Stofnuð 2001- 19 ára

Starfs- og rekstraráætlun Fjölsmiðjunnar 2020

Sturlaugur Sturlaugsson forstöðumaður Fjölsmiðjunnar á höfuðborgarsvæðinu
Hjördís B. Gestsdóttir náms- og starfsráðgjafi

Kópavogur 11. mars 2020.

Efnisyfirlit

1. Almennt **5**
2. Viðmiðunarreglur fyrir inngöngu í Fjölsmiðjuna **5**
3. Sagan **6**
4. Almennar áherslur skv. skipulagsskrá Fjölsmiðjunnar **6**
4.1 Áherslur í starfi 6
5. Stjórnendur, starfsmenn og deildir **7**
5.1 Hlutverk og áherslur deildarstjóra 8
5.2 Sameiginleg verkefni allra deilda og áherslur 8
6. Deildir Fjölsmiðjunnar **9**
6.1 Fræðsludeild 9
6.2 Handverks og pökkunardeild 9
6.3 Tréiðnardeild 10
6.4 Tæknideild 11
6.5 Veitinga- og matvæladeild 11
6.6 Bíladeild 12
7. Hagsmunaaðilar **12**
8. Hverjir nýta þjónustuna **13**
9. Persónuverndarstefna **13**
10. Gæðahandbók **13**
11. Nám í boði til eininga **14**
12. Okkar nálganir **14**
13. Sérstaða **15**
14. Hugarfar, viðhorf og aðferðafræði **15**
14.1 Hver vill ekki umgangast fólk með góða nærveru? 21
14.2 Það er enginn fullkominn og til umhugsunar.... 21
15. Yfirlit rekstrar 2020 ..... **22**
17. Fylgiskjöl **30**
Nr. I- Samningur við nema 30
Nr. II - Almennar reglur 30
Nr. III – Ástundunarreglur 30
Nr. IV – Framfaraskráning (dæmi) 30

Nr. V – Dagskrá úr Memaxi hugbúnaðarkerfi 30
Nr. VI – Persónuverndarstefna Fjölsmiðjunnar 30

1. Almennt

Fjölsmiðjan er sjálfseignarstofnun og skv. 3. grein Skipulagsskrárinnar „skal Fjölsmiðjan gefa kost á hagnýtri vinnu, framleiðslu og fræðilegri þjálfun sem tengist þessum þáttum. Einnig skal fara fram grunnfræðsla um samfélagið og starfsemi opinberra- og einkaaðila”.

Starfs- og rekstraráætlunin verður að byggjast á þeim einstaklingum sem sækja í úrræði Fjölsmiðjunnar og fjármögnunar möguleikum Fjölsmiðjunnar. Starfsemin þarf eðlilega að vera í takt við þarfir samfélagsins á hverjum tíma, þ.e.a.s. hún þarf að vera eins sveigjanleg og mögulegt er. Mesta áskorunin í starfinu er að efla virkni einstaklinga, samhliða því að reyna að auka vellíðan nemanna og samstilla lofuðum verkefnum Fjölsmiðjunnar og virkni nema.

Nemarnir okkar frá Velferðarsviði höfuðborgarsvæðisins eru mis virkir til vinnu og náms og styrkleikar þeirra ólíkir. Þess vegna þurfum við að hafa þjónustuna eins einstaklingsmiðaða og aðstæður okkar leyfa. Margt er sameiginlegt með nemum félagsþjónustunnar t.d. svefnleysi, einhverfa, einbeitingarskortur, kvíði, depurð, þunglyndi og félagsfælni, sem dæmi. Sömuleiðis, sérgáfur ýmsar um tölvur, tölvuleiki, bílaog tækni svo eitthvað sé nefnt. Einstaklingarnir eru flestir mjög vel enskumælandi, listhneigðir og ljúfir að eðlisfari. Það er því ögrandi verkefni að finna leiðir til að auka vellíðan og virkni nemanna.

Einstaklingar frá VMST eru yfirleitt góður stuðningur við einstaklinga af Velferðarsviðunum og oftar en ekki virk til vinnu og náms þó það sé ekki algilt . Þeir þurfa eftir sem áður mismunandi stuðning og hvatningu eins og aðrir sem sækja Fjölsmiðjuna.

Þegar einstaklingar sækja um í Fjölsmiðjuna er gerður eins konar samningur við þá sem þeir ásamt starfsmanni Fjölsmiðjunnar skrifa undir og samþykkja. *Sjá fylgiskjal nr. I*. Einnig er farið yfir með umsækjendum ástundunarreglur og almennar reglur Fjölsmiðjunnar. Sjá *fylgiskjöl II og III*.

2. Viðmiðunarreglur fyrir inngöngu í Fjölsmiðjuna

Nemar sem sækja um hjá Fjölsmiðjunni þurfa að uppfylla skilyrði Velferðarþjónustunnar á höfuðborgarsvæðinu fyrir stuðningi, sömuleiðis skilyrði VMST og hins opinbera.

Viðkomandi sýni ekki áberandi ögrandi og hótandi hegðun.

Viðkomandi er ekki í neyslu ávanabindandi efna/lyfja og hafi verið án alls slíks í a.m.k. 3 mánuði áður en umsókn hans berst okkur og það staðfest af tengilið hans.

Starfsmenn Fjölsmiðjunnar sjái möguleika á að auka vellíðan viðkomandi miðað við okkar aðstæður.

Möguleiki á að skilgreina ákveðið tilrauna tímabil fyrir viðkomandi.

Fjölsmiðjan er ekki endurhæfinga- eða meðferðarstofnun heldur fyrst og fremst vinnusetur/úrræði til að efla einstaklinga á aldrinum 16 – 24 ára fyrir frekara nám og vinnu.

3. Sagan

Rauði kross Íslands hafði frumkvæði að undirbúningi starfsemi Fjölsmiðjunnar og kynnti það fyrir þáverandi félagsmálaráðherra Páli Pétursyni sem tók að sér að hafa forræði að athugun og undirbúningi málsins árið 2001.

Hugmyndin að Fjölsmiðjunni er fengin frá dönsku “ Produktion “ skólunum, sem Þorbjörn Jensson kynnti sér vel við upphaf starfseminnar. Reynsla Dana var sú að 80 % þeirra sem komu í vinnusetrin fóru í skóla eða út á vinnumarkaðinn sem líklega er góður árangur.

„Hugmyndin er að vera með trésmíðadeild, garðyrkjudeild, járnsmiðadeild, skrifstofu- og tölvudeild. Þá er ætlunin að vera með umönnunardeild og hússtjórnardeild þar sem m.a. verður kennd matreiðsla, saumaskapur og ýmislegt fleira.. svo verður þjóðfélagsfræðsla og fræðsla um peninga…” Þetta skrifar Þorbjörn Jensson fyrrverandi Forstöðumaður við upphaf Fjölsmiðjunnar árið 2001.

Ég held að Fjölsmiðjan í dag sé rekin í þeim anda sem upphaflega var farið af stað með.

4. Almennar áherslur skv. skipulagsskrá Fjölsmiðjunnar

Skv. skipulagsskrá á Fjölsmiðjan að starfrækja verkþjálfunar-/framleiðslusetur og fræðslustarfsemi fyrir ungt fólk á aldrinum 16- 24 ára. Sömuleiðis eiga 25 ára og eldri aðgang að Fjölsmiðjunni ef þeir hafa sérstaka þörf fyrir aðstoð á þessu sviði. Markmiðið er að þroska persónuleika einstaklinga og búa í haginn fyrir þá til aukins skólanáms eða þátttöku á hinum almenna vinnumarkaði.

4.1 Áherslur í starfi

- Er að stuðla að heilbrigðum og farsælum venjum í daglegu lífi með frekara nám og þátttöku almennt í lífinu í huga.

- Almenn fræðsla um leiðir til að auka vellíðan byggt á rannsóknum, sbr. Fimm leiðir að vellíðan skv. Landlækni.
- Skapa fyrirtækjamenningu Fjölsmiðjunnar sem vonandi endurspeglar það sem okkar nemar muni upplifa m.a. út á vinnumarkaðnum.
- Meta framfarir og veita endurgjöf til nema og forráðamanna eftir möguleikum skv. regluverkinu.
- Stuðla að jákvæðri hugsun, farsælli hegðun og góðu líkamlegu ástandi sem aftur leiðir til bættrar heilsu.
- Áherslur í starfseminni séu í takt við aðstæður í þjóðfélaginu.
- Miðað er við þarfir VMST og Velferðarþjónustunnar á höfuðborgarsvæðinu, en eðlilega í takt við okkar fjárhagsgetu, starfsmanna fjölda, aðstöðu og verkefni.
- Bjóða nemum sem ekki hafa lokið formlegu grunnskólanámi möguleika á því að fá viðurkenndar námseiningar á 1. þrepi í ákveðnum fögum.

5. Stjórnendur, starfsmenn og deildir

Yfirlit yfir deildir Fjölsmiðjunnar, ábyrgð stjórnenda og starfsmanna:

- Forstöðumaður, stefnumótun, starfs- og rekstraráætlun, gæði og rekstur , fjölbreytni starfa, sértekjur o.fl.
- Skrifstofustjóri, ábyrgð á bókhaldi, launum og almennu skrifstofuhaldi o.fl.
- Náms- og starfsráðgjafi, staðgengill forstöðumanns, formlegt utanumhald um námseiningakerfi, fræðsla, stuðningur og ráðgjöf, lífsleikni
- Náms- og starfsráðgjafi fræðsludeildar, kennsla, stuðningur og ráðgjöf, formlegt utanumhald um nema, meta árangur.
- Deildarstj. Handverks og pökkunardeildar, fræðsla, rekstur, sértekjur
- Deildarstjóri Tæknideildar, fræðsla, rekstur, sértekjur
- Deildarstjóri Tréiðnaðardeildar/pökkunar/auðkenniskorta, fræðsla, rekstur, sértekjur
- Deildarstjóri Bíladeildar, fræðsla, rekstur, sértekjur
- Deildarstjóri matvæla- og veitingadeildar, fræðsla, rekstur, sértekjur
- Aðstoðarmaður matvæla- og veitingadeildar, fræðsla, rekstur, sértekjur

- Aðstoðamaður tækni- og bíladeildar, fræðsla, rekstur, sértekjur, afleysing og stuðningur við aðrar deildir m.a. hvað lífsleikni varðar.

Allir starfsmenn stuðla að auknum tekjum (framlegð) og gæðum starfseminnar.

5.1 Hlutverk og áherslur deildarstjóra

- Fylgja eftir starfsáætlun og sinna fræðslu og þjálfunarhlutverki Fjölsmiðjunnar og tryggja gæðin í okkar starfi
- Jákvæður og leiðbeinandi stjórnunarstíll með uppbyggjandi viðmóti og viðbrögðum
- Fókus á einstaklingsmiðaða þjálfun = Vinnuúrræði (þjálfun) + fræðslu/sköpun + hreyfingu/ lífsleikni skv. stundaskrá.
- Fókus á velferð (vellíðan), styrkleika nema.
- Fókus á mælanlegan árangur nemans og starfseminnar sem verður þróað hér innan dyra
- Fókus á formlega endurgjöf til nemans m.a. í gegnum Memaxi sem verður þróað hér innan dyra
- Framleiðsla (verkefni) vikunnar, upplýsingagjöf til nema/starfsmanna og fyrir rekstur Fjölsmiðjunnar.

5.2 Sameiginleg verkefni allra deilda og áherslur

- Fókus á vellíðan nema og annarra starfsmanna
- Auka framlegð allra deilda
- Auka gæðin á starfseminni, rekstrarlega (t.d. minni sóun, aukin nýting, vandvirkni, afköst o.s.frv.) og fræðslulega t.d. farsæl mannleg samskipti, aukin vellíðan allra
- Undirbúa og styðja við námseiningakerfi Fjölsmiðjunnar
- Nýta Memaxi sem upplýsinga-/stjórntæki
- Sameinast um að nýta alla föstudaga sérstaklega fyrir innra starf, áherslur tengt m.a. fræðslu/lífsleikni og fjölbreyttar heimsóknir í fyrirtæki og stofnanir

6. Deildir Fjölsmiðjunnar

Hjördís B. Gestsdóttir náms- og starfsráðgjafi og staðgengill forstöðumanns sér um formlegt utan um hald fræðslu- og þjálfunar nema Fjölsmiðjunnar og samskipti við starfsmenn Velferðarsviða á höfuðborgarsvæðinu og VMST í samráði við Forstöðumann Fjölsmiðjunnar.

Guðrún Kristinsdóttir skrifstofustjóri sér um bókhald, laun og almennt skrifstofuhald og ýmsan stuðning við nema Fjölsmiðjunnar.

6.1 Fræðsludeild

Ábyrgð: Fríða Elísa Ólafsdóttir er kennari og náms- og starfsráðgjafi. Ber ábyrgð á almennri kennslu, veitir stuðning og ráðgjöf og fer með formlegt utan um hald nema, eins og að meta árangur þeirra í námi.

Áherslur:

- Einstaklingsmiðuð fræðsla í samráði við aðra starfsmenn Fjölsmiðjunnar með því að samþætta vinnuúrræði /fræðslu/sköpun/hreyfingu/lífsleikni.
- Markþjálfun/sjálfstyrking
- Almenn fræðsla og eftirfylgni.
- Hreyfing/yoga sem dæmi
- Halda utan um námseininga kerfi Fjölsmiðjunnar
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

6.2 Handverks og pökkunardeild

Dæmi um verkefni: Handheklaður klútur með skilaboðum um Fimm leiðir að vellíðan.

Ábyrgð: Margrét Jónasdóttir myndmenntakennari

Áherslur:

- Afla fjölbreyttra verkefna

- Samþætta vinnuúrræði, fræðslu og listsköpun
- Reyna að nýta list og sköpunar hæfileika nema í samráði við þá
- Kanna möguleika á samvinnu á milli deilda t.d. tréiðnaðardeildar m.a. til tekjuöflunar og fjölbreytni starfa
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

6.3 Tréiðnardeild

Ábyrgð: Guðmundur Hrafnkelsson húsasmiður

Áherslur:

- Skapa vörur til tekjuöflunar m.a. í samráði við aðrar deildir t.d. handverksdeild
- Viðhalda brettasmíði með stuðning frá fyrirtæki úti í bæ
- Ath. möguleika á því að yfirfara eldri húsgögn og auglýsa það
- Halda áfram stórum merkingar verkefnum eins og verið hefur
- Markaðssetja auðkenniskortin enn frekar sem er hluti af verkefnum deildarinnar
- Treysta þau verkefni sem hafa verið í gangi eins og t.d. viðskipti við Norðurál
- Sér um viðhald á húsakynnum Fjölsmiðjunnar í samráði við Forstöðumann.
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

6.4 Tæknideild

Ábyrgð: Ásbjörn E. Torfason rafeindavirki

Aðstoðarmaður: Davíð Bergmann

Áherslur:

- Sérhæfa okkur í móttöku á tölvubúnaði og úrvinnslu á þeim
- Kanna möguleika á því að tengjast erlendum kaupendum á vöru frá Fjölsmiðjunni
- Leiða stefnu Fjölsmiðjunnar í gæða- og umhverfismálum
- Kanna sérstaklega möguleika á endur nýtingu búnaðar
- Vinna að því að tengjast fleiri fyrirtækjum/stofnunum til að tryggja framtíðar tekjugrunn deildarinnar
- Auka áherslu á sölu á endurnýttum búnaði jafnt innan sem utanlands.
- Vinna að því að sækja um vinnsluleyfi hjá Úrvinnslusjóði og Umhverfisstofnun til útflutnings á sérhæfðum tæknibúnaði.
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

6.5 Veitinga- og matvæladeild

Ábyrgð: Valdimar F. Heiðarsson matreiðslumeistari

Aðstoðamaður: Ívar Kjartansson matreiðslusveinn

Áherslur:

- Viðhalda úrvals gæðum og þjónustu deildarinnar

- Kanna möguleika á viðbótar sértekjum m.a. í samráði við aðrar deildir eins og t.d. handverksdeild (kókoskúlur með súkkulaði með jákvæðum og persónulegum skilaboðum í frumlegum pakkningum….□)

- Kanna möguleika á sérþjónustu fyrir fundi sbr. fyrirspurn frá Menntamálastofnun o.fl.
- Tryggja og auka fræðslu á matarörryggi m.a. með stuðningi af nýjum hugbúnaði til eftirlits
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

6.6 Bíladeild

Ábyrgð: Gunnar Guðjónsson bílasmiður

Áherslur:

- Þrífa og bóna bíla
- Möguleiki að læra af því að taka í sundur tjónabíla m.a. tengt námi.
- Reyna að ná samningum við fyrirtæki um þrif og bón þjónustu
- Áhersla á vandvirkni og þjónustulund
- Kynna vel möguleika deildarinnar hjá a.m.k. nær umhverfinu.
- Markvisst reynt að auka vellíðan nemanna okkar.

7. Hagsmunaaðilar

Hagsmunaaðilum Fjölsmiðjunnar þarf að sinna á einn eða annan hátt og eiga gott samstarf við. Um er að ræða eftirfarandi aðila, en listinn er þó ekki tæmandi.

- Nemar og einstaklingar á vinnumarkaði sem þurfa einstaklingsmiðaða þjálfun
- Forráðamenn nema uppá tengsl og hugsanlega fræðslu/námskeið

- Menntamála- og velferðarráðuneytið með hugsanlega námsmöguleika og fjármögnun í huga
- VMST með því að stuðla að aukinni virkni atvinnulausra með vinnuúrræði, fræðslu og fjármögnun í huga
- Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu
- Almenningur, nauðsynlegt að vinna að því að skapa jákvæða ímynd Fjölsmiðjunnar og virkja velunnara Fjölsmiðjunnar.
- Viðhalda samningum Fjölsmiðjunnar
- Ath. samstarfsmöguleika við aðila eins og Virk.

Samkvæmt ofangreindu er töluvert verk fram undan í markaðs- og kynningarstarfi fyrir Fjölsmiðjuna.

8. Hverjir nýta þjónustuna

Þeir sem eru líklegastir til að nýta sér þjónustu Fjölsmiðjunnar eins og hún er starfrækt í dag eru:

- Einstaklingar (nemar) frá Velferðarþjónustunni á höfuðborgarsvæðinu
- Ungir atvinnulausir einstaklingar frá VMST, einstaklingar með skerta starfsgetu og af erlendum uppruna.
- Einstaklingar frá Virk endurhæfingu, BUGL, Stuðlum, Karla- og Kvennasmiðjunni (auka virkni), Samfélagsþjónustunni (refsing/betrun) o.fl.

Eftirspurnin fer að sjálfsögðu eftir því hvaða þjónustu við bjóðum, fjölbreytni starfa og þörfinni hverju sinni.

9. Persónuverndarstefna

Lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsingar (nr.90/2018) tóku gildi þann 15. júlí 2018. Þeir sem vinna með persónuupplýsingar bera ábyrgð á því að farið sé með þær í samræmi við grundvallarsjónarmið og reglur um persónuvernd. Fjölsmiðjan hefur unnið að sinni persónuverndarstefnu sem sjá má í *fylgiskjali VI*.

10. Gæðahandbók

Unnið hefur verið að gerð gæðahandbókar Fjölsmiðjunnar. Hún hefur ekki verið birt opinberlega enn sem komið er. Gæðahandbókin er ætluð starfsfólki, nemum og öðrum sem hún nýtist starfseminni til betri gæða og styrkingar. Sjá hér.

11. Nám í boði til eininga

Unnið er að því að nemar Fjölsmiðjunnar geti lokið grunnnámi í ákveðnum bóklegum faggreinum sem metið er til eininga auk annars náms á 1. þrepi eins og í matvæla-, trésmíða- og rafiðn.

Sótt hefur verið um vottun hjá Menntamálastofnun til viðurkenningar fræðsluaðila í fullorðins fræðslu. Samhliða er stefnt að samstarfssamning við eftirfarandi skóla, Tækniskólann, MK / FB / FÁ og Borgarholtsskóla.

- Áfangalýsing nr. Xxx Veitingar / matvæli
- Áfangalýsing nr. Xxx Tölvur / rafmagn
- Áfangalýsing nr. Xxx Handverk/ list/ pökkunar
- Áfangalýsing nr. Xxx Tréiðnaðar
- Áfangalýsing nr. Xxx Bílaiðnaðar
- Áfangalýsing nr. Xxx Lífsleikni

12. Okkar nálganir

„Verkfærin okkar/aðferðarfræði til aukins árangurs“!

- Fimm leiðir að vellíðan frá Landlækni og vinna með einstaka þætti t.d. í hópavinnu
- Vinnan/störfin/fyrirtækjamenning/þjálfa og undirbúa nema fyrir nám og vinnu út í atvinnulífinu.
- Góð mannleg samskipti (áhersla á styrkleika, ekki veikleika)
- Námskeið/almenn fræðsla/sköpun/þekking og reynsla starfsmanna
- Mögulegar námseiningar
- Hreyfing/lífsleikni/fyrirtækja og stofnana heimsóknir
- Endurgjöf
- Hafa í huga HAM (leiðrétta hugsanaskekkjur)
- Núvitund… að vera til staðar.
- Memaxi hugbúnaður fyrir nema m.a. til að auðvelda utan um hald og veita endurgjöf.

Sjá dæmi um framfaraskráningu í *fylgiskjali IV*.

Sjá dæmi um dagskrá Fjölsmiðjunnar yfir vikutíma, fengið úr Memaxi hugbúnaðarkerfi í *fylgiskjali V*.

13. Sérstaða

Sérstaða Fjölsmiðjunnar getur verið margþætt og einna helst byggir hún á því að við höfum möguleika á að:

- Blanda saman á vinnustaðnum úrræðum sem saman standa af öflugu vinnuúrræði + fræðslu/sköpun + hreyfingu/lífsleikni sem vonandi skilar sér í aukinni vellíðan nema.
- Leggja áherslu á heimsóknir til fyrirtækja og stofnana.
- Skapa notalega vinnustaðamenningu, vettvangur til að eignast vini, njóta félagsskapar jafnaldra og brjóta upp félagslega einangrun.
- Bjóða upp á stuðning við hvers konar nám sem metið er til eininga og nemandi stundar samhliða vinnu, hvort sem er blöndun við fjar- eða staðnám.
- Bjóða upp á viðurkenndar námseiningar inn í framhaldsskóla.

14. Hugarfar, viðhorf og aðferðafræði

Þegar kemur að því að skoða hverskonar hugarfari, viðhorfi og aðferðafræði við viljum beita til að ná árangri í starfsemi Fjölsmiðjunnar þá eru ótal leiðir sem hægt er að velja á milli.

Lífið er þjálfun andlega og líkamlega út ævina.

Við getum endalaust bætt okkur í lífinu og stuðlað að aukinni lífsgleði sem eykur hagkvæmni hagkerfisins þar sem sáttir einstaklingar í lífinu taka líklega farsælli ákvarðanir en ella.

Hvenær tökum við e.t.v. farsælli ákvarðanir en ella?

Líklega þegar okkur líður vel og erum upplýst og laus við óttann um fortíðina og framtíðina og þjálfum okkur í því að njóta augnabliksins, fyrirgefa og rækta kærleika og þjálfa sig m.a. í þakklæti.

Stundum er talað um sex dyggðir í lífinu sem mynda hugsanlega hinn fullkomna mann ?

Atriði eins og:

- Sköpunargleði, forvitni, víðsýni, námsvísi
- Hugrekki
- Kærleikur og mannúð
- Réttlæti
- Hófsemi
- Trúarkennd / Andlegur þroski

Landlæknisembættið hefur kynnt „Fimm leiðir að vellíðan“ sem byggðar eru á breskri rannsókn frá árinu 2012. Við viljum nýta þessa rannsókn og ábendingu Landlæknisembættisins til að efla okkar starf.

M.a. með því að vinna með einstaka eftirfarandi þætti:

Fimm leiðir að vellíðan

1 Skapaðu tengsl

Myndaðu tengsl við fólkið í kringum þig, við fjölskylduna, vini þína, samstarfsfólk og nágranna. Ræktaðu tengslin heima hjá þér, í vinnunni, í skólanum og nánasta umhverfi þínu. Líttu á þessi tengsl sem hornsteina lífs þíns og gefðu þér tíma til að hlúa að þeim. Að skapa þessi tengsl styrkir þig og auðgar líf þitt hvern einasta dag.

2 Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða hlaupa. Farðu út fyrir. Hjólaðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn þinn. Dansaðu. Hreyfing færir þér vellíðan. Það mikilvægasta er að finna þá hreyfingu sem þú hefur gaman af að stunda og hentar líkamlegu ástandi þínu og getu.

3 Taktu eftir

Vertu forvitin(n). Taktu eftir fegurðinni allt í kringum þig. Taktu eftir hinu óvenjulega. Taktu eftir árstíðabreytingum. Njóttu augnabliksins, hvort sem þú ert að ganga í vinnuna, borða hádegismat eða tala við vini þína. Vertu vakandi fyrir veröldinni í kringum þig og hvernig þér líður. Að veita því athygli sem þú upplifir hjálpar þér að meta það sem skiptir þig máli.

4 Haltu áfram að læra

Prófaðu eitthvað nýtt. Rifjaðu upp gamalt áhugamál. Skráðu þig á námskeið. Taktu að þér ný verkefni. Lagaðu reiðhjól. Lærðu að spila á hljóðfæri eða elda eftirlætis matinn þinn. Settu þér markmið sem þú munt hafa gaman af að ná. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti auk þess sem það eykur sjálfstraust.

5 Gefðu af þér

Gerðu eitthvað fallegt fyrir vin þinn eða ókunnuga manneskju. Þakkaðu einhverjum. Brostu. Gefðu öðrum af tíma þínum. Taktu þátt í félagsstörfum. Líttu út á við og líka inn á við. Að skoða þig og hamingju þína í stærra samhengi getur verið einstaklega gefandi og skapar tengsl við fólkið í kringum þig.

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Unnið af nemum á Handverks- og pökkunardeild - Fimm leiðir að vellíðan

Reflect
You
take notice
Talk
Fitness
Challenge
Connect
your feelings
Be Active
keep learning
Learn
Well
me
feel
Give
smile
try something new
take notice
exercise
smile
volunteer
thank someone

Skv. rannsóknum þá hefur það sýnt sig að hægt er að þjálfa heilann/hæfileika endalaust þ.e.a.s. út ævina.

Gildi sem við viljum m.a. hafa í huga :

Fjölskylda Lærdómsást Hófsemi Iðjusemi

Frelsi Fyrirgefning Þakklæti Áreiðanleiki Trú Kærleikur

Umburðarlyndi Ábyrgð Góðvild Sköpunargáfa Ást

Heiðarleiki Tryggð Hjálpsemi Gleði Traust Hógværð

Ástríða Samvinna Einlægni Þekking Sjálfræði Von

Hugrekki Réttlæti Sjálfsstjórn Auðmýkt Vinátta Öryggi

Heilbrigði Kurteisi Skyldurækni Örlæti Vinátta Bjartsýni

- Við viljum m.a. nýta okkur **HAM**, hugræna atferlismeðferð til að auðvelda nemunum okkar til að leiðrétta hugsanaskekkjur og vinna með t.d. fimm þátta líkan HAM. m.a. með námskeiðshaldi.
- Nauðsynlegt er að vera meðvitaður um það þegar hugsanaskekkja fer af stað. Reyna að brjóta upp hugsana hringrásina. Við gerumst oft „sérfræðingar" í hugsanalestri og verðum e.t.v. þrælar hugans án þess að verða vör við það sjálf.

Við höfum val um viðhorf í lífinu, t.d. dagur:

- Friðar
- Reiðinnar
- Öfundar
- Fyrirgefningar
- Jákvæðni
- Gleðinnar
- Sorgarinnar
- Lausnarinnar
- O.s.frv.

Við viljum nýta okkur aðferðir jákvæðrar sálfræði.

Lífið er ekki alltaf auðvelt en:

- „Systurnar Sorgin, Sáttin og Gleðin eru hluti af því að þroskast í lífinu.

Ekki loka systurnar af, spjöllum frekar við þær og lærum að lifa með þeim” (Anna Valdimarsdóttir).

- „Hamingja er heilbrigt viðhorf, þakklátur andi, hrein samviska og hjarta fullt af kærleika” (Karl Sigurbj.)

14.1 Hver vill ekki umgangast fólk með góða nærveru?

- Einhver sem nennir að hlusta
- Sýnir samkennd, samúð og hlýju
- Er ekki of upptekinn af sjálfum sér
- Dæmir ekki
- Viðkomandi er til staðar, ekki annars hugar
- Án fordóma í samskiptum

14.2 Það er enginn fullkominn og til umhugsunar....

- Einna mikilvægast fyrir andlega líðan okkar er að læra að láta sér líða vel með sjálfum sér, kostum sínum og göllum.
- Mikilvægt er að spyrja sjálfan sig og aðra opinna spurninga sem lið í því að leita svara við flækjum lífsins. „Hvernig öðlast ég innri ró? Hvenær líður mér best?
- Ef tilfinningar okkar í eigin garð mótast af ósanngjarnri gagnrýni, sjálfsásökunum og miskunnarlausri kröfuhörku um eigin getu er hætt við að tilfinningar okkar til annarra beri lit af því lífsviðhorfi.
- Hins vegar er full ástæða til að ætla að jákvæðar tilfinningar í eigin garð ali af sér umburðarlyndi og ánægjuleg samskipti við aðra.
- Gott er að hafa hugfast að það er afskaplega erfitt að vera annar en maður sjálfur, við þurfum öll á því að halda að aðrir kunni að meta okkur fyrir það að vera einmitt við sjálf.

- Hvenær er maður ánægðastur? Kannski þegar maður fer út fyrir þægindahringinn sinn?
- Eins og áður hefur komið fram þá velur maður sér viðhorf í lífinu en lífið er ekki alltaf auðvelt, sumir þroskast, styrkjast sem einstaklingar hraðar en aðrir vegna þess að þeir hafa upplifað meira mótlæti en aðrir og meta lífið á mismunandi hátt eins og t.d. þeir sem þurfa að tækla erfiða sjúkdóma.
- Viðhorfið: „Ég er ekki fullkominn en ég get ýmislegt“ þjálfar mann að gefast ekki upp þó að á móti blási.
- Hugsun + hegðun + líkamlegt heilsufar = líðan (van-/ vellíðan)
- Jákvæð / neikvæð hugsun + virk / óvirk í samskiptum + hreyfing / kyrrseta = Vellíðan / Vanlíðan.
- Mikilvægt að þjálfa athyglivöðvann (ekki bara magavöðvann). M.a. með því að vera til staðar, t.d. með óformlegri hugleiðslu, hlusta, njóta stundarinnar, hreyfing, söngur og listsköpun sem dæmi.
- Hugurinn er brögðóttur, dregur mann stundum út í vitleysuna. Gott að grípa í núið/andardráttinn þá rjúfum við mögulega hugsanaskekkjuna.
- Vakandi athygli (núvitund) er að sjá hlutina eins og þeir eru.
- Viðhafa hugarfar sáttar, fyrirgefningar, þakklætis, tillitssemi og umburðarlyndis.

15. Yfirlit rekstrar 2020

Ekki er gert ráð fyrir neinum meiriháttar fjárfestingum á árinu. Þó verða keyptir hlutir til að styðja við almenna fræðslustarfsemi.

Skrifstofurými sem breyttist í líkamsræktaraðstöðu.

Töluverð óvissa ríkir um þróun framlegðar á árinu 2020 vegna hugsanlegs tekjusamdráttar almennt í efnahagslífinu.

Forsendur um breytingar á rekstrarþáttum á milli áranna 2019 og 2020 eru í stuttu máli :

Greinargerð með Rekstraráætlun Fjölsmiðjunnar fyrir árið 2020

Almennt : Starfsemin er svipuð á milli ára 2019 og 2020. Þó er vonast til að Fjölsmiðjan verði orðin viðurkenndur fræðsluaðili með haustmánuðum 2020. Sú viðurkenning mun styrkja nema Fjölsmiðjunnar til lengri tíma og auka gæði starfseminnar.

Fjölsmiðjan er verkþjálfunar-, framleiðslu- og fræðslusetur fyrir ungt fólk á aldrinum 16-24 ára. Megin hlutverk okkar er að undirbúa nema fyrir vinnu og frekara nám.

Fjölsmiðjan er í 1900 m2 leiguhúsnæði. Leigusamningnum lýkur eftir 5 ár með möguleika á framlengingu eða kaupum á húsnæðinu. Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu ábyrgjast leigusamninginn.

Vonast er til að reksturinn verði í jafnvægi á árinu 2020 með um 3 m.kr viðbótar framlögum á árinu 2020.

Tekjur :

Framlög :

Helstu framlög Fjölsmiðjunnar á árinu 2020 koma frá Atvinnuleysistryggingasjóði, rúmar 60 m.kr, frá sveitarfélögunum á höfuðborgarsvæðinu um 27 m.kr og frá Menntamálaráðuneytinu 33 m.kr., samtals rúmar 120 m.kr. Gert er ráð fyrir viðbótar framlögum frá sveitarfélögunum vegna námskeiða og frá Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

Aðrar tekjur :

Gert er ráð fyrir minni tekjum af eigin framleiðslu/þjónustu Fjölsmiðjunnar. Framlög/ styrkir verða heldur hærri á milli ára. Þannig að heildartekjur hækka á milli ára um rúmar 3 m.kr. Tekjur af fæðisgreiðslum nema hækka einnig á milli ára.

Kostnaður :

Heildar rekstrarkostnaður ársins 2020 er áætlaður um 1 m.kr. hærri en árið 2019.

Gert er ráð fyrir því að framlegð deilda (eigin framlegð) lækki á milli ára vegna áhrifa samkomubanns í þjóðfélaginu.

Launakostnaður verður svipaður þar sem laun lækka vegna skerts starfshlutfalls í apríl um 2.7 m.kr. Fjölsmiðjan nýtir sér hlutabótaleið stjórnvalda og allir starfsmenn taka á sig

launalækkun í apríl mánuði. Starfsmaður fræðsludeildar kemur ekki inn í launakostnað fyrr en 1. ágúst 2020.

Fjárfestingar :

Ekki er gert ráð fyrir neinni fjárfestingu á árinu 2020.

Rekstrarreikningur

		2020
Tekjur		
Tekjuflokkur 1		32,236,807
Tekjuflokkur 2		123,222,701
Tekjuflokkur 3		7,499,864
		0
	Samtals	162,959,372
Rekstrarkostnaður		
Breytilegur kostnaður		
Breytilegur kostnaður sem hlutfall af sölu		14,345,379
Breytilegur kostnaður annar		0
	Samtals	14,345,379
Fastur kostnaður		
Laun og launatengd gjöld		100,339,153
Kostnaður við húsnæði		36,000,000
Skrifstofukostnaður		5,640,000
Bifreiðakostnaður		396,000
Markaðskostnaður		0
Annar rekstrarkostnaður		5,360,000
	Samtals	147,735,153

Rekstarafkoma fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta	878,839
Afskriftir	883,104
Samtals gjöld fyrir fjármagnsliði og skatta	162,963,636
Rekstrarniðurstaða fyrir fjármagnsliði	(4,265)

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	338,700
Vaxtagjöld	0
Samtals	338,700

Rekstrarafkoma fyrir skatta	334,435
Tekjuskattur	0
Rekstrarniðurstaða	334,435

Efnahagsreikningur

	2020
Eignir	
Varanlegir rekstrarfjármunir	
Fasteignir	0
Tæki og vélar	2,052,493
Bifreiðar	307,366
Innréttingar o.fl.	683,982
	0

.....		0
.....		0
.....		0
	Samtals	3,043,841

Veltufjármunir

Handbært fé		5,871,147
Skammtímakröfur		8,119,478
Birgðir		834,776
	Samtals	14,825,400
	Eignir samtals	17,869,241

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Hlutafé		12,649,924
Styrkir og önnur óendurkræf framlög í byrjun		0
Framlag fyrir rekstur á eigin kt.		0
Annað eigið fé		334,435
	Samtals	12,984,359

Langtímaskuldir

Langtímaskuldir		0
Næsta árs afborganir		0
	Samtals	0

Skammtímaskuldir

Viðskiptaskuldir		3,305,333
Lán frá eiganda		0
Ógreiddur kostnaður		1,579,549
Næsta árs afborganir		0
Reiknuð fjárþörf		0
Reiknaðir skattar		0

Samtals	4,884,882
Skuldir samtals	4,884,882
Samtals skuldir og eigið fé	17,869,241

Sjóðstreymi

	2020		
Hagnaður (tap) samkvæmt rekstrarreikningi	334,435		
Afskriftir	883,104		
Veltufé (til) frá rekstri	1,217,539		
Skammtímakröfur, lækkun (hækkun)	6,532,035		
Birgðir, lækkun (hækkun)	0		
Skammtímaskuldir, (lækkun) hækkun	(19,575,331)		
Breyting á rekstrart. eignum og skuldum samtals	(13,043,296)		
Handbært fé (til)frá rekstri	(13,043,296)	3,234,596	0
Fjárfestingarhreyfingar	0		
	0		
Fasteignir	0		
Tæki og vélar	0		
Bifreiðar	0		
Innréttingar o.fl.	0		
	0		
	0		
	0		
	0		
Fjárfestingarhreyfingar samtals	0		
Fjármögnunarhreyfingar			
Ný langtímalán	0		

Afborgun af langtímalánum	0
Greiddur arður til hluthafa	0
Innborgað nýtt hlutafé (nafnvirði)	0
Fjármögnunarhreyfingar samtals	0
Hækkun (lækkun) á handbæru fé	(11,825,756)
Handbært fé (fjárþörf) í byrjun tímabils	17,696,903
Handbært fé (fjárþörf) í lok tímabils	5,871,147

16. Almennt að lokum

Einn mikilvægasti þátturinn í starfseminni er að nemarnir skynji löngun okkar til að ná árangri við það að auka vellíðan þeirra. Þarfir nema eru án efa mismunandi og leiðirnar til að ná árangri eru líka margar, hver þeirra er farsælust má örugglega deila um.

Við viljum styðjast við hvað rannsóknir segja um farsælar leiðir að vellíðan. Þess vegna viljum við leggja áherslu á „Fimm leiðir að vellíðan“ skv. ábendingum frá Landlæknis embættinu. Að auki þurfum við að þjálfa vinnulag og kenna handverk og skapa jákvæða fyrirtækjamenningu sem nemar okkar vonandi upplifa út í atvinnulífinu. En á endanum byggist árangurinn á starfinu á því að neminn axli ábyrgð á eigin lífi samhliða því sem við bendum honum á mögulegar leiðir til þess. Okkur langar til að reyna að auka sértekjur Fjölsmiðjunnar með t.d. aukinni sköpunarvinnu frá hugmynd að vöru, þróun hennar og markaðssetningu. Það krefst þátttöku nemanna okkar og þjálfar þau í þeirri hugsun sem fylgir því að skapa vöru og vonandi eykur sértekjur Fjölsmiðjunnar. Þetta er í takt við anda Fjölsmiðjunnar frá stofnun hennar árið 2001.

Reksturinn er erfiður en starfsemin er mikilvæg og það er þörf á að draga betur fram árangurinn af starfseminni. Við teljum að tækifærin sem felast í því að blanda saman vinnuúrræðinu, tekjusköpun (verðmætasköpun), fræðslu, sköpun, hreyfingu og lífsleikni hafi jákvæð áhrif á vellíðan og árangur nema. Einn mikilvægasti þátturinn með starfsemi Fjölsmiðjunnar er að koma einstaklingum út úr félagslegri einangrun og stuðla þannig að heilbrigðu daglegu lífi.

Mikið álag er á starfsmönnum m.a. vegna krefjandi einstaklinga þar sem stundum er erfitt að sjá árangurinn af starfinu þrátt fyrir mikið framlag starfsmanna. Þess vegna er mikilvægt að horfa til litlu sigranna í starfinu.

Nauðsynlegt er að greina vel þarfir einstaklinga sem sækja vinnu til Fjölsmiðjunnar m.t.t. náms og atvinnu.

Vonandi tekst okkur á árinu að verða viðurkenndur fræðsluaðili hjá Menntamálastofnun og fá þannig tækifæri til að þróa námsmöguleika Fjölsmiðjunnar með nemum hennar enn frekar.

Mikilvægt verður að halda áfram að eiga samtal við hagsmunaaðila Fjölsmiðjunnar á árinu m.t.t. þess að skerpa á stefnu Fjölsmiðjunnar til framtíðar eins og áður hefur komið fram.

17. Fylgiskjöl

Nr. I- Samningur við nema

Nr. II - Almennar reglur

Nr. III – Ástundunarreglur

Nr. IV – Framfaraskráning (dæmi)

Nr. V – Dagskrá úr Memaxi hugbúnaðarkerfi

Nr. VI – Persónuverndarstefna Fjölsmiðjunnar

Fylgiskjal nr. I

Samningur við nema Fjölsmiðjunnar

Samningur við Fjölsmiðjuna

Ágæti umsækjandi, velkominn í Fjölsmiðjuna!

Fjölsmiðjan er fyrst og fremst vinnu- og þjálfunarstaður þar sem öllum sem þangað leita er gefið tækifæri til að efla sig og stuðla að eigin vellíðan í öruggu og þægilegu starfsumhverfi þar sem hver og einn fær sín notið á eigin forsendum. Þó ber að hafa í huga að starfsmenn/nemar Fjölsmiðjunnar þurfa að standa við skuldbindingar sínar sem tengjast verkefnum og störfum innan deilda þar sem vinnuframlag og jákvætt viðhorf skiptir öllu máli. Samningar hafa verið gerðir við fjölmarga einstaklinga og fyrirtæki þar sem okkur hefur verið treyst fyrir verkefnum sem okkur ber að skila af okkur á tilsettum tíma og því þarf að standa skil á. Með samvinnu og vinnusemi náum við þessum markmiðum okkar.

Hér í Fjölsmiðjunni hefst ákveðinn undirbúningur einstaklinga til þátttöku á almenna vinnumarkaðinum og/eða áframhaldandi skólagöngu. Hægt er að stunda nám (1 – 3 fög) samhliða störfum í Fjölsmiðjunni með samkomulagi viðkomandi skóla.

Allir hafa kost á að efla sjálfa sig í námi og starfi innan Fjölsmiðjunnar og starfsmenn hennar taka fullan þátt í því með jákvæðri samvinnu, hvatningu og stuðning við hvern og einn. Það er undir sjálfum þér komið hvernig þú nýtir þér það á sem farsælasta veg.

Vinnutími og verkþjálfunarnámsstyrkur: Einstaklingar 16-18 ára vinna 6,5 klst mánu.- til fimmtudaga og 5 tíma á föstudögum, greitt er 1.116 kr. / klst.. Einstaklingar 18 ára og eldri vinna 6,5 klst. mánu.- til fimmtudaga og 5 tíma á föstudögum fá greiddar 1.522 kr /klst.. (Viðmið mars 2020).

Vinnutími mánudaga til fimmtudaga er frá kl. 8:30 - 15:00 og föstudaga 8:30 – 14:00. Vinnutími getur verið breytilegur í einstaka tilfellum og tengist það þá skólasókn viðkomandi eða öðrum uppbyggilegum þáttum. ***Alltaf skal tilkynna forföll fyrir kl. 9:00 á morgnana dag hvern!***

Morgunkaffi er mánu.- fimmtudaga frá kl. 9:30- 10:00 og hádegismatur er kl. 12:30 – 13:00 og Brunch á föstudögum kl. 10:00. Matarkostnaður nema/starfsmanns er 900 kr. pr. dag og er dregið af launum mánaðarlega.

Gerð er krafa um að allir stimpli sig inn í byrjun dags og út í lok dags (*nota kennitölu*), þannig er fylgst með mætingu og til að auðvelda launaútreikninga.

Fimm leiðir að vellíðan og Framfaraskráning- Til hvatningar og ábendingar þá eru ákveðnir þættir metnir hálfs mánaðarlega til að fylgjast með framförum og viðkomandi (þér) veittar upplýsingar um niðurstöðuna á stuttum fundi. Það sem metið er byggir á þáttum sem stuðla að aukinni vellíðan og staðfest hefur verið með rannsóknum að svo sé.

Almennir þættir sem við viljum m.a. leggja áherslu á :

- Góð almenn mannleg samskipti :

Mynda tengsl á uppbyggjandi hátt með virðingu fyrir hvert öðru…(enginn er fullkominn…)

Sýna umhyggju og samúð..
Jákvæðni
Tillitssemi
Lausnamiðaður (t.d. vilji til að leita lausna í samskiptum eða tengt vinnuaðferðum…)
Þolinmæði
Sýna frumkvæði t.d. koma með jákvæðar ábendingar til Fjölsmiðjunnar
Dugleg/ur að spyrja og afla sér upplýsinga
Aðstoða/leiðbeina öðrum ef þörf er

- Taka eftir…halda í forvitnina og vera í núinu (njóta augnabliksins..).
- Sýna vilja til að læra…og prófa að fara út fyrir þægindarammann sinn (veitir mikla ánægju ef slíkt tekst…)
- Gefa af þér….sýna þakklæti, brosa, gefa öðrum af þínum tíma.
- Stunda hreyfingu sem þú hefur ánægju af, utan hefðbundins vinnutíma, styrkir líkama og sál.

Aðrir þættir :

- Notkun áfengis- og vímuefna er bönnuð í Fjölsmiðjunni. Notkun slíkra efna, samkvæmt rannsóknum eykur m.a. kvíða, þunglyndi og dregur úr lífsins virkni.
- Góð umgengni verði í fyrirrúmi…
- Rifjaðu upp daglega með sjálfum þér styrkleika þína. Vertu ekki of dómharður í eigin garð, gefðu sjálfum þér tækifæri til að eflast.
- Vinsamlega að láta vita af þér og skýringar með ef þú ekki mætir í Fjölsmiðjuna til vinnu.

Gott lífsviðhorf : „Hamingja er heilbrigt viðhorf, þakklátur andi, hrein samviska og hjarta fullt af kærleika“ (Tilvitnun í Karl Sigurbjörnsson).

Aðalsími Fjölsmiðjunnar: 544-4080
Forstöðumaður: Sturlaugur Sturlaugsson s. 896-0162
Náms- og starfsráðgjafi: Hjördís B. Gestdóttir s. 571-2781

Staður og dags: _____

Undirskrift fyrir hönd Fjölsmiðjunnar Undirskrift nemi/starfsmaður

_____ _____

Fylgiskjal nr. II

Almennar reglur Fjölsmiðjunnar

Almennar reglur

Í Fjölsmiðjunni á öllum að líða vel. Til þess að svo verði þá þurfum við m.a. að :

- **Bera virðingu fyrir hvert öðru**
- **Vera kurteis**
- **Taka tillit til hvers annars**
- **Vera fordómalaus**
- **Vera jákvæð og lausnamiðuð**
- **Sýna umhyggju og samúð**

Veigamikill þáttur í því að fjölga farsælum ákvörðunum sínum í lífinu er að manni líði vel og sé í góðu jafnvægi, að því vill Fjölsmiðjan stuðla.

Við þurfum að beita jákvæðum viðhorfum við lausn á okkar verkefnum.

Almennir áhersluþættir :

- Virða ástundunarreglur og umsaminn vinnutíma þar sem gert er ráð fyrir raunmætingu að lágmarki 65% og heildarmætingu 80% (raunmæting + tilkynnt fjarvera/forföll).
- Mikilvægt er að fylgja m.a. settum reglum varðandi handþvott og hreinlæti.
- Tímasetningar varðandi kaffitíma, hádegismat og pásur geta verið mismunandi milli deilda og ber nemum að ***fara eftir fyrirmælum deildarstjóra*** hvað það varðar.
- Símanotkun á vinnutíma er með ***öllu óheimil*** nema með fenginni heimild deildarstjóra.
- Tóbaksnotkun á vinnutíma er með öllu óheimil innandyra í Fjölsmiðjunni sama á hvaða formi hún er, þar með talið munntóbak, veip o.þ.h.

- Eingöngu eru leyfðar reykingar við ákveðin svæði við Fjölsmiðjuna. Skilyrði fyrir því að leyfa reykingar á þessum svæðum er að gengið sé vel um viðkomandi svæði, annars er hætta á því að þær verði bannaðar með öllu.
- Notkun áfengis- og vímuefna er bönnuð í Fjölsmiðjunni. Notkun slíkra efna, samkvæmt rannsóknum eykur m.a. kvíða, þunglyndi og dregur úr lífsins virkni.
- Góð umgengni verði í fyrirrúmi.
- Rifjaðu upp daglega með sjálfum þér styrkleika þína. Vertu ekki of dómharður í eigin garð, gefðu sjálfum þér tækifæri til að eflast. Enginn er fullkominn.
- Hafðu í huga að „Fyrirgefningin er gjöf. Ég sleppi takinu af atburði eða manneskju og held áfram að lifa mínu lífi.“ Sjálfs þín vegna.

Vanvirðing fyrir starfsemi og almennum reglum Fjölsmiðjunnar getur leitt til fyrirvaralausrar uppsagnar nemans.

Við skulum hafa það í huga að eitt megin hlutverk Fjölsmiðjunnar er að undirbúa nema Fjölsmiðjunnar fyrir nám og vinnu. M.a. þess vegna erum við að leggja áherslu á ástundunar- og almennar reglur Fjölsmiðjunnar.

Gott lífsviðhorf : „Hamingja er heilbrigt viðhorf, þakklátur andi, hrein samviska og hjarta fullt af kærleika“ (Tilvitnun í Karl Sigurbjörnsson).

Með kærri kveðju, Starfsfólk Fjölsmiðjunnar

Fylgiskjal nr. III

Ástundunarreglur

Ástundunarreglur

Vinnutími Fjölsmiðjunnar er eftirfarandi:

Mánu.- til fimmtudaga frá kl. 8:30 – 15:00 og á föstudögum frá kl. 8:30 – 13:30.

Allir nemar Fjölsmiðjunnar starfa samkvæmt þessum tímasetningum nema ef um annað hefur verið samið sérstaklega.

Þegar komið er til vinnu þarf að stimpla sig inn með kennitölu, sama gildir þegar vinnudegi líkur. Ef gleymist að stimpla sig inn getur það þýtt að ekki greiðist laun fyrir þann dag. Þetta er alfarið á ábyrgð nema.

Tilkynna þarf forföll í síma ***5444080*** fyrir ***kl. 9:00*** á morgnana dag hvern á meðan fjarvera varir. Einnig má senda tölvupóst á **fjoldmidjan@fjolsmidjan.is**

Raunmæting þarf að vera að lágmarki 65% og heildarmæting 80% (raunmæting + tilkynnt fjarvera/forföll).

- Ef engar forfallatilkynningar eða skýringar á fjarveru eru tilkynntar í vikutíma og ekki næst í viðkomandi í síma, með tölvupósti eða sms skilaboðum. Þá er bréf sent heim.
- Nemanda er gefið tækifæri í tvær vikur frá og með dagsetningu bréfsins að hafa samband eða mæta aftur til starfa og/eða náms.
- Ef engin viðbrögð verða innan þess tímabils er litið svo á að viðkomandi kjósi að hætta störfum og/eða námi hjá Fjölsmiðjunni.
- Einnig er tekið fram að Fjölsmiðjan lætur ráðgjafa (tengilið) nemanda vita af því að viðkomandi sé hættur og greiðslur stöðvaðar.

Tímasetningar varðandi kaffitíma, hádegismat og pásur geta verið mismunandi milli deilda og ber nemum að ***fara eftir fyrirmælum deildarstjóra*** hvað það varðar.

Við skulum hafa það í huga að eitt megin hlutverk Fjölsmiðjunnar er að undirbúa nema Fjölsmiðjunnar fyrir nám og vinnu. M.a. þess vegna erum við að leggja áherslu á ástundunarreglur Fjölsmiðjunnar.

Með kærri kveðju,

Starfsfólk Fjölsmiðjunnar

Fylgiskjal nr. IV

Framfaraskráning (dæmi)

Framfaraskráning

Nafn nema: Jóna Jónsdóttir | Kt: 201000-9999

X = gengur ekki vel
O = gengur nokkuð vel
V = gengur vel/miklar framfarir

Metið af:	Matsþættir	Dags: 7. apríl 2020	Markmið – til minnis:	Dags: 14. apríl 2020	Markmið – til minnis:	Dags: 21. apríl 2020	Markmið – til minnis:	Dags:	Markmið – til minnis:
		X O V		X O V		X O V		X O V	
Nemi	Líðan 1 – 10 (best)	7	Langar að líða 9 – 10	8	Hefur liðið betur síðustu viku	8	Líður bara svipað og í síðustu viku		
Nemi	Mæting	X	Þarf að mæta betur, ætla að bæta mig		Samkomubann núna		Ennþá samkomubann		
Ráðgjafi									
Nemi	Vinnuframlag	O							
Ráðgjafi									
Nemi	Góð almenn samskipti	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Tillitssemi	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Frumkvæði	O							
Ráðgjafi									
Nemi	Að vera lausnamiðaður	X	Ég þarf að vera duglegri við að finna lausnir						
Ráðgjafi									
Nemi	Að aðstoða aðra	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Umgengni	O							
Ráðgjafi									
Nemi	Hreinlæti	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Að vera jákvæður	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Að gefa af mér	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Sýni lærdómsvilja	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Að vera vandvirkur	X	Ég þarf að vanda mig betur og hugsa um það sem ég er að gera						
Ráðgjafi									
Nemi	Stunda hreyfingu	X	Ég hreyfi mig allt of lítið, ætla að fara í göngutúr í hálftíma á dag.	O	Ég hef náð að fara hálftíma 5 sinnum á 7 dögum. Ætla að ná að fara alla daga í næstu viku.	V	Fór alla dagana í síðustu viku, stundum meira en hálftíma		
Ráðgjafi									
Nemi	Djálfun í þakklæti	O							
Ráðgjafi									
Nemi	Djálfun í að fyrirgefa	X	Þetta er erfitt						
Ráðgjafi									
Nemi	Svefnvenjur	X	Ætla að fara fyrr að sofa og fara á fætur kl. 9:00 í samkomubanninu	X	Þetta mætti ganga betur, náði að fara 3 sinnum á fætur kl. 9:00 í síðustu viku. Ætla að standa mig betur og stefni á 5 sinnum í næstu viku.	O	Fór 4 sinnum á fætur kl. 9:00 og c.a. kl. 10:00 tvisvar – er á réttri leið.		
Ráðgjafi									
Nemi	Mynda tengsl við fjölskyldu	V							
Ráðgjafi									
Nemi	Mynda tengsl við vini	O	Ég ætla að heyra oftar í vinum mínum, hringja í þau.			V	Hef hringt í a.m.k. einn vin daglega.		
Ráðgjafi									
Nemi									
Ráðgjafi									
Nemi									
Ráðgjafi									

Aðrir þættir sem ræddir voru. Setja dagsetningu!

7. apríl – Ég ætla að fylla næst inn í formið eftir viku, 14. apríl og leggja áherslu á svefninn og hreyfinguna þangað til. 14. apríl – Ég þarf að vera duglegri við að ná markmiðum mínum, ætla að gera betur í næstu viku og fylla næst inn í 21. apríl.

Mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	Föstudagur	laugardagu
25 13:00: HAM nám	26 11:00: Tónlist 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Íslenska/lífsleikni	27 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga.	28 11:00: Tónlist 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: HAM nám 13:00: Íslenska/lífsleikni 14:00: Fundur	1 Allur dagurinn: Flutningar Prentherbergi 09:00: Heimsókn frá Fjölsmiðjum á landinu öllu. 11:00: Íslensku kennsla 12:00: Islenskukennsla fyrir útlendinga	2
4 13:00: HAM nám	5 11:00: Tónlist 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Íslenska/lífsleikni	6 08:30: Íslenska + markþjálfun 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga.	7 11:00: Tónlist 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: HAM nám 13:00: Íslenska/lífsleikni	8 08:30: Markþjálfun 08:30: Markþjálfun 11:00: box	9
11 08:30: Íslenska + markþjálfun 13:00: HAM nám	12 10:00: Söngtími 11:00: box 11:00: Tónlist 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Íslenska/lífsleikni	13 08:30: Íslenska + markþjálfun 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Markþjálfun	14 11:00: Tónlist 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: HAM nám 13:00: Íslenska/lífsleikni	15 08:30: Markþjálfun 08:30: Markþjálfun 10:00: Heimsókn frá félagsþjónustu Kópavogs 11:00: box 11:30: Veitingadeild í heimsókn til MATA	16
18 08:30: Íslenska + markþjálfun 13:00: HAM nám 13:30: Heimsókn frá Reykjavíkurb. Stefanía o.f	19 10:00: Söngtími 11:00: box 11:00: Tónlist 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Heimsókn frá FMOS Mosfellsbæ	20 08:30: Íslenska + markþjálfun 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga.	21 11:00: Tónlist 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: HAM nám 13:00: Íslenska/lífsleikni	22 08:30: Markþjálfun 08:30: Markþjálfun 11:00: box 12:00: Heimsókn í Foss Distillery, Vesturvör 30	23
25 08:30: Íslenska + markþjálfun	26 10:00: Söngtími 11:00: box 11:00: Tónlist 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga. 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Heimsókn frá Menntam.ráðuneytinu Samnorr 13:00: Íslenska/lífsleikni	27 08:30: Íslenska + markþjálfun 10:30: Menntamálastofnun fundur 13:00: Íslensku kennsla fyrir útlendinga.	28 08:30: Markþjálfun 11:00: Tónlist 13:00: Íslenska/lífsleikni 13:00: Íslenska/lífsleikni	29 08:30: Markþjálfun 08:30: Markþjálfun 11:00: box 11:30: Heimsókn í Snóker Skeifunni (66 °N)	30

Fylgiskjal nr. V

Dæmi um dagskrá vikunnar, Memaxi hugbúnaðarkerfi.

Fylgiskjal nr. VI
Persónuverndarstefna Fjölsmiðjunnar

Persónuverndarstefna

Fjölsmiðjan leggur áherslu á trúnað og öryggi við meðferð persónuupplýsinga í starfsemi sinni. Persónuverndarstefnu okkar er ætlað að útskýra hvaða upplýsingum er safnað, hvernig þær eru notaðar og hvaða aðgangur er veittur að þeim. Stefnunni er ætlað að stuðla að sameiginlegum skilningi allra er nýta sér þjónustu Fjölsmiðjunnar sem og þeirra sem starfa fyrir Fjölsmiðjuna, sitja í stjórn hennar eða starfa sem verktakar á hennar vegum. Persónuverndarstefnan er byggð á ákvæði laga nr. 90/2018 um persónuvernd og gildir um alla þjónustu sem veitt er af Fjölsmiðjunni og aðilum sem sannarlega vinna á vegum hennar.

Söfnun og notkun persónuupplýsinga hjá Fjölsmiðjunni:

Vinnsla Fjölsmiðjunnar á persónuupplýsingum fer fram í skýrum tilgangi og byggist á lögmætum grundvelli samkvæmt persónuverndarlögum. Fjölsmiðjan leggur áherslu á að ekki sé gengið lengra í vinnslu persónuupplýsinga en þörf krefur. Persónugreinanlegar upplýsingar eru gögn sem nýtast beint eða óbeint við að bera kennsl á eða hafa samband við tiltekinn einstakling. Upplýsingar sem eru ópersónugreinanlegar teljast ekki til persónuupplýsinga.

Ný persónuverndarlög gera m.a. strangar kröfur um meðferð viðkvæmra persónuupplýsinga. Dæmi um viðkvæmar persónuupplýsingar eru um: kynhneigð, trúarbrögð, aðild að stéttarfélagi, heilsufar og þjóðernislegan uppruna. Undir tilteknum kringumstæðum safnar Fjölsmiðjan viðkvæmum persónuupplýsingum vegna starfsemi sinnar. Fjölsmiðjan vinnur með eftirfarandi persónuupplýsingar:

- Persónugreinanlegar upplýsingar: nafn, kennitölu, netfang, símanúmer og heimilisfang
- Upplýsingar um stéttarfélagsaðild
- Upplýsingar úr sakaskrá
- Upplýsingar um heilsufar
- Upplýsingar um kyn

- Greiðslukortaupplýsingar
- Upplýsingar um námsferil/menntunarstig
- Upplýsingar um viðveru/ástundun
- Upplýsingar um samskipti við Fjölsmiðjuna
- Tæknilegar upplýsingar um hvernig vefur Fjölsmiðjunnar er nýttur – IP-tala, tungumálastillingar, vafrastillingar, tímabeltisstillingar o.fl.
- Landfræðilegar upplýsingar – landfræðileg staðsetning

Fjölsmiðjan notar og vinnur með persónuupplýsingar í eftirfarandi tilgangi:

- Til að veita nemum/viðskiptavinum svör um fyrra nám hjá Fjölsmiðjunni
- Til að afgreiða umsóknir um nám/fræðslu/störf
- Til að framkvæma raunfærnimat
- Í rekstrarlegu tilgangi: senda út reikninga, greiða verktökum og taka við greiðslum í gegnum greiðslukort
- Til að bóka og framkvæma viðtöl hjá náms- og starfsráðgjafa
- Til að halda utan um viðveru, einkunnir, námsferla og gefa út vitnisburð að loknu námi. Slíkar upplýsingar eru færðar og vistaðar í Memaxi.
- Vegna starfsmannahalds
- Vegna ráðninga á verktökum til fræðslustarfs
- Í markaðslegum tilgangi

Upplýst samþykki viðskiptavina og starfmanna:

Vinnsla tiltekinna persónuupplýsinga er nauðsynleg þegar viðskiptavinir skrá sig í þjónustu hjá Fjölsmiðjunni. Skráningar einstaklinga í nám fara í gegnum vefsvæði Fjölsmiðjunnar og þar haka þeir við yfirlýsingu um að þeir hafi kynnt sér persónuverndarstefnu Fjölsmiðjunnar. Öllum sem sækja ráðgjöf, fara í raunfærnimat eða fá fræðslu á vegum fyrirtækja er kynnt persónuverndarstefnan. Starfsmenn og verktakar á vegum Fjölsmiðjunnar samþykkja með undirskrift sinni að þeir hafi kynnt sér stefnuna.

Vefsvæði og samfélagsmiðlar:

Vefsvæði Fjölsmiðjunnar safnar ýmsum upplýsingum er varðar öryggi vefsins og IP tölum notenda. Vefsvæðið notar einnig vafrakökur sem safnar upplýsingum um virkni, heimsóknartíðni og fleira. Notendur vefsvæðisins fá upp sprettiglugga þar sem þeim er boðið að samþykkja slíka vinnslu. Fjölsmiðjan notar samfélagsmiðla á borð við Instagram og Facebook til að miðla fréttum úr starfsemi sinni og til að auglýsa þjónustu sína. Ef birtar eru persónugreinanlegar upplýsingar eins og t.d. myndir er alltaf leitað samþykkis viðkomandi aðila áður.

Persónuupplýsingum deilt með þriðja aðila:

Við ákveðnar kringumstæður þarf Fjölsmiðjan að deila persónuupplýsingum til þriðja aðila. Slíkar aðstæður geta m.a. komið upp vegna: beiðni frá opinerum aðilum, vegna málaferla og reglugerða, vegna samninga við hagsmunaaðila, vegna beiðni frá opinberum aðilum, vegna vinnu verktaka fyrir Fjölsmiðjuna, vegna hýsingar á stafrænum gögnum í gagnaverum. Fjölsmiðjan legur áherslu á að persónuupplýsingar séu ekki afhentar þriðja aðila nema fyrir liggi vinnslusamningur milli aðilans og Fjölsmiðjunnar um hvernig skuli unnið með viðkomandi upplýsingar.

Varðveisla persónuupplýsinga:

Starfsemi sinnar vegna þarf Fjölsmiðjan að varðveita ýmsar persónuupplýsingar samkvæmt lögum um framhaldsfræðslu nr. 27/2010. Sömuleiðis varðveitir Fjölsmiðjan ýmsar persónuupplýsingar er lýtur að starfsmannahaldi, upplýsingagjöf til Menntamálaráðuneytis og annarra samantekta af gögnum í markaðslegum og þróunarlegum tilgangi. Persónuupplýsingar eru varðveittar rafrænt hjá Memaxi gagnagrunni, rafrænt í gagnaverum Microsoft og gagnaverum 1984 og prentaðar í læstum hirslum.

Réttur einstaklinga:

Samkvæmt persónuverndarlögum eiga einstaklingar rétt á fá aðgang að þeim persónuverndarupplýsingum sem varðveittar eru um hann. Þá etur hann einnig í einhverjum tilvikum átt rétt á að persónuupplýsingar um sig verði leiðréttar, framsendar annað eða þeim eytt.

Fyrirspurnir:

Berist Fjölsmiðjunni spurningar, kvartanir eða athugasemdir varðandi persónuverndarstefnu eða gagnavinnslu er málinu fylgt eftir af framkvæmdarstjóra og/eða persónuverndarfulltrúa.

Uppfærslur á persónuverndarstefnu:

Persónuverndarstefna þessi er hluti af gæðahandbók Fjölsmiðjunnar og verður endurskoðuð reglulega. Breytingar á persónuverndarstefnunni geta verið kynntar án fyrirvara.