

# Skólar & námskeið

**Kynningar:**  
Tölvulistinn  
Stílvopnið  
NTV  
Dáleiðsluskóli Íslands

FRIDJUDAGUR 15. ÁGÚST 2017





# Eins og krakki á nammidegi

Guðný Marianna Þorsteinsdóttir lærði fyrst söng og síðan stjórn málafræði. Hún útskrifaðist sem löggiltur fasteignasali í vor en ákvað að láta þar ekki staðar numið og hóf MBA-nám á dögnum.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Þegar maður er kominn í gang er þetta svo skemmtilegt," svarar Guðný Marianna hlæjandi þegar hún er inn eftir því hvers vegna hún hafi ákveðið að hefja krefjandi nám að nýju eftir útskrift sl. vor. „Það var vissulega stór ákvörðun að halda áfram að læra og margir sem voru undrandi á mér en mig hafði lengi langað í MBA-nám. Ég vonast til að námið eflir mig sem stjórnanda og auki þekkingu mína á stjórnun og rekstri. Námið er líka góður vettvangur til að kynnast nýju fólki, auka vísýni og bæta tengslanetið. Samnemendur mínir í MBA-náminu við Háskóla Íslands eru hvaðanæva að úr samfélaginu og er þroskað fólk sem hefur afrekað ýmislegt í lífinu," segir Guðný Marianna en í bekknum eru um þrjátíu manns.

## Allir taka virkan þátt

MBA-námið hófst um miðjan ágúst og kennslan fer fram aðra hvora helgi. Auk tímasóknar er reiknað með nemendum verji um þrjátíu tímum á viku í lærdóm. „Í náminu er mikil samvinna og hópavinna, við sitjum í hring inni í kennslustofunni og það er ætlast til að allir taki virkan þátt í tímum. Fyrsta skólahelgin var sérlega vel heppnuð og allir svo glaðir og ánægðir. Aður en ég skráði mig til náms ræddi ég við nemendur á öðru ári og nokkra sem eru útskrifaðir. Þeir voru sammála um að besta ákvörðun sem þeir hefðu tekið væri að fara í þetta nám og þeir hefðu aldrei lært neitt eins skemmtilegt. Ég er eins og lítill krakki á nammidegi, mér finnst þetta svo gaman.“

Guðný Marianna segir að við fyrstu sýn sé MBA-námið ólíkt náminu til löggildingar fasteignarsala. „Líkt og ég höfðu flestir í bekknum unnið við fasteignasölu, en þó ekki allir. Námið er forsenda þess að öðlast réttindi sem fasteignasali og snerist að miklu leyti um lög og reglugerðir. Það var mikið um fyrirlestra en minna um hópavinnu. Mér fannst þetta skemmtilegt og hagnýtt nám sem

„Mér finnst skemmtilegt að vera í skóla. Mér finnst allt nám stækka mig sem persónu og ég á eflaust eftir að vera í símenntun þar til ég verð komin undir græna torfu.“

nýtist mér í minni vinnu en ég hef unnið hjá REMAX Senter í sex ár. Frá fyrsta degi fann ég að þetta lá vel fyrir mér," segir hún og bætir við að það hafi vel komið til greina að hefja nám í lögfræði en MBA-námið heillaði meira.

## Í námi fram á grafarbakann

Almennt finnst Guðnýju Mariönnu gaman að læra eitthvað nýtt og auka við þekkingu sína. „Mér finnst skemmtilegt að vera í skóla. Mér finnst allt nám stækka mig sem persónu og ég á eflaust eftir að vera í símenntun þar til ég verð komin undir græna torfu," segir hún og hlær dátt.

En hvað skyldi henni hafa fundist erfiðast að læra? „Söngnámið var erfiðast því það var svo persónulegt. Þótt ég hafi ekki lagt sönginn fyrir mig græddi ég heilmikið á því námi og það hefur oft komið sér vel fyrir mig.“

Guðný Marianna er ein með fjögurra ára dóttur sína og son á unglingsaldri, auk þess sem hún á uppkomna dóttur sem er flutt að heiman. Hún segir að góð tíma-stjórnun og forgangsröðun séu mikilvæg til að viðhalda góðu jafnvægi á milli einkalífs, vinnu og náms. En á hún ráð fyrir þá sem vilja láta draum um frekara nám rætast? „Já, ekki láta neitt stoppa þig. Allt nám eflir mann og bætir. Margir telja sig ekki hafa tíma fyrir nám en þetta er spurning um gott skipulag og forgangsröðun.“



Guðný Marianna segir að gott skipulag, tímastjórnun og forgangsröðun séu mikilvæg til að viðhalda góðu jafnvægi á milli einkalífs, vinnu og náms MYND/EYÞÓR

## BÓKLEGT ÖKUNÁM Á NETINU

ÞÚ LÆRIR ÞEGAR ÞÉR HENTAR  
OG Á ÞEIM HRAÐA SEM ÞÉR HENTAR  
OPIÐ ALLAN SÓLAHRINGINN

Netökuskólinn hefur það að markmiði að bjóða uppá bóklegt nám með áherslu á gæði og gott verð.

NETÖKUSKÓLINN  
netokuskolinn.is



# Bjallan hringir!

**3.990,-**

UPPBO vinnulampi  
Ljósapera seld sér

TJENA kassar með  
loki 295,-/stk.  
B13xD26, H10cm

FULLFÖLJA límband  
með standi 395,-

**445,-/3 í setti**  
HEJSAN pennastandar

**19.950,-**  
ALEX skrifborð



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)





# Eldra fólk sækir í háskólanám

Færst hefur í vöxt að fólk sem komið er af léttasta skeiði ákveði að setjast á skólabekk. Eftir hrúnið jókst fjöldi eldri nemanda við Háskóla Íslands.

Elín Albertsdóttir  
elin@365.is



Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, telur jákvætt hversu margir sækir í nám eftir fertugt. Misjafnar ástæður eru fyrir því að fólk fer í háskólanám á þessum aldri. Hann var spurður hvort þessi aukning væri mikil undanfarin ár.

„Á síðasta vetri voru sex prósent grunnnema við Háskóla Íslands 45 ára eða eldri, samtals 471 nemi. Strax eftir hrún varð umtalsverð aukning í umsóknum eldri nema og árið 2010 voru sjö prósent umsókna um grunnnám frá nemum 45 ára og eldri. Sú tala er nú komin niður fyrir fimm prósent sé miðað við umsóknir í júní 2017,“ svarar Jón Atli.

Hann segir að neman dreifist á

yfir sextíu námsleiðir á öllum fimm fræðisviðum skólans. „Vinsælasta námið er viðskiptafræði með vinnu, þá sagnfræði og svo enska. Flestir þessara nema eru á hugvísindasviði og félagsvísindasviði. Á síðustu fjórum árum hafa elstu útskriftarnemar verið 72 til 78 ára,“ segir hann.

Jón Atli segist hvetja eldra fólk til að stunda háskólanám. „Háskólanám hefur gildi í sjálfu sér en sí- og endurmenntun er líka hluti af faghugsjón starfsstétta og faghópa. Það færir líka í vöxt að fólk láti til sín taka á fleiri en einum starfsvettvangi á ævinni, stundum af nauðsyn, t.d. við atvinnu- missi, stundum ræður áhuginn. Enn aðrir áttu e.t.v. aldrei tækifæri á að stunda háskólanám á yngri árum en geta með auknum tímstundum og bættum fjárhag látið þann draum rætast síðar á ævinni.“

Konur sækja í mun meiri mæli nám í Háskóla Íslands eftir miðjan aldur en karlar. „Á síðasta vetri voru konur 322 á móti 149 kórlum, sem er um 68 prósent. Þetta er reyndar í samræmi við kynjahlutföll yngri nema. Þetta er fjölbreyttur hópur nemenda og ólíkur innbyrðis líkt og aðrir nemendahópar. Við höfum ófa dæmi um eldri nema sem láta gamla drauma rætast í Háskólanum, til dæmis lækna og lögfræðinga sem hafa lengi haft brennandi áhuga á sögu, bókmenntum, heimspeki eða stjórnmálum og skrá sig í viðkomandi námsgrein hjá okkur. En eldri neman komi hingað ekki síður til að bæta við sig þekkingu í sinni sérgrein eða vegna þess að þeir hafa skyndilega fengið áhuga á nýju fagi og vilja láta til sín taka á starfsvettvangi sem ekki var til þegar þeir voru ungir eða að námið hafi ekki verið í boði hér á landi. Eldri neman eru líka iðnir við að leita sér ráðgjafar um hvaða nám hentar þeim best. Af 3.505 einstaklingum sem nýttu sér þjónustu náms- og starfsráðgjafar HÍ árið 2016 voru t.d. 296 fjöruþíu og fimm ára eða eldri. Dæmi eru um að einstaklingar sem komnir eru vel yfir áttrætt hafi leitað til námsráðgjafa okkar um nám við Háskóla Íslands.“

Þegar Jón Atli er spurður hvort yngri og eldri nemendur blandist vel saman í námi, svarar hann. „Aftur er



Jón Atli Benediktsson rektor fagnar því að fólk á öllum aldri sækir í háskólanám.

Við höfum ófa dæmi um eldri nema sem láta gamla drauma rætast í Háskólanum, til dæmis lækna og lögfræðinga sem hafa lengi haft brennandi áhuga á sögu, bókmenntum, heimspeki eða stjórnmálum og skrá sig í viðkomandi námsgrein hjá okkur.

rétt að minna á hve breiður og fjölbreyttur hópur þetta er. Okkur sýnist að flestir þeirra séu fljótir að átta sig á háskólaumhverfinu og taki virkan þátt í hópastarfi og öðrum nemenda- verkefnum með yngri nemendum. Eldri neman taka til dæmis margir virkan þátt í námstækninámsskeiðum okkar og eiga þar góð samskipti við yngri nemendur. Þá taka þeir líka þátt í starfi nemendafélaga skólans, félagslífinu og nefndum á vegum Háskólans. Ef langt er um liðið síðan fólk stundaði nám síðast getur verið erfitt að taka upp þráðinn og þá er stundum óöryggi til staðar hjá viðkomandi, ekki síst ef námsaðstæður og tækni hafa breyst mikið. Okkur sýnist líka að eldri nemendur hafi oft góðan stuðning af jafnöldrum sínum í námi.“



HERDÍS EGILSDÓTTIR

## Kennsluhandbók í lestri fyrir foreldra og kennara

Það kemur **SAGA** út úr mér!

WWW.LÆSI.IS

retor

FRÆÐSLA

## Íslenskukennsla fyrir erlent starfsafli

Retor sérhæfir sig í íslenskukennslu ásamt því að bjóða ýmsar fræðslulausnir fyrir innflytjendur. Okkar markmið er að auka verðmæti mannauðsstofnana og fyrirtækja með fræðslu og tungumálakennslu.



Hjalti Ómarsson

Framkvæmdastjóri  
hjalti@retor.is  
Beinn sími: 662-3730

Markmið fyrirtækjalausna Retor Fræðslu er að aðstoða íslensku fyrirtæki með erlent starfsafli við að gera íslensku að leiðandi tungumáli á vinnustöðum.

Mikil tækifæri eru fólgin í þeim mannauð sem skapast á vinnustöðum þar sem samskipti eru til fyrirmyndar. Með góðum samskiptum eykst starfsánægja og því fylgir jafnari og betri framlegð í starfi, ásamt því að lágmarka kostnað sem hlýst af starfsmannaveltu. Íslenskukennsla fyrir erlent starfsafli er mikilvægur hluti af þessu ferli og það er sú þjónusta sem við sérhæfum okkur í að veita ásamt ýmiss konar fræðslu sem við bjóðum uppá og þróum í samstarfi við vinnustaði eftir hentugleika.

Opnunartími mán.-fim. kl. 10.00-21.30, föstudagar lokað.  
Retor | Hlíðasmára 8 | 201 Kópavogur | retor.is | retor@retor.is

## Vel skipulagður í skólann

Það getur verið erfitt að koma rútinu aftur í gang eftir sumarið þegar skólinn byrjar á ný. Best er að hefja undirbúning fyrir skólann tveimur vikum áður en hann hefst. Fyrst þarf að stilla af svefninn. Hann vill raskast í sumarfrí. Stíllíð vekjaralukkuna á skólatíma nokkru áður en skólinn byrjar til að venja börnin á að vakna snemma. Skipuleggjð daginn þannig að barnið hafi eitthvað fyrir stafni þótt skólinn sé ekki byrjaður, til dæmis með því að skrá það á námskeið eða finna eitthvað annað að gera. Endilega hvetjið börnin til að gera eitthvað menningarlegt, heimsækja áhugavert safn eða lesa spennandi bók.

Ræðið um komandi skólavetur og setjið ákveðnar reglur um heimanám og fritíma. Ef barnið á að byrja í nýjum skóla er gott að æfa göngu- leiðina þangað, skoda umhverfið og finna bestu og stystu leiðina. Þegar liður að því að skólinn hefjist er upplagt að fara saman í verslun og



Það þarf að undirbúa sig áður en skólinn byrjar eftir gott sumarfrí.

kaupa það sem vantar, hvort sem það er fatnaður eða skólavörur. Barnið ætti að fá nýjan, vandaðan vatnsbrúsa til að hafa með sér í skólann. Vatn getur verið mikilvægt að hafa í kennslustofnunni.

Þegar skólinn er byrjaður ætti að setja reglur um tölvu- og sjónvarpsgláp. Fyrst kemur heimanám og síðan tölvan eða sjónvarpið. Börn

þurfa að læra að forgangsraða í lífinu.

Þegar barnið fær ný skólaföt er hægt að nota tækifærið og kenna því að raða þeim fallega á sinn stað áður en farið er í rúmið á kvöldin. Þá er einfalt að klæða sig á morgnana. Flest börn hlakka til þegar skólinn byrjar að nýju og ef þau eru vel skipulögð gengur allt miklu betur í náminu.



# ALLAR NÝJAR NÁMSBÆKUR 20% AFSLÁTTUR



## EKKI MISSA AF BETRA VERÐI!

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verzlunum. Gildistími tilboðs er til og með 15. ágúst, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



# Að hekla eykur núvitundina

Tinna Þórudóttir Þorvaldar hélt lengi vel að allir kynnu að hekla. Fyrir átta árum komst hún að því að svo er ekki og hefur síðan einbeitt sér að því að dreifa fagnaðarerindinu til þeirra er hafa vilja.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



Ég lærði að hekla sem barn hjá langömmu minni og hélt bara að allir kynnu þetta,“ svarar Tinna, spurð um hvernig til kom að hún fór að halda námskeið til að kenna fólki að hekla. „Námskeiðin byrjuðu alveg óvart. Fyrir jólin 2009 gekk bjölluæði yfir landið, allir voru að hekla bjöllur utan um seríur. Ég deildi uppskriftum inn í Facebook-hóp sem leiddi til þess að konur hringdu í mig alls staðar að að landinu til að fá ráðleggingar og ég var heima í simanum öll kvöld að leiðbeina konum með bjölluhekl. Svo ég ákvað að prófa að auglýsa námskeið og í stuttu máli sagt varð allt vitlaust. Ég var kasólétt, komin sjö mánuði á leið og með námskeið á hverju kvöldi liggur við. Og svo hélt ég bara áfram að kenna því það er svo hrikalega skemmtilegt.“

Tinna hefur sent frá sér fjórar bækur um hekl og í þeirri nýjustu, Havana Heklbók, varð nýjasta æðið til. „Þar var ég með þrjár uppskriftir sem eru ekki beint hekl: draumafangara, andafælur og svona hnýtt hengi fyrir blómapotta. Draumafangararnir eru því líkt komnir í tísku og núna er ég eiginlega til helminga í draumaföngurinum og hekli. Draumafangararnir eru svo einfaldir, það þarf enga handavinnukunnáttu til að búa þá til. Og svo eru þetta svo skemmtilegar og persónulegar gjafir, fangaðu drauma þína, hvað getur verið fallegra?“

Tinna býður bæði upp á byrjenda- og framhaldsnámskeið í hekli. „Á byrjendanámskeiðunum reyni ég að koma öllum nemendum af stað með einfalt verkefni. Ég kenni fjórar algengustu lykkjurnar og að fara eftir teiknuðum uppskriftum að einföldum teppum eða sjali. Ég passa að byrja ekki á neinu of flóknu heldur einhverju sem gengur vel og fólk sér framfarir og árangur fljótt sem er svo hvetjandi til að halda svo áfram.“

Námskeiðin standa í eitt kvöld, bæði byrjenda og framhalds. „Það er alltaf gaman þegar koma vinkonur saman, eða mæðgur og systur. Á byrjendanámskeiðunum eru yfirleitt um sex, í heklinu og mósaikinu átta og á draumafangara-námskeiðunum eru tíu. Svo ætla ég



Hér má sjá Tinna á teppinu Simynstru sem er heklað með mósaikmunstri en Tinna býður framhaldsheklurum upp á námskeið í því.

**Svo ætla ég að fara af stað með heklkaffi einu sinni í mánuði í haust þar sem ég verð á svæðinu og get hjálpað fólki.**

Tinna Þórudóttir Þorvaldar

að fara af stað með heklkaffi einu sinni í mánuði í haust þar sem ég verð á svæðinu og get hjálpað fólki og svo er bara svo gaman að hittast og hekla saman.“

Það er hægt að skrá sig á Facebook á Heklnámskeið Tinna. „Ég er yfirleitt með tvö námskeið í viku þegar er næg skráning. Það er alveg að verða fullt í ágúst en það má alltaf hafa samband og fara á biðlista og svo er haustið alveg opið.“ Enn fremur er hægt að fylgjast með verkunum hennar Tinna á Instagram síðunni hennar Tinnahekl.

Heklið virkar fyrir Tinna eins og jóga. „Þetta er endurtekning sem kemur þér inn í núvitund, gefur veliðan og tilfinningu fyrir því að hafa áorkað einhverju, skilað einhverju verki sem er bæði gagnlegt og fallett. Og svo er þetta ofboðslega skapandi og ekkert er fallett en heimagerðar gjafir.“



Draumafangaranámskeið Tinna hafa notið mikilla vinsælda enda bæði fallett og auðvelt handverk og falleg hugsun sem býr að baki.



Kvöldskóli FB

Haustönn 2017

Húsasmiðabraut,

Sjúkraliðabraut,

Rafvirkjabraut,

Fab-Lab áfangar

Ýmsir áfangar til stúdentsprófs.

Innritun í FB fimmtudaginn 17. ágúst frá kl. 17-19

Netinnritun er hafin á [www.fb.is](http://www.fb.is)

Kennsla hefst 23. ágúst samkvæmt stundaskrá.

Allar nánari upplýsingar á [www.fb.is](http://www.fb.is) og [kvold@fb.is](mailto:kvold@fb.is)

## Vefjur í nesti

Hefur þú prófað vefjur í nesti? Þær eru þrælsmíðugar enda hægt að hafa áleggð jafn fjölbreytt og hugurinn gírnist. Þær eru sömuleiðis tilvaldar undir matarafanga og úr verður sadsöm máltíð. Það má til að mynda setja í þær kjúkling og hrisgrjón frá því kvöldinu áður, hakk og grænmeti, baunakássu eða hvað sem á við hverju sinni og hella svo salsasósu eða öðru viðeigandi yfir. Svo er líka hægt að smyrja þær með uppáhaldsáleggju eða því sem er við höndina hverju sinni.

Hér eru tvær tillögur.

**1 tortillavefja.**  
**3 msk. hummus**  
**Salatblöð að eigin vali**  
**1 lárpera, niðursneidd**  
**1 tómatur, í bitum**



**1/2 paprika, niðursneidd**  
Smyrjið vefjuna með hummus, fyllið með grænmeti, skerið í tvennt og setjið í nestisbox.

**1 tortillavefja**  
**2-3 msk. rjómaostur**

**2 cm púrrulaukur, smátt skorinn**  
**1/4 rauð paprika, smátt skorin**  
**1 skinkusneið, smátt skorin.**

Smyrjið vefjuna með rjómaosti, dreifið restinni yfir, rúllið upp, skerið í tvennt og setjið í nestisbox.



# 20% afsláttur af öllum nýjum námsbókum í dag 15. ágúst

Samkvæmt könnun ASÍ er A4 með mesta úrvalið af nýjum námsbókum\*

\*Könnun gerð fimmtudaginn 10. ágúst 2017

## Allt fyrir skólann



Nike bakpoki  
Verð 7.999 kr.



Herschel skólataska  
Verð 9.995 kr.



Explore pennaveski  
Verð 1.999 kr.



Faber Castell blýantur  
Verð 219 kr.



Boxy strokleður  
Verð 199 kr.



Uni Pin penni 0,4  
Verð 279 kr.

Stærsti  
skiptibókamarkaður  
A4 er í Skeifunni.

Tekið er á móti  
skiptibókum í öllum  
verslunum A4.



Faber Castell  
áherslupennar  
Verð 999 kr.



Faber Castell yddari  
Verð 499 kr.



Fagbók 5 faga  
Verð 1.099 kr.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.



Frí heimsending ef verslað er fyrir 5.900 eða meira á [www.a4.is](http://www.a4.is)  
Þú skráir þig í A4 klúbbinn á [www.a4.is](http://www.a4.is) eða í næstu A4 verslun.

A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi  
[www.a4.is](http://www.a4.is) / Þú getur einnig fylgt okkur á [Facebook](https://www.facebook.com/a4fondur) [Pinterest](https://www.pinterest.com/a4fondur) og [Instagram](https://www.instagram.com/a4verslanir)

# A4

SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN



# Fór úr þjónustustörfum í skrifstofustjórarastarf

Bára starfaði við ýmis þjónustu- og skrifstofustörf í mörg ár og langaði að mennta sig meira. Hún fann að skrifstofustörf áttu betur við hana og þar fékk hún áhuga á bókhaldsstörfum.

Ég ákvað því að taka skrefið og auka þekkinguna og ég sé sko ekki eftir því. Hún hætti að vinna sumarið 2015 og skráði sig í Skrifstofuskóla NTV og Mímis um haustið.

Eftir Skrifstofuskólann ákvað hún að halda áfram námi hjá NTV og fór í bókaránám-framhald. Um áramótin fór ég að leita að nýju starfi samhliða bókaránáminu. Ekkert gerðist fyrstu mánuðina en þegar ég var í miðju lokaverkefninu þá fékk ég drauma starfstilboð sem var alveg frábært. „Fyrsta daginn í starfinu leið mér eins og ég væri komin heim,“ segir Bára brosandí um nýja starfið sitt sem skrifstofustjóri hjá Fasteigasölu Trausta.

**Hverju breytti námið fyrir Báru og hvað líkaði henni best?** „Sjálfs- traustið jókst til muna og ég varð opnari og á núna auðveldara með að tala við hóp af fólki. Ég lærði ýmislegt nýtt sem nýtist mér mjög vel í núverandi starfi. Í Skrifstofuskólanum byggði ég ofan á þekkingu mína og trúin á að ég gæti lært jókst verulega þar. Í Bókaránáminu fékk ég fullt af áskorunum

“ Sjálfs- traustið jókst til muna og ég varð opnari og á núna auðveldara með að tala við hóp af fólki. Ég lærði ýmislegt nýtt sem nýtist mér mjög vel í núverandi starfi.

sem ég hafði gaman af og hræðslan við að mistakast minnkaði til muna. Ég var mjög ánægð með námsefnið sem var mjög aðgengilegt og kennararnir og kennslan var frábær.

Mottó Báru er að gera allt sem hún getur til að vera besta útgáfan af sjálfri sér.



Mottó Báru er að gera allt sem hún getur til að vera besta útgáfan af sjálfri sér.

## Úr sjómennsku í tæknigeirann

Brynjar Rögnvaldsson var sjómaður en eftir slys á sjó var hann tilneyddur til að skipta um starfsvettvang, 34 ára að aldri. Eftir að hafa reynt fyrir sér aðeins í bóklegu námi í Háskóla Íslands ákvað hann að drífa sig í kerfis- og netstjórnunarnám hjá NTV skólanum.

Brynjar var enginn tölvunörd, bara hefðbundinn hörku sjómaður en hann fann sig óvænt vel í náminu og útskrifaðist með bravör vorið 2016 eftir að hafa lokið nokkrum alþjóðlegum prófgráðum með framúrskarandi einkunn. Hann er í dag í góðu og skemmtilegu starfi sem byggir á menntuninni og fram undan ýmis spennandi tækifæri.

Brynjar fór upphaflega að læra bókmenntir og kvikmyndfræði í Háskóla Íslands eftir að hafa verið á frystitogara í níu ár. Fyrir tilviljun sá hann auglýsingu frá NTV skólanum á Facebook og ákvað í framhaldinu að skella sér í nám í kerfis- og netstjórnun án þess að hafa að baki sérstaka tölvuþekkingu. Honum fannst tækninám mögulega geta gefið sér fleiri starfstækifæri og vera þannig praktískara nám.

„Ég kunn til þess að gera, ekkert á tölvur. Ég kunn bara þessa venjulegu hluti sem fólk kann. Ég verð að viðurkenna að fyrst þegar ég mætti í fyrsta kennslutímann hjá NTV þá hugsaði ég: Hvað ertu búinn að koma þér út í drengur?“

Brynjar vissi í raun ekki hvað kerfisstjóri var en er mjög sáttur að hafa tekið þessa ákvörðun. Brynjar

“ Ég kunn til þess að gera, ekkert á tölvur. Ég kunn bara þessa venjulegu hluti sem fólk kann. Ég verð að viðurkenna að fyrst þegar ég mætti í fyrsta kennslutímann hjá NTV þá hugsaði ég: Hvað ertu búinn að koma þér út í drengur?“

var klárlega einn af vinnusömustu nemendum þegar hann var í skólanum og sjálfur segist hann hafa tekið sjóarann á þetta og tekið þetta eins og erfiða vinnu og sökk sér alla leið í námið og það hafi verið lykkillinn að árangri hans þar.

Brynjar er í dag m.a. með alþjóðlegar gráður í MCSA og Cisco (CCNA) og starfar í dag sem tæknimaður á stjórnborði Vodafone.



Brynjar Rögnvaldsson breytti um starfsvettvang eftir slys.



# STYRKTU ÞIG Í STARFI

VILTU LÆRA MEIRA, BREYTA TIL EÐA  
EFLA ÞIG Í EIGIN ATVINNUREKSTRI?

## TAKTU SKREFIÐ 2017

KERFIS- OG NETSTJÓRNUN  
FORRITUN DIPLÓMANÁM  
BÓKHALDS- OG SKRIFSTOFUNÁM  
SÖLU- OG MARKAÐSNÁM  
GRAFÍK, VEFUR OG MYNDVINNSLA  
FYRIRTÆKJA- OG SÉRFRÆÐINÁMSKEIÐ

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

[www.ntv.is](http://www.ntv.is)

**ntv**

Nýi tölvu- og  
viðskiptaskólinn



# Það er félagsleg athöfn að skrifa

Björg Árnadóttir rithöfundur og stofnandi Stílvopnsins segir skriftir ekki einmanalega iðju. Námskeiðin eru haldin í ReykjavíkurAkademíunni en einnig er hægt að panta þau hvert á land sem er.

**M**ér hefur aldrei þótt einmanalegt að skrifa,“ segir Björg Árnadóttir rithöfundur og stofnandi Stílvopnsins, en fyrirtækið hefur vakið athygli vegna námskeiða sem leiða saman skrifandi fólk. Námskeiðin eru haldin í ReykjavíkurAkademíunni en einnig er hægt að panta þau hvert á land sem er og jafnvel út fyrir landsteinana. Stílvopnið veitir einnig ráðgjöf um ritun og útgáfu.

## Að skrifa skáldskap

Björg kynntist skapandi skrifum í Svíþjóð fyrir þrjátíu árum og hefur kennt ritun síðan. „Ég fór til Svíþjóðar sem myndlistarkennari en kom heim sex árum síðar sem blaðamaður og ritunarkennari og bætti svo við mig meistaranámi í menntunarfræðum skapandi greina.“

Skapandi skrif snúast um að virkja sköpunarhæfnina en Björg leggur líka áherslu á að fólk skrifi sögur. „Ég þjálfá persónusköpun, ritun samtala og uppbyggingu frásagnar en reyni auðvitað líka að hlusta eftir hinu raunverulega erindi hvers höfundar. Í haust býð ég nýtt námskeið eða ritmiðju þar sem þátttakendur nýta kraftinn í hópnum til að þróa eigin hugmyndir í stað þess að leysa verkefni kennarans,“ segir Björg og bætir við að fólk komi á ritunarnámskeið af ólíkum ástæðum. „Sumir hafa atvinnu af því að skrifa en aðra langar bara að prófa eða vilja verða betri lesendur. Breiddin í hópnum

“Í haust býð ég nýtt námskeið eða ritmiðju þar sem þátttakendur nýta kraftinn í hópnum til að þróa eigin hugmyndir í stað þess að leysa verkefni kennarans

er kennslufræðilegt tækifæri sem eykur möguleika allra á að læra af hinum. Það skemmtilega er að á ritunarnámskeiðum þarf ekkert að tryggja ofan í fólk. Við kunnum öll að segja sögur og þekkjum aðferðir bókmenntanna úr bókum og bíomýndum. Í raun þarf lítið að kenna heldur galdra fram dulda þekkingu fólks.“

## Að skrifa um skoðanir og endurminningar

Breidd hópsins er líka mikil á námskeiðum um greinaskrif og um ritun endurminninga. „Fólk sem kemur til að skrifa um minningar er á þrítugsaldri og upp úr. Flestir skrifa eigin minningar en ótrúlega margir koma samt af því að þá langar til að varðveita minningar annarra. Þetta er þó ekki fagnámskeið í sagnfræðilegri ævisagnaritun heldur nota ég margvíslegar kveikjur til að vekja minningar, oft löngu gleymdar, og bendi á ólíkar aðferðir við að skrá þær,“ segir Björg og bætir við að námskeiðið um greinaskrif sé hins vegar tilraun



Björg Árnadóttir rithöfundur skoðar ritlist frá ótal sjónarhornum á námskeiðum Stílvopnsins. MYND/EYÞÓR

**STÍLVOPNIÐ**  
VALDEFLING OG SKÖPUN

til að taka umræðu um hvernig við tökum umræðuna. „Ég hjálpa fólki að finna flöt á þeim málefnum sem brenna á því, ydda skoðanir sínar og setja þær í viðeigandi búning fyrir ólíka miðla.“

Ritunarnámskeið Stílvopnsins fjalla um að fanga hugmyndir og gera þær læsilegar. „Lítill tími gefst þó til að grannskoða málfar og stíl hvers og eins. Úr því ætla ég að bæta í haust með námskeiði þar sem

möguleikar tungumálsins verða rannsakaðir og rýnt í stíl hvers þátttakanda,“ segir Björg sem undanfarnin áratug hefur tekið virkan þátt í Evrópusamstarfi um valdeflandi og félagsörvandi kennsluáferðir. „Þær nýti ég á námskeiðunum en býð einnig smíðjur um félagsörvun og skapandi valdeflingu. Öll námskeið Stílvopnsins er hægt að fá sérniðin fyrir hópa og vinnustaði.“ [www.stilvopnid.is](http://www.stilvopnid.is)

# Þarf ekki endilega að trúá á álfa

Starf leiðsögumanna er sveipað útþrá og ævintýraljóma. Þeir standa keikir á stásslegu sviði íslenskrar náttúru og segja heillandi sögur af landi og þjóð í félagskap áhugasamra og góðra gesta. Allt kveikti það áhuga Kristjáns Sturlusonar á námi í leiðsögn við Endurmenntun Háskóla Íslands.

**É**g held það sé óskaplega gefandi og skemmtilegt að mega tala um land og þjóð við ferðamenn, og geta miðlað af þekkingu sinni um sögu og menningu landsins,“ segir Kristján, sem lét draum sinn rætast um nám í leiðsögn í fyrrahaust. Námið tekur þrjár annir við Endurmenntun Háskóla Íslands.

Kristján stundar leiðsagnarnámið með vinnu, en hann er með háskólapróf í félagsráðgjöf og sálfræði, ásamt MBA-gráðu í stjórnun og viðskiptafræði.

„Ég fór í MBA-nám með vinnu fyrir áratug og vissi því að hverju ég gekk. Leiðsögunámið er alls ekki jafn stíft og strembið viðureignar, en þegar háskólanám er stundað með vinnu þarf maður að gera ráð fyrir að námið taki nánast allan frítíma manns. Ellegar skilar þetta ekki þeim árangri sem maður sækist eftir. Ýmislegt þarf að víkja um stund, en allt tekur enda og það verður gaman að hafa lokið þessu þegar upp er staðið.“

## Lifandi og skemmtilegt

Kristján er á því að háskólamenntun komi sér vel fyrir leiðsögumenn. „Háskólagráða er þó alls ekki nauðsynleg því reynsla og þekking sem fólk aflar sér er ekki síður mikilvæg. Þar sem námið er á háskólastigi er ætlast til vandaðra



Kristján Sturluson er með háskólapróf í félagsráðgjöf, sálfræði og MBA og bætir nú við sig háskólanámi í leiðsögn við Háskóla Íslands. MYND/ANTON

vinnubragða, eins og meðferð á heimildum og gagnaöflun, og þá er vissulega gott að hafa þjálfun og þekkingu á þeim vinnubrögðum.“

Sem leiðsögumaður hefur Kristján mestan áhuga á að miðla sögu og menningu landsins, einkum á sérstökum söguslóðum.

„Þingvellir eru dæmi um náttúruperlu sem sameinar mikla sögu og jarðfræði, og áhugavert að skoða hvernig náttúran hefur haft áhrif á þinghaldið. Við er auðvelt fyrir leiðsögumenn að blanda fræði-

greinum saman en ekki má gleyma því að leiðsögn er þjónusta. Áhugasvið ólíkra hópa er mismunandi og því þarf leiðsögumaður að geta lesið í hvern hóp og aðlagð sig að honum.“

Samnemendur Kristjáns koma úr ólíkum áttum og með fjölbreyttan bakgrunn.

„Í nemendahópnum eru einstaklingar sem hafa unnið við leiðsögn innan um nýgræðinga á sviði ferðamennsku. Hópurinn er á öllum aldri en kannski frekar í eldri

“Þegar háskólanám er stundað með vinnu þarf maður að gera ráð fyrir að námið taki nánast allan frítímann.

Kristján Sturluson

kantinum og andrúmloftið lifandi og skemmtilegt. Eins og fyrir áratug upplifi ég nú að kynnst breiddum hópi fólks sem ég hefði ekki hitt né kynnst nema í gegnum námið. Maður verður ríkari fyrir vikið og á milli manna myndast góð tengsl og vinátta.“

Kristjáni þykir spennandi kostur að leiðsögumenn geti ráðið tíma sínum í starfinu.

„Tíminn leiðir í ljós hvort ég muni starfa sem leiðsögumaður að námi loknu og þótt ég hafi valið að fara í námið er það alls ekki víst. Sumir vinna við leiðsögn í fullu starfi en margir gera það meðfram öðru starfi. Starfið gefur kost á hvoru tveggja og það þykir mér góður valkostur.“

Kristján lét nýlega af störfum sem framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands og starfar nú sem sérfræðingur í dómsmálaráðuneytinu. Hann var framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands árin 2005 til 2013.

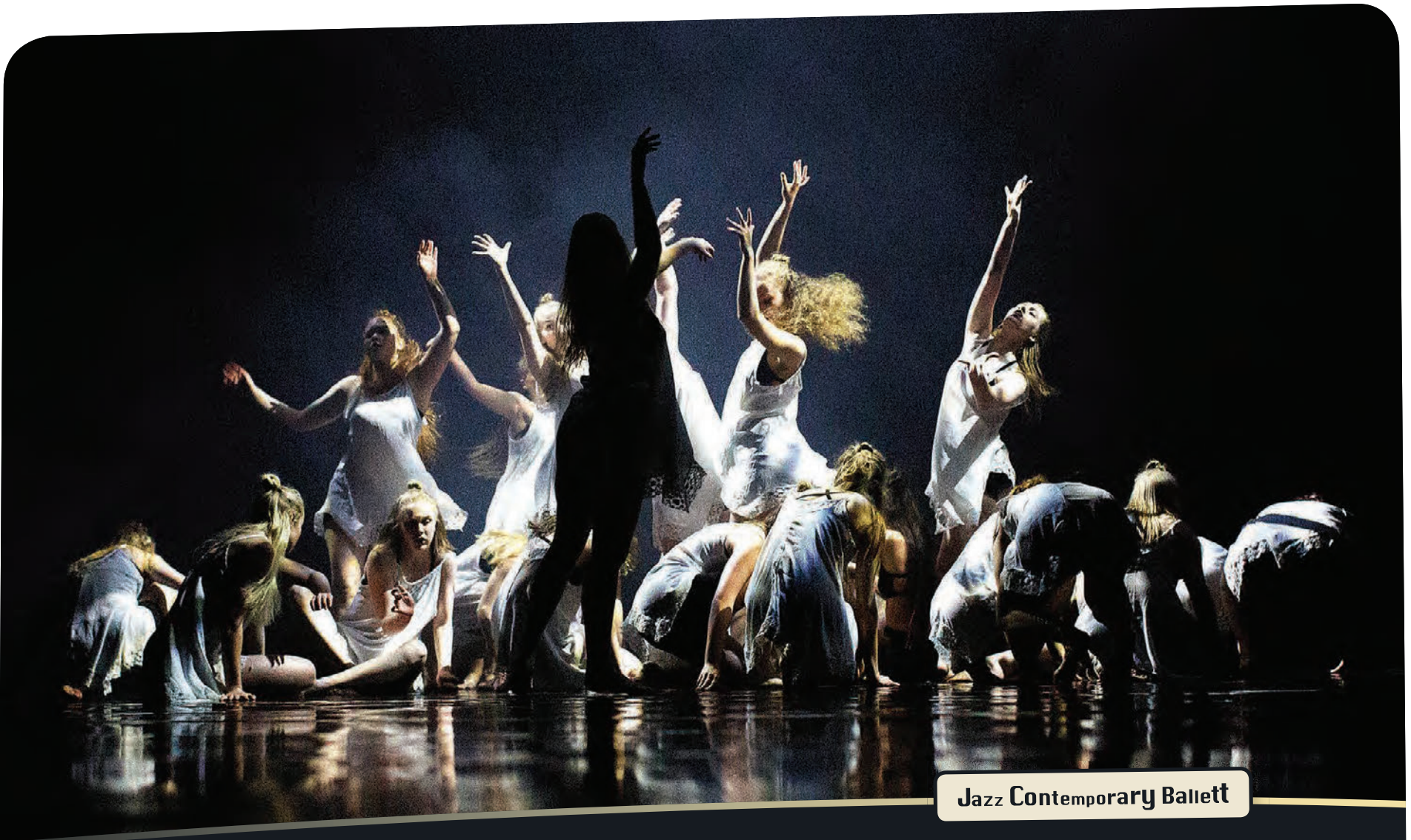
## Gott að vera viðbúinn

„Það mun án efa nýtast í starfi leiðsögumanns að hafa unnið að mannúðarmálum. Ég hef unnið með ólíkum hópum og ólíku fólki og stór þáttur í starfi mínu hjá Rauða krossinum var að miðla þekkingu og vinna að verkefnum, til dæmis tengdum almanna-vörnum. Það er alltaf gott að vera viðbúinn. Sem fararstjóri ber maður ábyrgð og stjórn á sínum hópi og þarf að geta brugðist rétt við.“

Í náminu hefur Kristján meðal annars flutt fyrirlestur um álfa og huldufólk í íslenskri náttúru.

„Maður þarf ekki endilega að trúá á álfa til að vera sannfærandi sögumaður, en í ákveðnum frásögnum getur verið skemmtilegt að láta líta út fyrir að maður trúí á þá,“ segir Kristján og hlær við. „Fyrir á öldum voru sögur um vætti notaðar til skýringa á náttúrufyrirbrigðum hér á landi, og á ferðalögum um óbyggðir og hrjóstrug svæði Íslands er viðeigandi að tvína saman þjóðsögur og náttúrufraði. Ferðamenn eru enda forvitnir um hvernig trú Íslendinga á álfa, tröll og huldufólk varð til út frá umhverfinu og hvernig Íslendingar notast við aðrar skýringar í dag. Það segir svo margt um samspil þjóðar og náttúru.“





Jazz Contemporary Ballett

# Vertu með í vetur!

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

## Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.

Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.

Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Unnið er með fjölbreytta tónlist í tímum. Frábært dansnám sem eflir og styrkir nemendur, bæði líkamlega og andlega.

## Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdanskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á [www.jsb.is](http://www.jsb.is) undir Danslistarskóli JSB.

**Kennslustaður:** Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9.

## Kennsla hefst 4. september

Rafræn skráning er á [jsb.felog.is](http://jsb.felog.is). Nánari upplýsingar í síma 581 3730



## Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki. Kennt er 1x í viku.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?  
Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI



# Dáleiðsluskóli Íslands

Grunnnám í meðferðardáleiðslu.



## Dáleiðslunámskeið á íslensku

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi námskeið í september. Námskeiðið er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu frægra erlendra dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýtist vel innan margra starfsgreina.

**G**runnnám í meðferðardáleiðslu hefst 15. september. Kennir er í fjóra daga í september og sex daga í október. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klukkustundir og jafngildir námsstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er á íslensku fyrir utan einn dag í október þegar Adam Eason kennir sjálfsdáleiðslu. Kennarar og aðstoðarfólk munu aðstoða við þýðingar sé þess þörf. Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Þetta verður í annað skiptið sem Adam kemur til Íslands til að kenna við Dáleiðsluskóla Íslands. Adam Eason hefur skrifað bækur um sjálfsdáleiðslu og hefur auk þess notað hana mikið sjálfur, bæði við æfingar

» Að þessu sinni var ákveðið að bæta endurlitsdáleiðslu við grunnnámskeiðið en hún hefur ekki tilheyrt því áður.

og keppni í langhlaupi (endurance running).

Að þessu sinni var ákveðið að bæta endurlitsdáleiðslu við grunnnámskeiðið en hún hefur ekki tilheyrt því áður. Er það gert til að nemendur fái enn fleiri verkfæri til að vinna með. Endurlitsdáleiðslu er hægt að nota til að leiða dáleiðsluþegann aftur til þess atburðar sem upphaflega olli tilteknum vanda.



Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Hann mun kenna sjálfsdáleiðslu.

Skráning á grunnnámskeiðið fer fram á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands [www.daleidsla.is](http://www.daleidsla.is)

## Dáleiðsla er öflugt tæki til að ná fram breytingum

Jón Víðis hefur verið aðalkennari Dáleiðsluskólans frá 2016, en hvenær skyldi hann hafa lært dáleiðslu?

**É**g lærði dáleiðslu á fyrsta námskeiði sem Dáleiðsluskólinn hélt á Íslandi árið 2011. Ég sótti þetta námskeið því ég hafði lengi starfað sem töframaður og sá fyrir mér að geta nýtt mér dáleiðslu sem sýningaratriði,“ upplýsir dáleiðarinn Jón Víðis. Hann segist ekki hafa haft mikla trú á því sem dáleiðsla getur gert í upphafi. „En eftir að hafa prófað mig áfram með tilraunir á vinum mínum, losað þá við lofthræðslu, innilokunarkennd, flughræðslu og fleiri leiðinlega kvilla treysti ég mér til að opna mína eigin stofu og fara að selja þjónustu mína sem dáleiðari. Ég hef sótt öll námskeið sem Dáleiðsluskólinn hefur boðið upp á síðan og einnig lært sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu í Las Vegas.“

Sviðsdáleiðsla er sýningaratriði og skemmtun og á ekkert skylt við dáleiðslumeðferð annað en að dáleiðsluástand er notað til að fá fram skemmtileg viðbrögð hjá fólki við því sem það er beðið um að gera. „Í allri dáleiðslu hvort sem það er á sviði eða í meðferð þá gerir fólk ekkert dáleitt sem það væri ekki tilbúið til að gera án

dáleiðslu. Það sem dáleiðsluástand hefur fram yfir venjulegt vökuástand er að í dáleiðsluástandi nær fólk til þess hluta hugans sem er ekki virkur í vökuástandi og því ekki að hlusta á það sem er sagt. Þar af leiðandi er hægt að hjálpa fólki í dáleiðsluástandi til að breyta ósjálfráðum viðbrögðum og hvernig brugðist er við mismunandi áreiti,“ útskýrir Jón.

Sem meðferðardáleiðari hefur Jón mest verið að hjálpa fólki að létta sig. „Þetta er prógramm sem ég kalla „sýndarmagabandsdáleiðsla“ en þar er samlíkingin við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna og til að hjálpa fólki að borða þegar það er orðið satt,“ segir Jón. Eins og með annað í dáleiðslu prófaði hann aðferðina á vinum sínum áður en hann fór að selja hana. „Eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég mig til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Konan mín tók mig svo í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttest ég um 30 kíló á einu ári,“ upplýsir Jón.

Hann hefur að mestu tekið að sér að létta fólk en líka fengist við ýmislegt annað eins og að

„Þetta er prógramm sem ég kalla „sýndarmagabandsdáleiðsla“ en þar er samlíkingin við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna.“

hjálp fólki að hætta að reykja, flughræðslu, svefntruflanir, betri árangur í íþróttum og fleira. „Það er alltaf gaman að sjá hvernig fólk bregst við eftir að unnið hefur verið á vandamáli í dáleiðslu því það er eins og vandamálið hafi aldrei verið til staðar. Fólk bregst ekki við áreiti á sama hátt og það gerði áður. Sem dæmi kom til mín kona sem vildi losna við lofthræðslu og viku seinna sagðist hún ekki hafa lent í aðstæðum sem gætu kallað hana fram. Eftir stutt samtal kom þó í ljós að hún hafði skipt um gardínur sem krafðist þess að fara upp í stiga, en það hefði ekki komið til greina áður vegna lofthræðslunnar.“



Jón Víðis hefur að mestu tekið að sér að létta fólk. Hann hefur þó líka hjálpað fólki að hætta að reykja, að losna við flughræðslu og ýmislegt fleira.



# Aðsókn í dáleiðslu eykst

Dáleiðarinn Arnþór Arnþórsson opnaði meðferðarstofu fyrir ári. Hann segir aðsókn í dáleiðslu-meðferðir hafa aukist mikið á þessu eina ári. Hann telur það helst mega skýra með því að æ fleiri eru farnir að líta á dáleiðslu sem raunhæfan kost til að ná fram breytingum á líðan og hegðun.

Við sem störfum við dáleiðslu-meðferðir höfum einnig unnið markvisst að því að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðsluna, meðal annars með því að halda opinn kynningardag á alþjóðlega dáleiðsludaginn þann 4. janúar ár hvert,“ segir dáleiðarinn Arnþór Arnþór.

Hann segir áhuga sinn á dáleiðslu hafa kviknað eftir að hafa séð sviðsdáleiðslu en það sama á við um marga aðra. „Ég fór því að kynna mér þau námskeið sem voru í boði erlendis. Á sama tíma byrjaði Dáleiðsluskóli Íslands að bjóða upp á námskeið í dáleiðslu hér á Íslandi og árið 2015 ákvað ég loks að skella mér á grunnnámskeið, en það var fyrsta námskeiðið sem kennt var á íslensku.“

Að sögn Arnþórs var það ógleymanlegur tími og kynntist hann mörgum af sínum nánustu vinum á því námskeiði. „Það er nefnilega svo magnað að það myndast sérstök tengsl og vinátta á milli nemendanna á námskeiðunum. Vinátta sem heldur áfram eftir að námskeiðinu lýkur,“ segir Arnþór sem er enn í góðu sambandi við langflesta af samnemendum sínum af grunnnámskeiðinu.

## Í dáleiðslumeðferðum fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála.

„Ég fór svo á framhaldsnámskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2016 og útskrifaðist sem dáleiðari (Certified Clinical Hypnotherapist) í júní sama ár.“ Arnþór var alltaf ákveðinn í því að bjóða upp á dáleiðslumeðferðir og opnaði því meðferðarstofu fljótlega eftir útskrift.

„Í dáleiðslumeðferðum fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppþærslu svo allir þættir hennar styðji við meðvitund markmið dáleiðsluþegans, sem geta til dæmis verið að láta af óæskilegum ávæna, losna við kvíða og svo framvegis. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans.“



Arnþór var strax ákveðinn í því að opna meðferðarstofu. MYND/EYÞÓR



Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næsta grunnnámskeið hefst 15. september.

## Breytt viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því Dáleiðsluskóli Íslands bauð upp á fyrstu námskeiðin árið 2011. „Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýútskrifuðum dáleiðurum,“ segir Jón Víðis. Nú þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð segir hann viðhorfið breytt og að fólk sé nú mun óhræddara við að nýta sér dáleiðslu.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúk-

## Nú þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð er viðhorfið breytt. Fólk er nú mun óhræddara við að nýta sér dáleiðslu.

unarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttþjálfarar, sjúkrapjálfarar og fleiri stéttir. Fólk með dáleiðsluþekkingu

starfar því víða í þjóðfélaginu. Meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á Landspítalanum, sem iðjuþjálfar og sjúkraliðar, í skólum og á sviði íþróttar auk þess sem margir reka eigin stofur.

Jón segir marga sem hafa lært dáleiðslu líka nýta hana til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar enda sé sjálfsdáleiðsla öflugt tæki til að bæta eigin líðan.

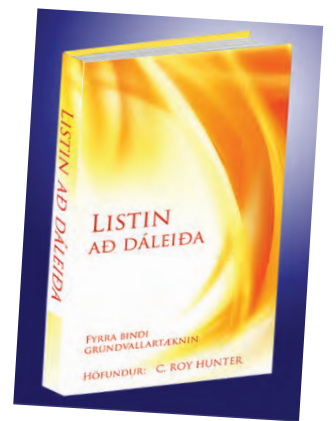


## Hvað er dáleiðsla?

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag. „Það gerist þegar við vöknum og sofnum,“ útskýrir dáleiðarinn Jón Víðis, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands. Á grunnnámskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunarað-

ferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, siðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur en að sögn Jóns Víðis er eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu þegar hugurinn bregst við dástikum; beinum, óbeinum og eftirávirikum. Í Endurlitshlutunum er kennd tækni til að finna orsökina, endurlifun, losun og meðvitað endurmat.

Kennslubók námskeiðsins, *The Art of Hypnosis* eftir Roy Hunter hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfhjálp og sjálfsefling.



## Hvernig nýtist dáleiðslumeðferð?

Dáleiðslumeðferð má nota við allt sem er huglægt og er að sögn Arnþórs hægt að ná ótrúlegum árangri. „Dáleiðsla er mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbíur eins og flughræðslu, bæta svefn, lina verki og fleira.“

- Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust.
- Íþróttamenn, t.d. golfarar, sund- og frjálsíþróttafólk nýtir sér dáleiðslu til að hámarka árangur sinn og ná sínu besta fram í keppni.
- Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást.

- Hægt er að lina sársauka og verki, jafnvel að því marki að skera má upp án deyfilyfja.
- Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari. Einnig til að eyða ótta og kvíða við læknaaðgerðir.
- Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja.







Gunnar Jónsson, markaðsstjóri Tölvulistans, heldur hér á Asus Zenbook fartölva sem er vinsæl fartölva fyrir skólafólk. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

# Fjölbreytt úrval fartölva fyrir skólann

Tölvulistinn er með sjö verslanir um allt land og býður upp á yfir 60 mismunandi gerðir af fartölvum fyrir skólann frá Asus, Acer og Apple.

Þetta er alltaf mjög skemmtilegur tími og það er mikið líf í verslunum okkar um allt land þessa síðustu daga fyrir skólaþyrjun. Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að kaupa inn fartölvur í miklu magni á þessum tíma og þannig náum við verði sem erfitt er að keppa við. Við erum t.d. að bjóða 15,6" fartölvur frá 54.990 kr.," segir Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans.

## Mikið úrval fá Asus og Acer

„Við erum mjög ánægðir með úrvalið okkar í ár. Tölvulistinn býður upp á 60 mismunandi gerðir af fartölvum frá þremur af sterkustu tölvuframleiðendum heims. Þetta eru allt merki sem við höfum áralanga reynslu af og státa af lágrí bilanatiðni.“ Gunnar segir skólafólk hafa mjög fjölbreyttar þarfir sem sé ástæðan fyrir þessu mikla úrvali. „Nemendur eru mest að leita að meðfærilegum fartölvum sem eru í senn öflugar og með langri rafhlöðuendingu. Auk þess skiptir útlitid, stærð skjásins, örgjörvarnar og diskarnir miklu máli.“

## Stóraukning í leikjafartölvum

„Þó svo að aðalatriðið sé að vera með öfluga tölvu í skólanum er vaxandi hluti nemenda sem velur sér fartölvu sem getur spilað tölvuleiki í alvöru gæðum,“ bætir Gunnar við. Hann nefnir að t.d. bjóði Tölvulistinn í ár upp á meira en 15 leikjafartölvur sem eru með GTX1050

## Gunnar mælir með



### 14" með Office365 í 1 ár á 64.995 kr.

„Þessi er einfaldlega frábær kaup fyrir þá sem eru að leita að hagkvæmri fartölvu. Fyrir utan að hún kemur með fjögurra kjarna Intel Pentium örgjörva þá fylgir henni ársáskrift af Office365 og netöryggispakkinn F-Secure Safe, samtals kaupauki að verðmæti 15.990 kr.“

### 15,6" með i5 og tveimur diskum

„Besta við þessa er að hún kemur með öflugum örgjörva auk þess að vera með bæði SSD disk fyrir hraðvirkni stýrikerfisins og svo stóran 1TB disk fyrir gögnin. Til að gera hana enn hraðvirkari er hún með 8GB vinnsluminni auk þess sem hún kemur með FullHD háskerpuskjá. Verðið aðeins 114.995 kr.“



### VX5 leikjafartölvun með GTX1050

„Í þessari fær maður sérstaklega mikið fyrir peninginn. Mjög öflug tölvu í öll skólaverkefni en með alvöru leikjaskjækorti. Örgjörvinn er Intel i5 HQ og sérstaklega hraðvirkur, 8 GB vinnsluminni og ofurhraður 256GB m.2 SSD diskur. Leikjaskjækortið er 4GB GTX1050. Til viðbótar kemur hún í hrikalega töff leikjaútliti með baklýstu lykklaborði. Verð aðeins 149.995 kr.“



Þó svo að aðalatriðið sé að vera með öfluga tölvu í skólanum er vaxandi hluti nemenda sem velur sér fartölvu sem getur spilað tölvuleiki í alvöru gæðum

## Gunnar Jónsson

leikjaskjækortum eða stærri sem koma úr nýju 10-línunni frá Nvidia „Gæði skjákortsins spilar núna stærra hlutverk í ákvörðuninni en áður enda gera stærstu leikirnir miklar kröfur til grafikkjarnans.“

## Hver eru bestu ráðin?

„Ég hvet fólk fyrst og fremst til þess að velja sér fartölvu sem verður enn þá spræk eftir þrjú ár. Við eigum alla flórana af ódýrum fartölvum en fyrir hverjar 10.000 kr. sem bætist við verð fartölvunnar fær viðskiptavinurinn svo miklu meira fyrir peninginn. Tölvun verður hraðari þann tíma sem maður á hana og hún dugar manni lengur.“  
Í sumum tilfellum getur t.d. örgjörvi í tölvu sem kostar 10.000 krónum meira en tölvan við hliðina

verið með næstum tvöfalt öflugri örgjörva segir Gunnar. „Örgjörvinn er aðalatriðið þar sem hann er hjartað í vinnslu tölvunnar. Því hvet ég alla sem eru í þessum hugleiðingum að kíkja til okkar og fá ráðgjöf. Sölufulltrúar okkar hafa mikla tæknilega reynslu og hjálpa við að finna hvaða tölvu hentar best miðað við hvað hún má kosta og hvernig hún verður notuð.“

## Virusvörn og netöryggi

„Ein stærsta ástæða þess að tölvur hægja á sér er ekki vélbúnaðurinn heldur alls kyns hugbúnaður sem safnast í þær með tímanum, jafnvel bara með hefðbundinni netnotkun,“ segir Gunnar. Með öllum skólatölvum í ágúst fylgir ársáskrift af F-Secure Safe virusvörn og netöryggispakka. „Við erum sérstaklega ánægðir með að geta boðið viðskiptavinum þennan pakka sem viðbót. Almennit verð á þessari lausn er 5.995 kr. og ég veit ekki til annars en að við séum einir að bjóða þetta aukalega á markaðinum,“ segir Gunnar.

Ekki er aðeins um hefðbundna virusvörn að ræða heldur netöryggispakka sem ver tölvuna gegn ýmsum skaðlegum hugbúnaði við notkun netsins auk þess sem hægt er að stjórna skjátíma barnanna. „Svona netöryggispakki er mikilvægur til að halda vinnslunni hraðri og verja gögnin sem eru á tölvunni fyrir árasum sem eru að verða daglegt brauð.“





THE FINEST QUALITY  
**Herschel**  
 SUPPLY CO. BRAND  
 TRADE MARK



**galleri sautján**  
 KRINGLUNNI | SMÁRALIND

*Vandaðar skólatöskur!*

Haustlína Herschel Supply Company er innblásin af New York og níunda áratugnum. Í hverri tösku sameinast fallegir litir og hagnýt hönnun þannig að hver sem er getur fundið tösku við hæfi.

..úrvalið má sjá á Facebook síðu Galleri Sautján og á ntc.is





Bangladesh National University er annar fjölmennasti háskóli heims.

## Fjölmennustu háskólarnir

Langfjölmennasti háskóli heims er staðsettur í Delí, næststærstu borg Indlands, með rúmlega fjórar milljónir nemenda sem bæði stunda hefðbundið háskólanám og framhaldsnám. Nágrannar þeirra í austri, Banglades, eiga næstfjölmennasta háskóla heims sem nefnist Bangladesh National University. Þar stunda rúmlega tvær milljónir nemenda nám. Skammt undan er Anadolu University í Tyrklandi með tæplega tvær milljónir nemenda og í fjórða sæti er Islamic Azad University í Íran með um 1,7 milljónir nemenda. Fimmti fjölmennasti háskóli heims er svo Allama Iqbal Open University í Pakistan með um 1,3 milljónir nemenda. Af tuttugu fjölmennustu háskólum heims eru sjö þeirra á Indlandi. Indland og nágrannalöndin, Pakistan, Banglades og Nepal eiga tólf háskóla á lista yfir tuttugu fjölmennustu háskólana.

State University of New York er fjölmennasti háskóli Bandaríkjana með rúmlega 600 hundruð þúsund nemendur og University of South-Africa er fjölmennasti háskóli Afríku með rúmlega 350 þúsund nemendur. University of Buenos Aires í Argentínu er fjölmennasti háskóli Suður-Ameríku með rúmlega 315 þúsund nemendur og Spíru Haret University í Rúmeníu telst fjölmennasti háskóli Evrópu með rúmlega 310 þúsund nemendur.



Börn með skólatöskur eru einn helsti fyrirboði haustsins.

## Haustboðinn ljúfi

Einn óbrigðulasti haustboðinn eru lítil börn með skólatöskur, eins og segir í ljóðinu Nú haustar að eftir Vilborgu Dagbjartsdóttur. Flestir skólar á landinu hefja göngu sína á bilinu 21.-23. ágúst. Vetrarfrí verða venju samkvæmt í seinni hluta október og febrúar en það er misjafnt eftir sveitarfélögum hvaða dagar verða fyrir valinu. Þá er einnig misjafnt nákvæmlega hvenær jóla- og páska-leyfi hefjast en þó má gera ráð fyrir að það verði í vikunni fyrir teðar stórhátíðir.

Samkvæmt kjarasamningi sveitarfélaga við Kennarasamband Íslands skulu skóladagar nemenda vera 180 á tímabilinu 20. ágúst til 10. júní.

Sérstakir starfsdagar kennara á starfstíma nemenda eru fimm og skulu ákveðnir af skólastjóra í samráði við kennara og með hliðsjón af kjarasamningum.

Starfsdagar kennara utan starfstíma nemenda eru átta.



Lóan kemur með vorið en skólatöskurnar með haustið.

# Innritun í allar deildir fyrir veturinn 2017-2018

Söngnám fyrir alla

Söngnámskeið

Unglingadeildir  
11 - 15 ára

Almennar deildir  
Grunndeild  
Miðdeild  
Framhaldsdeild

Háskóladeildir  
Einsöngvaranám  
Söngkennaranám



## Söngskólinn í Reykjavík

Nánari upplýsingar á skrifstofu skólans sími: 552-7366

songskolinn.is / songskolinn@songskolinn.is

WWW.LESI.IS

KENNSLUHANDBÓK Í LESTRI



Það kemur **SAGA** út úr mér!  
**HERDÍS EGILSDÓTTIR**