange efter den sidste fyraften.

Bente Troense giver "10 Barske Råd" om kampen mod meningsløsheden og en ny uddannelse i at leve livet.

#### Alderskløften i 2012:

Køn og alder er under store forandringer. Alderskløfter, seniorliv, arbejdspladser og seniorpolitik – hvilke konsekvenser får forandringerne for samfundet, arbejdspladserne og den enkelte, som nedskæringer i arbejdsstyrken oftest rammer? Anette Wolthers fortæller om køn, seniorliv og -politik.

#### Debat og Networking:

Hvis overgangen til tilværelsen som senior skal lykkedes, kan kollegers og tillidsvalgtes indsats være af stor betydning. Hvilke områder er der mest brug for at sætte ind over for - som fagforening, arbejdsplads og kollegaer kan bidrage til?

#### Undervisere:

Bente Troense, journalist og redaktør.

Anette Wolthers, konsulent.

Se mere på: [www.wolthers-consult.dk](http://www.wolthers-consult.dk)

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, der interesserer sig for seniorpolitik på arbejdspladsen og i samfundet.

### Tid og sted:

Torsdag den 4. oktober kl. 10.00 – 16.00.

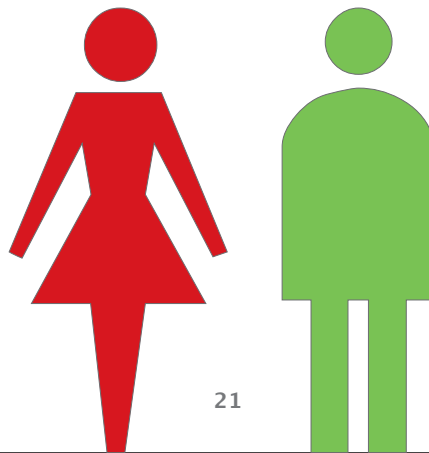
Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5207 12 00 13

### Tovholder:

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



## Du er PÅ!

### Baggrund:

På dette kursus får du medietræning med henblik på at kunne slå effektivt igennem medierne med arbejdspladshistorier om ligestilling og andre "hotte" ting. Træningen foregår med øje for mænd og kvinders forskellige vilkår i kommunikationen.

### Målet med kurset er:

- At træne tillidsvalgte mænd og kvinder i at fungere foran et tv-kamera i forskellige situationer - *dels i et interview og dels i et statement*.
- At træne formuleringsevnen til medierne.
- At vide, hvor man skal sætte sine egne grænser for deltagelse.
- At styre sin egen deltagelse.

### Dit udbytte af kurset vil være:

- Personlig gennemslagskraft for både mænd og kvinder.
- At blive i stand til at aflevere en beskrivelse af en situation.
- At være forberedt på diverse vinkler fra journalisten.
- At du får mulighed for at vurdere og "se" dig selv.

### Indhold vi træner er:

- Arbejdsrelaterede situationer, der skal beskrives for "seerne"/befolkningen.
- At udtrykke sig enkelt om sine egne visioner/ønsker/situation.

### Målgruppe:

- Alle tillidsvalgte, der har mulighed for at skulle i medierne.
- Minimum 6 deltagere – max. 10.
- Deltagere optages i den rækkefølge, de tilmelder sig.

### Tid og sted:

Tirsdag den 6. marts kl. 10.00 – 17.15.

*(Tiderne passer fint med togene til/fra Esbjerg. Der vil være mulighed for at få en sandwich og en øl/vand med i toget).*

Esbjerg Mediecenter, Stormgade 200, 6700 Esbjerg.

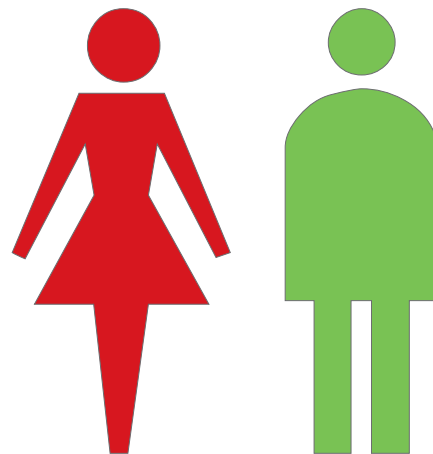
FIU-nr.: 5207 12 00 14

### Underviser:

Bente Troense, journalist og tidligere programredaktør på TV2.

### 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.

Er forskelligheder han – hun imellem, i sig selv årsag til stress og pres i den travle hverdag?

Er vi bevidste om det, når vi arbejder på at forbedre trivslen på arbejdspladsen?

Vi vil sætte fokus på værdier, holdninger og forventninger til et job med trivsel, samarbejde og sundhed i fokus!

Mød op, mand og kvinde, og lad os sammen udforske dette spændende område.

## 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, fordi du er blevet bekendt med, hvad der skal til, og hvad der ønskes fra både dine mandlige og kvindelige kollegaer.
- Derigennem vil du/I opnå positive resultater til gavn for alle.
- Kurset åbner mulighed for deltagelse i Stressvejlederen II og III, samt deltagelse i de årlige stressvejlederdage.

(Trivselsnetværk se side 32 og 33).

## 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.
- Samspil mellem kønnene.
- Mental træning skaber ro i kroppen.

- Mindfulness – at hvile i nu'et.
- "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 cd'en og hæftet "Find dig ikke i stress®".

### 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 2 kurser i efteråret.

### Hold 1:

Onsdag den 22. februar – fredag den 24. februar.

FIU-nr.: 5207 12 00 15

### Hold 2:

Mandag den 27. august – onsdag den 29. august.

FIU-nr.: 5207 12 00 16

### Hold 3:

Onsdag den 24. oktober – fredag den 26. oktober.

FIU-nr.: 5207 12 00 17

Alle hold begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Det er internatkurser).*

### Alle tre kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

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

### Tovholder:

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

## Stressvejlederen II

– HAN – HUN – fællesskab i forandring

### Baggrund:

Dette er Stressvejlederen's 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 uhen-sigtsmæssige og sundhedsfarlige episoder opstår.

På dette kursus har vi igen ligestilling i fokus.

Vi vil alle gerne opnå optimale resultater og tage de rigtige beslutninger sammen med vores kollegaer og arbejdspladsen. Derfor er ligestilling en vigtig brik – derigennem kan vi vise forståelse, skabe respekt og ligeværd.

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

Vel mødt kvinde som mand til dette spændende modul – hvor vi sammen udforsker området.

### 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 de årlige stress-vejleder dage.

*(Trivselsnetværk se side 32 og 33).*

### Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen I.
- Stress hos kvinde og mand.
- Nyeste forskningsresultater indenfor stress og køn.
- Guide til forandring.
- Skab sindsro gennem accept.
- Psykisk arbejdsmiljø og samspillet mellem TR og AMR.
- Sundhed og sygdom.

- Afspænding og meditation.
- "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.

### 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".*

*Du er også velkommen til at deltage, hvis du allerede har erfaring med hensyn til ligestilling og har viden om, hvad stress er fra andre kurser, foredrag og lign.*

### Tid og sted:

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

### Hold 1:

Mandag den 12. marts – onsdag den 14. marts.

FIU-nr.: 5207 12 00 18

### Hold 2:

Mandag den 8. oktober – onsdag den 10. oktober.

FIU-nr.: 5207 12 00 19

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

*(Det er internatkurser).*

### Begge kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Alex Haurand og Dorrit Larsen,

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

### Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

## Stressvejlederen III

- HAN - HUN - i netværk der virker

### Baggrund:

Dette er Stressvejlederen's 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 trivslen 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 de efterfølgende stressvejlederdage.

(Trivselsnetværk se side 32 og 33).

### 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 sparingspartner for både medarbejderen og lederen. Idet du som stressvejleder ofte vil fremstå som rollemodel, er det vigtigt, at du udøver stresshåndtering. På kurset lærer du teknikker til at træne opmærksomhed og nærvær. Resultatet er, at du fremstår som en respekteret og tilidsvækkende 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.

### Indhold:

- Dine oplevelser siden Stressvejlederen II.
- Stresshåndtering i praksis.
- Mobning og anden vold.
- Samtalen med den stressramte.
- Træning af opmærksomhed og nærvær.
- "Stille og uforstyrret nærvær".
- Netværk, ressource- og kompetencedeling.

### 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 får du udleveret meditations cd'en:

"Stille og uforstyrret nærvær".

### 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 II "HAN – HUN - fællesskab i forandring".*

### Tid og sted:

Der gennemføres 2 kurser i foråret og 1 kursus i efteråret.

### Hold 1:

Mandag den 6. februar – onsdag den 8. februar.

FIU-nr.: 5207 12 00 20

### Hold 2:

Onsdag den 18. april – fredag den 20. april.

FIU-nr.: 5207 12 00 21

### Hold 3:

Mandag den 19. november – onsdag den 21. november.

FIU-nr.: 5207 12 00 22

Alle tre kurser begynder 1. dag kl. 10.00 og slutter 3. dag kl. 11.30.

*(Det er internatkurser).*

### Alle tre kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Undervisere:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Alex Haurand og Dorrit Larsen.

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

### Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[aln@danskmetal.dk](mailto:aln@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 indlæg: "Hvad er stress?"

### Indhold:

- "Hvad er stress?" .
- Vigtige elementer til super formidling.
- Publikums forskelligheder.
- Fordels fordel.
- Hvor gør jeg ved nervøsiteten?
- Sandwichmodellen.
- Feedback.
- Professionelle øvelser i formidling.
- Mangfoldighed - hensyntagen til f.eks. køn, alder og etnicitet.
- Dit første oplæg! Hvor, hvornår og hvordan?
- Vær 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 faglige viden og personlig udvikling herfra sikrer et fuldendt resultat.

### Materialer:

#### USB-stik indeholdende:

- Powerpoint-præsentation.
- Skabeloner til plakat og præsentationsmateriale til et fyraftensmøde.
- 1 guidet afspænding og 1 kort guidet meditation.
- Fagbog om stress.

### Tid og sted:

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

### Hold 1:

Onsdag den 9. maj – fredag den 11. maj.

FIU-nr.: 5207 12 00 23

### Hold 2:

Onsdag den 12. september – fredag den 14. september.

FIU-nr.: 5207 12 00 24

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

*(Det er internatkurser).*

### Begge kurser afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

### Kursusleder og undervisere:

Alex Haurand og Dorrit Larsen,  
[www.frispark.com](http://www.frispark.com)

### Tovholder:

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

## Trivselsnetværk der vil noget – for stressvejledere og andre, der sætter fokus på sund trivsel og ligeværd på arbejdspladsen

– tværfagligt netværk for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter og andre, der arbejder med trivsel og ligestilling

### Baggrund:

Vi har i flere år arbejdet med trivsel og stresshåndtering i fagbevægelsen og løbende uddannet stressvejledere. Deltagerne på kurserne har givet udtryk for et behov for at videreudvikle deres kompetencer og sparre omkring relevante emner og problematikker. Derfor er det vigtigt at sikre et succesfuldt netværk for denne gruppe i fremtiden. Udover stressvejledere har vi har valgt at invitere alle tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre, som arbejder for bedre trivsel på arbejdspladsen. Dette sikrer en fælles, lærerig og tryk platform for erfaringsudveksling, hjælp og videreudvikling i hverdagen.

Der vil blive arbejdet med emner som netværksdannelse, ligestilling, stress, fysisk og psykisk vold og andre relevante emner, der med viden og fakta som værktøjer, kan hjælpe til et sundt og givende arbejdsmiljø.

### Udbytte:

- Du får viden og værktøjer indenfor emnerne ligestilling, stresshåndtering, vold, chikane og mm.
- Du får mulighed for erfaringsudveksling og netværksdannelse med andre tillidsvalgte på landsplan.
- Du får mulighed for at videreudvikle afspænding og meditation.
- Du får mulighed for at blive coachet personligt af en mastertrained coach og derigennem se nye muligheder og løsninger.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt andre, der arbejder med miljø.

### Tid og sted:

Netværksmøderne afholdes som fyraftensmøder, der afholdes et møde hvert kvartal.

Alle på mandage.

*Tilmelding foregår til et netværk og gælder for hele 2012.*

**Netværket i Fredericia er følgende datoer:**

**Mandage:**

Den 23. januar, 5. marts, 3. september, 29. oktober.  
Kl. 17.30 – 21.00.

**Netværket i Nordsjælland er følgende datoer:**

**Mandage:**

Den 13. februar, 26. marts, 17. september, 5. november.  
Kl. 17.30 – 21.00.

**Netværket i Aalborg er følgende datoer:**

**Mandage:**

Den 16. januar, 30. april, 20. august, 15. oktober.  
Kl. 17.30 – 21.00.

**Netværket i Århus er følgende datoer:**

**Mandage:**

Den 27. februar, 23. april, 24. september, 26. november.  
Kl. 17.30 – 21.00.

FIU-nr.: 5207 12 00 25 (Fredericia)

FIU-nr.: 5207 12 00 26 (Nordsjælland)

FIU-nr.: 5207 12 00 27 (Aalborg)

FIU-nr.: 5207 12 00 28 (Århus)

**Coach:**

Alex Haurand, [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

Sygeplejerske med speciale i psykiatri.

Uddannet stressvejleder (Psykiatrifonden) og

mindfulnessinstruktør (Kognitivt Center Fyn).

Leder af Center for Yoga & Meditation, Odense.

25 års erfaring som underviser i yoga, afspænding  
og meditation.

**Coach:**

Dorrit Larsen, [www.frispark.com](http://www.frispark.com)

25 års erfaring fra erhvervslivet i salg, ledelse og  
personaleudvikling.

29 års erfaring i udvikling og afholdelse af kurser i  
personlig udvikling.

NLP-uddannet. (Neuro Lingvistisk Programmering).

Master Practitioner i kommunikation og dynamisk  
formidling.

Leder- og konsulentuddannelsen.

Master-trained Coach.

Eventuelle spørgsmål kan mailes til Alex Haurand  
og Dorrit Larsen på mail:

[oplevel@frispark.com](mailto:oplevel@frispark.com)

# Netværk, der sætter fokus på trivsel, organisering og ligeværd på arbejdspladsen

– tværfagligt netværk mellem tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter

## Baggrund:

De danske arbejdspladser har et stadigt stigende behov for, at kunne sætte fokus på trivsel, ligeværd, retfærdighed og social ansvarlighed. Det er positivt for såvel bundlinien, som arbejdsglæden.

## Udbytte:

I netværket arbejdes der med, at styrke fagforeningsfællesskabet på arbejdspladsen, trivsel generelt og mere præcise problemstillinger om ligeværd. Vi vil arbejde med hvordan henholdsvis mænd og kvinder tiltrækkes som arbejdskraft, og hvordan du kan agere for at fastholde og udvikle medarbejderne, så både mænd og kvinder trives.

Arbejdsformen er erfaringsudveksling, idé udveksling mellem jer der er til stede, en coach – der giver input og vejleder, gæsteundervisere, dialog og debat. Nogle emner er givet, andre kan netværket selv formulere.

## Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

## Tid og sted:

Netværket mødes ca. en gang månedligt til et lokalt fyraftensmøde, i alt ca. 8 gange og samles til en 2-dages konference i København.

Tilmelding foregår til **et netværk** og gælder for **hele 2012**. Hvilket betyder, at hvis du har tid og mulighed for det, kan du deltage i alle 8 fyraftensmøder, samt på 2-dages konferencen.

*Der er ikke mødepligt til alle mødegangene.*

Der er søgt EU-midler til et samarbejde om disse emner og der forventes etableret en uddannelsesrejse til Hviderusland med særskilt tilmelding i april 2012.

FIU-nr.: 5207 12 00 29 (Holbæk-Odsherred)

FIU-nr.: 5207 12 00 30 (København)

FIU-nr.: 5207 12 00 31 (Lillebælt)

FIU-nr.: 5207 12 00 32 (Nykøbing Falster)

FIU-nr.: 5207 12 00 33 (Odense)

FIU-nr.: 5207 12 00 34 (Roskilde)

FIU-nr.: 5207 12 00 35 (Skagerrak)

FIU-nr.: 5207 12 00 36 (Sønderjylland)

FIU-nr.: 5207 12 00 37 (Viborg)

Se netværksmødernes tid, sted og coach i skemaet på næste side:

By	Coach	Mødetid	Sted
Holbæk - Odsherred	<b>Dorthe Lindholt</b> Mail: <a href="mailto:dorte.lindholt@3f.dk">dorte.lindholt@3f.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 23. februar, 22. marts, 19. april, 21. juni, 20. september, 25. oktober, 15. november.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F Holbæk-Odsherred</b> Spånnebæk 10 4300 Holbæk
København	<b>Annette Brejnholt</b> Mobil: 21 73 38 66  Mail: <a href="mailto:abt@danskmetal.dk">abt@danskmetal.dk</a>	<b>Mandage:</b> 16. januar, 12. marts, 16. april, 21. maj, 27. august, 22. oktober, 26. november.  Onsdag den 13. juni.  Kl. 17.00 – ca. 21.00.	<b>Metal Hovedstaden</b> Nyropsgade 25, 3. sal 1780 København V.
Lillebælt	<b>Gitte Vetter</b> Mail: <a href="mailto:15gv@hk.dk">15gv@hk.dk</a>	<b>Tirsdage:</b> 31. januar, 28. februar, 27. marts, 24. april, 29. maj, 25. september, 30. oktober, 27. november.  Kl. 17.00 – 21.00.	<b>Fagforeningshuset</b> Vesterballevej 3A 7000 Fredericia
Nykøbing Falster	<b>Helle Stæckmann</b> Mobil: 51 64 78 29  Mail: <a href="mailto:hjst@regionsjaelland.dk">hjst@regionsjaelland.dk</a>	<b>Onsdage:</b> 25. januar, 7. marts, 18. april, 6. juni, 29. august, 3. oktober, 7. november, 12. december.  Kl.: 17.30 – ca. 20.30.	<b>HK' s lokaler</b> Guldborgsund- centret 6, 1 sal, Sundby 4800 Nykøbing Falster
Odense	<b>Annemarie Stokholm</b> Mobil: 26 82 84 91	<b>Mandage:</b> 16. januar, 5. marts, 16. april, 21. maj, 18. juni, 3. september, 22. oktober, 19. november.  Kl.: 17.00 – ca. 21.00.	<b>3F Odense</b> Skibhusvej 52b, 2. sal 5000 Odense C.

By	Coach	Mødetid	Sted
Roskilde	<p><b>Joan Hindsgavl-Nissen</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:hin@ssi.dk">hin@ssi.dk</a></p> <p><b>Janne Andersen:</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:janne.andersen@nycomed.com">janne.andersen@nycomed.com</a></p>	<p><b>Torsdage:</b> 26. januar, 1. marts, 19. april, 31. maj, 14. juni, 20. september, 4. oktober, 15. november.</p> <p>Kl. 18.00 – ca. 21.00.</p>	<p><b>HK sjælland</b> Hersegade 13 4000 Roskilde</p>
Skagerrak	<p><b>Per Thorup</b></p> <p>Mail: <a href="mailto:per.thorup@3f.dk">per.thorup@3f.dk</a></p>	<p><b>Torsdage:</b> 19. januar, 23. februar, 29. marts, 24. maj, 28. juni, 30. august, 25. oktober, 6. december.</p> <p>Kl. 17.30 – 20.00.</p>	<p><b>3F Skagerrak</b> Vandværksvej 30 9800 Hjørring</p>
Sønderjylland	<p><b>Susanne Sørensen</b></p> <p>Mobil: 51 36 40 07</p> <p>Mail: <a href="mailto:susanne.sorensen@3f.dk">susanne.sorensen@3f.dk</a></p>	<p><b>Tirsdage:</b> 24. januar, 21. februar, 20. marts, 8. maj, 21. august, 18. september, 23. oktober, 4. december.</p> <p>Kl. 17.00 – 20.00.</p>	<p><i>Fordeles mellem:</i> <b>3F Tønder</b> Grønnevej 6 6270 Tønder og</p> <p><b>3F Aabenraa</b> Havnevej 2 6200 Aabenraa</p> <p><i>(De fleste afholdes i Tønder).</i></p>
Viborg	<p><b>Mitzie Andersen</b></p> <p>Tlf.: 51 88 23 80</p> <p>Mail: <a href="mailto:mitzie@holz.dk">mitzie@holz.dk</a></p>	<p><b>Tirsdage:</b> 24. januar, 21. februar, 20. marts, 8. maj, 11. september, 9. oktober, 6. november, 4. december.</p> <p>Kl. 18.00 – ca. 21.30.</p>	<p><i>De fleste netværk bliver afholdt i:</i></p> <p><b>HK-Huset</b> Boyesgade 3 8800 Viborg</p>

# Ligeløn for kvinder og mænd – hvordan vurderer jeg, om forskellige jobfunktioner har samme værdi?

## Baggrund:

At fastlægge værdien af en jobfunktion i forhold til en anden er ikke nogen enkel sag. Hverken når der skal laves nyt lønsystem, eller når der skal forhandles løn. Der er historiske forhold, kultur, kønsroller og traditioner, som spiller ind udover forhandlingstaktik og – styrke.

Kurset vil i udvikling med deltagerne gennemgå forskellige metoder og tilgange til at analysere ligeløn mellem kvinder og mænd på det danske arbejdsmarked. Deltagerne vil blive indført i de forskellige metoder, som de kan bruge på deres arbejdsplads til at sikre ligeløn. Desuden vil kurset give overblik over den nyere forskning i, hvordan kultur, kønsroller og traditioner spiller ind på hvordan "den gode arbejder" forstås. Og hvad det betyder for løndannelsen på forskellige arbejdspladser i det offentlige og private arbejdsmarked.

Der er planlagt en uddannelsesrejse (muligvis Sverige eller Canada), hvor vi vil lære om deres erfaringer med jobvurdering som værktøj, samt bidrage også med de få danske erfaringer.

For at kunne arbejde med disse problemstillinger konkret på arbejdspladsen, så er det nødvendigt med metodeudvikling. Det vil være kursets omdrejningspunkt.

## Metodeudvikling vil være rettet mod:

- Jobvurdering, som værktøj til at analysere kvinde- og mandedominerede jobfunktioner af samme værdi.
- Hvordan kobles en kønsneutral lønforhandling med eksisterende og nye lønsystemer?
- anbefalinger til at udforme kønsneutrale lønsystemer og lønforhandlinger.

## Udbytte:

### Mål med kurset er, at:

- Deltagerne bliver kompetente til at arbejde med Jobvurderingsværktøjer.
- Får konkret indblik i, hvordan kultur og normer spiller ind i lønforhandling.
- Får kendskab til ligelønslovens muligheder
- Blive bedre til at opsnuse faglige sager, hvor der ikke er ligeløn.
- Få gode ideer fra det tværfaglige samarbejde til ens faglige arbejde.

## Indhold:

Udviklingskurset vil blive tilrettelagt med 6 onsdage i 2012 kl. 10.00 – 15.00 forskellige steder i landet:

København, Odense, Vejle, Aalborg, Fredericia og Silkeborg (2 dage i Silkeborg).

Desuden vil der være indlagt en kursusuge i udlandet, hvor der vil blive arbejdet med jobvurdering som værktøj, og indhentes erfaringer fra pågældende lands fagbevægelse.

## De 6 enkeltdage:

1. Det juridiske råderum i ligelønsloven – nyere sager gennemgås med særlig fokus på ligeløn for arbejde af samme værdi. (København).
2. Lønssystemer og løndannelse set med kønsbriller – ligeløn, kultur og åbenhed. Flere metoder til at undersøge, om der er ligeløn mellem kvinder og mænd. (Odense).
3. Ligeløn for arbejde af samme værdi – jobvurdering som metode til at analysere og vurdere kønsneutral løndannelse. (Silkeborg – 2 dage).
4. Flexibilitet, tilstedeværelse og ligeløn – kan familievenlighed og ligeløn forenes med nutidens høje krav til tidsmæssig flexibilitet? (Aalborg).

5. Kønsopdelt lønstatistik – værktøj til at have dialog med ledelsen om lønssystemer og lønudvikling. (Vejle).

6. Metoderne om jobvurdering og kønsneutrale lønssystemer samles, og der formuleres anbefalinger til det videre arbejde med ligeløn mellem kvinder og mænd på arbejdspladsen. (Fredericia).

## Tid og sted:

*(Datoerne vil kun blive ændret, hvis der sker uforudsete ting).*

**Onsdag den:** 8. februar, 14. marts, 13. juni, 12. september og 14. november.

*Enkelt dagene afholdes kl. 10.00 – 15.00.*

Silkeborg – internat:

Onsdag den 18. april kl. 10.00 – torsdag den 19. april kl. 15.00.



### Uddannelsesugen:

Mandag den 1. oktober – fredag den 5. oktober (weekend kan indgå).

Stedet vil være, hvor der er arbejdet konkret med jobvurdering, som værktøj til at opnå ligeløn mellem kvinder og mænd.

Du kan tilmelde dig enkelte dage.

Ved tilmelding til uddannelsesugen skal du også tilmelde dig mindst 4 af dagene, hvor onsdag den 18. april – torsdag den 19. april er 2 af dagene.

### Forudsætning for at deltage:

At der bliver arbejdet konkret med ligeløn under og efter kurset. Kurset retter sig bredt mod tillidsvalgte indenfor offentlige og private arbejdspladser.

FIU-nr.: 5207 12 00 38

(6 enkeltdage uden uddannelsesugen)

FIU-nr.: 5207 12 00 39

(6 enkeltdage med uddannelsesugen)

FIU-nr.: 5207 12 00 40 (København den 8. februar).

FIU-nr.: 5207 12 00 41 (Odense den 14. marts).

FIU-nr.: 5207 12 00 42 (Silkeborg den 18. april. – 19. april).

FIU-nr.: 5207 12 00 43 (Aalborg den 13. juni).

FIU-nr.: 5207 12 00 44 (Vejle den 12. september).

FIU-nr.: 5207 12 00 45 (Fredericia den 14. november).

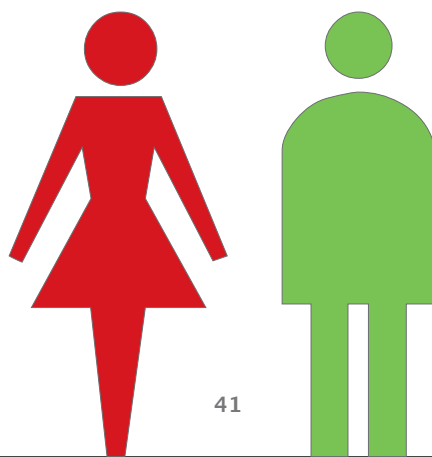
FIU-nr.: 5207 12 00 46 (Uddannelsesugen samtidig med du også skal tilmelde dig de 4 enkeltdage du deltager i).

### Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[annelise.r@3f.dk](mailto:annelise.r@3f.dk)



# Coaching i organisationer med personlig, individuel coaching

– en kompetencegivende uddannelse med fokus på ligestilling og personlig udvikling

## Baggrund:

Du får en grundlæggende viden om coaching, herunder hvordan coaching bruges ved problemløsning, kompetenceudvikling, uddelegering af opgaver og kollegial udvikling.

Køn og ligestilling indgår i øvelser på kurset.

Du vil desuden få individuel coaching af professionelle erhvervscoaches.

Undervisning og coaching fører frem til din personlige coach-stil i dit arbejde.

## Udbytte:

Deltagerne opnår viden og kunnen om begrebet coaching og får personlig udvikling til at udvikle en coach-stil i sit faglige arbejde. Kurset inddrager køn og ligestilling i alle øvelser, således at kurset vil give viden om køn og ligestilling som grundlag for coaching.

Kurset er et valgfrit fag på akademiuddannelsen, og der er eksamen i faget "Coaching i organisationer".

## Indhold:

- Organisationsforståelse.
- Kompetenceudvikling og læring.
- Ledelseskompetence.
- Kommunikationsteori og -forståelse.
- Coaching som metode og tænkning.
- Et personligt coaching-forløb som en del af undervisningen.

## Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter og andre faglige repræsentanter, som ønsker at få "papir" på sine kundskaber og få lejlighed til at justere sin rolle som tillidsrepræsentant.

### Tid og sted:

#### Modul 1 (Internat):

Mandag den 30. januar – tirsdag den 31. januar.

#### Modul 2 (Internat):

Mandag den 20. februar – onsdag den 22. februar.

#### Modul 3 (Internat):

Mandag den 5. marts – tirsdag den 6. marts.

#### Modul 4 (projektskrivning hjemme – eksternat):

Onsdag den 16. Marts.

#### Modul 5 (Internat):

Mandag den 26. marts – onsdag den 28. marts.

#### Modul 6 (projektskrivning hjemme – eksternat):

Torsdag den 29. marts.

#### Modul 7 (Eksamen – internat):

Onsdag den 11. april - torsdag den 12. april.

*Alle forløb starter kl. 10.00 og slutter kl. 15.00.*

*(Dog ikke projektskrivning).*

Modul 1, 2, 3, 5 og 7 afholdes på:

Metalskolen Jørlunde,  
Slagslundevej 13, 3550 Slangerup.

FIU-nr.: 5207 12 00 47

### Underviser:

Ekstern underviser fra Køge Handelsskole og individuelle coaching-forløb med en erhvervscoach fra konsulentfirmaet Riis&Weiergang: [www.riisogweiergang.dk](http://www.riisogweiergang.dk)

### Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[annelise.r@3f.dk](mailto:annelise.r@3f.dk)

## Farvel til "Flinkeskolen"

– Tydelig men ikke træls

### Baggrund:

Magt er ikke noget, man får. Det er noget, man tager. For mange kvinder har gået i "Flinkeskolen". På dette kursus får du inspiration til at vinke farvel til "Flinkeskolen" og sætte din egen dagsorden, så du vinder respekt og bliver taget alvorligt af mennesker omkring dig.

### På kurset får du inspiration til at:

- Vinke farvel til "Flinkeskolen", være mere modig og stå ved dig selv.
- Sætte dagsordenen på den gode måde, så du vinder andre menneskers respekt.
- Kommunikere klart, så du bliver set, hørt og forstået.
- Formulere dig positivt, så du vinder opbakning for dine synspunkter og din mærkesag.
- Sætte din egen personlige opskrift på succes.

Du får de andre kursisters positive opbakning, gå-på-mod og masser af gode tricks!

### Indhold:

#### Der arbejdes med:

- Den anerkendende metode.
- Positiv psykologi.
- Personlig kommunikation og gennemslagskraft.
- Opmærksomheden omkring køn i hverdagen.
- Træning i at overkomme modstand.

### Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, der vil have det sjovt sammen med andre og drage ud på personlig opdagelsesrejse i trygge, positive og gode rammer.

### Undervisere:

Berit Kvorning, Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen,  
[www.powerkvinderne.dk](http://www.powerkvinderne.dk)

**Tid og sted:**

Torsdag den 26. januar kl. 12.00 - lørdag den 28. januar  
kl. 10.00.

Et intimt, hyggeligt sted med forkælelse for krop og gane.  
*(Indkvartering vil muligvis ske på dobbeltværelser).*

FIU-nr.: 5207 12 00 48

**Tovholder:**

Susanne Fast Jensen, 3F.

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



## FL – København

– Cyberaktivisme – en ny mulighed for kvinders repræsentation og indflydelse?

### Baggrund:

Kan kommunikation i cyberspace ændre på magtens fordeling? Kvinder har historisk set - overalt i verden – mindre indflydelse og ringere økonomi end mænd. Trods politisk vilje til ligestilling de sidste ca. 100 år, er der stadig meget stor skævhed, men sociale medier er blevet en ny platform i 2011. Kvinder i Afrika og Mellemøsten kommunikerer via Facebook, Twitter og You-tube mm. om regimernes overgreb og mobiliserer til protester. Kan de sociale elektroniske medier ændre historien og være med til at skabe ligestilling mellem mænd og kvinder? Er de elektroniske sociale medier et værktøj, der kan bruges til at tage definitionsmagten til kvindepolitiske temaer, også andre steder end i Nordafrika? Er de et nyt værktøj for middelklassen og underklassen, et værktøj, der giver til stemme til nogen, der ikke tidligere blev hørt?

### Udbytte:

Vi vil blive klogere på, hvad kvinder og deres brug af elektroniske sociale medier har betydet for omvæltningerne i Mellemøsten og Nordafrika, samt hvad det betyder for italesættelsen af kvinders interesser?

Sammen vil vi analysere, hvad resultaterne fra Mellemøsten og Nordafrika betyder for kvinder generelt, og hvordan dansk fagbevægelse kan inspireres til at finde nye veje til ligestilling internt, på arbejdspladser og for kvinder i det hele taget.

*Der afholdes 8 fyraftensmøder fordelt henover året.*

Der udbydes - **med særskilt tilmelding** - en uddannelsesrejse til Nordafrika, hvor vi mødes med kvinder fra fagbevægelsen, samt grupper af kvinder, der har bedrevet Cyberaktivisme, samt aktivt medvirket til gadeprotester, regeringsskift og ligestillingspolitiske tiltag.

### 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:

Torsdage den:

12. januar, 2. februar, 15. marts, 10. maj, 30. august,  
4. oktober, 22. november, 20. december.

Kl. 16.15 – 19.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

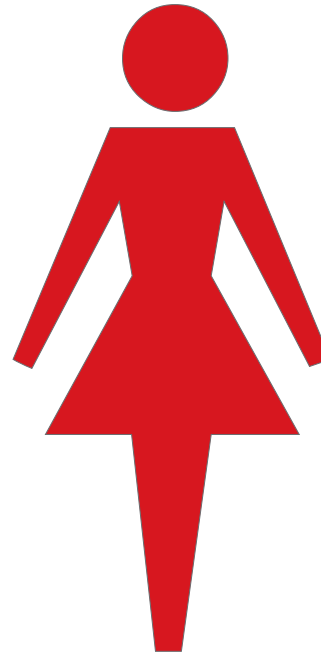
FIU-nr.: 5207 12 00 49

### Tovholdere:

Susanne Fast Jensen, 3F i samarbejde med  
Elisabeth Flensted-Jensen, kønsforsker.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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



## FL Nordjylland

– Cyberaktivisme – en ny mulighed for kvinders repræsentation og indflydelse?

### Baggrund:

Kan kommunikation i cyberspace ændre på magtens fordeling? Kvinder har historisk set - overalt i verden – mindre indflydelse og ringere økonomi end mænd. Trods politisk vilje til ligestilling de sidste ca. 100 år er der stadig meget stor skævhed, men sociale medier er blevet en ny platform i 2011. Kvinder i Afrika og Mellemøsten kommunikerer via Facebook, Twitter og You-tube mm. om regimernes overgreb og mobiliserer til protester. Kan de sociale elektroniske medier ændre historien og være med til at skabe ligestilling mellem mænd og kvinder? Er de elektroniske sociale medier et værktøj, der kan bruges til at tage definitionsmagten til kvindepolitiske temaer, også andre steder end i Nordafrika? Er de et nyt værktøj for middelklassen og underklassen, et værktøj, der giver til stemme til nogen, der ikke tidligere blev hørt?

### Udbytte:

Vi vil blive klogere på, hvad kvinder og deres brug af elektroniske sociale medier har betydet for omvæltningerne i Mellemøsten og Nordafrika, samt hvad det betyder for italesættelsen af kvinders interesser?

Sammen vil vi analysere, hvad resultaterne fra Mellemøsten og Nordafrika betyder for kvinder generelt, og hvordan dansk fagbevægelse kan inspireres til at finde nye veje til ligestilling internt, på arbejdspladser og for kvinder i det hele taget.

*Der afholdes 7 fyraftensmøder fordelt henover året.*

Der udbydes - med særskilt tilmelding - en uddannelsesrejse til Nordafrika, hvor vi mødes med kvinder fra fagbevægelsen, samt grupper af kvinder, der har bedrevet Cyberaktivisme, samt aktivt medvirket til gadeprotester, regeringsskift og ligestillingspolitiske tiltag.

### 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:

Tirsdag den 6. marts, tirsdag den 10. april, tirsdag den 8. maj, onsdag den 13. juni, tirsdag den 21. august, tirsdag den 23. oktober, tirsdag den 20. november.

Kl. 16.15 – 19.00.

3F Aalborg  
Hadsundvej 184  
9000 Aalborg

FIU-nr.: 5207 12 00 50

### Tovholdere:

Annelise Rasmussen, 3F og Laila Stidsborg, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[laila.stidsborg@3f.dk](mailto:laila.stidsborg@3f.dk)



## FLUK M/K (6)

– Fagbevægelsens Ligestillingslederuddannelse for Kvinder og Mænd

Det er en uddannelse for tillidsvalgte af begge køn, der er, eller gerne vil være ledere, og som er parate til at lade sig "forstyrre", som er parate til at "gøre en forskel" og parate til at søge efter nye ligestillede ledelsesformer.

Uddannelsen er udviklet af FIU-Ligestilling på baggrund af erfaringer med tidligere FLUK forløb, sammenkædet med de "hotte" udfordringer, der er på arbejdsmarkedet og i fagbevægelsen lige nu.

FLUK M/K 6 begynder onsdag den 7. marts 2012 i København. Forløbet slutter december 2013.

**FLUK uddannelsen har to sigtepunkter:**

- At fremme din egen karriere og lederegenskaber.
- At fremme ligestilling og ligeværd på arbejdsmarkedet, i samfundet og internt i fagbevægelsen.

### Hvad kan du bruge FLUK M/K til?

FLUK M/K er en uddannelse, der giver dig "kønsbriller" på i forhold til dit arbejde som tillidsvalgt og dine (kom-mende?) ledelsesfunktioner.

FLUK M/K giver dig mulighed for at agere offensivt, effektivt og moderne.

Der optages så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.  
*I alt max. 22 deltagere.*

### Forudsætninger for deltagelse:

Du skal mindst have et par års **erfaring med fagligt/politisk arbejde** og have en grundviden om fagbevægelsens opgaver og om det politiske system.

Du skal kunne bruge et tekstbehandlingsprogram og kunne bruge internet og e-mail. Du skal være indstillet på, at arbejde med et **mindre projekt** i løbet af perioden, og du skal ligeledes være indstillet på **hjemmearbejde** og på indimellem at fremlægge oplæg og analyser.

Der vil være mulighed for at tage en **eksamen** på uddannelsen.

*En eksamen i "Ledelse i praksis".*

FLUK M/K forløber over næsten to år – i alt 48 dage.

### Tid og sted:

Der gennemføres internatseminarer – oftest af 3 dages varighed. Der gennemføres et introduktionskursus på LO-skolen på Grønland, hvor deltagerne tømres sammen og skaber et optimalt rum for læring. Desuden gennemføres kulturanalyser med fokus på magt, køn og multikulturalitet. I slutningen af forløbet gennemføres en uddannelsesrejse med henblik på at blive klogere på globaliseringens udfordringer.

### Undervisere:

Der er en kursusleder, der varetager den "den røde tråd". Derudover er der mange forskellige undervisere, oplægsholdere, eksperter, kunstnere, forskere, politikere, m.m.

### Tilmelding:

Ansøgning om deltagelse sker i din fagforening. Tilmelding skal ske via fagforbundets FIU-system igennem dit forbund/afdeling på:

FIU-nr.: 5207 12 00 51

### Yderligere oplysninger:

Susanne Fast Jensen, 3F mail:

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

# Mænd i tiden – mænd på mange måder – mænd og fagligt arbejde

## Baggrund:

Ministeren har nedsat et mandepanel, som skal tilføre "ligestillingsdebatten nye perspektiver og løsningsmodeller". Tænk tanken VM (Viden om Mænd) skal samle den megen viden og praktiske erfaringer, der er om mænd og ligestilling" til at komme med konkrete forslag til initiativer og politiske indsatser".

Det norske Mandepanel har barslet med sit konklusionsnotat og anbefalinger til at styrke mænds ligestilling.

Mænd og manderoller er i vælten.

På dette kursus drager vi ud og undersøger de moderne kønsroller og måder man kan være mand (og kvinde) på. Hvad betyder det for fagbevægelsen? For det faglige arbejde? Hvordan udfordres vi af nye manderoller?

## Udbytte:

På kurset vil du få stimuleret din nysgerrighed efter at forstå sammenhængen mellem hvordan, vi som mænd og kvinder udfolder os – i hjemmet, på arbejdspladsen og i fritiden. Hvordan kan vi vælge at sætte nogle anderledes dagsordener for de næste generationer, hvis vi vil?

Du vil blive forvirret på et højere niveau - hvad har maskulinitet og manderoller med dit faglige arbejde at gøre?

Du vil få viden om, hvordan man i Sverige arbejder med disse spørgsmål. Du vil kunne drage paralleller til, hvordan vi i Danmark – og fagbevægelsen – anskuer arbejdet med køn og ligestilling.

Du vil få styrket dit beredskab til at sætte din egen ligestillingspolitiske dagsorden i det faglige arbejde.

## Indhold:

De mange mande-tænke-tanke's resultater og perspektiver præsenteres.

Den svenske forening Män för jämställdhet (Mænd for ligestilling) besøges og vi får præsenteret deres arbejde og synspunkter.

Den svenske fagbevægelse besøges, og de fortæller om deres syn på mænd og ligestilling.

Det hele sættes ind i en dansk, faglig sammenhæng.

### Målgruppe:

Kurset henvender sig til dig, der interesserer sig for køn og ligestilling. Denne gang med fokus på mænd, som gerne vil diskutere ligestillingspolitiske udfordringer og mål og som har lyst til at undersøge, hvordan vores kollegaer på den anden side af sundet griber det an.

### Underviser:

Forskellige mandeforskere.

### Tid og sted:

**2 dages kursus i København:**

Onsdag den 2. maj kl. 12.00 – torsdag den 3. maj kl. 14.00.

**3 dages kursus i Stockholm og Örebro, Sverige:**

Onsdag den 6. juni – fredag den 8. juni.

FIU-nr.: 5207 12 00 52

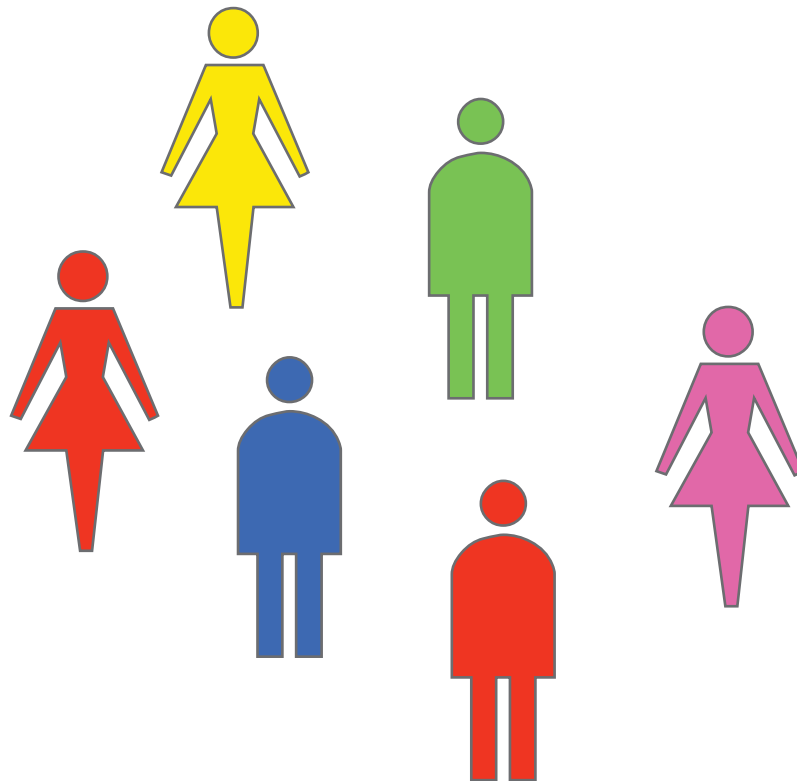
### Tovholder:

Marianne Bruun, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[marianne.bruun@3f.dk](mailto:marianne.bruun@3f.dk)

# Integration og etnisk ligestilling



---

## Indhold for integration og etnisk ligestilling

Dagen For Dig	57
Mangfoldighed på arbejdspladsen - hvorfor og hvordan?	60
Mangfoldigheds-agent	64
Organisationsudvikling i et mangfoldighedsperspektiv	66
Overenskomst i farver - kreativt drømmeværksted	56
Personalejura - i et mangfoldighedsperspektiv	68
Regionale netværk for tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk	70
Take action!	58
Træf for tillidsvalgte med minoritets baggrund	62

## Overenskomst i farver – kreativt drømmeværksted

### Baggrund:

De danske overenskomster tager afsæt i majoritetsmedlemmers sædvane, skik, tradition, kultur og behov, men det stigende antal af minoritetsmedlemmer i den danske fagbevægelse nødvendiggør, at overenskomsterne bliver set efter i sømmene og får et serviceeftersyn.

### Udbytte:

- At analysere og afdække mulighederne i de danske overenskomster med henblik på at kunne rumme minoritetsmænds og -kvinders skikke, traditioner og kulturer.
- At få øje på nye muligheder via inspiration fra udland og "eksperter".

### Indhold:

Kortlægning af muligheder, overenskomstdiagnose, drømmeværksted og inspiration, individuel handlingsplan.

### Målgruppe:

Forhandlingssekretærer, medlemmer af overenskomst- og forhandlingsudvalg og andre der beskæftiger sig med den danske model.

### Tid og sted:

Torsdag den 26. april kl. 10.00 – fredag den 27. april kl. 15.00.

*(Internatkursus).*

Middelfart Kursuscenter,  
Oddevejen 8,  
5500 Middelfart.

FIU-nr.: 5247 12 00 00

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

# Dagen For Dig

– onsdag 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 stadig under forskellige former, og uanset om det er tilsigtet eller utilsigtet, er smerten i det og konsekvenserne af det, det samme for den enkelte udsatte. Ydermere har udøvelsen af diskrimination alvorlige samfundsmæssige konsekvenser i form af et splittet og utrygt samfund.

## Udbytte:

- At markere "Dagen" den 21. marts og gøre den til en kendt tilbagevendende begivenhed.
- At synliggøre diskriminationens konsekvenser med særlig fokus på arbejdsmarkedet.
- At skabe bevidsthed om de mest udsatte grupper i samfundet.
- At forme antidiskrimination statements og blive klogere på faglige handlemuligheder (med øje for køn, race, seksualitet, alder, handicap).

## Indhold:

- Antidiskriminations "happenings" i samarbejde med forskellige NGO'er.

- Opsamling på nye muligheder og udfordringer i det faglige integrationsarbejde.
- Præsentation og uddeling af nye materialer til tillidsvalgte og fagforeninger, med henblik på at handle på diskrimination.
- Præsentation af nye aktivitetsmuligheder, herunder mulighed for at få finansieret lokale antidiskriminationsaktiviteter.
- Evt. deltagelse i LO's eventuelle "21. marts arrangement".
- Erfaringsudveksling og Networking.
- Antidiskriminationskulturel oplevelse et sted i byen.

## Tid og sted:

Onsdag den 21. marts kl. 12.00 – 22.00.

Torsdag den 22. marts kl. 9.00 – 13.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

FIU-nr.: 5247 12 00 01 (uden overnatning).

FIU-nr.: 5247 12 00 02 (med overnatning).

## Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

## Take action!

– få værktøjer til at styrke integrationen i fagbevægelsen og på arbejdsmarkedet

### Baggrund:

Der er det sidste års tid lavet mange undersøgelser af fagforeningers muligheder og barrierer for at styrke integration på arbejdsmarkedet, i fagforeningen samt for at organisere medlemmer med minoritetsbaggrund.

Hensigten med dette kursus er at omsætte undersøgelserne til konkrete handlemuligheder, hvor der tages højde for de forskellige udfordringer, der er i integration af henholdsvis mandlige og kvindelige minoriteter, dvs. at give redskaber og muligheder for konkret arbejde.

### Udbytte:

Det er målet med kurset, at deltagerne får viden, værktøjer og inspiration til at styrke eget fagligt integrationsarbejde og til at gennemføre konkrete mindre eller større tiltag.

Efter kurset er du klædt på til at handle og have opmærksomhed på etnisk kønligestilling.

Du vil kunne iværksætte organiseringsindsatser som virker, er inkluderende og som fremmer integration.

### Indhold:

Der vil være en vekselvirkning på hver mødegang mellem teori og praksis, idet der hver gang er et overordnet vidensbaseret oplæg samt en præsentation af en "solstråle-historie" fra en fagforening eller arbejdsplads, der har fået integrationsarbejde til at fungere.

- God praksis fra fagforeninger i Danmark og i udlandet.
- Mangfoldighed og tolerance. Teoretisk viden og hvordan det sættes på dagsordenen på virksomheder.
- Ligestilling, køn, kultur og minoriteter.
- Organiseringsstrategier som omdrejningspunkt og metode med henblik på integration.
- Uddannelsesrejse.

### Målgruppe:

Forhandlingssekretær, afdelingsvalgte/ansatte, tillidsvalgte på større virksomheder, faglige sekretærer, ansatte i fagforeningernes a-kasser.

### Tid og sted:

Torsdag den 8. marts kl. 12.00 – fredag den 9. marts kl. 12.00 (opstart konferencen afholdes enten på Fyn eller i trekantsområdet).

### Torsdage den:

19. april, 24. maj, 21. juni, 25. oktober.

Alle enkeltdagene afholdes kl. 10.00 – 16.00.

*Hertil kommer hjemmearbejde, ca. 1 - 2 timer ugentlig til læsning.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Uddannelsesrejse:

Toronto, Canada

Lørdag den 1. september – fredag den 7. september.

FIU-nr.: 5247 12 00 03

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

# Mangfoldighed på arbejdspladsen – hvorfor og hvordan?

– hvilken mangfoldighed vil vi have?

## Baggrund:

Flere fagforbund har i deres politisk-faglige grundlag defineret mangfoldighed som en værdi, der arbejdes for og hen imod. Der er dog lang vej igen, hvilket kan ses på både centrale og lokale ledelsesposter. Fagbevægelsen er stadig i høj grad ledet af hvide mænd og få hvide kvinder med etnisk dansk baggrund. Derfor er der brug for at få debatteret, hvad mangfoldighed vil sige, og hvordan man kan arbejde med mangfoldighed konkret på sin arbejdsplads og i sin fagforening.

## Mål:

- Få debatteret, hvordan vi definerer mangfoldighed og inklusion på forskellige niveauer: Individ, organisation og værdi.
- Hvordan kommer både køn, alder og etnicitet i spil?

## Indhold:

- Forskellige tolkninger af, hvad mangfoldighed er.
- Forskellige holdninger til at mangfoldighed er til stede.
- Forskellige definitioner af interkulturel integration – fra assimilation til fælles integration og inklusion.

- Mangfoldighed er en global realitet – multikulturel forståelse.
- Tiltag til mangfoldighedsforståelse – erfaringer fra andre lande.

## 3-dages forløb med følgende temaer behandlet:

- Forskellige positioner omkring mangfoldighed – hvem mener hvad og hvorfor?
- Hvad er der af dansk forskning omkring mangfoldighed og mangfoldighedsledelse?
- Hvordan fungerer mangfoldigheden på danske arbejdspladser?
- Hvad har køn og mangfoldighed med hinanden at gøre?
- Erfaringer fra andre lande indhentes ved dialog med fagbevægelsen i lande, som opfatter sig og agerer som multikulturelle.
- Hvor er dansk fagbevægelse som organisation og som politikdanner?
- Fagbevægelsen i tal, repræsentation, mangfoldighedsaftaler og tiltag til mangfoldighed – hvor fører det hen?
- Hvad gør jeg på min arbejdsplads, i min fagforening og i min hverdag for at fremme en kultur båret af mangfoldighed og inklusion?

*Efter det 3 dages forløb vil der være tilrettelagt 3 dage med forlagt undervisning i England, hvor fagbevægelsen definerer sig som multikulturel.*

### Udbytte:

Deltagerne skal efter endt kursus kunne:

- Kende definitioner af mangfoldighed.
- Vide, hvordan en multikulturel forståelse bliver dannet.
- Kende til rettigheder og muligheder ud fra en multikulturel forståelse af køn, alder og etnicitet.
- Blive kompetent til at håndtere medlemspleje ud fra et multikulturelt og mangfoldigt perspektiv.

### Målgruppe:

Tillidsrepræsentanter, gerne med et tillidshverv i den lokale fagforening – medlem af bestyrelsen eller anden faglig aktivitet.

FIU-nr.: 5247 12 00 04

### Tid og sted:

Mandag den 14. maj kl. 10.00 – onsdag den 16. maj kl. 15.00.

Kursussted er endnu ikke fastlagt.

Uddannelsesrejse til England og den engelske fagbevægelse – UNISON:

Onsdag den 20. juni – fredag den 22. juni.

### Tovholder:

Annelise Rasmussen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

[annelise.r@3f.dk](mailto:annelise.r@3f.dk)

# Træf for tillidsvalgte med minoritets baggrund

– særlige udfordringer og muligheder

## Baggrund:

Der er en underrepræsentation af tillidsvalgte med anden baggrund end dansk. Det matcher ikke fagbevægelsens målsætninger om demokrati og det vil vi derfor gerne gøre noget ved.

Tillidsvalgte med minoritetsbaggrund kan have andre udfordringer og andre muligheder end etnisk danske.

Træffet skal give redskab(er) til at øge gennemslagskraft og muligheder.

Endelig stiller vi skarpt på organisering. Hvilke behov er der for fagforeningsarbejde for, at minoriteter oplever sig fristet af at melde sig ind?

## Målgruppe:

TR (tillidsrepræsentanter) og AR (arbejdsmiljørepræsentanter) med minoritetsbaggrund (defineres som anden baggrund end dansk).

## Formål og mål:

Formålet er, at tillidsvalgte indenfor LO-fagbevægelsen med minoritetsbaggrund er repræsenteret i samme andel som blandt medlemmerne, samt at de tillidsvalgte klædes på til at varetage deres funktion optimalt og offensivt.

## Indholdsbeskrivelse:

- Den moderne tillidsrepræsentants og arbejdsmiljørepræsentants rolle. Særlige udfordringer og muligheder for tillidsvalgte med anden baggrund end dansk.
- Dannelse af netværk.
- Fremtidens udfordringer for fagbevægelsen, set i lyset af at flere og flere medarbejdere har anden oprindelse end dansk.
- Oplæg og drøftelse.
- Uddannelsesmuligheder for dig som tillidsvalgt. Oplæg med information og drøftelse af ønsker og behov
- Redskaber og pjecer for tillidsvalgte, der kan hjælpe dig til at virke aktivt på din arbejdsplads.
- Forskellige workshops, som du kan vælge dig ind på
- Erfaringsudveksling.
- Dialog med nogle af "pingerne" (lederne) i fagbevægelsen.

## Produkt:

Der udarbejdes en rapport, der opsamler deltageres erfaringer og holdninger med henblik på at finde relevante handlemuligheder for fagbevægelsen til at nå målene omkring integration og etnisk ligestilling.

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F.

### Tid og sted:

Torsdag den 7. juni kl. 12.00 – 21.00 og

Fredag den 8. Juni kl. 9.00 – 13.00.

Selve træffet holdes i 3F:

Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*For deltagere, der bor mere end 60 km væk, er der mulighed for at sove på hotel i nærheden. Der er IKKE mulighed for at få overnatning dagen før træffet.*

FIU-nr.: 5247 12 00 05 (uden overnatning).

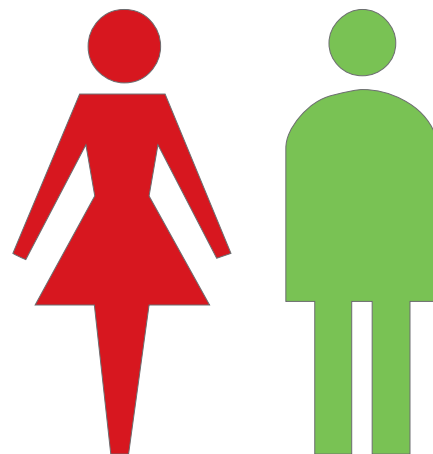
FIU-nr.: 5247 12 00 06 (med overnatning).

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail:

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



## Mangfoldigheds-agent

### Baggrund:

Andelen af medlemmer med anden etnisk baggrund end dansk er stigende. Det er derfor mere "det normale" end undtagelsen at skulle udvikle nye fællesskaber – nye fælles kulturer - og ikke snakke om "dem og os". Der er brug for forandringsagenter på arbejdspladserne til at skabe nye positive fællesskaber med grundlag for reel ligestilling mellem mænd, kvinder, etniske minoriteter, seksuelle minoriteter, m.m.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte, der har gennemført FLUK, "Handlemuligheder i den faglige integrationsindsats" eller "Kørekort til mangfoldighed".

### Mål:

Målet er, at du, der har en vis viden – og styr på de grundlæggende begreber om multikulturalitet, køn og ligestilling og kommer et lag dybere og bliver forandrings-agent.

### Indhold:

- At være ens og forskellig i det moderne arbejdsliv – og hvordan vores personligheder dannes og udvikles i samklang med mange kulturpåvirkninger.

- Hvad er arbejdspladskultur, og hvordan udvikler jeg den?
- Kommunikation, samarbejde, teams, "fodslaw", konfliktløsning, forhandlinger og arbejdskamp.
- Hvad kan vi lære af fagbevægelsen i andre lande, når det gælder inddragelse i og udvikling af det faglige arbejde – for majoriteter og minoriteter?
- Samarbejde mellem ledelsen, tillidsvalgte og fagforeningen om at få positive resultater ud af mangfoldighed.
- Arbejdspladser med mange kulturer – hvordan kan de ledes? Hvordan kan tillidsvalgte give medspil og modspil?
- Hvordan kan vi drøfte og udvikle eksisterende kønskulturer i det multikulturelle - på arbejdsmarkedet og i civilsamfundet?
- Hvad betyder religionen i lønmodtagernes liv og syn på kollegaer med andre religiøse observanser?
- Kan fagbevægelsen, boligområder og andre lokale fællesskaber have glæde af et samarbejde om at udvikle aktiviteter?
- Hvordan virker arbejdsmarkeds- og mangfoldighedspolitikken sammen i et givent område – indenlands og udenlands?
- Uddannelsesrejse til Manchester for at få inspiration fra myndigheder, institutioner og fagbevægelse om deres metoder og kurs (med kort brush-up kursus i engelsk).
- Møde med eksperter og personligheder i multikultur.
- Udarbejde arbejdsplaner for sit mangfoldighedsagentarbejde.

### Undervisere:

Anette Wolthers er kursusleder/værtinde.  
Desuden tilknyttes forskellige eksterne eksperter.  
Seminarerne vil blive placeret rundt omkring i landet med henblik på, at der indlægges forskellige besøg i forskellige kulturer og religioner f.eks. en moské/kirke/synagoge/tempel, et område med et omfattende boligsocialt arbejde, f.eks. Vollsmose, multikulturelle arbejdspladser m.m.

### Tid og sted:

I alt 20 dage.  
Heri er inkluderet en uddannelsesrejse til Manchester på 6 dage.  
*Stederne på seminarerne er endnu ikke fastlagt.*

#### August 2012:

##### 3 dages seminar:

Mandag den 27. august kl. 12.00 – onsdag den 29. august kl. 15.00.

#### November 2012:

##### 3 dages introkursus – i de utraditionelle rammer:

Mandag den 19. november kl. 12.00 – onsdag den 21. november kl. 15.00.

#### Marts 2013:

##### 3 dages seminar:

Onsdag den 6. marts kl. 12.00 – fredag den 8. marts kl. 15.00.

#### Juni 2013:

##### 3 dages seminar:

Mandag den 10. juni kl. 12.00 – onsdag den 12. juni kl. 15.00.

#### September 2013:

##### 6 dages uddannelsesrejse Manchester:

Søndag den 15. september – lørdag den 21. september.

#### Oktober 2013:

##### 2 dages seminar med opsamling og handleplaner:

Mandag den 7. oktober kl. 12.00 – tirsdag den 8. oktober kl. 15.00.

FIU-nr.: 5247 12 00 07

### Tovholdere:

Anthony Sylvester og Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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

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

# Organisation

## – organisationsudvikling i et mangfoldighedsperspektiv

Med mulighed for at tage en kompetencegivende eksamen i "Organisation" under akademiuddannelserne. Uddannelsen giver 10 ECTS – point.

### Formål:

Du bliver i stand til at tage professionel del i løsningen af organisatoriske problemstillinger, forandringsprocesser og strategiske udviklingsprocesser på din arbejdsplads og i din fagforening på baggrund af viden om ligestilling.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

### Mål:

Ud fra en helhedsforståelse baseret på ligeværd er det målet, at du:

- Kan anvende metoder til personlig udvikling og til udvikling af samspillet i grupper.
- Kan analysere samspillet med virksomhedens struktur, processer, kultur og udvikling og vurdere løsninger.

- Har forståelse af etiske problemstillinger.
- Kan anvende ledelses- og motivationsteorier i forbindelse med problemløsning.
- Kan indgå i og styre projekter.

### Indhold:

1. Organisatoriske grundelementer og sammenhænge 10 %
2. Organisationsstruktur og køn 15 %
3. Styringsprocesser 10 %
4. Virksomhedskultur – etik, mangfoldighed og køn 10 %
5. Individ og grupper 15 %
6. Ledelse, mangfoldighed og køn 10 %
7. Strategi 15 %
8. Organisationsudvikling i et ligestillings- og mangfoldighedsperspektiv 10 %
9. Projektstyring 5 %.

### Underviser:

Anette Færch, Køge Handelsskole er gennemgående underviser og eksaminator. Derudover er gæsteundervisere.

### Tid og sted:

I alt 60 timer fordelt på 12 torsdage - *eftermiddage* kl. 14.00 – 19.00.

### Torsdage:

Den 3. maj, 10. maj, 17. maj, 31. maj, 7. juni, 14. juni, 30. august, 6. september, 13. september, 27. september, 4. oktober.

### Eksamen:

Torsdag den 25. oktober.

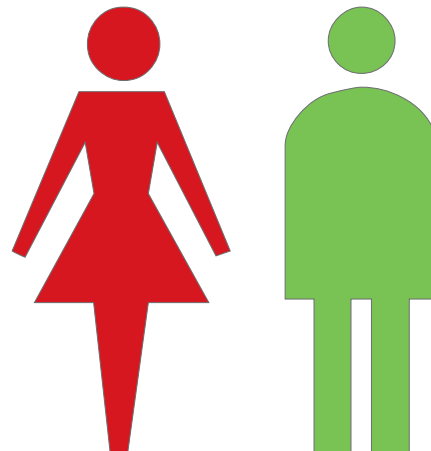
Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 08

### Tovholder:

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



# Personalejura– i et mangfoldighedsperspektiv

– Et kompetencegivende forløb med mulighed for at gå til eksamen

## Baggrund:

Med den mangfoldighed der vokser frem i skaren af lønmodtagere, er der et voksende behov for at være klædt juridisk stærkt på, så forskelsbehandling undgås ved ansættelser, afskedigelser og de dagligdags ting på arbejdspladsen, som f.eks. fravær, orlov, pension, tillæg og andre ydelser.

## Udbytte:

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

Personalejura er et valgfrit modul i "Akademiuddannelsen i ledelse" og i "Akademiuddannelsen i Human Ressource", der giver 10 ECTS point

## Indhold:

- Arbejdsretslig introduktion.
- Retsgrundlaget for det enkelte ansættelsesforhold.
- Kollektive overenskomster og det fagretlige system med fokus på mangfoldighed.
- Ledelsesret og ledelsesansvar - i almindelighed og med fokus på diskrimination.
- Ansættelsesforholdets indgåelse, ændringer i ansættelsesforholdet og retsstilling ved arbejdsgivers konkurs, betalingsstandsning eller virksomhedsoverdragelse.
- Arbejdsgivers ydelser, såsom (lige) løn og lønformer, samt pensionsformer i henhold til kollektive overenskomster og individuelle aftaler.
- Regler for fravær fra arbejdet i et mangfoldighedsperspektiv: Lovregler for fravær, orlovsregler, ligebehandlingslovgivningen, værnepligtsorlovsloven, funktionærloven og ferieloven.
- Ansættelsesforholdets ophør med særlig fokus på ikke-diskrimination og TR-indflydelse.
- Reglerne for lønmodtagergrupper med særlig beskyttelse: Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samarbejdsudvalgsmedlemmer, medarbejderrepræsentanter i selskabsbestyrelser, talsmænd/kvinder.
- Misligholdelse samt konsekvenser heraf, hvor du får forudsætninger for at afgøre, om der i en konkret situation er tale om misligholdelse, som kan få retlige konsekvenser.

### Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

### Underviser:

Der undervises af en underviser fra et erhvervsakademi, der har kompetence til at eksaminere dig. Desuden er der gæsteundervisere og eksperter med særlig viden om de juridiske forhold i et mangfoldighedsperspektiv.

### Tid og sted:

12 torsdage kl. 14.00 – 19.00.

2012:

Torsdage:

8. november, 22. november, 6. december, 20. december.

2013:

Torsdage:

10. januar, 24. januar, 7. februar, 21. februar, 7. marts,  
21. marts, 4. april, 18. april.

### Eksamen:

Omkring ca. den 1. maj 2013.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5247 12 00 09

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

## Regionale netværk

– for tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk

### Baggrund:

Fagbevægelsen har brug for flere tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk. Etniske minoriteter vil have glæde af at udnytte institutioner og demokratier som f.eks. fagbevægelsen, for at få en stemme i den fremtidige udvikling af arbejdsmarked, fagbevægelse og samfund. Med disse netværk ønsker vi at give tillidsvalgte med anden etnisk baggrund gode muligheder til at indtage demokratiet.

### Udbytte:

Når du deltager i netværket får du ny viden, nye muligheder for at møde spændende indflydelsesrige mennesker, som du kan inspireres af: Både i dit eget arbejde og til din egen personlige karriereudvikling.

### Indhold:

Netværket er selv med til at definere emner som, man vil beskæftige sig med, men der er f.eks. møde med lokalpolitikere om (integrations) udfordringer i området, arbejdspladsbesøg, personlig udvikling, besøg på uddannelsesinstitutioner, og andre steder i dit område som du synes, det kunne være spændende at opleve.

### Målgruppe:

Tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk.

### Tid og sted:

Der er seks regionale netværk, der hver holder mellem 4 og 8 møder.

FIU-nr.: 5247 12 00 10 (København).

FIU-nr.: 5247 12 00 11 (Odense).

FIU-nr.: 5247 12 00 12 (Ringsted).

FIU-nr.: 5247 12 00 13 (Århus).

FIU-nr.: 5247 12 00 14 (Aalborg).

FIU-nr.: 5247 12 00 15 (Horsens).

Sted	Tovholder	Tidspunkt	Adresse
København	<b>Hafida Bouylud</b> Mail: <a href="mailto:Hafidabouylud@aof-danmark.dk">Hafidabouylud@aof-danmark.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 12. januar, 2. februar, 15. marts, 10. maj, 30. august, 4. oktober, 22. november, 20. december.  Kl.: 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F</b> Kampmannsgade 4 1790 København V.
Odense	<b>Anthony Sylvester</b> Mail: <a href="mailto:anthony.sylvester@3f.dk">anthony.sylvester@3f.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 23. februar, 12. april, 27. september, 8. november.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F GOPS</b> Skibhusvej 52b, 2. sal 5000 Odense C
Ringsted	<b>Rosa Meran</b> Mail: <a href="mailto:Rosa.meran@3f.dk">Rosa.meran@3f.dk</a>	<b>Torsdage:</b> 15. marts, 10. maj, 4. oktober, 22. november.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F Midtsjælland</b> Vibevej 12 4100 Ringsted
Århus	<b>Anthony Sylvester</b> Mail: <a href="mailto:anthony.sylvester@3f.dk">anthony.sylvester@3f.dk</a>	<b>Torsdag</b> 22. marts, torsdag den 14. juni, mandag den 20. august, torsdag den 11. oktober.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F Århus</b> Rymarken 4 8210 Århus V.
Aalborg	<b>Anthony Sylvester</b> Mail: <a href="mailto:anthony.sylvester@3f.dk">anthony.sylvester@3f.dk</a>	Torsdag den 9. februar, man-dag den 7. maj, torsdag den 9. august, torsdag den 11. oktober.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F Aalborg</b> Søndergade 62 9000 Aalborg
Horsens	<b>Anthony Sylvester</b> Mail: <a href="mailto:anthony.sylvester@3f.dk">anthony.sylvester@3f.dk</a>	Torsdag den 26. januar, tirs-dag den 24. april, torsdag 16. august, torsdag den 4. oktober.  Kl. 16.30 – ca. 20.00.	<b>3F Horsens</b> Robert Holms Vej 1 8700 Horsens

# Kørekort til Mangfoldighed



# Indhold “Kørekort til mangfoldighed”

Begrebsforståelse, love, regler og aftaler (Grundlæggende modul)	76
Dannelse af kulturel og etnisk identitet - generelt	84
Dannelse af kulturel og etnisk identitet - på arbejdspladsen	85
Den gode historie om integration, mangfoldighed og minoriteter	79
Etablering og vedligehold af faglige netværk med etniske minoriteter	82
Forord	74
Gode vaner i etnisk ligestilling	78
Interkulturel kommunikation og unge	86
Initiativer til forebyggelse af udnyttelse af kvindelig arbejdskraft fra andre lande	89
Kommunikation med medier - om etnisk ligestilling	83
Mangfoldigheds- og projektstyring (Afrundende modul)	77
Redskaber til mangfoldighed på arbejdspladsen	87
Tillidsvalgtes rolle på en multietnisk arbejdsplads	88
Verdenscafeen	80

## ”Kørekort til mangfoldighed”

– Etnisk ligestilling

FIU-Ligestilling sætter med ”Kørekort til mangfoldighed” øget fokus på etnisk ligestilling.

Kørekortet er et fleksibelt kursustilbud FIU-Ligestilling udbyder i 2012. Du kan tage ”et helt kørekort” i 2012, eller du kan være to eller tre år om det. Måske har du allerede taget nogle moduler i 2011.

Et helt uddannelsesforløb består af 2 obligatoriske 2-dages moduler – samt 5 kortere forløb, som du selv kan vælge blandt 11 forskellige. Det er intentionen, at du sammensætter netop det forløb, som passer dig og dit behov – både hvad angår tid og indhold.

Det overordnede mål er at skabe ligestilling mellem minoriteter og etnisk danske i samfundet og især på det danske arbejdsmarked.

Aktiviteterne henvender sig først og fremmest til tillidsvalgte i LO-fagbevægelsen. Både tillidsvalgte med etnisk minoritetsbaggrund og tillidsvalgte med etnisk dansk baggrund. Både arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsrepræsentanter.

## Uddannelsesforløb i skemaform:

Obligatorisk modul	Valgfrit modul	Obligatorisk modul
<b>Grundlæggende modul:</b> Begrebsforståelse, love, regler og aftaler. (side 76).	Gode vaner i etnisk ligestilling. (side 78).	<b>Afrundende modul:</b> Mangfoldigheds og projektstyring. (side 77).
	Den gode historie om integration, mangfoldighed og minoriteter. (side 79).	
	Verdenscafeen. (side 80 – 81).	
	Etablering og vedligehold af faglige netværk med etniske minoriteter. (side 82).	
	Kommunikation med medier – om etnisk ligestilling. (side 83).	
	Dannelse af kulturel og etnisk identitet – generelt (side 84).	
	Dannelse af kulturel og etnisk identitet - på arbejdspladsen og i samfundet (side 85)	
	Interkulturel kommunikation og unge. (side 86).	
	Redskaber til mangfoldighed på arbejdspladsen. (side 87).	
	Tillidsvalgtes rolle på en multietnisk arbejdsplads. (side 88).	
	Initiativer til forebyggelse af udnyttelse af kvindelig arbejdskraft fra andre lande. (side 89).	



## Grundlæggende modul i "Kørekort til mangfoldighed"

– Begrebsforståelse, love, regler og aftaler

Formålet med dette modul er at gøre dig fortrolig med lovgivningen, så du klart og utvetydigt kan spotte, om der forekommer direkte eller indirekte diskrimination på arbejdspladsen.

Desuden bliver du i stand til at jonglere korrekt med forskellige begreber som:

- Det multikulturelle samfund.
- Assimilation og diskrimination.
- Ens behandling og ligestilling.
- Konsekvenser af: Stereotype opfattelser og fordomme og hvordan disse bliver re-produceret.

### Indhold:

- Internationale konventioner.
- Dansk antidiskriminationslovgivning.
- Begrebsafklaring og drøftelse af en lang række "frække" ord som: Assimilation, integration, etnisk ligestilling, ligebehandling, majoritet, minoritet, synlig minoritet, usynlig minoritet, kultur, nationalitetsbegrebet, normer, værdier, religiøse skikke og traditioner.
- Ansvar for overholdelse af lovene er arbejdsgiverens og den tillidsvalgte mulighed for at være offensive.

- Erfaringsudveksling.
- Cases, afgørelser og øvelser.
- Vidnesbyrd og eksempler.

### Arbejdsformer:

Arbejdsformen er varieret og baserer sig på både oplysning og oplevelse. Udover oplæg og diskussioner vil der også være oplevelser, hvor du på "egen krop" har mulighed for at erkende de forskellige "hardcore" temaer.

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F, samt Erik Tinor Centi, jurist.

### Tid og sted:

Torsdag den 29. marts kl. 12.00 – fredag den 30. marts kl. 15.00.

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

Kurset er et internatkursus og afholdes på Fyn eller i trekantsområdet.

FIU-nr.: 5247 12 00 16

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail:

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



# Afrundende modul i "Kørekort til mangfoldighed" Mangfoldigheds- og projektstyring

- Handlekompetence til mangfoldighed - Balance mellem tanke, ord og handling

## Baggrund:

Formålet med dette modul er at få projektstyringsværktøjer til at gennemføre små projekter - og eventuelt større - i mangfoldighed.

Det vil være en fordel at tage modulet sidst i "kørekortet", så handlekompetencen så konkret som muligt kan hvile på viden fra grundmodul og valgfrie modul. Men passer det dig bedst at opnå handlekompetencerne hurtigt, er der ikke noget der hindrer dig i dette.

## Indhold:

- Projektstyringsværktøj.
- Fra aktiv til proaktiv ligestilling.
- Faldgruber og muligheder.
- Handlemuligheder, handlingsplan og sætte mål.
- Kommunikation.
- Afprøvning og evaluering.

*I 2013 kan der følges op med fyraftensmøde og/eller tema-dage, såfremt det ønskes.*

## Arbejdsform:

På dette modul får du redskaber til at arbejde med lige præcis det, du gerne vil indenfor mangfoldighed. Her fylder praksis mere end teori, og du får mulighed for at prøve tingene af med lige præcis det projekt du (og/eller din bestyrelse/kolleger) definerer.

## Underviser:

Anette Wolthers i projektstyring/projektledelse (har stor erfaring med arbejde i ligestilling, integration og projektledelse/projektstyring). Se mere på: [www.wolthers-consult.dk](http://www.wolthers-consult.dk)  
Anthony Sylvester, 3F, underviser i fagforeningsammenhængen.

## Tid og sted:

Tirsdag den 4. december kl. 10.00 – onsdag den 5. december kl. 15.00.

*(Du behøver ikke at tage dette obligatoriske modul sidst. Det vil nok være en fordel, men ingen nødvendighed).*

Et rimeligt centralt sted - udenfor Københavnsområdet. Der kan eventuelt etableres lokale fyraftens og opfølgingsmøder.

FIU-nr.: 5247 12 00 17

## Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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



## Gode vaner i etnisk ligestilling

– de svære samtaler om fordomme og mobning

### Mål:

Målet med kurset er at klæde dig på til at håndtere de udfordringer, der kan opstå, når værdier og kulturer støder sammen og tage de(n) svære samtale(r) om mobning, chikane eller ekskludering på arbejdspladsen.

### Udbytte:

På dette modul får du redskaber til at håndtere nogle af de udfordringer, der kan forekomme, når mobning opstår som en konsekvens af at normer, værdier og kulturer støder sammen.

### Indhold:

- Indsigt i, hvad der kan føre til forskelsbehandling (det kan være etnicitet, køn, alder, seksualitet, religion).
- Hvad udløser mobning af kolleger, der skiller sig ud? Og hvad stiller man op med det? Hvem kan gøre hvad?
- Redskaber til at tale sammen om et svært emne.
- Træning i at håndtere svære situationer.
- Mulighed for at arbejde med konkrete cases fra din virkelighed.

### Arbejdsform:

Der arbejdes oplæg, refleksion og fælles øvelser. Du får mulighed for at sætte fokus på konkrete problemer på din arbejdsplads og din rolle i at håndtere dem.

### Underviser:

Charlotte Detlif. Se mere på: [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)  
Jeanett Kiy. Se mere på: [www.kiy.dk](http://www.kiy.dk)

### Tid og sted:

Torsdag den 20. september kl. 10.00 - 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 18

### Tovholder:

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



Valgfrit modul

# Den gode historie om integration, mangfoldighed og minoriteter

– hvordan formidler jeg den?

## Baggrund:

Der er ofte dårlige historier i medierne om medlemmer og lønmodtagere med anden baggrund end dansk. Effektiv kommunikation kræver et klart budskab for at brænde igennem både i medieverdenen og i forsamlinger. Der er brug for at finde alle de gode historier frem og få dem formuleret og fortalt.

## Udbytte:

Du vil kunne brænde igennem med dit positive budskab om etnisk ligestilling. Du lærer at få øje på: Hvad er en god historie? Hvordan "sælger" jeg det positive? Noget om "Story-telling": At skabe historier der indeholder "kød og blod". Hvor kan jeg kommunikere historien – til fagblad? Til lokale medier? Til fagforening? Til generalforsamling? Andet?

## Indhold:

- Formuleringsevne til medierne om etnisk ligestilling og mangfoldighed.
- Hvor skal jeg sætte mine egne grænser for deltagelse?
- Hvordan kan jeg aflevere en beskrivelse af en positiv situation som nogen vil skrive om?
- Du lærer at vurdere dit budskab og give det gennemslagskraft.
- Du får kontrol over det, du siger og måden, du siger det på.

*Bente Troense, journalist, medietræner og forfatter* giver gode råd med baggrund i teori, erfaringer og personlige oplevelser i kampen for at blive set og hørt.

## Målgruppe:

Tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk - eller (hvis der er ledige pladser) tillidsvalgte, der arbejder offensivt med integration og mangfoldighed på arbejdspladsen.

## Tid og sted:

Tirsdag den 18. september kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5247 12 00 19

## Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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



## Verdenscafeen

– kunsten at bruge den kollektive bevidsthed!

I Verdenscafeen bruger vi "The Art of Hosting", en anderledes måde at få alles meninger og gode ideer med på dagsordenen.

Du inviteres til at bruge den kollektive intelligens, dele meninger og arbejde med at finde nye veje til integration og inklusion på arbejdspladsen.

Hvad er i grunden problemet?

Verdenscafeen er for dig, der gerne vil være visionær, lidt ud at flyve og være med til at udvikle nye veje for mangfoldighed i samarbejde med andre.

### For dig, der gerne vil:

- Arbejde for at udvikle fællesskabet på tværs af kultur og med etnisk ligestilling.
- Inspireres og selv inspirere til integration og etnisk fællesskab.
- Bidrage til mere bæredygtig arbejdskultur.
- Gå forrest med åben pande og finde nye veje i en forandringstid.

Vi er midt i en forandringstid, lokalt og globalt, og det påvirker os alle!

Alle har en rolle, når der skal reageres kreativt og konstruktivt i de nye tider. Hvad skal der til for at opbygge en inkluderende kultur, hvor alle har rettigheder, pligter og bidrager til en bæredygtig arbejdskultur? Og hvordan kan man fastholde god praksis?

Verdenscafeen introducerer nogle enkle metoder og værktøjer, der kan bruges til at høste nye indsigter og vise vej til konkret handling.

Det vil være på arbejdspladserne, i virksomheden/organisationen og hos den enkelte deltager - efter gennemførelse af Verdenscafeen.

### Hvad indeholder Verdenscafeen?

- Indsigt i, hvordan man skaber ny praksis i det kulturelle samarbejde på arbejdspladserne.
- Modeller og værktøjer til at sætte samtaler i gang, der engagerer folk og sætter gang i ny handling.
- Vidensdeling og udveksling af strategier der virker.
- Kraftfulde spørgsmål og svar: Mobber kolleger folk, der er anderledes og skiller sig ud? Kommer der nye folk med værdier, der stritter imod kollektivets kultur?
- Mulighed for fortsat udvikling efter afholdelse af workshopen.

### Underviser:

Charlotte Detlif, [www.ccoachconsult.dk](http://www.ccoachconsult.dk)

Jeanett Kiy, [www.kiy.dk](http://www.kiy.dk)

### Tid og sted:

Mandag den 26. marts kl. 12.00 – tirsdag den 27. marts kl. 14.00.

Et hyggeligt, intimt sted, som internat - udenfor København.

FIU-nr.: 5247 12 00 20

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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



## Etablering og vedligehold af faglige netværk med etniske minoriteter

### Baggrund:

Netværkspleje er en forudsætning for, at netværk kan udvikles og videreføres. Dette er endnu mere vitalt for netværk for og med etniske minoriteter.

### Udbytte:

Målet med kurset er at sikre, at netværk for etniske minoriteter kan leve, udvikles og blomstre.

Alt for mange tror, at netværk kan "leve af sig selv". Det kan de ikke. På denne dag får du redskaber til at starte og vedligeholde et netværk blandt minoriteter. Du får få ny inspiration til, hvordan netværksbetjening skal se ud for at tiltrække og fastholde medlemmer med etnisk minoritetsbaggrund.

### Indhold:

På kurset vil der blive introduceret til:

- Netværksopbygning.
- Netværkspleje med fokus på kultur.
- Værtskabet, for etniske minoriteter.
- Motivation.
- Aktivitetsudvikling.
- Rekruttering af deltagere.

### Underviser:

Hafida Bouylud, konsulent i AOF Danmark og med lang erfaring i at opbygge og vedligeholde netværk for etniske minoriteter.

### Tid og sted:

Onsdag den 18. april kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 21

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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



## Kommunikation med medier – om etnisk ligestilling

### Baggrund:

Medierne dækker oftest problemer, konflikter og negative historier om minoriteter. Der er brug for en mere konstruktiv, realistisk og positiv italesættelse og synliggørelse af integration. Det er hensigten med dette minikursus, at tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten får modet til at kontakte medierne og at kunne håndtere (lokale) medier med henblik på at integrations- og mangfoldighedsudfordringer bliver mere synlige i samfundskommunikationen.

### Målet med kurset er:

- At træne tillidsvalgte i at fungere foran et tv-kamera, når emnet er etnisk ligestilling - *dels i et interview og dels i et statement.*
- At træne formuleringsevnen til medierne.
- At vide, hvor man skal sætte sine egne grænser for deltagelse.
- At styre sin egen deltagelse.

### Dit udbytte af kurset vil være:

- Personlig gennemslagskraft.
- At blive i stand til at aflevere en positiv beskrivelse af etnisk ligestilling, så medierne interesserer sig for den.
- At være forberedt på diverse vinkler fra journalisten.
- At du får mulighed for at vurdere og "se" dig selv.

### Indhold, som vi træner:

- Arbejdsrelaterede situationer om integration, der skal beskrives for "seerne"/befolkningen.

- At udtrykke sig enkelt om sine egne visioner/ønsker om etnisk ligestilling.

### Målgruppe:

- Alle tillidsvalgte med anden etnisk baggrund end dansk - eller hvis der er ledige pladser tillidsvalgte, der arbejder offensivt med integration på arbejdspladsen.
- Minimum 6 deltagere – max. 10.

### Tid og sted:

Tirsdag den 23. oktober kl. 10.00 – 17.15.

*(Tiderne passer fint med togene til/fra Esbjerg. Der vil være mulighed for at få en sandwich og en øl/vand med i toget).*

Esbjerg Mediecenter, Stormgade 200, 6700 Esbjerg.

FIU-nr.: 5247 12 00 22

### Underviser:

Bente Troense, journalist og tidligere programredaktør på TV2.

### Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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



## Dannelse af kulturel og etnisk identitet

– generelt

### Baggrund:

Vores nationale eller etniske kultur dannes gennem opdragelse, medierne, undervisning, reklamer m.m. Der sker en massiv og strukturel påvirkning, som medfører at vi opfatter noget er naturligt og normalt, mens andet finder vi mærkeligt eller unormalt.

Påvirkningen fører til, at majoriteten, og i dette tilfælde etniske danskere, har en tilbøjelighed til at betragte sig selv som kulturneutrale og dermed rationelle.

Formålet med dette kursus at forstå baggrunden for hvordan normer og værdier konstrueres og dermed hvordan man undgår at skabe utilsigtede krænkelser.

### Udbytte:

Målet er at du får en baggrundsviden om hvordan etnisk og kulturel identitet dannes i samfundet og på arbejdspladsen, så du kan kommunikere mere effektivt og med større gennemslagskraft overfor alle de nationaliteter du er tillidsvalgt for.

### Indhold:

- Strukturel diskrimination.
- Normer og værdier.
- Kulturelle og religiøse skikke og traditioner.
- Eksempler og oplevelser.

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F i samarbejde med Uzma Ahmed Andresen, kulturformidler og rådgiver. Se evt. mere på:

[www.uzma.dk](http://www.uzma.dk)

### Tid og sted:

Tirsdag den 14. august kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 28

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan rettes på mail til:

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



Valgfrit modul

## Dannelse af kulturel og etnisk identitet

– på arbejdspladsen og i samfundet

### Baggrund:

Det er en fordel, men ikke nødvendigt at have taget "Dannelse af kulturel og etnisk identitet - generelt" før du tager dette modul.

På dette modul fokuserer vi på arbejdspladsen, som et sted hvor vi hver dag danner og fornyer vores kultur og identitet.

### Udbytte:

Du vil blive i stand til at afkode kulturen på arbejdspladsen i et perspektiv af majoritet og minoritet.

Du vil kunne vurdere om kulturen er inkluderende eller ekskluderende og igangsætte processer, der udvikler arbejdspladsens kultur og mennesker med henblik på at skabe en NY fælles kultur.

### Indhold:

Kurset vil indeholde følgende:

- Arbejdspladsen, som et sted vi "gør" kultur.
- Vaner, værdier og fællesskab.
- (Påvirkninger af) egne holdninger og adfærd.
- Identificering af strukturelle og kulturelle barrierer på arbejdspladsen.

- Du vil blive istand til at navigere igennem forskellige kulturer og bygge bro.
- Du vil få viden om antidiskriminationslovgivningen.
- Du vil blive klædt på til at arbejde for det faglige fællesskab på arbejdspladsen som også rummer forskelligheder.

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F i samarbejde med integrationskonsulent Uzma Andresen, kulturformidler og rådgiver.

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

### Tid og sted:

Onsdag den 13. juni kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.

FIU-nr.: 5247 12 00 23

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

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



## Interkulturel kommunikation og unge

### Baggrund:

Der er et stort potentiale i medlemsorganiseringen af unge med minoritetsbaggrund.

### Udbytte:

Det er målet, at du på dette modul opnår kompetence til at kommunikere med unge med anden etnisk baggrund end dansk om fagforeningsmedlemskab og om udfordringer, muligheder og samarbejde på arbejdspladsen.

### Indhold:

Der gives en introduktion til interkulturel kommunikation, samt hvilke værktøjer der er mest anvendelige i kommunikationen med de unge etniske minoriteter. Der tages afsæt i de unges hverdag og hvad der motiverer dem, alt sammen med henblik på at fange de unges opmærksomhed og fastholde den.

Du trænes i din personlige gennemslagskraft og til at kommunikere med etniske minoritets unge.

### Underviser:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal i samarbejde med Jamilla Jaffer, Integrationskonsulent.

Se evt. mere på: [www.con3bute.dk](http://www.con3bute.dk)

### Tid og sted:

Mandag den 12. marts kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 24

### Tovholder:

Anne-Lise Nyegaard, Dansk Metal.

Spørgsmål kan mailes til:

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



Valgfrit modul

## Redskaber til mangfoldighed på arbejdspladsen

### Baggrund:

I årenes løb er udviklet en række konkrete redskaber, til der kan hjælpe processen på arbejdspladsen vej.

### Udbytte:

På dette modul præsenteres du for en række redskaber der kan bruges på arbejdspladsen. Nogle kan du bruge direkte, andre skal måske tilpasses og atter andre er ikke noget for præcis DIN arbejdsplads.

*Kurset er meget konkret og værktøjsorienteret.*

### Indhold:

- Etnisk personalepolitik. Hvordan kan sådan en se ud?  
*Faldgruber og muligheder*
- Mangfoldighedsledelse. Hvad er det, og hvordan kan jeg arbejde med det?
- Mentorordninger.
- Rettigheder og pligter.
- Mangfoldighedens ressource.
- Gode eksempler og erfaringsudveksling.

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F i samarbejde med forskellige eksperter.

### Tid og sted:

Torsdag den 20. september kl. 10.00 – 16.00.

Dansk Metal, Nyropsgade 38, 1780 København V.  
eller 3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Ca. 10 minutters gang fra Hovedbanegården.*

FIU-nr.: 5247 12 00 25

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.  
Spørgsmål kan mailes til:  
[anthony.sylvester@3f.dk](mailto:anthony.sylvester@3f.dk)



## Tillidsvalgtes rolle på en multietnisk arbejdsplads

### Baggrund:

At være tillidsvalgt på en multietnisk arbejdsplads kan byde på helt andre udfordringer end at være tillidsvalgt på arbejdsplads med udelukkende etnisk danske.

Du skal kommunikere i forskellige sprog, kulturer, traditioner, religioner og være brobygger.

### Udbytte:

På dette modul arbejder vi med dine personlige kompetencer til, at kunne agere på den multikulturelle arbejdsplads og til glæde for dig selv og dine medlemmer.

### Indhold:

- Tillidsvalgtes rolle som brobygger.
- Hvordan være nøgleperson i integrationsarbejdet?
- Erfaringsudveksling.
- Gode råd og fif ved kultursammenstød.
- Fup og fakta/fordomme og myter.
- Hvor kan jeg hente hjælp og støtte?

### Underviser:

Anthony Sylvester, 3F.

I samarbejde med eksperter og tillidsvalgte med gode erfaringer.

### Tid og sted:

Onsdag den 9. maj kl. 10.00 – 16.00.

Trekantsområdet (dvs. Fyn/Jylland).

FIU-nr. 5247 12 00 26

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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



## Initiativer til forebyggelse af udnyttelse af kvindelig arbejdskraft fra andre lande

### Baggrund:

Undersøgelser fra udlandet viser, at udenlandske kvinder i arbejde er mere sårbare og mere udsat for seksuel chikane end kvinder født i landet. Desuden er de mere udsat for at blive snydt og forbigået. Der er næppe nogen grund til at tro, at det samme ikke er tilfældet i Danmark. Af konkrete erfaringer fra Danmark ved vi fra 3F i Aalborg, som beskæftiger sig med østarbejdere, at der er set eksempler på, at kvinder kun får det halve i løn af mændene indenfor gartnerområdet. Der er således et behov for, at østeuropæiske kvinder, der kommer lovligt for at arbejde, får en særlig støtte, og en særlig information om deres rettigheder, og om faldgruber i forhold til køn på danske arbejdspladser.

### Mål:

Formålet er, at kvinder med østeuropæisk eller ikke europæisk baggrund eller kvinder, der migrerer til det danske arbejdsmarked ikke udnyttes eller snydes i de faldgruber, der især er for kvindelige arbejdere.

Målet er, at tillidsvalgte er opmærksomme på, hvor de kønsspecifikke faldgruber er, og får redskaber til at mindske risikoen.

### Indhold:

Forestillingen om kvindelige arbejdere fra udlandet og de særlige problematikker, der er/kan være forbundet med dette for kvinderne:

- Sexchikane.
- Vold.
- Diskrimination.
- Ligeløn og rettigheder.
- Demokrati på arbejdspladsen.
- Arbejdsmiljø og trivsel.

### Tid og sted:

Torsdag den 31. maj kl. 10.00 – 16.00.

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

### Underviser:

Anthony Sylvester, samt eksperter/ gæsteundervisere.

FIU- nr.: 5247 12 00 27

### Tovholder:

Anthony Sylvester, 3F.

Spørgsmål kan mailles til:

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

