

Námskeið

FÖSTUDAGUR 11. SEPTEMBER 2020

Kynningar: Endurmenntun, Dansskóli Brynju Péturs, Keilir



Endurmenntun býður upp á mikið úrval fjölbreyttra námskeiða í haust með áherslu á sveigjanleika, hvort sem um ræðir fjarnám eða nám með vinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Allir geta fundið eitthvað við hæfi hjá Endurmenntun

Endurmenntun hefur um árabil boðið upp á ótal mörg og fjölbreytt námskeið og er árið í ár engin undantekning. Í haust standa til boða 200 námskeið, hvert öðru áhugaverðara, leidd af framúrskarandi kennurum. Þá gefst þátttakendum nú enn frekari kostur á að stunda fjarnám. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Jóhanna Rútsdóttir, alltaf kölluð Hanna, hefur síðustu sjö ár unnið sem þróunarstjóri hjá Endurmenntun Háskóla Íslands, þar sem hún starfar með kraftmiklu teymi starfskvenna við að skapa og tryggja fjölbreytilegt úrval námskeiða á hinum ýmsu sviðum.

Hanna er kennari að mennt en hefur einnig lokið meistaraþrófi í fræðslustarfi og stjórnun. Starfsþróun og ævimenntun almennings eru þau viðfangsefni sem hún nýtur mjög að takast á við, enda sú vinna bæði gefandi og skemmtileg.

Námskeiðsframboð Endurmenntunar hvert misseri hleypur á hundruðum námskeiða og segir Hanna að galdurinn á bak við öfluga starfsemina sé sá frábæri hópur kennara sem stofnunin á í samstarfi við. „Fjölbreytt úrval námskeiða byggist á því að með Endurmenntun starfar fjölmennur hópur framúrskarandi kennara sem hefur afar yfirgripsmikla sérþekkingu. Sumir hafa kennt hjá okkur árum saman en sífellt bætast nýir kennarar við og allir eiga þeir stóran þátt í að starfsemin haldist lifandi og sibreytileg ár frá ári.“

Starfsemin tvískipt

Hanna segir námsbrautirnar starfsmiðaðar en sveigjanlegar, á meðan námskeiðin eru eins ólík og þau eru mörg og krefjast minni skuldbindingar.

„Segja má að flaggskipin okkar séu tvö, það er lengra námið, námsbrautirnar, og svo námskeiðin. Námsbrautirnar okkar henta þeim sem vilja gefa sér lengri tíma til að kafa djúpt og bæta við sig sérþekkingu sem getur styrkt stöðu þeirra í starfi eða opnað dyr að nýjum tækifærum. Þær eru skipulagðar þannig að hægt sé að stunda námið samhliða starfi, kennt er í lotum og í mörgum þeirra er boðið bæði upp á staðnám og fjarnám. Valið snýst um allt frá hagnýtum misserislöngum námslínunum án eininga, til tveggja ára framhaldsnáms á meistarastigi. Námskeiðin okkar eru einfaldari í alla staði, skuldbinding í tíma er mun minni og þátttakendur skila hvorki verkefnum né taka próf. Lengd námskeiða er mismunandi eftir viðfangsefnum, allt frá einni mætingu upp í átta skipti. Námskeiðin eru almennt öllum opin og engar kröfur eru gerðar til þátttakenda hvað varðar fyrri menntun eða starfsreynslu. Í nokkrum tilfellum eru námskeið ætluð til sérhæfingar fyrir ákveðnar fagstéttir og þá er það tekið skýrt fram í námskeiðslýsingum.“

Fjölbreytt úrval fyrir alla

Núna á haustmisserinu eru námskeiðin um og yfir 200 talsins, sem er eðlilegur fjöldi námskeiða hjá Endurmenntun hvert misseri. En spurð hvernig dreifingin er á námskeiðunum segir Hanna að það sé sitt lítið af hverju fyrir alla.

„Við aðgreinum námskeiðin með tveimur flokkum, annars vegar eru það starfstengd námskeið og hins vegar námskeið fyrir einstaklinginn á sviði persónulegrar hæfni, menningar og tungumála. Í starfstengdu námskeiðunum má finna allt frá mjög almennum námskeiðum eins og Verkefnastjórnun eða Wordpress yfir í afar sértæk námskeið fyrir fagfólk á hinum ýmsu fagsviðum. Þar má nefna námskeið um opinber innkaup og persónuverndarlög sem og námskeið sérstaklega ætluð til stjórnendur sem geta haft áhrif á sínum vinnustað.“

Hanna hvetur þá sem eru í atvinnuleit eða vilja bæta við ferilskrána sína að skoða úrval starfstengdu námskeiðanna og athuga sérstaklega hvort þeir eigi



Jóhanna Rútsdóttir, þróunarstjóri hjá Endurmenntun Háskóla Íslands, segir fjölmennan hóp hæfileikaríkra kennara tryggja lifandi og sibreytilegt framboð námskeiða. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

inni styrk hjá stéttarfélagi eða Vinnumálastofnun til að sækja námskeið. „Á heimasíðunni okkar, endurmenntun.is, má finna lista af stéttarfélögum sem styrkja sína félagsmenn í margvíslegt nám og ég hvet fólk eindregið til að kanna sína stöðu hjá sínu félagi. Vinnumálastofnun hefur einnig styrkt atvinnuleitendur til að sækja námskeið og getur það skipt sköpum fyrir öflun þekkingar og reynslu á ferilskrá.“

Um hinn flokkinn segir Hanna: „Námskeiðin sem tengjast persónulegri hæfni, menningu og

„Framboð fjarnámskeiða hefur aldrei verið meira en nú og með því verðum við líka enn betri valkostur fyrir alla, óháð því hvar á landinu eða í þessari veröld þeir búa.“

tungumálum fara flest fram seinnipart dags og á kvöldin. Hingað sækir fjölbreytilegur hópur viðskiptavina á öllum aldri menningarnámskeið á kvöldin, fólk sem vill áhugaverðan fróðleik í bland við skemmtun. Hér eru þá allar kennslustofur nýttar fyrir hina ýmsu hópa og til að gefa einhverja mynd af húsinu að kvöldi þá er kannski einn hópurinn á „ferðalagi“ með kennaranum í kennslustofunni að kynna sér framandi menningu, sögu og áhugaverða staði úti í heimi. Á sama tíma getur verið annar hópur að sökkva sér

„Það er okkar markmið að vera ávallt eftirsóknarverðasti valkostur fyrir-tækja, stofnana og einstaklinga til símenntunar á Íslandi.“

ofan í vel valda Íslendingasögu eða að spreyta sig í skapandi skrifum, einn hópur að læra um meltingu, þarmaflóru og súrkálsgerð og enn annar að njóta klassískrar tónlistar undir handleiðslu sérfræðings. Ekki sist má finna í þessum flokki námskeið um mikilvæg málefni liðandi stundar eins og loftslagsbreytingar, samfélagsshreyfingar og tækni framfarir.“

Aldrei fleiri fjarnámskeið

Það má því segja að oftast sé líf og fjör í húsi Endurmenntunar, en síðastliðið vor setti COVID faraldurinn strík í reikninginn og starfsfólk þurfti að leita nýrra leiða til að geta haldið uppi sömu fjölbreyttu starfseminni og áður.

„Þegar COVID-19 hóf að gera usla í okkar samfélagi í vor gerðist það sama hér og víðast hvar í öðrum stofnunum og fyrirtækjum. Það var ekki mögulegt að halda uppteknum hætti og því þurfti strax að hefjast handa, með lausnamiðaðri hugsun og jákvæðni, við að endurskipuleggja dagskrá lengra náms og styttri námskeiða svo ljúka mætti vor-misserinu með sem bestum hætti fyrir okkar nemendur og kennara. Við lærðum öll mjög margt af þessari snörpu kúvendingu og þó að við séum enn að leysa smá hindranir sem fylgja COVID-19 í okkar starfsemi, þá beinum við nú fyrst og fremst sjónum okkar að þeim tækifærum sem blasa við.“

Þegar ljóst var að faraldurinn væri aftur í uppsiglingu undir lok sumars og fjöldatakmarkanir fóru að herðast var lærdómur vorsins dýrmætur í áframhaldandi starfsemi Endurmenntunar. „Það er okkar markmið að vera ávallt eftirsóknarverðasti valkostur fyrirtækja, stofnana og einstaklinga til símenntunar á Íslandi og því var stefnan tekin á að fjölga fjarnámskeiðum í dagskrá haustmisseris og mæta þannig ólíkum þörfum og aðstæðum okkar viðskiptavina. Slíkt er ekki gert nema með öflugum kennarahópi sem var tilbúinn til að setja sig inn í nýja kennsluhætti og rafræn kennslukerfi með skömmum fyrirvara. Framboð fjarnámskeiða hefur aldrei verið meira en nú og með því verðum við líka enn betri valkostur fyrir alla, óháð því hvar á landinu eða í þessari veröld þeir búa.“

Hanna er bjartsýn á góðar viðtökur þátttakenda við breyttu námskeiðsframboði því nú séu margir komnir með reynslu af hvers konar fjarskiptatækni og því fylgi margir kostir að geta sótt námskeið beint frá vinnustað eða heimili.

„Fjarnámskeiðin fara fram í rauntíma í gegnum hið einfalda samskiptaforrit Zoom og allir þátttakendur fá greinargóðar leiðbeiningar við skráningu. Við höfum boðið kennurum okkar upp á að koma á sérstök Zoom námskeið svo að þeir geti áttað sig betur á tækninni áður en kennsla hefst og starfsfólk Endurmenntunar er ávallt til þjónustu reiðubúið ef fólk er með spurningar eða vangaveltur um fyrirkomulag fjarnámskeiðanna, enda hefur persónuleg þjónusta ætíð einkennt alla okkar starfsemi.“

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin ásamt ýmsum öðrum fróðleik er að finna á heimasíðu Endurmenntunar, endurmenntun.is.



Á nemendasýningum sitja dansararnir hægra megin við sviðið, sem þau kalla partimegin, og fylgjast með sýningunni.



Nemendurnir taka þátt í ýmiss konar viðburðum og koma víða fram.

Aðaláherslan að öllum líði vel í tímum

Dans Brynju Péturs er eini sérhæfði street-dansskólinn á landinu, en innan kennarateymisins er yfir 20 ára reynsla í danskennslu. Það er lögð áhersla á að öllum líði vel í skólanum, hvort sem þau stefna á að ná langt í dansinum eða eru að koma í tíma til að dansa sér til ánægju.

Skólinn býður upp á danskennslu á ellefu stöðum í Reykjavík, Kópavogi, Hafnarfirði, Garðabæ og á Seltjarnarnesi. Kennt er í hópum frá 5 ára aldri upp í 25 ára og eldri.

„Við kennum fjölbreytta street-dansstíla, eins og Hiphop, Dancehall, Waacking, House, Popping og fleira. Við leggjum áherslu á hópefli, erum með frábært kennarateymi og setjum hug og hjarta

í það sem við gerum,“ segir Brynja Pétursdóttir, danskennari og eigandi skólans.

„Það sem í raun keyrir skólann áfram er félagslegi þátturinn. Það er mikill vinskapur og virðing innan kennarateymisins og danshópanna, sem dreifist til nemenda okkar. Gildin okkar eru að vinna vel og hafa gaman af því. Við þekkjum það á eigin skinni að elska að dansa og vera feimin við



Félagslegi þátturinn skiptir miklu máli á námskeiðunum hjá Brynju Péturs, sem er hér ásamt kennurum og dönsurum. Lögð er áhersla á að allir fái að njóta sín. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það er mikill vinskapur og virðing innan kennarateymisins og danshópanna, sem dreifist til nemenda skólans.

að koma í danstíma, þess vegna skiptir það okkur máli að styrkja sjálfsmynd þeirra sem koma í tíma. Okkar hlutverk er að gefa fólki tækifæri til að nálgast áhugamál sitt í vernduðu og jákvæðu umhverfi. Það er jafn mikilvægt fyrir bestu dansara landsins og þau sem eru að koma sér til dægra-styttingar. Hér fá allir að njóta sín.

Brynja segist stolt af því hvað skólinn er með flottan hóp leiðbeinenda sem er annt um nemendur sína og vilja að þeim líði vel í danstímum.

„Við gerum okkur grein fyrir því að sumir sem koma í tíma eru að finna langþráð heimili í dansinum, eða eru til dæmis ný á Íslandi og vilja mynda tengsl. Aðrir eru að koma til að verða ofboðslega góðir og vilja ná langt. Við viljum geta mætt fólki þar sem það er. Hér er fólki af öllum getustigum, öllum litum, trúarbrögðum, kynjum. Bara öll flóran af fólki,“ útskýrir hún.

Danstímar sem henta byrjendum og lengra komnum

Dansskólinn býður upp á fjölbreytta stíla eins og til dæmis Popping og Break, sem er vinsælt hjá strákum sem vilja dansa, Waacking og Dancehall sem er vinsælt hjá stelpum sem vilja bæta sviðsframkomu og fleira. Flestir

Við þekkjum það á eigin skinni að elska að dansa og vera feimin við að koma í danstíma, þess vegna skiptir það okkur máli að styrkja sjálfsmynd þeirra sem koma í tíma.

sem sækja tíma koma tvisvar í viku í Hiphop og geta svo bætt við sig aukatímum og verið oftast í viku að dansa.

„Við höldum nemendasýningar eftir hverja önn þar sem allir dansararnir okkar fara á svið. Það eru uppáhalds dagarnir og umgjörðin hefur verið eins síðan 2012, dansararnir sitja allir hægra megin við sviðið, sem við köllum ‘partýmegin’ og fylgjast með allri sýningunni. Nemendurnir eru kjarninn og sýningin er fyrir þau, þess vegna myndast alltaf rosalega skemmtileg stemning, sem minnir líka á hjarta allra street-dansstíla, en menningin snýst um samkomur fólks. Öll þessi flottu dansform verða til á dansgólfinu,“ segir Brynja.

„Mikilvægt er að búa til vettvang sem hentar öllum fjölbreytileiknum okkar. Við setjum upp fjölda viðburða á ársgrundvelli þar sem dansararnir okkar fá tækifæri til að sýna sína list. Við höldum þrjár keppnir árlega: Street dans-einvígið fyrir framhaldsnemendur 16 ára og eldri og Krakka-einvígið fyrir 12-15 ára. Það eru einstaklings- og tvíliðakeppnir, svo er einnig hópa-keppni fyrir breiðari aldurshóp.

Sýningarhóparnir okkar hafa unnið keppnir hér heima og erlendis, þau hafa komið fram á flottum viðburðum með Reykjavíkurborg, Hinu húsinu, Barnamenningarhátíð, Unglist, Samfés, Eurovision, Adidas, Coca Cola og sést í ýmsum auglýsingum og upptökum. Einnig er beðið um dansara frá okkur í fjölbreytt verkefni.“

Eftirspurn eftir námskeiðum mikil

Hóparnir skiptast í fjögur getustig, byrjendur, ‘all levels’, miðstig og framhaldshópa. Haustið 2020 hefst 14. september og nú þegar eru sum námskeið farin að fyllast, enda hafa þau verið mjög vinsæl undanfarin ár.

Allar upplýsingar er að finna á vefsíðunni brynjapeturs.is.

Ýmis menntun í boði hjá VMST

Atvinnuleitendum bjóðast alls kyns námskeið og starfstengt nám í gegnum Vinnumálastofnun. Þar eru skyldunámskeið, en einnig er hægt að fá styrk til að sækja nám og námskeið að eigin vali.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Einstaklingar í atvinnuleit hafa ýmsa möguleika til að bæta við sig námi og sækja námskeið í gegnum Vinnumálastofnun. Þar er meðal annars boðið upp á námskeið, námsúr-ræði, atvinnutengda endur-hæfingu, starfstengd úrræði og ráðgjöf. Það er mikilvægt að fólk kynni sér réttindi sín til að geta nýtt það sem er í boði.

Þjónustan miðast við þarfir hvers atvinnuleitanda og lagt er mat á vinnufærni þeirra þegar sótt er um þátttöku í vinnumarkaðsað-gerðum. Út frá því er gerð áætlun um atvinnuleit viðkomandi og þátttöku í vinnumarkaðsúr-ræðum, eða honum vísað á aðra þjónustu.

Mikið úrval af námskeiðum

Vinnumálastofnun skipuleggur skyldunámskeið sem atvinnu-leitendur eru boðaðir á og eru í boði stofnunarinnar. Atvinnuleit-endum bjóðast líka ýmis valnám-skeið og það er gríðarlegur fjöldi námskeiða í boði, bæði starfstengd námskeið, sjálfstýrkingarnám-skeið og fleira, en framboðið er ólíkt milli landshluta. Áhugasamir geta kynnt sér það sem er í boði á vef Vinnumálastofnunar.

Stofnunin getur líka styrkt atvinnuleitanda vegna þátttöku í starfstengdu námi eða námskeiði sem er viðurkennt sem vinnu-markaðsúr-ræði. Það er hæð því skilyrði að námið komi til með að nýtast atvinnuleitanda beint við atvinnuleit eða hjálpa viðkomandi að finna sér starf.

Hægt er að velja um að fara á námskeið sem er á vegum Vinnu-málastofnunar og þá greitt að fullu, eða á námskeið sem er valið að eigin frumkvæði, en þá fær viðkomandi námsstyrk til að greiða hluta af námskeiðsgjaldinu. Styrkurinn skal að hámarki nema 50% af heildargjaldinu en er þó aldrei hærri en 70 þúsund krónur. Það er ekki hægt að nýta námskeið eða önnur úrræði á vegum Vinnu-málastofnunar á sömu önn og sótt er um slíkan styrk.

Styrkurinn er ekki í hlutfalli við bótarétt og allir sem hafa rétt til atvinnuleysisstrygginga eiga rétt á

vinnumarkaðsúr-ræði, sama hver bótarétturinn er. Vinnumála-stofnun bendir fólki á réttindi hjá stéttarfélögum eftir því sem við á, en engin krafa er gerð um að nýta hann áður en sótt er um náms-styrk.

Námssamningar í boði

Námsmenn hafa ekki rétt á atvinnuleysisbótum nema þegar námið telst námsúr-ræði og er hluti af vinnumarkaðsaðgerðum Vinnumálastofnunar. En atvinnu-leitendur geta leitað til Vinnu-málastofnunar og fengið ráðgjöf um það starfstengda nám sem er í boði.

Atvinnuleitendur geta líka sótt

» Dale Carnegie er einn þeirra aðila sem hefur þjálfað fólk á milli starfa fyrir Vinnu-málastofnun. Þegar stefndi í að á milli 20 og 30 þúsund manns yrðu án atvinnu í haust og vetur var hannað sér-stakt námskeið sem er sniðið að þeim hóp og heitir Dale á milli starfa.

um að fá að stunda nám samhliða greiðslum atvinnuleysisbóta, en þá þarf námið að vera skilgreint sem vinnumarkaðsúr-ræði og ákveðin skilyrði þurfa að vera uppfyllt. Þá er gerður námssamningur. Atvinnuleitendur geta líka gert námssamning sem gerir þeim kleift að stunda háskólanám sem gefur að hámarki 10 ECTS háskólaeiningar á önn.

Ókeypis Dale Carnegie-námskeið

Dale Carnegie er einn þeirra aðila sem hefur þjálfað fólk á milli starfa fyrir Vinnumálastofnun. Þegar stefndi í að á milli 20 og 30 þúsund manns yrðu án atvinnu í

haust og vetur var hannað sér-stakt námskeið sem er sniðið að þeim hóp og heitir Dale á milli starfa. Þar geta atvinnuleitendur notið góðs af kennslu frá þjálf-urum og fagfólki Dale Carnegie.

Námskeiðið byggir á Dale Carnegie-námskeiðinu, en bætt hefur verið við alls kyns leiðbein-ingum varðandi ferilskrár, eigin markaðssetningu á samfélags-miðlum, framkomu í atvinnuvið-tölum og frumkvöðlastarf, ásamt fleiru. Námskeiðið er styrkt af Vinnumálastofnun og atvinnu-leitendur geta fengið fullan styrk. Sem stendur er það í boði á Sel-fossi, Reykjanesi, í Reykjavík og á netinu.

Atvinnuleit-endum geta sótt ýmiss konar nám og nám-skeið í gegnum Vinnumála-stofnun. Það er hægt að fara á námskeið sem eru á vegum stofnunarinnar en líka velja sín eigin og fá styrk. Einnig er hægt að gera námssamninga.

FRÉTTABLAÐIÐ/
HANNA



„Ég er virkari í félagslífinu“

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fólki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Námskeið hefst:

- 10 til 12 ára 26. sept. 10.00-13.00 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 22. sept. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 12. okt. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
- 16 til 19 ára 23. sept. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
- 16 til 19 ára LIVE ONLINE 1. okt kl 18.00-21.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára 24. sept. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára LIVE ONLINE 8. okt. Kl 18.00-21.00 2x í viku í 4 vikur
- 18 til 25 ára 9.-11.okt. HELGARNÁMSKEIÐ kl 8.30-16.30

NÝ NÁMSKEIÐ
HJÁ KVAN!

NÁÐU STJÓRN Á SKJÁNOTKUN

Ný, skemmtileg og uppbyggileg námskeið fyrir börn í 5.–7. bekk sem aðstoða þau við að ná stjórn á skjánotkun sinni.

Næstu námskeið:

4. október: Náðu stjórn á skjánotkun – með áherslu á tölvuleiki og Youtube.

7. október: Náðu stjórn á skjánotkun – með áherslu á samfélagsmiðla.

Frekari upplýsingar og skráning á **kvan.is**.



KVAN

kvan.is - Hábraut 1a, Kópavogi - sími 519 3040

Vinsæl námskeið fyrir öfluga stráka

Bjarni Fritzson, sálfræðingur, fyrrverandi landsliðsmaður og handboltaþjálfari, hefur haldið úti vinsælum námskeiðum, Öflugir strákar. Áhuginn er slíkur að námskeiðin seljast upp á örskotsstundu.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Öflugir strákar er sjálfstýrkingarnámskeið fyrir 9-12 ára drengi. Bjarni hefur haldið þessi námskeið frá árinu 2014 og þeim fjölgar sífellt þar sem eftirspurnin er mikil. Strákunum er skipt upp í yngri og eldri hópa. Bjarni gerði lokaverkefni sitt í sálfræði um líðan stráka í skóla-kerfinu og almennt. Honum fannst lítið vera að gerast í málefnum þeirra og engin markviss vinna í gangi til að efla strákana. „Það hefur á hinn bóginn verið unnin frábær vinna með stelpum,“ segir hann. „Mér fannst afar áhuga-vert að skoða stöðu stráka í hinu daglega lífi, hafandi verið strákur sjálfur. Í framhaldinu var mér boðið að skrifa bók fyrir stráka og síðan leiddi eitt af öðru,“ útskýrir Bjarni þegar hann er spurður af hverju þessi námskeið hafi orðið til.

„Námskeiðin hafa verið mjög vinsæl og alltaf uppselt. Þau virðast hafa fengið gott orðspor og vaxið með hverju árinu,“ segir Bjarni, en hann hefur gefið út met-söluþækurnar Orri östðöndandi. Sú þriðja er væntanleg fyrir jólin, en



Bjarni Fritzson hefur haldið úti vinsælum námskeiðum fyrir stráka á aldrinum 9-12 ára. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

í þeirri bók fær Magga Messi vinkona Orra meira pláss en í þeim fyrri. Að auki er Bjarni að skrifa bók til að efla stráka og vonast hann til að hún komi einnig út fyrir jólin.

Hvert námskeið er í fjögur skipti og hver tími í eina klukkustund og 45 mínútur. Um það bil 20 strákarnir eru í hverjum hópi, en Bjarni er með aðstoðarfólk með sér, enda er hvert skipti fjölbreytt með verk-

efnavinnu, fyrirlestrum, framkomu, tjáningu og skemmtilegum leikjum. „Við viljum að þetta sé svolítið stuð,“ segir hann. Bjarni greinir frá því að í fyrstu hafi foreldrar haldið að þetta væru nám-

„Mikilvægt er að kunna á sjálfan sig, taka á streitu og þekkja styrkleika sína.“

skeið fyrir stráka með einhvers konar vandamál. „Svo er ekki því námskeiðið er fyrir alla stráka og er ætlað að efla þá, byggja upp og að þeir skoði aðeins sjálfa sig. Alveg eins og við fullorðna fólkið gerum stundum. Mikilvægt er að kunna á sjálfan sig, taka á streitu og þekkja styrkleika sína. Flestir eru frekar feimnir í upphafi en síðan eru þeir mjög áhugasamir.“

Bjarni segir að það langskemmtilegasta við starfið sé að heyra reynslusögur frá foreldrum eftir námskeiðið. „Það gefur manni mikið að heyra slíkar sögur. Besta hrós sem ég hef fengið er frá foreldrum sem segja mér að allt að tveimur árum eftir námskeiðið megi sjá ýmislegt í fari barnsins sem rekja megi til þess.“

Bjarni er með fleiri námskeið, meðal annars fyrir foreldra og ungt íþróttafólk. Hann hefur aðstoðu í Seljahverfi. Hægt er að kynna sér starfseminu á Facebook-síðunni Öflugir strákar.

Hve hratt áttu að lesa?

- Þú átt að lesa eins hratt og hugurinn þinn leyfir!
- Þú átt að lesa eins hratt og athygli og einbeiting þín leyfir!
- EF að þú ert að njóta þess að lesa skáldsögu og heldur athygli og einbeitingu við lestur - þá ertu góðum málum!

Góður lesandi les eina blaðsíðu í skáldsögu á...
www.h.is/fbl

Námskeið í boði fyrir:

- 10-12 ára
- 13-16 ára
- 17-94 ára



Hjá Keili er mikið lagt upp úr nútímalegum og fjölbreyttum kennsluháttum, bæði í fjarnámi og staðnámi.

Vinnuverndarnámskeið Keilis

Keilir býður upp á alls fjórtán vinnuverndarnámskeið fyrir starfsmenn og stjórnendur, þar með talið námskeið í áhættumati, öryggismenningu, vinnuslysum og fleira. „Við erum í raun með öll hefðbundin vinnuverndarnámskeið, en þau eru sveigjanleg svo það má sníða þau að starfsemi hvaða fyrirtækis sem er. Þannig eru áherslurnar á vinnuslysanámskeiði fyrir byggingariðnaðinn ólíkar áherslum námskeiðs fyrir starfsmenn í skóla. Þar er til dæmis sérstakur kafli um raddheilsu kennara sem ekki er farið í hjá starfsfólki í byggingariðnaðinum,“ segir Guðmundur Kjerúlff, sem hefur áralanga reynslu af umsjón námskeiða og fræðslutengdrar starfsemi sem snýr að vinnuvernd við kennslu, gerð fræðsluefnis og þróunarstarfs.

Flest námskeiðin sem Keilir býður upp á í Vinnuverndarskólunum eru þriggja klukkustunda námskeið sem tekin eru í vandinámi. Nemendur fá sent lesefni til að kynna sér viku áður en fyrsti tíminn er. Námið er kennt í formi fyrirlestrar sem haldinn er í gegnum Teams vegna aðstæðna af

sökum COVID-19. „Einnig má ljúka námskeiðinu í kennslustofu eftir nánara samkomulagi við atvinnurekendur,“ segir Guðmundur.

„Árið um kring bjóðum við upp á Grunnnámskeið vinnuvéla. Þar fá þátttakendur öll bókleg vinnuvélaréttindi, þar með talin réttindi á alla krana, gröfur og fleira. Námskeiðið er ígildi 80 kennslustunda og er tekið alfarið í fjarnámi. Nemendur klára námskeiðið á því tímabili sem hentar þeim. Þeir geta því byrjað að læra þegar þeir vilja og klárað eftir sinni hentisemi. Þá er hægt að horfa á kennsluefnið eins oft og hver vill. Nemendur fá svo verkefni og svara spurningum rafrænt. Þá eru nokkur próf sem þátttakendur fá þrjár atrennur til þess að klára. Að lokum lýkur námskeiðinu í prófi í kennslustofu.“

„Einnig bjóðum við fyrirtækjum upp á að halda hálf tíma til klukkustundarlanga fyrirlestra fyrir starfsfólk í fyrirtækjunum sem snúa að þeim námskeiðsefnum sem við bjóðum upp á hjá Vinnuverndarskólunum. Fyrirlestrararnir eru sniðnir að starfsemi hvaða fyrirtækis sem er.“

„Nemendur klára námskeiðið á því tímabili sem hentar þeim. Þeir byrja að læra þegar þeir vilja og klára eftir hentisemi.“

Guðmundur Kjerúlff

Námskeið á ensku

„Þess má geta að við erum nýbyrjuð að bjóða upp á Vinnuvernd 101 fyrir enskumælandi. Um er að ræða klukkutíma kennsluefni þar sem farið er í grundvallaratriði í vinnuvernd. Eins og er þá er lítið til af kennsluefni á ensku og pólsku á Íslandi og er þetta því stórt skref í áttina að markmiði okkar að bjóða í framhaldinu upp á meira kennsluefni á ensku og svo pólsku.“

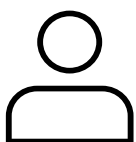
Næsta námskeið á dagskrá hjá Vinnuverndarskólunum hefst í næstu viku og nefnist Öryggis-trúnaðarmenn og öryggisverðir. Í lok mánaðar byrjar svo Verkstjóranámskeið en dagskráin er aðgengileg á heimasíðu Keilis vinnuverndarskoli.is.



Fresta eða framkvæma?

Að fresta er sannarlega valmöguleiki, ef þú vilt óbreytt ástand. Við hjá Dale Carnegie hvetjum þig til að framkvæma. Nú er tími til að huga að eigin færni og viðhorfi. Næstu mánuðir munu verða krefjandi en með þrautseigju, dugnaði og dassi af hugmyndafræði Dale Carnegie geta ný tækifæri opnast.

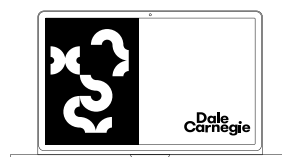
Námskeiðin okkar eru staðbundin en líka í Live Online útgáfu. Í báðum tilfellum tekur þú virkan þátt og nýtur góðs af heimsklassa þjálfurum. Smelltu á dale.is og pantaðu ókeypis einkaráðgjöf.



Staðbundin námskeið:

Áhrifaríkar kynningar	15. okt.
Árangursrík sala	9. okt.
Dale Carnegie kvöldnámskeið	6. okt.
Dale Carnegie morgunnámskeið	22. okt.
Dale Carnegie 3ja daga	23. okt.
Dale Carnegie á Akureyri	6. okt.
Dale Carnegie para og hjónahelgi	9. okt.
Dale á milli starfa	6. okt.
Leiðtogahæfni	19. okt.
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	13. okt.
Þjónustuupplifun	13. okt.

Hefst:



Live Online námskeið:

Árangursrík sala	9. okt.
Dale Carnegie námskeiðið	16. sept.
Dale Carnegie fyrir 20 til 25 ára	8. okt.
Leiðtogafærni	13. okt.
Dale á milli starfa	30. sept

Hefst:

Live Online fjarþjálfun á sér stað í rauntíma. Þú tekur virkan þátt, leysir verkefni og kynnist fólki. Þjálfararnir eru tveir og annar aðstoðar þig við tæknimálin allt námskeiðið. Nánar á dale.is



Átt þú rétt á námsstyrk?

Á heimasíðu okkar dale.is finnur þú nýja leitarvél sem hjálpar þér að finna námsstyrki.

Skráðu þig strax á dale.is

Leiklistin opnar dyr að hjartanu

Leikararnir og kennararnir Ólöf Sverrisdóttir og Ólafur Guðmundsson hafa boðið upp á stórskemmtileg leiklistarnámskeið fyrir fullorðna á vegum leiklistarskólans Opnar dyr frá árinu 2008.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Bæði eru þau leikarar og leiklistarkennarar að mennt, með fjölbreyttan og metnaðarfullan bakgrunn í hvoru tveggja. „Ég byrjaði með námskeiðin ein árið 2008, en hafði þá kennt börnum og unglingum í tugi ára og sjálf verið að leika mikið, leikstýra og skrifa leikrit. Svo þegar Óli bættist í hópinn með sína frábæru reynslu og menntun, efldust námskeiðin enn frekar og þá varð til leiklistarskólinn Opnar dyr.“ segir Ólöf, sem útskrifaðist árið 2002 úr meistaranámi í Theatre Practice frá háskólanum í Exeter, þar sem hún lagði stund á sálarlíkamlega leikhúsvinnu eða Psychophysical Theatre.

Ólafur útskrifaðist sem leikari frá Leiklistarskóla Íslands 1989 og starfaði sem leikari í í fjórtán ár, áður en hann fór að einbeita kröftum sínum að leiklistarkennslu og leiklist sem tæki til sjálfsmeðvitundar og framfara.

Að sögn Ólafa hafa allir gott af því að stíga út fyrir þægindarammann, spinna og nota hugmyndaflugið. „Sjálfför ég á leiklistarnámskeið hjá Helga Skúlasyni áður en ég fór í leiklistarnám og þar var fólk á öllum aldri og með alls konar bakgrunn. Margir voru ekkert endilega að hugsa um nám í leiklistarskóla



Ólafur og Ólöf eru menntaðir leikarar og leiklistarkennarar og munu bjóða upp á leiklistarnámskeið fyrir fullorðna í haust. MYNDIR/ÁÐSENDAR

en allir skemmtu sér konunglega og þetta nýttist öllum við það sem þau voru að gera í sínu lífi. Þegar við byrjuðum með námskeiðin fannst okkur hreinlega vanta svona námskeið þar sem fullorðnir fengju tækifæri til að læra leiklist og í leiðinni að þroska sig og efla sjálfstraust í gegnum skemmtilegar leiklistaræfingar.“

Leiklistarnámskeið fyrir sjálfstraustið

Í námskeiðunum eru gerðar æfingar sem opna fyrir sköpunarflæði og leikgleði. Á sama tíma læra nemendur leik- og spunaæfingar sem nýtast þeim jafnt í leiklistinni og lífinu sjálft. Námskeiðin hjálpa fólki að finna öryggi hjá sér sjálft,

til að treysta sér í öllum aðstæðum. „Fólkið sem kemur á námskeiðin til okkar er á öllum aldri og með allavega bakgrunn. Sumir hafa áður komið nálægt leiklist og aðrir hafa enga reynslu og stundum varla hugmynd um út í hvað þeir eru að fara. En það græða allir. Þeir sem eru algjörlega óreyndir taka oft stórt stökk, fara á flug og blómstra og þeir vanari taka oft stórum framförum og fá aukið öryggi.“

Á námskeiðunum er farið í spuna, frásagnartækni, líkamsleikhús, trúðatækni, núvitund í leiklist sem og tækni og aðferðir Stanislavski og Augusto Boal. „Allar þessar aðferðir og tækni eru þaulreyndar og ná fram ótrúlegum framförum hjá þátttakendum. Fólk

Leiklistarnámskeið eru tilvalin fyrir þá sem vilja koma út úr skelinni og öðlast meira sjálfstraust.

öðlast aukna meðvitund í tíma og rúmi, aukið sjálfstraust, frelsi í hugsun og tjáningu, færni í samskiptum, á auðveldara með að setja sig í spor annarra og öðlast færni í persónusköpun og sjálfsþróttinni tjáningu leikarans. Fólk finnur fyrir ótrúlegu frelsi þegar það hættir að hlusta á gagnrýnandann í höfði sér og stígur inn í, og tekst á við, óttann. Það má segja að það að sleppa tókunum og framkvæma, sé eitthvað sem leiklistarnámskeið hafa fram yfir mörg sjálfshjálparnámskeið. Öttinn hverfur við það eitt að gera og fjölmargir hafa látið drauma sína rætast eftir að hafa sótt námskeið hjá okkur.“

„Við erum ekki vön að bjóða upp á námskeið á sumrin en einblínum frekar á haustið. Vegna COVID-19 munum við fresta öllum námskeiðum hjá okkur fram í október og getum vonandi haldið óbreytt námskeið þá. Við viljum helst ekki þurfa að takmarka hreyfingu og snertingu þátttakenda, því okkur þykir mikilvægt að fólk geti hreyft sig frjálst og óhindrað. En ef ástandið dregst út í hið óendanlega verðum við væntanlega að endurhugsa framsetninguna. Við sjáum bara til í október hvað verður, en við hvetjum áhugasama eindregið til að fylgjast með okkur á Facebook síðunni: Leiklistarskólinn Opnar dyr og á vefsíðunni www.opnar-dyr.com. Þar munum við auglýsa betur ný námskeið.“

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ STÍLVOPNSINS Á HAUSTÖNN 2020

17. sept. kl. 15:30

25. – 27. sept.

2. – 4. okt.

16. – 18. okt.

13. okt. – 10. nóv.

23. – 25. okt.

22. okt. – 12. nóv.

2. – 23. nóv.

Kynning á starfi Stílvopnsins (zoomfundur)

Sköpunarsmiðja (Eyjafjörður)

Skapandi skrif (Vestmannaeyjar)

Þekking, reynsla og skoðanir í rituðu máli (Reykjavík)

Hetjuferðin (fjarkennd ritsmiðja)

Skapandi skrif (Reykjavík)

Endurminningaskrif (Reykjavík)

Hetjuferðin (Reykjavík)

„Ævintýraleg, fróðleg og hvetjandi námskeið.“

Elín Eyfjörð

Einnig í boði staðbundið og á netinu:

Einkatímar og stuðningshópar

Sérnsiðin námskeið

Ráðgjöf um ritun og útgáfu



Björg Árnadóttir,
rithöfundur, blaðamaður
og ritlistarkennari

www.stilvopnid.is