

**UNGT FÓLK OG LÝÐRÆÐI 2022****- Láttu drauminn rætast!****DAGSKRÁ ER BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR****TÍMI****FÖSTUDAGUR 9. SEPTEMBER**

Kl. 17:30

**BROTTFÖR FRÁ ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐ UMFÍ**  
Sigtún 42, 105 Reykjavík.

Kl. 18:30 – 19:00

**SKRÁNING OG AFHENDING GAGNA**

Kl. 19:00 – 19:50

**KVÖLDMATUR**

Kl. 20:00 – 22:00

**HRISSTUM OKKUR SAMAN!**

Hópefli – heimahópar og gleði!

**HVAÐ EINKENNIR JÁKVÆÐAN LEIÐTOGA?**

Anna Steinsen frá KVAN.

Kl. 22:00 – 23:00

**FRJÁLS TÍMI TIL AÐ KYNNAST BETUR**

Kl. 23:00

**ALLIR KOMNIR Í RÓ****TÍMI****LAUGARDAGUR 10. SEPTEMBER**

Kl. 08:15 – 09:30

**MORGUNMATUR**

Kl. 09:40 – 09:55

**HOKÝ PÓKÝ!**

Vöknum vel og skellum okkur aðeins út!

Kl. 10:00 – 10:20

**SETNING RÁÐSTEFNU**

Kl. 10:30 – 12:00

**ÓSTÖÐVANDI Í TOPP TILFINNINGALEGU ÁSTANDI**

Bjartur Guðmundsson leikari og yfir peppari!  
Erindið fjallar um líðan okkar og hvað tilfinningar hafa mikil áhrif á upplifanir, ákvarðanir og athafnir okkar dags daglega. Bjartur mun meðal annars kenna okkur aðferðir sem hægt er að nota til þess að stórbæta daglega líðan, sjálfsöryggi og trú á eigin getu. Hann lofar húnur, gleði og dúndur orku ásamt mögnuðum fróðleik.

Kl. 12:00 – 12:50

**HÁDEGISMATUR**

Kl. 13:00 – 16:00

**MÁLSTOFUR – ÞRJÁR Í BOÐI OG ALLIR FARA Í ALLAR**

MÁLSTOFA	KL. 13:00 – 13:45	KL. 13:55 – 14:40	KL. 15:15 – 16:00
Framkoma og samskipti	Hópur A	Hópur B	Hópur C
Dreymum stórt!	Hópur B	Hópur C	Hópur A
Öll með, eða hvað?	Hópur C	Hópur A	Hópur B

**FRAMKOMA OG SAMSKIPTI:** Alls konar fundir og hittingar gegna mikilvægu hlutverki í samfélagi okkar. Þegar fólk kemur saman hlusta einstaklingar á skoðanir annara, leggja eigin sjónarmið í púkkið og reyna að vinna þeim fylgi – nú eða heyra góð rök gegn þeim. Hvernig er árangursríkast að koma fram, hvaða atriði er gott að hafa í huga og hvað ber að varast? Þessum spurningum og fleirum verður svarað í málstofunni. Þátttakendur fá einnig tækifæri til þess að æfa sig. Bjartur Guðmundsson leikari, fyrirlesari, þjálfari og yfirpeppari hefur umsjón með málstofunni.

**DREYMUM STÓRT!:** Stundum er sagt að hugurinn ber mann hálf leið! Hvernig komumst við restina af leiðinni? Í málstofunni deila þrír einstaklingar reynslu sinni af starfi og/eða viðburðum sem viðkomandi hefur staðið fyrir – og hefur komið þeim langt í lífinu. Viðmælendur eru þau Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir þingmaður Framsóknarflokksins, Sveinn Ægir Birgisson fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í sveitastjórn Árborgar og Eiður Andri Guðlaugsson íþróttافرæðingur og þjálfari. Sara J. Geirsdóttir og Hrefna Dís Pálsdóttir fulltrúar Ungmennaráðs UMFÍ hafa umsjón með málstofunni.

**ÖLL MEÐ, EÐA HVAD?:** Í málstofunni verður spjallað um hvernig við sem einstaklingar getum verið jákvæðir leiðtogar og málsvarar og lagt okkar af mörkum til þess að vinna gegn jafarsetningu og mismunun, til dæmis í gegnum íþrótt- og félagsstarf. Velt verður upp spurningum eins og hvernig getum við stuðlað að aukinni þátttöku ungmenna af erlendum uppruna í íþróttastarfi? Hvernig eigum við að bregðast við fordómum? Stoppað einelti á samfélagsmiðlum? Og gert samfélagið okkar opnara og aðgengilegra fyrir alla. Umsjón er í höndum Semu Erlu Serdar, aðjúnkt í tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands.

Kl. 14:40 – 15:10

**ORKUHLÉ OG ÁVEXTIR**

Kl. 16:15 – 17:00

**HEIMAHÓPAR**

Hvaða lærdóm tókum við með okkur eftir daginn?

Kl. 17:00 – 19:00

**FRJÁLS TÍMI**

Viltu koma í Ringó eða á kajak?

Kl. 19:00 – 20:00

**KVÖLDMATUR**

Kl. 20:30 – 22:00

**VARÐELDUR OG GLEÐI!**

Ertu með óskalag?

Kl. 23:00

**ALLIR KOMNIR Í RÓ**

**TÍMI****SUNNUDAGUR 11. SEPTEMBER**

Kl. 08:30 – 09:30

**MORGUNMATUR + GANGA FRÁ HERBERGJUM**

Kl. 09:30 – 10:30

**HVER ERU OKKAR SKILABOÐ EFTIR ÞESSA RÁÐSTEFNU?**

Heimahópar koma sér saman um skilaboð og undirbúa sig fyrir upptöku.

Kl. 10:30 – 10:45

**SMÁ ORKUHLÉ!**

Kl. 11:00 – 13:00

**UPPTAKA Á SKILABOÐUM RÁÐSTEFNUGESTA**

Hvaða skilaboð erum við með?

Heimahópar fá uppgöfningu tíma til þess að mæta í upptöku.

Kl. 11:30 - 12:30

**HÁDEGISMATUR**

Kl. 13:00 - 14:30

**KAFFIHÚSAUMRÆÐUR MEÐ RÁÐAFÓLKI****– HVERNIG Á AÐ LOBBÝISTAST?**

Tækifæri fyrir þátttakendur, ráðamenn og stjórnendur fyrirtækja að ræða saman á jafningjagrundvelli. Hugmyndin er að stjórnendur geti gefið ungmennum góð ráð, t.d. um það hvernig hægt er að vekja athygli á sér í atvinnuviðtali, hvernig á að ná fram markmiðum og árangri í lífinu? Ráðafólkið fær sömuleiðis tækifæri til þess að heyra raddir og skoðanir ungmenna.

Kl. 14:30 – 15:00

**SAMANTEKT, HVAÐ TÖKUM VIÐ MEÐ OKKUR HEIM?**

Stutt rafræn könnun.

Kl. 15:00

**RÁÐSTEFNUSLIT**

Kl. 15:15

**BROTTFÖR**

Áætluð koma í þjónustumiðstöð UMFÍ er kl. 16:30.