

# SKÓLAR &NÁMSKEIÐ

## Kynningarblað

Löggluskólinn, stjórnendanámskeið, iðngreinar, Dale Carnegie námskeið, ókeypis íslenskunám á vefnum, hljóðvinnslunám, minnið, heilafóður og góð ráð.



Snælandsskóla við Furugrund

### Tungumál

10 vikna námskeið  
20 kennslustundir  
Áhersla á talmál  
Kennt er í byrjenda -  
framhalds -  
og talæfingaflokkum

### ENSKA

Enska II – III  
Enska tal og les

### NORSKA

Norska I – II  
Norska frh 2

### SÆNSKA FRANSKA I ÍTALSKA I SPÆNSKA

Spænska I  
Spænska II  
Spænska tal og les

Íslenska  
fyrir útlendinga I – IV  
10 vikna námskeið  
60 kennslustundir

Icelandic  
for foreigners I – IV  
10 week courses  
60 class hours

### Kurs języka islandzkiego dla obcokrajowcow I – IV

Kurs 10-tygodniowy  
60 godzin lekcyjnych

### Verklegar greinar

Bókband  
Fristundamálun  
Silfursmiði  
Trésmíði

### Saumanámskeið

Fatasaumur/  
Barnafatasaumur  
Skrautsaumur  
Baldering - Skattering  
Þjóðbúningur -  
saumaður

### Tölvunámskeið

Facebook 50 +  
Fingrasetning 50 +  
Tölvunám I 50 +  
Tölvunám II 50 +

Hjólreiðar  
Viðgerðir og Viðhald  
Hjólið í daglega lífinu  
Hjólafærni

### Matreiðslunámskeið

Bakað án hveitis og sykurs  
Eldað án hveitis og sykurs  
Bökur  
Gómsætir grænmetis -  
pasta - og baunaréttir  
Frönsk matargerð  
Matarmiklar súpur  
og heimabakað brauð  
Matargerð fyrir karlmenn

Ítölsk matargerð  
Spænsk matargerð  
Spænsk PAELLA

### Prjón og Hekl

Prjón - vettlingar  
Prjón - sokkar  
Frágangur á prjóni  
Hekl

Ath. Starfsmenntunarsjóðir ýmissa stéttarféлага  
styrkja félagsmenn sína til náms  
í Kvöldskóla Kópavogs.

Innritun og upplýsingar: <http://kvoldskoli.kopavogur.is> og í síma 564 1507

# Námið í Lögreglu- skólanum er dýrmæt reynsla

Harpa Lind Guðmundsdóttir útskrifaðist úr Lögregluskóla ríkisins þann 21. desember síðastliðinn, ein sjö kvenna sem luku námi af tuttugu nemendum.

**H**arpa Lind segir að lögreglustarfið hafi lengi heillað sig. „Mig langaði til að gera eitthvað nýtt og það hafði lengi blundað í mér að fara í þetta nám. Ég er fædd og uppalin á Akranesi og hafði verið þar í vinnu en langaði að breyta til,“ segir Harpa Lind sem aldrei hafði starfað sem lögregluþjónn þegar hún hóf námið.

Hún segir að það hafi fyrst og fremst verið fjölbreytnin í starfi lögreglumannsins sem heillaði hana. „Þetta er ótrúlega spennandi starf,“ segir hún. Harpa hóf námið í janúar 2012.

En hvað þarf nemandi að hafa til að komast í skólann?

„Hreint sakavottorð, að hafa lokið tveggja ára námi í framhaldsskóla, gott vald á íslensku og ensku, andlegt og líkamlegt heilbrigði, ökuréttindi og að vera syndur. Allir þurfa að standast inntökupróf með áherslu á íslensku og þrek. Námið skiptist í bóklegt og verklegt en í sumar starfaði ég á lögreglustöðinni á Selfossi,“ segir Harpa Lind og bætir við að námið hafi verið kröfumikið. „Þetta er mikill skóli en afar skemmtilegur. Mikil áhersla er lögð á lögreflufræði, lögfræði, hagnýta sálarfræði sem hentar starfinu en einn-

ig er mikilvægt að kunna meginatriði í fyrstu hjálp og kennd er líkamshjálfun,“ greinir hún frá og bætir því við að nemendahópurinn hafi verið sterkur og náð vel saman.

## Óþægilegt fyrst

Ekki eru lengur gerðar kröfur um hæð eða þyngd í lögreglustörf en Harpa Lind segir að allir þurfi að vera vel á sig komnir líkamlega með gott þrek og liðleika.

„Mér fannst mjög gaman að kynna starfinu í sumar og var ánægð á Selfossi. Það var samt öðruvísi en ég átti von á. Starfið er fjölbreytt og mörg verkefna á ánægjuleg þótt önnur hafi verið erfið. Ég var þó vel búin undir erfið verkefni í skólanum. Vissulega var óþægilegt í fyrsta skipti að taka menn fyrir of hraðan akstur eða ölvunarakstur. Auk þess var mjög misjafnt hvernig öku-menn tóku því að vera stöðvaðir. Ég gætti þess að sýna kurteisi og þá fékk maður það sama til baka. Þetta var dýrmæt reynsla sem maður býr alltaf að.“

## Í skólabúningum

Þeir tuttugu nemendur sem útskrifuðust fyrir jólin hafa ekki enn fengið vinnu en vonast



Útskrift úr Lögregluskólanum í Bústaðakirkju 21. desember síðastliðinn.



Harpa Lind ásamt Halldóri Birni Malmberg, bekkjarbróður sínum.



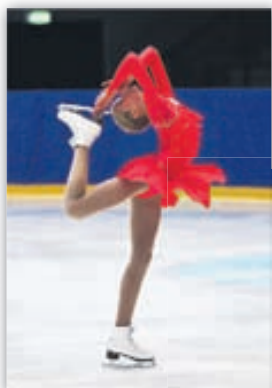
Verklegur dagur í skólanum. „Rétt eftir að sprautað var á okkur með piparúða.“

eftir henni fljótlega. „Ég er búin að sækja um starf á Sudurnesjum og á höfuðborgarsvæðinu og vonast eftir að fá vinnu fljótlega. Ég gæti vel hugsað mér að vera í Reykjanesbæ þótt ég þekki engan þar. Mig langar að prófa nýjan stað,“ segir Harpa sem er í sambandi en kærastinn er að hefja nám í Lögregluskólanum. Hann stefnir því líka á lögreglustarfið.

„Í skólanum er mikill agi og við þurftum alltaf að mæta í skólabúning, skyrta með bindi. Við fengum búninginn í skólanum og eigum hann eftir námið,“ segir Harpa Lind en engin skólagjöld eru í Lögregluskóla ríkisins.



Harpa Lind ásamt bekkjarsysturum að keppa fyrir hönd skólans á fótboltamóti lögreglunnar í mars á síðasta ári.



## Vilt þú læra á listskauta?



### LISTSKAUTANÁMSKEIÐ

14 vikna listskautanámskeið  
12. janúar – 4. maí 2013

Skemmtileg íþrótt fyrir hressar stelpur og stráka en listdans á skautum er ört vaxandi íþrótt. Árangur listskautara Bjarnarins hefur vakið athygli íþróttáhugamanna bæði hérlendis og utan landsteinanna.

Æfingar tvisvar í viku og kennt er í litlum hópum og þáttakendum skipt eftir getu og aldri. Þjálfunin er í höndum velmentaðra og sérhæfðra þjálfara með mikinn faglegan metnað. Frír prufutími og hægt að fá skauta lánaða endurgjaldslaust.

#### Nánari upplýsingar og skráning:

Berglind Rós Einarsdóttir, yfirþjálfari, sími 899-3058  
Erlendína Kristjánsson, skautastjóri, sími 697-3990  
[www.bjorninn.com/](http://www.bjorninn.com/) - listskautar



## Iðnaðarmenn duglegir í símenntun

Iðan býður marga möguleika fyrir starfsfólk í iðnaði sem vill sinna símenntun sinni og viðhalda þekkingu. „Við færum iðnaðinn inn í framtíðina með áhugaverðum námskeiðum. Við bjóðum gott úrval námskeiða fyrir iðnaðarmenn í hársnyrtigreinum, bygginga-, bíla- og málmíðnaðargreinum auk námskeiða fyrir upplýsinga- og fjölmiðlagreinar og matvælagreinar. Við erum með fullkomna kennsluáðstöðu og getum boðið nýjustu tæki og tól, hugbúnað og fyrsta flokks aðstöðu,“ segir Björn M. Sigurjónsson, markaðsstjóri Iðunnar.

„Fagfólk í íslenskum iðnaði er duglegt að sækja sér símenntun og aðsókn að námskeiðum okkar hefur verið sívaxandi frá stofnun Iðunnar fyrir 5 árum.“ Námsvísir Iðunnar er nýkominn út og er dreift í um 18.000 eintökum. Hægt er að skrá sig á námskeið á [www.idan.is](http://www.idan.is).

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson, benediktj@365.is, 512-5411  
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Magnús Þór Torfason, lektor við Harvard-háskóla í Boston er meðal kennara hjá Endurmenntun Háskóla Íslands.

MYND/VALLI

## Vannýtt auðlind

Sérfræðingar frá Harvard-háskóla eru meðal kennara hjá Endurmenntun Háskóla Íslands. Magnús Torfason, lektor við Harvard Business School, kennir námskeiðið Tengslanet fyrirtækja – vannýtt auðlind.

Síðastliðið haust komu nokkrir sérfræðingar frá Harvard-háskóla í Boston og héldu námskeið hjá Endurmenntun Háskóla Íslands fyrir stjórnendur og sérfræðinga. Um var að ræða þrjú námskeið í stjórnun, samninga-færni og upplýsingatækni og hlutu þau öll mjög góðar viðtökur. Á þessu ári koma fleiri sérfræðingar frá Harvard og kenna hjá Endurmenntun. Margret Andrews, sérfræðingur í stjórnun, Diana Buttu, sérfræðingur í samningatækni, og David Platt hugbúnaðarsérfræðingur koma öll aftur til landsins á árinu en í hópinn bætast einnig nokkrir nýir kennarar.

Meðal þeirra er Magnús Þór Torfason, lektor við Harvard Business School. Magnús verður með eins dags námskeiðið Tengslanet fyrirtækja – vannýtt auðlind.

Hvenær er tengslanet vannýtt auðlind?

„Ef formlega skipuritið lýsir því ekki hvernig samskipti fara í raun fram innan fyrirtækis er það vannýtt auðlind. Þetta þarf að passa saman svo fyrirtækið vinni á full-

um afköstum. Ég hef rannsakað hvernig tengslanet eiga að líta út svo þau séu skilvirk fyrir upplýsingamiðlun og fyrir stjórnun,“ segir Magnús.

Hann segir stjórnendur í stærri fyrirtækjum erlendis meðvitaða um mikilvægi óformlegra tengslaneta og í reglulegu stöðumat starfsmanna sé það haft í huga.

„Á mínum vinnustað er til dæmis haldið utan um það hver aðstoðar hvern, hver ráðfærir sig við hvern og hvernig samskipti eiga sér stað. Þessi aðferðafræði er svo nýtt til að bæta skilvirkni og koma í veg fyrir að fólk spili ekki í takt við stefnu fyrirtækisins.“

Við stöðumat getur til dæmis komið í ljós að deildarstjóri sé ekki sá lykilpunktur sem hann á að vera og starfsmenn leiti frekar til annarra. Ef svo er, er réttum stjórnunaraðferðum ekki beitt. Það er mikilvægt að átta sig á óformlega þættinum til að breyta formlega skipulaginu í samræmi við það.“

Magnús segir markmið námskeiðsins að stjórnendur og milli-

**“ Við stöðumat getur til dæmis komið í ljós að deildarstjóri sé ekki sá lykilpunktur sem hann á að vera og starfsmenn leiti frekar til annarra. Ef svo er, er réttum stjórnunaraðferðum ekki beitt.**

stjórnendur fyrirtækja skilji hvernig best sé að hugsa um tengslanet. Verkefni verði unnin byggð á eigin tengslaneti þátttakenda en styrking á tengslaneti fyrirtækja sé nátengd tengslaneti einstaklinga. Námskeiðið sé miðað við stærri fyrirtæki þar sem starfsmenn eru fleiri en 15 til 20 manns en þó eigi aðferðafræðin erindi við stjórnendur minni fyrirtækja, sérstaklega ef samskipti fyrirtækisins eru mikil út á við.

Skráning fer fram á vef Endurmenntunar, Endurmenntun.is, og er skráningarfrestur til 25. apríl.

## Nýr vefur Endurmenntunar

Í upphafi árs fór í loftið nýr og endurnýjadur vefur Endurmenntunar Háskóla Íslands: endurmenntun.is. Nýi vefurinn er mun aðgengilegri og einfaldari en sá gamli.

Á forsíðu má ávallt sjá hvað er á döfinni næstu dagana og námskeiðsflokkunum er nú skipt í tvennt. Annars vegar námskeið undir yfirskriftinni fyrir þig en þar er að finna námskeið á sviðum menningar, persónu-



legrar hæfni og tungumála og hins vegar starfstengd námskeið sem má finna undir yfirskriftinni fyrir starfið.

Á vefnum er framboð námsbrauta nú einnig skipt eftir því hvort þær eru á grunn- eða meistarastigi háskóla.

Mánaðarlega eru allt að 30 þúsund heimsóknir á vef Endurmenntunar en unnið var að nýja vefnum stóran hluta síðasta árs í samstarfi við netfyrirtækið Skapalón.



## NÆRÐU HUGANN

Fjölbreytt námskeið í upphafi vormisseris

Agile hugbúnaðargerð og Scrum

Arðsemi í mannauðsstjórnun

Árið 2012 – Athyglisverðir dómar og úrskurðir

Danska - þjálfun í talmáli á léttum nótum

Eftir jólabókaflóðið: Yndislestur í góðum hópi

Gerð ferilskrár

Intensive and effective treatment of specific phobias

Ítalska fyrir byrjendur

Jákvæð forysta – hamingja, styrkleikar og markmið

Kínverska fyrir byrjendur

Lestur ársreikninga

Mannauðsstjórnun

Norðurljós

Ormstunga í Borgarleikhúsinu

Persnesk Íslendingasaga?

Hið stórkostlega og óþekkt miðaldarit Shahnameh

Photoshop fyrir byrjendur

Spænska I

Stjórnun fyrir nýja stjórnendur

Sturlunga - Fall þjóðveldis

Verktaki eða launþegi

Virðisaukaskattur

Þýska fyrir byrjendur II

Fleiri námskeið á endurmenntun.is

ENDURMENNTUN  
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Nánari upplýsingar og skráning:  
sími 525 4444 og endurmenntun.is

## Minnið geymir allt

Minni er hæfileiki til að móttaka eða afla, varðveita og endurheimta upplýsingar. Allt sem við kunnum er geymt í minninu. Þar er öll vitneskja sem við höfum um okkur sjálf og umheiminn og öll orð sem við þekkjum. Við notum minnið að miklu leyti ómeðvitað en minnið er mannum nauðsynlegt og má færa rök fyrir því að manneskja án minnis sé í raun meðvitundarlaus.

Menn hafa lengi rannsakað minnið en samt sem áður er margt á huldu um hvernig það starfar. Stöðugar framfarir eru í sálfræði og læknávisindunum og geta þær framfarir auðveldlega umbylt þeim kenningum sem eru taldar fullgildar hverju sinni.

Í dag eru nokkrar kenningar við lýði. Grunnlíkanið um minni var sett fram af Richard C. Atkinson og Richard M. Shiffrin á sjöunda áratug 20. aldar og er ansi lífseigt.

Samkvæmt því eru minniskerfin minnst tvö, en sumir telja að þau séu þrjú. Þetta eru skynminni, skammtímaminni og langtímaminni. Í fyrstu fara upplýsingar sem skynjaðar eru í umhverfinu í skynminni. Þaðan fara þær í skammtímaminni með takmarkaða rýmd og að lokum er hægt að umskrá upplýsingar í langtímaminni sem hefur ótakmarkaða rýmd. Skráning í langtímaminni er, ólíkt skráningu í skammtímaminni, fyrst og fremst merkingarbær.



Samkvæmt þessu líkani eru minnisþrepin þrjú; umskráning, geymd og endurheimt. Þegar við lærum eitthvað erum við að gera tvo hluti; umskrá það sem berast okkur sjónrænt, hljóðrænt eða með öðrum hætti í eitthvað sem mannsheilinn skilur og geyma það í minni.

Svo þegar við þurfum á upplýsingunum að halda rifjum við þær upp.

Ýmis rök hafa verið færð fyrir þessu líkani en mörgum þykir kerfið heldur einfalt og finnst það ekki ná að skýra hin flóknu tengsl milli minnis og þekkingar.

Heimild: [www.is.wikipedia.org](http://www.is.wikipedia.org)



Gunnar segir námið hjá SAE Institute í New York krefjandi, hagnýtt og fjölbreytt.

MYNDVALLI

 <b>COMENIUS</b> STYRKIR TIL SKÓLA- VERKEFNA Á LEIK-, GRUNN- OG FRAMHALDSSKÓLASTIGI <a href="http://WWW.COMENIUS.IS">WWW.COMENIUS.IS</a>	 <b>GRUNDTVIG</b> MARGVÍSLEGIR STYRKIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU <a href="http://WWW.GRUNDTVIG.IS">WWW.GRUNDTVIG.IS</a>
 <b>ERASMUS</b> STÚDENTA- OG STARFSMANNASKIPTI OG STYRKIR TIL HÁSKÓLASAMSTARFS <a href="http://WWW.ERASMUS.IS">WWW.ERASMUS.IS</a>	 <b>LEONARDO</b> STYRKIR TIL STARFS- MENNTUNAR Í EVRÓPU <a href="http://WWW.LEONARDO.IS">WWW.LEONARDO.IS</a>

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

## AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI Í MENNTAÁÆTLUN EVRÓPUSAMBANDSINS

Menntaáætlun Evrópusambandsins styrkir menntun og þjálfun á öllum stigum, frá leikskóla til háskóla auk fullorðinsfræðslu.

- |  |   |
|--|---|
|  <b>COMENIUS</b><br>leik-, grunn- og framhaldsskólastig |  <b>ERASMUS</b><br>háskólastig         |
|  <b>LEONARDO</b><br>starfsmenntun                       |  <b>GRUNDTVIG</b><br>fullorðinsfræðsla |

### UMSÓKNARFRESTIR ÁRÍÐ 2013

ÁÆTLUN	UMSÓKNARFRESTUR
Comenius og Grundtvig - endurmenntun	16. janúar 2013 30. apríl 2013 17. september 2013
Comenius - aðstoðarkennarar	31. janúar 2013
Leonardo - fjölþjóðleg yfirfærsluverkefni	31. janúar 2013
Comenius, Erasmus, Grundtvig og Leonardo – miðstýrð fjölþjóðleg tilrauna-, net- og stoðverkefni	31. janúar 2013
Leonardo - mannskriptaverkefni	1. febrúar 2013
Jean Monnet áætlunin	15. febrúar 2013
Comenius, Grundtvig og Leonardo – samstarfsverkefni	21. febrúar 2013
Comenius – svæðasamstarf	21. febrúar 2013
Grundtvig – vinnustofur	21. febrúar 2013
Þveráætlanir – tungumál, upplýsingatækni, stefnumótun og dreifing verkefnaniðurstaðna	28. febrúar 2013
Erasmus – stúdenta- og starfsmannaskipti og hraðnámskeið (frestur háskóla)	8. mars 2013
Grundtvig – aðstoðarkennarar og sjálfbóðaliðaverkefni	28. mars 2013
Námsheimsóknir - stefnumótun fræðslumála	28. mars 2013
	15. okt. 2013

Allar nánari upplýsingar um umsóknarferlið og umsóknarfresti fyrir árið 2013 eru á heimasíðu Landskrifstofu Menntaáætlunar ESB, [www.lme.is](http://www.lme.is).

Áhugasamir eru eindregið hvattir til að hafa samband við starfsfólk Landskrifstofunnar til að fá ráðgjöf við undirbúning umsókna.

## Nýtur þess að læra í New York

Þórður Gunnar Þorvaldsson hefur í vetur stundað nám í Audio Engineering við SAE Institute í New York. Hann lætur vel af náminu og dvölinni ytra.

Áður en Gunnar, eins og hann er ávallt kallaður, fór til New York í ágúst starfaði hann hjá Stúdíó Ljónshjarta. „Þar vann ég ótrúlega fjölbreytt starf sem fólst í því að taka upp tónlist, útvarpsleikrit, söngleiki og auglýsingar og að hljóðblanda auk annarra hluta.“

SAE Institute sem Gunnar sækir í New York er þekktur og virtur hljóðvinnsluskóli með útibú víða um heim. „Þar læri ég á allt sem viðkemur því að koma hljóði til áheyranda, hvort sem er á lifandi viðburðum, á plötu, í útvarpi og sjónvarpi eða á hvaða formi sem er.“

Námið er krefjandi og jafnmikil áhersla lögð á verklegu hliðina og þá bóklegu. „Annað hvort tekur maður eins árs diplómanám eða tveggja ára B.A.-gráðu. Mikil áhersla er lögð á verklega þáttinn og að vinna hlutina í alvöru. Þá er próf einu sinni í viku úr því efni sem við erum að vinna með hverju sinni og svo fjögur áfangapróf á hverju ári. Svo erum við alltaf að skila verkefnum; lögum með villum í sem við þurfum að laga, upptökum og fleiru.“

Haldin eru munnleg próf þar sem kennarar spyrja nemendur spjörum úr og biðja þá um að sýna sér ýmsa hluti tengda náminu. „Þá er líka komið inn á viðskiptahliðina og gert ráð fyrir því að við munum reka okkar eigið stúdíó. Til þess þarf smá viðskiptavit. Svo þurfum við líka að lóða ýmsa hluti saman, ekki bara snúrur, heldur tengiborð og þess háttar. Þetta er því mjög fjölbreytt og hagnýtt nám.“

New York fellur vel í kramið hjá Gunnari sem líður vel í stórborg sem telur margfaldan fjölda Íslendinga. „New York er algjör snilld þegar maður er búinn að læra á hana. Ég er búinn að vera á Íslandi í nokkra daga og er kominn með þínu heimprá til New York. Ég hafði í raun aldrei upplifað Ísland sem jafnmikið þorp fyrr en eftir að ég fór út. Að vísu mjög gott þorp.“

Gunnar býst við því að vera að minnsta kosti þetta eina ár og klára diplómanámið en segir framtíðina eftir það óráðna. „Ég stefni allavega á það að dúxa hérna og reyna svo að fá vinnu í einhverju flottu stúdíó hérna úti,“ segir Gunnar brattur.

# STÍGÐU SKREFIÐ

Í Opna háskólanum í HR er fjölbreytt úrval hagnýtra símenntunar- og þjálfunarleiða með áherslu á tækni, viðskipti og lög fyrir sérfræðinga og stjórnendur í íslensku atvinnulífi.

## FYRSTU NÁMSKEIÐ ÁRSINS

### Árangursrík samskipti: Hlutverk stjórnenda

Farið er yfir samskiptaaðferðir og breytingar á samskiptamynstrum með það að markmiði að auka árangur og ánægju.

15. janúar

### Breytingastjórnun

Fjallað er um eðli breytinga á vinnustöðum, aðferðafræði, möguleg viðbrögð við breytingum og leiðir til að styðja við starfsfólk í breytingaferli.

Hefst 15. janúar

### Grunnatriði verkefnastjórnunar

Farið er yfir aðferðir við gerð á góðri verkefnaáætlun og einkenni árangursríkra verkefna.

Hefst 16. janúar

### Mannauðsstjórnun – hæfileikar starfsmanna (Talent Management)

Námskeiðið hentar þeim sem vilja byggja upp og efla mannauð í sínu fyrirtæki með því að þróa hæfileika starfsmanna.

16. janúar

### Persónuleg stefnumótun

Í námskeiðinu er notast við aðferðafræði stefnumótunar og markþjálfunar og hún heimfærð upp á daglegt líf í þeim tilgangi að hjálpa þátttakendum að setja sér raunhæf markmið.

Hefst 18. janúar

### 5 valkostir til velgengni

Tveggja daga vinnustofa úr smiðju Franklin Covey sem er frumkvöðull á sviði stjórnunar og ráðgjafar. Fjallað er um einfaldar og árangursríkar leiðir til að auka afköst og árangur.

Hefst 23. janúar

### Fjármál fyrir stjórnendur

Námskeiðið veitir innsýn í undirstöðuatriði fjármála- stjórnunar og er ætlað stjórnendum sem ekki hafa fjármálabakgrunn en þurfa starfsins vegna að hafa grunnskilning á stjórnun fjármála.

23. janúar

### Samningatækni

Hagnýt námskeið fyrir alla þá sem vilja auka færni sína í samningagerð og samningaviðræðum. Í boði eru grunn- og framhaldsnámskeið auk námskeiðs með áherslu á ólíka menningarheima.

Hefst 29. janúar

### Viðburðastjórnun

Skoðað verður að hverju þarf að huga við undirbúning og skipulag viðburðar: markaðssetningu, markmiðasetningu, framkvæmd, samantekt og mati. Lögð er áhersla á hagnýta nálgun efnisins.

Hefst 30. janúar

### Þróun viðskiptaferla – stöðugar framfarir

Heildstætt nám í aðferðafræðum straumlínustjórnunar, stöðugra umbóta og þróun viðskiptaferla.

Hefst 31. janúar

### Íslenskur hlutabréfamarkaður:

#### Undirbúningur fyrir skráningu í Kauphöllina

Fjallað er um hlutabréfamarkaðinn, hvaða breytingum hann mun mögulega taka á næstu tveimur árum og undirbúning þess að skrá fyrirtæki á markað út frá kröfum laga og reglna.

31. janúar

### Flutninga- og vörustjórnun

Nám sem miðar að því að efla faglega þekkingu á öllum sviðum flutninga, innkaupa og dreifingar með áherslu á umbætur í rekstri.

Hefst 4. febrúar

### SQL gagnagrunnar

Hagnýtt námskeið þar sem farið er yfir helstu atriði varðandi notkun á SQL gagnagrunni, s.s. að útbúa töflur og viðmót, uppfærslur á gögnum og fyrirspurnir.

Hefst 5. febrúar

### Ábyrgð og árangur stjórnarmanna

Markmið námslínunnar er að efla faglegan grunn stjórnarmanna m.a. með þjálfun á sviði lagalegra, fjárhagslegra og siðferðilegra viðfangsefna. Jafnframt hefur umfjöllun um endurskoðun og áhættustýringu nú verið bætt við námið.

Hefst 13. febrúar

## SÍMENNTUN / STJÓRNENDAPJÁLFUN

### Stjórnun, stefnumótun og leiðtogafærni

- Breytingastjórnun
- Millistjórnendur: hlutverk þeirra og staða
- Stjórnun í mismunandi menningarheimum (Managing Cultural Differences)

### Fjármál

- Eignastýring
- Fjármál fyrir stjórnendur
- Líkanagerð fyrir rekstraráætlanir, arðsemismat og verðmat
- Verðbréfið

### Tölvunarfræði

- Að breyta gögnum í verðmætar upplýsingar
- R tölvunarfræðiúrvinnsla og C++ forritun

### Tækni- og verkfræði

- Þróun viðskiptaferla – stöðugar framfarir
- Reiknitækni í rekstri fyrirtækja

### Mannauðsstjórnun

- Jafningastjórnun
- Mannauðsstjórnun – hæfileikar starfsmanna

### Markaðsmál og sala

- Viðburðastjórnun
- *Linked-in* og við sem vörumerki

### Persónuleg færni

- Lífsviðhorf – lífsstíll – lífsgæði
- Markþjálfun
- Framkoma og tjáning

### Árangur í starfi

- Excel
- Samningatækni
- Teymisvinna
- Tímastjórnun
- Verkefnastjórnun

### Lagaleg viðfangsefni

- Orkuréttur
- Lagaenska
- Samkeppnisréttur

### Rekstur og bókhald

- Skattskil
- Almennir bókarar
- Rekstrar- og fjármálanám



OPNA HÁSKÓLINN  
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK



Sjá nánar:

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

eða hafðu samband við okkur í síma 599 6200

# Íslenskunám um allan heim

Margir útlendingar stunda ókeypis íslenskunám í gegnum vefinn. Fyrsta námskeiðið fór í loftið árið 2004 og aðrar Norðurlandþjóðir nota það sem fyrirmynd að uppbyggingu sambærilegra námskeiða heima fyrir.

Háskóli Íslands hefur um nokkurra ára skeið boðið upp á ókeypis íslenskunám á vefnum undir heitinu Icelandic Online. Fyrsta námskeiðið fór í loftið árið 2004 og síðan þá hafa um 120.000 manns skráð sig inn á vefinn og sótt námskeið þar að sögn Kolbrúnar Friðriksdóttur, verkefnastjóra Icelandic Online og aðjunkt í íslensku fyrir erlenda stúdenta á Hugvísindasviði Háskóla Íslands. „Viðtökurnar hafa verið alveg ótrúlegar, sérstaklega þegar haft er í huga að við höfum nánast ekkert markaðssett þessi námskeið. Notendur koma frá flestum heimsálfum en námskeiðin eru þó vinsælust hjá Bandaríkjamönnum, Þjóðverjum, Bretum, Frökkum og Rússum. Við sjáum þó einnig notendur frá ýmsum löndum eins og Venesúela, Japan, Kína, Ísrael, Brasilíu og Eistlandi.“

Námskeiðin eiga sér enga fyrirmynd að sögn Kolbrúnar og eftir því sem hún best veit eru engin sambærileg ókeypis námskeið til á öðrum tungumálum. „Námskeiðin voru nýsköpunarverkefni á sínum tíma og áttu sér ekki beina fyrirmynd á þessum tíma. Kollegar okkar á Norðurlöndum hafa hins vegar horft til þeirra sem fyrirmyndar og viljað þróa sambærileg námskeið fyrir önnur norræn tungumál.“

Námskeiðin eru ætluð til sjálfsnáms að sögn Kolbrúnar og er öllum opið endur-

gjaldslaut. Æfingar námskeiðanna eru afar fjölbreyttar og um leið gagnvirkar þannig að nemendur fá svörum jafnóðum og þeir vinna þær. „Notendur fá þjálfun í grundvallarþáttum málsins, til dæmis orðaforða, málfræði, málnotkun, skilningi og hlustun. Með efninu eru auk þess rafrænir stuðningsmiðlar eins og orðabók og málfræðigrunnur og hjálparmálið á námskeiðunum er enska.“

Notendur vefsins koma úr öllum áttum að sögn Kolbrúnar enda mikill áhugi á íslensku víða í heiminum. „Það er ekki einfalt að fullyrða um hvað veldur þessum mikla áhuga. Íslendingasögurnar spila þar vafalaust inn í. Síðan er mikið af tungumálafólki og málvísindamönnum sem hafa mikinn áhuga á tungumálinu. Íslenskan er auk þess lítið málsamfélag þar sem tungumálið hefur varðveist vel og það vekur áhuga margra.“ Hún nefnir einnig til sögunnar þýðendur og þá sem hún kallar tungumálasafnara, fólk sem lærir mörg ný tungumál sér til skemmtunar. „Síðan eru fjölmargir sem hafa einfaldlega áhuga á íslenskri náttúru, hestinum og menningu okkar og vilja þess vegna læra tungumálið. Við urðum þess sérstaklega vör fyrir nokkrum árum þegar frægð Bjarkar var sem mest. Þá bar nokkuð á því að aðdáendur vildu læra íslensku til að geta skilið móðurmál hennar og til að geta lesið íslenska texta söngkonunnar.“



„Viðtökurnar hafa verið alveg ótrúlegar, sérstaklega þegar haft er í huga að við höfum nánast ekkert markaðssett þessi námskeið,“ segir Kolbrún Friðriksdóttir, verkefnastjóri Icelandic Online og aðjunkt við Hugvísindasvið Háskóla Íslands.

MYND/VILHELM

www.meiraprof.is

Farðu ekki án réttinda á vinnuvélar til Evrópu, vertu klár í allt, heima sem erlendis

## Skjót leið til starfsmenntunar

Réttindanámskeið fyrir stjórnendur vinnuvéla, kláraðu þetta á móðurmálinu ef þú hefur hug á starfi í Evrópu. Hægt er að byrja alla föstudaga kl. 17.30, námið tekur 3 helgar, sjá nánar á heimasíðunni [meiraprof.is](http://meiraprof.is) eða hringdu í síma 588 45 00

NÁMSKEIÐ SEM GEFA RÉTTINDI UM GJÖRVALLA EVRÓPU



ÖLL ÖKURÉTTINDI - ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI

### Skapaðu þér þitt eigið góðæri

Námskeið til aukinna ökuréttinda og vinnuvélanámskeiðið gefur aðgang að þúsundum áhugaverðra starfa. Fyrir þá sem ekki eru með umtalsverða framhaldsmenntun er það ekki spurning að afla sér þeirra réttinda sem þessi námskeið veita. Fjöldi fólks með mikla sérmenntun sækir þó þessi námskeið til að eiga möguleika á að komast út frá pappir og tölvum og láta til sín taka á sverum trukkum og öflugum vinnuvélum, þó ekki sé nema í sumarfríum. Starfsmenn skólans eru með áralanga reynslu í kennslu á þessu sviði og þjálfarar í að kenna fólk sem að öllu jöfnu hefur skóla ekki eftir á vinsældarlistanum. Við starfsmenn skólans kappkostum að flytja hagnýtan fróðleik sem kemur nemendum og vinnuveitendum þeirra (og öllum vegfarendum) að gagni alla daga. Við kennararnir trúum líka á líf fyrir dauðann og leggjum okkur fram um að námið sé ekki bara hagnýtt, heldur einnig skemmtilegt. Ekki bíða eftir tíma til að framkvæma þetta sem þú hefur hugsað lengi um, það er annað orð yfir aldrei. Biðu tímann til, stattu með sjálfum þér og byrjaðu strax. Við fögnum því að fá að hitta þig og að fá þannig tækifæri á að auka árangur þinn í lífinu.

**NÝI  
ÖKUSKÓLINN**

KLETTAGÖRDUM 11 ( et-húsinu ) REYKJAVÍK

ALLAR FREKARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 588 45 00



## Seppi litli úrelt afsökun

„Hundurinn át heimaverkefnið mitt“ er löngu úrelt afsökun ef heimaverkefnið liggur ekki klárt á kennaraborðinu á settum degi. Nútímanemendur segja tæknina frekar hafa brugðist sér þegar þeir reyna að snúa sig út úr verkefnaskilum. Þetta kom fram í könnun sem náði til 500 kennara og 1.000 nemenda í skólum í Bretlandi. Könnunin var gerð árið 2010 og birtist meðal annars í The Telegraph. Hér eru nokkur dæmi um afsakanir nútímanámsmanna, teknar af [www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk):

Ég sendi verkefnið í tölvupósti en fékk póstinn aftur í hausinn. Ég kláraði verkefnið en eyddi því óvart út.

Tölvan mín hrundi.

Prentarinn minn bilaði.

Ég kláraði verkefnið en gat ekki vistað það.

Blekið kláraðist í prentaranum.

Netið lá niðri og ég gat ekki fundið heimildir til að vinna verkefnið.

Ég missti drykkinn minn yfir tölvuna og hún hrundi.

Það var brotist inn hjá mér og tölvunni stolið.

Ég gat ekki tengt fartölvuna mína við prentara.

Það komst vírus í tölvuna mína sem rústaði harða drifinu.

Ég týndi tölvunni minni.

### Dæmi um skrítnustu afsakanir sem kennararnir sem tóku þátt í könnuninni höfðu heyrð:

Gullfiskurinn minn át það.

Hesturinn minn át það.

Lyklaborðið mitt brotnaði í tvennt.

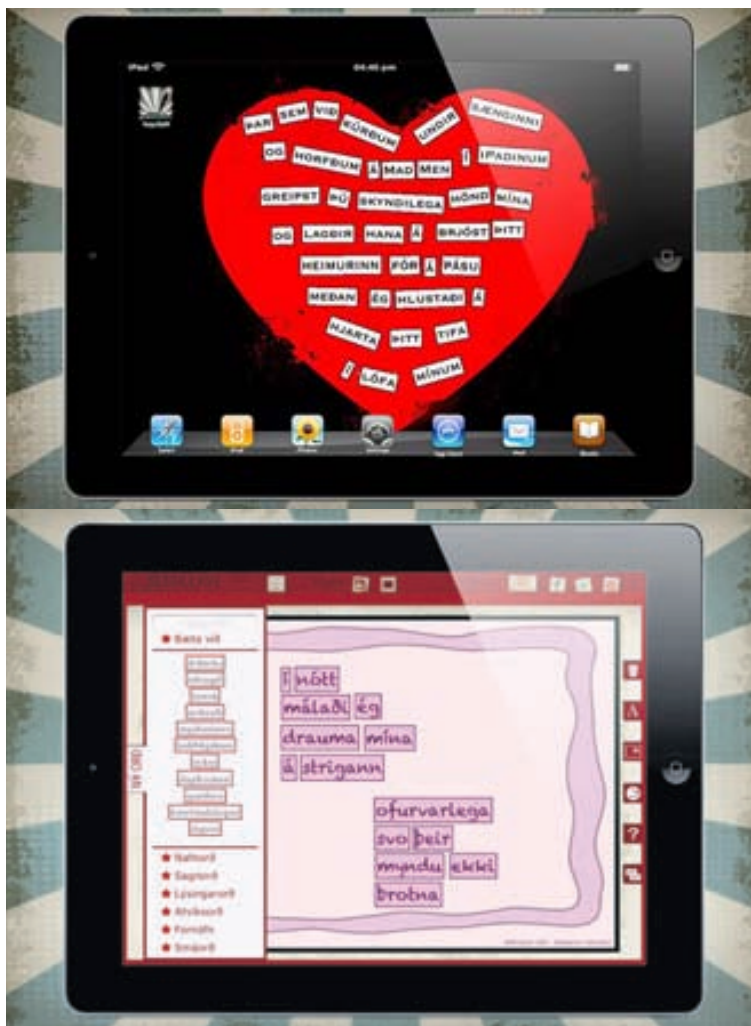
Ég missti verkefnið í ána og straumurinn hreif það með sér.



# Smáforritið Segulljóð

Seint á síðasta ári var smáforritið Segulljóð sett á markað. Smáforritið, sem hannað er fyrir iPad-spjaldtölvur, iPhone-síma og iPod Touch, er hugsað til ljóðasköpunar og leiks með tungumálið. Þar fær notandinn orð sem valin eru eftir slembivali til að raða saman og semja ljóð. Segulljóð hentar því vel til að semja stutt ljóð en ekki síður til að semja órsögur, tækifæriskveðjur til ástvina eða jafnvel sem kveikja að stærri verkefnum.

Segulljóð inniheldur átta mismunandi orðabemu með samtals yfir þrettán þúsund orðum sem öll hafa allar mögulegar birtingar- og beygingarmyndir. Þegar nýtt verkefni er hafið stillir notandinn úr hvaða orðabemu hann vill fá orð. Einnig er hægt að stilla fjölda orða úr hverjum orðflokki. Forritið velur síðan með slembivali orð úr viðeigandi pökkum til að nota við ljóðagerðina og önnur verkefni. Ef notandinn hyggst semja ljóð getur hann bætt við orðum úr öllum orðflokkum auk þess sem hægt er að bæta við eigin orðum til þess að fullkomna ljóðasmíðina. Til að auka enn frekar á áhrifa mátt ljóðanna er hægt að breyta lettri að vild, litum og bakgrunni. Þegar ljóðið er tilbúið er hægt að gefa það út á vefnum segulljod.is auk þess sem hægt er að deila því til vina á Facebook, Twitter og í tölvupósti.



Það er fyrirtækið Ís-leikir ehf. sem gefur út smáforritið en höfundar og hönnuðir þess eru

Guðný Þorsteinsdóttir og Friðrik Magnússon. Gerð þess var styrkt af Þróunarsjóði námsgagna.

## Annríki

Þjóðbúningar og skart



Þjóðbúninga námskeið - Vor 2013

Faldbúningur, skautbúningur og kyrtill

www.annriki.is 898-1573 annriki@simnet.is

## Boltinn á Xínu 977

- alla virka daga kl. 11 - 12



## LÆRÐU AÐ BAKA MAKARÓNUR

**Á myndbandsvefnum** Youtube er hægt að læra ótrúlegustu hluti; til dæmis að hekla, þrjúna, gera sushi, jóga, að gera upp húsgögn og margt fleira.

**Franskar makkarónukökur** hafa notið vinsælda að undanförunni enda óhemju bragðgóðir og fallegir munnbitar sem flott er að bjóða upp á í hvers kyns veislum. Þær eru allavega á litinn og gera mikið fyrir veisluborðið. Gerð þeirra er þó ögn vandasöm en vitanlega má læra réttu handtökin á Youtube. Sláið einfaldlega inn „How to make french macarons“ og myndböndin hrannast upp.

**Þeir sem** ekki treysta sér til að baka þær upp á eigin spýtur í fyrstu geta sótt námskeið hjá Salt Eldhúsi. Það tekur eina kvöldstund og er haldið með reglulegu millibili. Hver og einn fær að baka sínar makkarónur og taka afraksturinn með sér heim. **Sjá nánar á salteldhus.is.**



## NOKKUR RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ HEIMAVERKEFNIN

**Ekki fresta** heimavinnunni. Skipuleggðu þig fram í tímann og reyndu að ljúka sem mestu í skólanum áður en þú kemur heim. Skiptu verkefnum niður í smærri kafla, þannig virðast þau ekki jafn óyfistiganleg. Verðlaunaðu þig jafnvel eftir hvern kafla. Taktu þér reglulega hlé í nokkrar mínútur, teygðu á og hreyfðu þig áður en þú sest aftur við. Gættu þess að ekkert trufla þig, svo sem sjónvarp, útvarp eða Facebook. Hafðu snyrtilegt á skrifborðinu þínu. Búðu til rúttínu og fylgdu henni, lærdu til dæmis alltaf á sama tíma og á sama stað. **Sjá: www.ehow.com**

Nám í viðurkenndum tölvuskóla - skráðu þig núna:

# Tölvunám sem gefur forskot

Tölvuskóli Tölvu- og verkfræðipjónustunnar við Grensásveg er elsti tölvuskólinn á Íslandi og yfir 43.000 nemendur hafa sótt tölvumenntun sína til skólans á 27 árum. Farðu á vefsíðuna okkar eða hringdu í okkur og fáðu nánari upplýsingar um námið. Bókaðu þig sem fyrst til að tryggja þér sæti!

### Bókhaldsnám

Hagnýtt bókhald I  
Hagnýtt bókhald II  
Excel grunnur fyrir bókhaldsnema

### Almenn tölvunámskeið

Access I: Almenn gagnagrunnsgerð  
Access II: Fyrir lengra komna  
Excel I: Almenn töflureiknisnotkun  
Excel II: Framhaldsnámskeið  
Excel III: Fjölvir og forritun  
Excel Pivottöflur  
Excel gagnagrunnar og listar  
Outlook póstur, dagbók og verkefni  
Outlook fyrir lengra komna  
PowerPoint, glærugerð og - notkun  
Word almenn ritvinnsla  
Word II fyrir lengra komna  
Vinnsla langra skjala með Word  
Word: Markpóstur  
Windows 7 fyrir byrjendur

### Forritun og kerfisstjórnun

Grunnám í forritun  
Visual C# .NET forritun  
Visual C# .NET og nútíma vefforritun  
Nútíma vefforritun, HTML og JQ  
Gagnagrunnsfræði

### Stutt og gagnlegt

Internetið - upplýsingalind og skemmtun  
Fingrasetning - tölvuvérlitun  
Facebook fyrir byrjendur  
Spjaldtölvur - iPad  
Spjaldtölvur - Android

### Vefur, grafík og margmiðlun

Vefsíðugerð og margmiðlun  
DreamWeaver vefsíðugerð  
DreamWeaver og Photoshop  
DreamWeaver, Photoshop og Flash  
Joomla vefsíðugerð  
Joomla og Photoshop  
HTML og CSS grunnur  
Flash margmiðlun  
Photoshop myndvinnsla

### Ljósmyndun og myndbandagerð

Áhugaljósmyndun  
Stafræn ljósmyndun  
Ljósmyndavinnsla með Picasa  
Ljósmyndavinnsla með Photoshop Elements  
Stafræn myndbandagerð

### Almennt tölvunám

Almennt tölvunám  
Almennt tölvunám stutt

### Tölvunám fyrir 50+

Tölvunám fyrir 50+  
Tölvunám fyrir 50+ stutt

### Verkefnastjórnun

Hagnýtt verkefnastjórnun  
Grunnur góðrar verkefnastjórnunar  
PRINCE2 verkefnastjórnunaraðferðin  
Microsoft Project verkefnastjórnun  
Hugarkort - XMind

Tölvuskóli TV í fremstu röð frá 1986  
Hringdu í 520 9000 eða  
Skoðuðu nánar á www.tv.is





# Áhrifaríkt heilafóður

Matur hefur bein áhrif á heilastarfsemina og getur haft úrslitaáhrif á námsgetu. Vissar fæðutegundir eru beinlínis lykill að betri einkunnum um leið og þær gefa góða magafylli.

**M**eð réttu mataræði og nægri vatnsdrykkju aukast líkur á góðri námshæfni og betri einkunnum. Hér eru tíu fæðutegundir sem næra og fríska upp á heilabúið.

● Epli á dag kemur heilsunni í lag og eykur námsgetu til muna. Eplahýði inniheldur kröftug andoxunarefni sem bæta minnishæfni heilans.

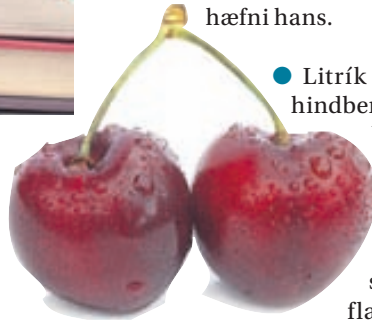


● Spínat er stútfullt af fólati og sýnt hefur verið fram á að það geti bætt minnistap.

● Fiskur er flestur ríkur af ómega-3 fitusýrum sem eru nauðsynlegar fyrir taugastarfsemina. Stærstur hluti mannsheilans er gerður úr fituvef svo fituríkur fiskur skerpur á hugsun og hjálpar okkur að læra á skilvirkan hátt. Rannsóknir sýna að reglulegt fiskát minnkar líkur á eligliðum.

● Dökkt súkkulaði eykur blóðflæði til heilans og nærir hann, bætir minni og eykur snerpu, árvekni og skýrleika.

● Kjúklinga-, nýrna- og linsubaunir innihalda góðan prótínforða, sem eykur virkni heilans, og fólát, sem bætir minnishæfni hans.



● Litrík bláber, kirsuber, hindber, trönuber, kræki-ber og vínber draga úr áhrifum eitrunar í blóðrás og innihalda andoxunarefni sem bæta blóðflæði og taugastarfsemi.

● Valhnetur, möndlur og pistasíuhnetur eru ríkar af góðum fitusýrum fyrir heilabúið. Þær eru orkuríkar, innihalda járn og láta heilanum í té súrefni sem eykur andlega árvekni og hæfni til að varðveita upplýsingar.

● Laukur bætir minni og skerpu. Efnasambönd lauka eru talin draga úr líkum á Alzheimers-sjúkdómnum.

● Öfugt við letjandi áhrif hvíts hveitis gefa heilkorn orku ásamt því að bæta minni og námsgetu.

● Brokkólí, blómkál, rósakál, kínakál og fleiri káltegundir hafa jákvæð áhrif á minnisgeymd. Best er að borða kálið hrátt til að fá úr því mestu næringuna þar sem eldun sviptir kálið þeim næringarefnum sem heilinn þarfnast mest.



## Tryggðu þér sæti á námskeið vorannar

Nánari upplýsingar og skráning á [www.idan.is](http://www.idan.is) eða í síma 590 6400.

**IDAN**  
fræðslusetur

- símenntun fyrir íslenskan iðnað.







### ÓKEYPIS HÁSKÓLI

**Háskóli fólksins** (University of the People) er fyrsti háskólinn í heiminum sem ekki er rekinn í hagnaðarskyni og býður nemendum um leið upp á að sækja háskólanám með fjárnámi. Skólinn var settur á fót með það að markmiði að bjóða nemendum háskólanám sem að öðrum kosti hefðu ekki getað sótt háskólanám í heimalandi sínu vegna fjárhagsstöðu, búsetu eða þjóðfélagsstöðu.

**Nemendur við** skólann þurfa ekki að greiða skólagjöld eða fyrir bækur og annað námsefni. Þeir eru þó beðnir um að greiða 100 bandaríska dollara fyrir hvert próf ef þeir hafa tök á því. Séu nemendur ekki í stakk búnir til að greiða gjaldið mun sérstakur styrktarsjóður innan skólans gera það.

**Skólinn tengist** meðal annars Sameinuðu þjóðunum og öðrum opinberum stofnunum auk bandarískra háskóla á borð við Yale og New York University.

**Í dag** býður háskólinn upp á nám í viðskiptafræði og tölvunarfræði og frá stofnun hans, árið 2009, hafa yfir 1.500 nemendur frá 135 löndum sótt nám við skólann.



### HVAÐ ÆTLA ÉG VERÐA?

**Margir eru** ráðvilltir þegar þeir standa frammi fyrir námsvali sem síðar leiðir til framtíðarstarfs. Þá er sjálfsgaft að leita til námsráðgjafa til að sjá málin í skýrara ljósi. Í námsráðgjöf er meðal annars hægt að taka áhugasviðspróf sem sýnir hvar áhugi einstaklingsins liggur gagnvart ólíkum starfsgreinum. Framtíðarstarf þarf að henta áhuga og hæfni einstaklingsins og með aukinni sjálfþekkingu er lagður grunnur að farsælu náms- og starfsvali.

### TÍMASPARNADUR AÐ HAFI GOTT MINNI

Það sparar tíma og fyrirhöfn að hafa gott minni. Áður fyrr var það álitinn mikilsverður hæfileiki en þá höfðu menn ekki almennan aðgang að bókum og ekki voru allir læsir. Nú til dags hafa menn glatað hæfileikanum til að muna langar frásagnir eins og til dæmis Íslendingasögurnar. Flestir nota reiknivél í stað þess að reikna í huganum og farsíminn fær oftast nær að muna símanúmerin.

**Enn er** ekki ljóst hvers vegna sumir hafa betra minni en aðrir en þó er vitað að þjálfun og erfðir skipta mjög miklu máli. Til eru þó nokkrar minnisaðferðir sem hjálpa fólki að leggja hluti á minni. Staðaraðferðin felst í því að atriði sem á að muna er sett í samband við ákveðinn stað. Þá er hægt að nota ímyndanir, búa til sögur, nota rím og hrynjanda svo dæmi séu nefnd.

Heimild: [www.is.wikipedia.org](http://www.is.wikipedia.org)



## // DALE CARNEGIE FYRIR UNGT FÓLK.

### VILT ÞÚ...

- // ná fram því besta í þínu fari?
- // vera jákvæðari?
- // eiga auðveldara með að segja NEI?
- // hafa meiri metnaði í námi og vinnu?
- // vera skipulagðari?
- // eiga auðveldara með að opna samræður og kynna fólki?
- // draga úr sjálfsgagnrýni og ótta?
- // geta tjáð þig fyrir framan hóp af fólki án þess að roðna og svitna?



Kíktu á [naestakynslod.is](http://naestakynslod.is) og sjáðu hvað aðrir þátttakendur höfðu að segja um þjálfunina.

[WWW.NAESTAKYNSLOD.IS](http://WWW.NAESTAKYNSLOD.IS)

#### // KYNNINGARFUNDUR

Fimmtudaginn 10. janúar.  
Fyrir 10 - 15 ára, kl.19:00  
Fyrir 16 - 25 ára, kl. 20:00  
Ármúli 11, 3. hæð.

#### // NÁMSKEIÐ FYRIR 10 - 12 ÁRA

Námskeið hefst 31. janúar.  
Fimmtudagar, kl.17 - 20

#### // NÁMSKEIÐ FYRIR 13 - 15 ÁRA

Námskeið hefst 14. janúar.  
Mánudagar, kl.17 - 21

#### // NÁMSKEIÐ FYRIR 16 - 20 ÁRA

Námskeið hefst 6. febrúar.  
Miðvikudagar, kl.18 - 22

#### // NÁMSKEIÐ FYRIR 21 - 25 ÁRA

Námskeið hefst 16. janúar.  
Miðvikudagar, kl.18 - 22



DALE CARNEGIE®  
ÞJÁLFUN

**Annriki**  
Þjóðbúningar og skart



**Þjóðbúninga námskeið  
Vor 2013**

Upphlutur  
Peysuföt  
Herra- & Barnabúningar  
Baldýring o.fl.

www.annriki.is  
annriki@simnet.is  
898-1573

**MENNTAÁÆTLUN  
EVROÞUSAMBANDSINS**

GRUNDTVIG

COMENIUS

## NÁMSKEIÐ Í GERÐ COMENIUS OG GRUNDTVIG SAMSTARFSUMSÓKNA 15. JANÚAR Í NÁMU, SAL ENDURMENNTUNAR HÍ

**FYRIR HVERJA:** Leik-, grunn-, framhaldsskóla og fullorðinsfræðslustofnanir  
**STAÐUR:** NAMA, salur Endurmenntunar HÍ Dunhaga 7, 107 Reykjavík  
**STUND:** 15. janúar kl 13-15  
**SKRÁNING:** fyrir 13. janúar hjá lme@lme.is

Evrópsk samstarfsverkefni byggja á samstarfi minnst 3 stofnana frá a.m.k. 3 Evrópulöndum. Verkefni eru til 2 ára og styrkir eru veittir til gagnkvæmra heimsókna kennara, starfsmanna og nemenda þegar það á við.

STYRKIR ERU ALLT AÐ 24.000€

### UMSÓKNARFRESTUR ER 21. FEBRÚAR NK.

Á fundinum verða umsóknareyðubliðin skoðuð og umsækjendur leiddir í gegnum umsóknar- og matsferlið. Leiðbeinandi: Þorgerður Björnsdóttir

Hægt er að óska eftir aðgengi að námskeiðinu í gegnum fjárfundabúnað simeintunarstöðva á landsbyggðinni.

Nánari upplýsingar um áætlunina og forgangsatríði næsta umsóknarfrests er að finna á [www.comenius.is](http://www.comenius.is) og heimasíðu Menntaáætlunar ESB [www.lme.is](http://www.lme.is)

LANDSKRIFSTOFA MENNTAÁÆTLUNAR ESB  
www.lme.is  
Comenius, Grundtvig  
Dunhaga 5 | 107 Reykjavík | Sími: 525 4900



Menntaáætlun  
Evrópusambandsins



Discovery CHANNEL

FJÖLVARP



DISCOVERY CHANNEL ER Á STÖÐ 2 FJÖLVARP | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á STÖD2.IS

# Aftur á skólabeck

Með aukinni hreysti og hækkandi lífaldri setjast æ fleiri á skólabeck eftir miðjan aldur. Þá ber að hafa í huga að nám er fullt starf og krefst skipulags.

**S**kólaganga er gjarnan eini starfi þeirra sem ungir eru og þeim talsvert auðveldari en fullorðnu fólki sem vinnur fullan vinnudag auk þess að reka heimili og rækta samband við maka og börn. Því þarf gott skipulag til að námsferillinn gangi upp. Hafðu eftirfarandi í huga áður en þú sest á skólabeck:

- Finndu út hvað þú vilt læra og hversu marga tíma þú vilt sækja. Athugaðu einnig hvernig atvinnuhorfur verða á þínu starfs sviði að námi loknu. Sé ætlunin að læra eitthvað sem tengist nýju áhugamáli eða lífsstíl er tilvalið að virkja vinina með þér. Hópvinnna meðal vina eykur félagslegan ávinning á námsleiðinni og léttir byrðar í náminu.
- Heimsæktu skólann sem þú hyggst læra við, skoðaðu bókasafnið, aðstöðu nemenda og bílastæðin. Gakktu um svæðið og fáðu tilfinningu fyrir því hvernig væri að sækja tíma í skólanum. Fáðu einnig að sitja tíma í áhugaverðu fagi ef kostur er.
- Ræddu við nemendur og spurðu út í kosti og galla, reynslu þeirra og fáðu góð ráð. Námsráðgjafar veita einnig góðar og gagnlegar upplýsingar.
- Vertu viss um að ráða við námskröfur skólans, tímasókn og heimavinnu án þess að það



Maður er aldrei of gamall til að fara í skóla og sífellt fleiri nýta efri árin til að setjast aftur á skólabeck. Nám krefst skipulagningar og góðs undirbúnings.

bitni á vinnu þinni, fjölskyldu og vinum.

- Skólastarf nú til dags byggir á tölvum og netaðgangi og krefst dugandi tölvukunnáttu. Athugaðu hvort skólinn bjóði upp á kennslu sem mætir kröfum þeirra um tölvukunnáttu.

- Hefurðu efni á að fara aftur í skóla? Nám útheimtir talsverðan kostnað á móti vinnutapi og getur valdið eldri nemendum streitu vegna fjárhagsskuldbindinga. Góð fjárhagsáætlun er undirstaða þess að fara aftur í nám.

## Er barnið þitt með gott sjálfstraust?

Rannsóknir sýna fram á að börn og unglingar sem sótt hafa Dale Carnegie-námskeið hafa aukið sjálfstraust sitt og félagsfærni svo um munar.

**Þ**að skiptir foreldra miklu máli að börnum þeirra líði vel og nái árangri í lífinu. Hvort sem er í skóla, í íþróttum, með vinum eða í hverju því sem þau taka sér fyrir hendur. „Sjálfsstraust er lykilþáttur í almennri vellíðan og ungt fólk með sterkt sjálfstraust er líklegra til þess að geta tekist skynsamlega á við allar þær freistingar sem lífið hefur upp á að bjóða,“ segir Jón Halldórsson, Dale Carnegie-þjálfari.

### Foreldrar hafa mikil áhrif

„Foreldrar sem hlúa vel að börnum sínum, hrósa þeim fyrir það sem þau gera vel og gefa sér tíma til að hlusta og ræða við þau um það sem þau eru að takast á við, það eru foreldrar sem auka líkurnar á því að börnin þeirra fái sterkt sjálfstraust.“

En börn eru ekki alltaf heima hjá sér. Mestan hluta dagsins eru þau í skóla, á æfingum eða í öðrum frístundum. „Einmitt þá reynir hvað mest á að þau hafi nægt sjálfstraust til þess að takast á við lífið. Við viljum öll að börnin okkar hafi leiðtogaþæfileika og þori að velja á milli réttu leiðarinnar og hinnar röngu. Hafi kjark til þess að láta ekki undan þrýstingi vinanna og hafi sjálfstraust til þess að segja NEI við reykingum,



Jón Halldórsson þjálfari hjá Dale Carnegie segir sjálfstraust lykilþátt í almennri vellíðan barna og unglunga.

MYNDVALLI

drykkju og fíkniefnum. Grunnurinn að því er sterkt sjálfstraust.“

### Félagsleg færni hefur áhrif

„Ungt fólk með sterka félagslega færni er oft frekar viðurkennt í vinnu og í skóla. Þar af leiðandi fær það frekar jákvæða styrkingu frá umhverfinu sem eykur sjálfstraustið. Hins vegar lenda sumir einstaklingar sem ekki eru félagslega sterkir oft í erfiðari aðstæðum þar sem þeir eru ekki viðurkenndir á sama máta. Margir upp-

lifa mikla höfnun, er strítt, eru skildir út undan og í verstu tilfellum lenda þeir í einelti, sem er eitthvað sem enginn ætti að þurfa að upplifa.“ Til að hjálpa unglingum að takast á við þættina hér að ofan hefur Dale Carnegie-þjálfun sett upp námskeiðið Næsta kynslóð fyrir ungt fólk.

„Námskeiðin hafa margsannað sig og sýna rannsóknir á árangri þeirra stórukið sjálfstraust, jákvæðara viðhorf og áráðni hjá þátttakendum.“



**MÍMIR**  
símenntun

**NÁMSKEIÐ FYRIR ÞIG!**

Flettu í gegnum bæklinginn  
á heimasíðu Mímis-símenntunar

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

**FULLT AF  
SKEMMTILEGUM  
NÁMSKEIÐUM**

**VORÖNN 2013**

**TUNGUMÁL:** Arabíska Danska Enska Franska Ítalska  
Japanska Kínverska Norska Portúgalska Pólska  
Rússneska Spænska Sænska Þýska

**SKEMMTILEG FRÍSTUNANÁMSKEIÐ:**

Fatahönnun, snið og saumar • Sniðteikning og fatasaumur  
Leður, skinn og skart • Þrjónanámskeið og þæfing • Skrautritun  
Kökuskreytingar • Keltnesk áhrif á Íslandi • Miðausturlönd  
Heimsmynd fornaldrar • Örnefni á Íslandi • Íslendingar og  
Vertu þinn eigin stílisti • E-bay námskeið • Fyrirbúningur og  
í tölvunni • Tölvunám fyrir eldri borgara • Myndaalbúmið  
eldri borgara • Lærðu á ípadinn þinn • Facebook fyrir  
tækið þitt • Matjurtagarðurinn • Trjá- og runna-  
vatnslitamálan • Sumarbústaðarlandið • Olíumálun  
Skopmyndateikning • Teikning • Olíumálun með spaða

Nánari  
upplýsingar  
og skráning  
í síma  
580 1800



# Gleðilegt nýtt dansár!

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

## FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

### Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-8 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

### Dansstudio JSB 20+

- Jazz- og nútímadans fyrir 20 ára og eldri
- Varst þú í jazzballett á þínum yngri árum og langar að halda áfram að dansa ?
- Fjölbreytt og skemmtilegt 10 vikna dansnámskeið fyrir byrjendur og lengra komna
- Tímabil: 14. janúar - 21. mars
- Bónus - Frír og ótakmarkaður aðgangur að tækjasal JSB og í líkamsræktartíma í opna kerfinu á meðan á námskeiðinu stendur.



### NÝTT!

### Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

### Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu 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.

### Kennslustaðir:

- Danslistarskóli JSB í Kópavogi, Íþróttahúsi Digraðess - Almenn braut.
- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll - Almenn braut og listdansbraut.

### Kennsla hefst 14. janúar, vertu með!

Rafræn skráning er á [www.jsb.is](http://www.jsb.is), nánari upplýsingar í síma 581 3730.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?  
Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI