

## Vinnan mín Tíminn minn Svefninn minn

Algengast er að einstaklingur skipti hversdeginum sínum nokkuð jafnt milli vinnu, frítíma og svefns.

Þetta þýðir að þú notar helming vökutímans í vinnunni. Því er mikilvægt að geta þróað og hlúð að þeirri færni, þekkingu og viðhorfum sem þú býrð yfir - þér og vinnustaðnum til góða. Það sem gerir þig hæfari í starfi eykur starfsgleði, opnar á fleiri tækifæri og hjálpar þér að takast á við áskoranir í sibreytilegum heimi.

Starfsþróun er og verður alltaf samstarfsverkefni starfsmanna og stjórnenda og verður að eiga sér stað til að hægt sé að mæta auknum kröfum og umhverfi sem er í stöðugri þróun. Þú getur haft áhrif á í hvaða átt þú ferð og gert leiðina markvissari.

Ef þú hugar að eigin starfsþróun og hefur tækifæri til að þróast í starfi er líklegra að þú sýnir frumkvæði og nýjar hugmyndir kvikni. Á vinnumarkaði þar sem flest snýst um skilvirknir skiptir hæfnin til að sýna frumkvæði og finna nýjar nálganir á viðfangsefnum miklu máli, ekki síst þegar litið er til framtíðar. Þessa hæfni þarf að þjálfá með öflugri og virkri starfsþróun.

**Starfsþróunaráætlun** er áætlun um það sem þú þarft að gera til að þróa þig í starfi til að ná betri árangri. Hún er unnin í samstarfi við stjórnendur og byggir á þínum löngunum og þörfum vinnustaðarins.

**Starfsþróun** er þegar þú færð tækifæri til að þróast með verkefnum þínum og tileinka þér breytt viðhorf og nýtt verklag.

**Símenntun** er að afla sér nýrrar þekkingar sem leiðir af sér nýja færni og skilning.



## Hvað á ég að læra?

Gott er að stuðla að eigin starfsþróun með því að ræða málin í starfsmannasamtali. Ef það er ekki venjan á þínum vinnustað skaltu óska eftir því.

### Í starfsmannasamtali er farið yfir:

- Starfslýsingu
- Samskipti og samstarf á vinnustað
- Verkefni framundan
- Starfsþróun og fræðslumöguleika

Ábyrgð þín sem starfsmanns er að skilja og meta starfsumhverfið, vera meðvitaður um eigin áhugasvið, styrkleika og takmarkanir og gera raunhæfa áætlun um starfsþróun til framtíðar. Náms- og starfsráðgjafi getur hjálpað þér með þetta mat, t.d. með áhugasviðsprófi. Þú getur bókað viðtal þó að þú sért ekki að skipta um starf eða á leið í nám. Fræðslusetrið Starfsmennt, Framvegis og fræðslumiðstöðvar víða um land bjóða upp á viðtöl félagsmönnum að kostnaðarlausu.

### Viðtal við náms- og starfsráðgjafa er fyrir alla þá sem vilja:

- Þróa hæfni sína í starfi
- Auka möguleika sína á starfsvali og vinnumarkaði
- Skoða möguleika á námi og setja sér námsmarkmið
- Takast á við breytingar og mæta nýjum lífshlutverkum

Pantaðu viðtal núna hjá Starfsmennt í síma 550-0060 eða kíktu á [www.fraedslumidstodvar.is](http://www.fraedslumidstodvar.is). Nýttu þetta tækifæri.



## Það kostar að fara í nám!

Þegar þú hefur fundið nám við hæfi er næsta skref að skoða hvernig á að fjármagna það. Þú sem félagsmaður SFR getur sótt um styrki vegna náms í starfsmenntunarsjóð og einnig geturðu kannað hvort þú eigir rétt á starfsþróunartyrki.

**Starfsmenntunarsjóður** styrkir nám sem tengist starfi, náms-/kynnisferðir erlendis og innanlands, ráðstefnur innanlands, starfsréttindanámskeið, sjálfstyrkingarnámskeið og lífsleikinámskeið.

**Starfsþróunartyrkir** eru veittir vegna náms sem er í samræmi við starfsþróunaráætlun vinnustaðar og einnig vegna ráðstefna erlendis sem tengjast starfi.

**Úthlutunarreglur** er að finna á [www.sfr.is](http://www.sfr.is) en einnig er hægt að hringja í síma 525-8340 til að fá meiri upplýsingar. Á svæðinu Míнар síður á vef SFR er hægt að sækja um og skoða hvort og hversu mikið þú hefur nýtt þér styrkina en miðað er við ákveðna hámarksupphæð á tveggja ára tímabili.



## Hef ég tíma til að læra?

Huga þarf að því þegar farið er í nám að búa til rými fyrir námið innan tímarammans sem manni er skammtaður. Þetta á bæði við vinnutíma og frítíma en algengt er að fólk stundi nám með vinnu sem skapar álag á fjölskyldu og á vinnustaðnum.

Í kjarasamningnum 2014 samdi SFR við ríkið um launað námsleyfi. Þannig getur starfsmaður, sem unnið hefur fjögur ár hjá sömu stofnun og stundar nám sem fellur að starfsþróunaráætlun viðkomandi aðila, átt rétt á eins mánaðar launuðu námsleyfi. Uppsafnaður réttur getur orðið allt að 6 mánuðir eftir starfsaldri. Nánar má lesa um þennan rétt í kjarasamningnum. Stofnun er heimilt að takmarka þann fjölda sem nýtir sér þennan rétt við 10% á ári. Semja þarf um það við stjórnanda hvernig og hvenær launað námsleyfi er nýtt.

Ákvæði um launað námsleyfi er einnig að finna í kjarasamningnum við Reykjavíkurborg, Samband Íslenskra sveitarfélaga og í kjarasamningi við Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu.

Ríkisstarfsmaður sem er með 8 ára starfsaldur á sömu stofnun og er á leið í nám sem byggir á starfsþróunaráætlun á rétt á 2-4 mánaða **launuðu námsleyfi**, eftir því á hvaða hæfniprepi námið hans er.



## Fjölbreytt tækifæri til náms

Úrval formlegra námsbrauta er sífellt að aukast og alls kyns nám og námskeið í boði út um allt land. Að sama skapi fjölga þeim starfsgreinum þar sem hægt er að stytta sér leið með því að fara í raunfærnimat. Spurningin er hver þín staða er og hvert þú stefnir. Viltu sækja þér nám á framhaldsskólastigi, auka við tölvufærni, fara í háskólabrú eða í háskólanám? Kannaðu hvað er í boði.

### Hér er dæmi um nokkra vefi sem opna ýmis tækifæri:

- [www.smennt.is](http://www.smennt.is)
- [www.framvegis.is](http://www.framvegis.is)
- [www.fraedslumidstodvar.is](http://www.fraedslumidstodvar.is)
- [www.naestaskref.is](http://www.naestaskref.is)
- [www.menntagatt.is/skolar/](http://www.menntagatt.is/skolar/)
- [www.menntamalaraduneyti.is/visindamal/stofnanir/](http://www.menntamalaraduneyti.is/visindamal/stofnanir/)

### Átt þú rétt á raunfærnimati?

Með raunfærnimati er óformlegt nám og starfsreynsla metin til jafns við formlegt nám. Í reglugerð um framhaldsfræðslu frá því í nóvember 2011 segir: „Niðurstöður raunfærnimats eru skráðar í gagnagrunn á vegum stjórnvalda. Með þeirri skráningu er óformlegt nám og starfsreynsla metið til jafns við formlegt nám“.

Meðal starfsgreina þar sem raunhæfni hefur verið metin eða unnið er að þróun viðmiða má nefna Félagslíðabraut, Rannsóknartækni, Matartækni, Skólaliðar og Skrifstofubraut 1, en nánari upplýsingar um fleiri starfsgreinar má finna á [www.frae.is](http://www.frae.is)

**Raunfærnimat** er skipulagt ferli þar sem með formlegum hætti er lagt hald á alhliða þekkingu og færni einstaklingsins. Matið getur byggst á skólagöngu, starfsreynslu, starfsnámi, frístundanámi, framhaldsfræðslu, félagsstörfum og lífsreynslu viðkomandi.



## Vinnustaðurinn þinn

Ávinningur vinnustaðar af því að hlúa að starfsþróun sinna starfsmanna er mikill. Þar má meðal annars nefna minni starfsmannaveitu og ánægðari starfsmenn sem eru tilbúnir til að leggja meira á sig en ella. Einnig kemur starfsþróun í veg fyrir stöðnun og kulnun í starfi og stuðlar að frumkvæði. Vinnustaður þar sem virk starfsþróunaráætlun er til staðar skapar umhverfi sem stuðlar að faglegri þróun starfsmanna og auknum árangri.

Vinnustaðurinn þinn getur sótt um styrk í **Þróunar- og símenntunarsjóð SFR**. Markmið sjóðsins er að auka möguleika stofnana á að þróa starfssvið sitt þannig að það samræmist þeim kröfum sem gerðar eru til stofnana á hverjum tíma með því að efla símenntun starfsmanna svo þeir séu færari um að takast á við fjölbreytt verkefni í sibreytilegum heimi.

Þá geta forsvarsmenn vinnustaðar þíns leitað til Starfsmenntar sem veitir stofnunum fjölbreytta þjónustu til að greiða leið lærdóms á vinnustað og efla mannauð stofnana. Hægt er að sérsníða námsleiðir, fá mannauðsráðgjafa að láni og panta farandfyrirlestra um fjölbreytt viðfangsefni. Þjónustan er án endurgjalds fyrir félagsmenn SFR. Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Starfsmenntar í síma 550-0060.



## Mínar síður SFR

Á mínar síður SFR getur þú sótt um styrki, fylgst með umsóknum og haft yfirsýn yfir þá þjónustu sem þú nýtir þér hjá félaginu, séð hvort þú hefur nýtt þér þá styrki sem þú átt rétt á o.s.frv. Allar umsóknir eru rafrænar og hægt er að senda inn rafræn fylgiskjöl.

Nýttu þér **MÍNAR SÍÐUR**

á [www.sfr.is](http://www.sfr.is)

Útgefið í ágúst 2015  
Hönnun og umbrot: ATARNA  
Prentun: HJÁ GuðjónÓ

SFR stéttarfélag í almannajónustu / Grettisgötu 89 / 105 Reykjavík  
sími 525 8340 / [sfr@sfr.is](mailto:sfr@sfr.is) / [www.sfr.is](http://www.sfr.is) / SFR á facebook

## Sóttthreinsitækninám

### Jane Skowronski

Meiri þekking í starfi gefur einfaldlega meiri starfsánægju og fleiri möguleika á spennandi verkefnum. Námið veitti mér aukinn skilning, þekkingu og betri innsýn í starfið mitt.



## Fríhafnarskólinn

### Árni Þór Ármannsson

Námið var mjög faglegt og þjónustumiðað. Það gerði mig sterkari sem starfsmann auk þess sem það gaf mér auknar tekjur.



Námið er fyrir starfsfólk Fríhafnarinnar.

## SKIL - Tollstjóri

### Dagmar Ásgeirsdóttir og Erna Dagbjört Stefánsdóttir

Námið var bæði skemmtilegt, fræðandi og fjölbreytt og gaf okkur betri innsýn í stjórnsýslulögin og kerfið sem við vinnum í.

Námið er fyrir starfsfólk Innheimtusviðs Tollstjóra.



## Fangavarðaskólinn

### Eyrún Guðnadóttir

Það var skemmtileg áskorun að setjast á skólabekk eftir 25 ár. Námið jók sjálfstraustið og ég lærði að takast betur á við erfiðar aðstæður sem upp koma í starfinu.



Námið er fyrir starfandi fangaverði.

## Félaggliðabraut

### Valdimar Elí Kristjánsson

Allt nám styrkir mann á einhvern hátt, bæði faglega og persónulega. Að fara í þetta nám var stórt skref fyrir mig en það hefur veitt mér meiri færni og aukið sjálfstraust.



## Skrifstofuskóli

Viðurkenndur bókari

### Freyja Sigurjóna Gunnarsdóttir

Ég er loksins komin með prófskjöl upp á það sem ég hef verið að vinna við og meira til. Námið gaf mér sjálfsöryggi til að takast á við nýtt og spennandi starf.



## Mín markmið

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

## Mín leið

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○



# Starfsþróun

í þínum höndum



STÉTTARFÉLAG  
Í ALMANNAJÓNUSTU