

Léttur fræðslufundur á aðventunni:

# HAMINGJAN

Leiðir til að auka hamingju sína í leik og starfi

Haldinn fimmtudaginn 9. desember 2010  
kl. 14:30-16:15 í Miðbæjarskólanum, Fríkirkjuvegi 1



Fræðslufundur ætlaður starfsfólki grunnskóla  
í Starfsmannafélagi Reykjavíkurborgar m.a. skólaliðum,  
stuðningsfulltrúum, matreiðslufólki og umsjónarmönnum.



Á þessum léttu fræðslufundi á aðventunni mun Anna Jóna Guðmundsdóttir fjalla um hamingjuna og leiðir til að auka hamingju sína í leik og starfi. Anna Jóna hefur sérhæft sig í jákvæðri sálfræði og rekur vefsetrið hamingjusamari.is.

**Meðal þess sem fjallað er um:**

- Hamingja, gildi þess að auka hamingju í starfsumhverfi og af hverju maður á að vera í góðu skapi í vinnunni
- Aðferðir til að auka jákvæðar tilfinningar hjá starfsfólki og nemendum
- Styrkleika og hvernig á að þekkja eigin styrkleika og annarra
- Samskipti - leiðir til að stuðla að góðum samskipum og liðsheild

**Létt aðventustemning, kertaljós og nýbakaðar vöflur.**



STARFSMAANAFÉLAG  
REYKJAVÍKURBORGAR



Reykjavíkurborg  
Menntasvið

**Skráning:** Hjá Berthu Biering, [bertha.biering@reykjavik.is](mailto:bertha.biering@reykjavik.is) eða í síma 411-7068

**Nánari upplýsingar:** Ingibjörg Gísladóttir, [ingibjorg.gisladdottir@reykjavik.is](mailto:ingibjorg.gisladdottir@reykjavik.is) s. 411-7011 og  
Sigurbjörg Helgadóttir, [sigurbjorg.helgadottir@reykjavik.is](mailto:sigurbjorg.helgadottir@reykjavik.is) s. 411-7098