

Nám og starf



2014 - 2015

Inngangur

Nám og starf er 200 stunda námsbraut. Þar af eru 150 kennslustundir í bóklegu námi og 50 kennslustundir í verklegu námi.

Markmið þessarar námsbrautar er að þátttakendur öðlist jákvæða reynslu á vinnumarkaði. Einnig að skapa tengsl á milli þátttakenda og atvinnurekenda eða stjórnenda stofnanna og vinnustaða sem tóku þátt í verkefninu.

Auk þess að auka hæfni til náms og starfs. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfstraust þátttakenda til þess að þeir verði færari til að takast á við vinnu, frekara nám og daglegt líf.

Þessi námsbraut er einkum ætluð fólki sem þarfnast stuðnings í námi og starfi.

Forsendur náms

Námið byggir á frammistöðu og ábyrgð hvers einstaklings. Námsefni og framsetning náms verður að sníða að forsendum þátttakenda.

Engar kröfur eru gerðar til lágmarks skólagöngu áður en nám hefst og þátttakendur gangast ekki undir formlegt próf.

Lokamarkmið

Lokamarkmið námsins eru að þátttakandi:

- Þekki hver réttindi sín, ábyrgð og skyldur eru gagnvart námi og vinnu
- Auki samskiptafærni sína
- Bæti sjálfstraust sitt gagnvart námi og vinnu
- Sé fær um að meta hvar hann stendur
- Hafi mætt a.m.k. 80% skv. stundaskrá

Skipulag náms

Námsbrautin er 200 kennslustundir. Af þeim eru 50 stundir áætlaðar í verklega kennslu þar sem þátttakendur verða boðin störf á hinum ýmsu vinnustöðum. Þátttakendur fara í starfskynningar í þessi fyrirtæki og velja sér svo vinnustað fyrir starfsþjálfun. Mikilvægt er að þátttakendur fái jákvæða reynslu af þessari starfskynningu.

Á námstímanum verður boðið upp á einkatíma með námsráðgjafa. Hlutverk námsráðgjafa er að aðstoða þátttakendur við að finna út hvar þeirra áhuga og hæfileikasvið liggur ásamt því að aðstoða þátttakendur að sjá fyrir sér hvað þeir vilja leggja fyrir sig í framtíðinni. Nám og starf er kennt þrisvar í viku í 2 kennslustundir í senn.

Þessi námskrá byggist á eftirfarandi námsþáttum:

Námsþáttur	Kennslustundir	Bls.
Kynning á námi	2	
Námsdagbók	15	5
Markmið og skipulag	15	6
Sjálfsstyrking og samskipti	15	7
Heilsa	15	8
Kynning á náms-og starfsráðgjöf	6	9
Samfélagsfræði og fjármálalæsi	34	10
Undirbúningur og vinnustaðaheimsóknir	21	11
Tölvu- og upplýsingatækni	21	12
Mat á námi	6	13
Verknám	50	14
Samtals	200	

Námsþættir og lýsingar

Námsdagbók

15. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur nýti sér námsdagbók til að:

- Skipuleggja nám sitt og störf
- Rifja upp og íhuga
- Meta aðferðir og árangur jafnóðum

Námslýsing:

Hver og einn skrifar hjá sér í dagbók eða inn í tölvu hvaða viðfangsefnum hann sinnti í hverri kennslustund. Þátttakandi segir frá því hvernig honum fannst kennslustundin þ.e hafði hann gaman af henni? Var eitthvað sem kom að gagni? Lærði hann eitthvað nýtt? Var eitthvað sem stóð upp úr?

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, klippimyndir, hugarkort og leikir



Markmið og skipulag

15. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Geti sett sér einföld markmið
- Geri sér grein fyrir mikilvægi tímastjórnunar
- Geti búið til áætlun og gert skipulag fram í tímann

Námslýsing:

Þátttakendur læra að forgangsraða verkefnum með því að skipuleggja sig. Þátttakendur skoða hvernig þeir nýta tíma sinn yfir daginn og læri að gera einfalda áætlun.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, verkefni og hugarkort.



Sjálfsstyrking og samskipti

15. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Geri sér grein fyrir gildi sjálfstrausts í samskiptum við aðra
- Þekki þau atriði sem hafa áhrif á sjálfstraust
- Þekki hvernig þeir geta byggt upp sjálfstraust sitt
- Þekki grundvallaratriði góðra samskipta og hversu mikilvæg þau eru fyrir vellíðan og árangur í starfi

Námslýsing:

Skoðað verður hvernig sjálfstraust í mismunandi mæli hefur áhrif á samskipti okkar við annað fólk bæði til framdráttar og á neikvæðan hátt. Skoðað verður hvaða atriði geta ógnað sjálfstrausti og bent á leiðir til þess að efla sjálfstraust og bæta samskiptamunstur við annað fólk. Áhersa á að bæta líðan og árangur.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, sjálfsmat, verkefni og æfingar.



Heilsa

15. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

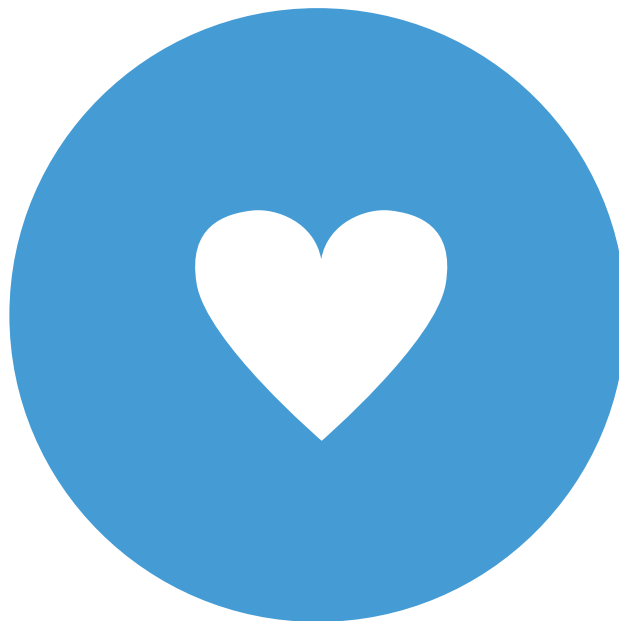
- Þekki neyðarnúmerið 112
- Verði meðvitaðir um mikilvægi hreyfingar, hollustu, hvíldar og hreinlætis
- Geti sett saman einfaldan matseðil
- Geri sér grein fyrir mikilvægi sjálfsvirðingar í nánum samskiptum

Námslýsing:

Þátttakendur læri að þekkja 6 H heilsunnar og skoða mikilvægi hreyfingar, hollustu, hvíldar og hreinlætis. Þátttakendur vinna verkefni og setja saman einfaldan matseðil. Þátttakendur velta fyrir sér hvað heilsa er og hversu mikilvægt er að bera virðingu fyrir eigin líkama.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, stuttmynd, verkefni, klippimyndir og hugarkort.



Náms- og starfsráðgjöf

6. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Þekki hvernig þeir geta nýtt sér námið og lagt á ráðin um framtíðina
- Þekki hvert áhugasvið þeirra er
- Þekki hvaða leið þeir eiga að fara varðandi nám og starf

Námslýsing:

Námsráðgjafi fer ásamt þátttakanda yfir helstu áhersluatriði sem standa upp úr á námsbrautinni og hvaða væntingar þátttakandi hefur varðandi framtíðar möguleika á námi og/eða starfi. Námsráðgjafi ráðleggur þátttakanda hvaða leiðir hann getur kannað til möguleika á námi og/eða starfi og hvaða skref eru nauðsynleg til þess að ná markmiðum sínum í því sambandi.

Námsaðferð:

Fyrirlestur hjá náms- og starfsráðgjafa og einkatími með náms- og starfsráðgjafa.



Samfélagsfræði og fjármálalæsi

34. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Kynnist hugtakinu fjármálalæsi
- Læri að lesa launaseðil
- Kynnist réttindum sínum í íslensku samfélagi

Námslýsing:

Þátttakendur geri sér grein fyrir því að það er að mörgu að hyggja þegar taka á þátt í íslensku samfélagi. Þegar kemur að fjármálum er margt sem þarf að skoða, til að mynda hvernig vextir virka, hver réttindi okkar eru, hvernig á að lesa launaseðil og hvað fjármunirnir fara í dags daglega.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, þættir, verkefni, klippimyndir og hugarkort.



Undirbúningur og vinnustaðaheimsóknir

21. kennslustund

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Þekki nokkur lykilatriði sem snúa að velgengi í starfi
- Geti gert starfsumsókn
- Þekki eitthvað til kjaramála þ.e launa og réttinda
- Fari í vinnustaðaheimsóknir

Námslýsing:

Þátttakendur læra að útbúa starfsumsókn. Áhersla verður lögð á að þátttakendur læri að þekkja réttindi sín og skyldur sem launþegar á almennum vinnumarkaði og geri sér grein fyrir því til hvers er ætlast af þeim. Farið verður yfir nokkur lykilatriði sem snúa að velgengi í starf svo sem það að hafa trú á sjálfum sér og þekkja styrkleika sína og veikleika.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður, myndbandsbrot, leikur, hugarkort.



Tölvu- og upplýsingatækni

21. kennslustund, sambættar öðrum greinum að einhverju leiti.

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Auki færni sína í grunnatriðum ritvinnsluforrita
- Að þátttakendur auki færni sína í að afla sér upplýsinga af netinu og læri að greina traustar upplýsingar frá öðrum
- Læri að stofna tölvupóst og nýta sér skjalageymslur á netinu (google drive)
- Þekki hvernig tölvur eru notaðar til upplýsingamiðlunar
- Séu færir um að setja upp ferilskrá

Námslýsing:

Áhersla verður lögð á hvernig nota eigi ritvinnsluforrit og kennt verður hvernig hægt er að setja upp einfalda ferilskrá. Kennt verður hvernig stofna á netfang og hvernig hægt er að vista skjöl á skjalageymslu á netinu með sérstakri áherslu á google drive. Einnig verða kennd grundvallaratriði til leitar á internetinu.

Námsaðferð:

Kynning leiðbeinanda, umræður og verkefni unnin með leiðsögn kennara.



Mat

6. kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Læri að meta sjálfa sig og aðra
- Geti lagt mat á markmið sín og þær framfarir sem þeir hafa náð
- Geti lagt mat á námið sem þeir hafa stundað
- Auki færni sína í að afla sér upplýsinga af netinu og læri að greina traustar upplýsingar frá öðrum

Námslýsing:

Áhersla verður lögð á að kennari og nemendur fari reglulega yfir það sem þeir hafa lært á námstímanum. Þátttakendur leggja mat á námsbrautina, skipulag hennar og leiðbeinendur sem hafa komið að námsbrautinni. Leiðbeinendur meta árangur þátttakenda með lokamarkmið námsbrautarinnar að leiðarljósi.

Matsaðferð:

Námsmatið er tvíþætt. Annarsvegar sjálfsmat og hinsvegar rafrænt námsmat þar sem námið er metið í heild.



Verknám

50 kennslustundir

Námsmarkmið

Að þátttakendur:

- Kynnist atvinnulífinu
- Kynnist starfsemi fyrirtækja sem þeir hafa valið

Námslýsing:

Þátttakendur fara í starfskynningu hjá ýmsum fyrirtækjum. Þátttakendur velja sér fyrirtæki sem þeir hafa áhuga á að heimsækja og fá tækifæri til að kynnast þeirri vinnu sem fram fer í fyrirtækinu. Þátttakendur fá stuðning við upphaf starfsþjálfunar.

Námsaðferð:

Heimsókn í fyrirtæki, starfskynning, dagbók og umræður.



Styrkt af:



MENNTA- OG
MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Námskrá unnin af:

Fræðslunetinu - símenntun á Suðurland



Unnið í samstarfi við:

Atvinnu með stuðningi AMS, Fjölmennt- símenntunar og þekkingarmiðstöð,
Fjölbrautaskóla Suðurlands og Vinnumálastofnun



fjölbreytni sköpun upplýsing
Fjölbrautaskóli Suðurlands





www.fraedslunet.is - Sími: 5602030