

# Skólar & námskeið

FIMMTUDAGUR 14. JANÚAR 2021

Kynningar: Rannís, Dáleiðsluskóli Íslands, Söngskólinn í Reykjavík, Menntaborg



Rúna Vigdís Guðmarsdóttir og Miriam Petra Ómarsdóttir Awad hvetja fólk til að sækja um sjálfboðaliðastörf, starfsnám, styrki eða nám erlendis í gegnum Erasmus+ og tengda starfsemi. Það er mikið af skemmtilegum verkefnum og fjölbreyttir staðir í boði þar sem þátttakendur geta vikkað sjóndeildarhringinn og öðlast alls kyns frábæra reynslu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Mikill ávinningur af öfluggu Evrópusamstarfi í Erasmus+

Erasmus+ áætlunin og starfsemi sem er tengd henni gerir ungu fólki um alla Evrópu kleift að sækja um nám, styrki og sjálfboðaliðastörf erlendis. Þetta víðtæka Evrópusamstarf hefur í för með sér mikinn ávinning, bæði fyrir þau sem fara erlendis sem og allt samfélagið í heild. ➔2



## Framhald af forsiðu ➔

RANNÍS sér um framkvæmd Erasmus+ áætlunarinnar og tengda starfsemi. Hún snýst um Evrópusamstarf um mennta- og æskulýðsmál og gerir ungu fólki kleift að fara út í nám og sjálfboda-liðastörf, sækja um styrki og taka þátt í alls kyns samstarfsverkefnum. Starfið er mjög fjölbreytt og víðtækt, það hefur í för með sér samfélagslegan ávinning og þátt-takendur eru mjög ánægðir.

„Erasmus+ er áætlun ESB fyrir mennta- og æskulýðsmál sem tengir saman lönd í Evrópu, en Ísland hefur haft aðild síðan árið 1992,“ segir Rúna Vigdís Guðmars-dóttir, forstöðukona Landsskrifstofu Erasmus+ á Íslandi. „Margir þekkja þetta sem háskólaáætlun og þetta byrjaði þannig, en í dag er þetta víðtækara og nær líka til leikskóla, grunnskóla, framhalds-skóla, fullorðinsfræðslu, starfs-menntunar og æskulýðsmála.

Áætlunin er hugsuð til að stofnanir og samtök sem vinna á þessum sviðum geti eftl sig og aukið gæðin í náminu og starfinu sem þau bjóða upp á, fyrst og fremst með því að tengjast öðrum löndum, stofnunum og samtökum svo þau geti lært hvert af öðru, í stað þess að vera öll að finna upp hjólið hvert í sinu horni,“ segir Rúna. „Það hefur líka sýnt sig að Evrópusamstarf eykur starfs-ánægju fólks sem starfar á þessum sviðum.

European Solidarity Corps er svo náskyld áætlun sem er fyrst og fremst fyrir ungt fólk á aldrinum 18-30 ára, en með henni er fólki gert kleift að taka þátt í sjálfboda-liðastörfum erlendis og láta gott af sér leiða,“ segir Rúna. „Áætlunin gerir samtökum í æskulýðsgeiranum líka kleift að þróa með sér samstarfsverkefni til að takast á við samfélagslegar áskoranir.

Ísland hefur tekið mjög öflugan þátt í þessu Evrópusamstarfi og við teljum að alls hafi 40 þúsund einstaklingar nýtt tækifærin sem það býður upp á, eða meira en 10% þjóðarinnar. Það eru mjög fáar þjóðir sem státa af svo góðu hlutfalli,“ segir Rúna. „Við finnum að hér er mikil þörf fyrir að tengjast öðrum löndum og Íslendingar eiga auðvelt með að sjá ávinninginn af því að skiptast á þekkingu.“

**Þátttakendur ánægðir**

„Það skiptir miklu máli fyrir fólk að fara út og taka þátt í þessu starfi. Það getur sótt nám erlendis og við það margfaldast möguleikar þess, en rannsóknir hafa líka sýnt að með því að fara út hluta af námi sínu og þurfa að fóta sig í nýju umhverfi eykur



fólk alls kyns hæfni,“ segir Rúna. „Nemendur tala um að þetta hafi griðarleg áhrif á sig persónulega og á hæfni þeirra til að lifa og starfa í sibreytilegu samfélagi. Fólk eykur aðlögunarhæfni sína og myndar ný tengsl og það eru þessi tengsl og vináttuböndin sem myndast og endast út ævina sem standa upp úr hjá þeim sem fara.

Þau sem hafa farið út tala líka um að vera betur meðvituð um styrkleika og veikleika sína og vita betur hvað þau vilja gera í framtíðinni. Þau eru líka líklegri til að verða virkir þátttakendur í samfélagi og lýðræði og eru betur að sér um stjórnmál, samfélagsmál og Evrópumál,“ segir Rúna. „Margir fara líka ekki út en taka samt þátt í samstarfsverkefnum og njóta þannig góðs af þessu starfi. Ef kennarar eru virkir í samstarfinu og nýta reynslu frá öðrum Evrópulöndum til að efla gæði kennslunnar og fjölmenningslega vinkilinn, getur það líka verið afar mikilvægt fyrir samfélagið í heild. Það þarf ekki að vera flókið að taka þátt í alþjóðlegu samstarfi – til dæmis geta kennarar unnið með öðrum kennurum í Evrópu gegnum einföld eTwinning vefverkefni og víkkað þannig sjóndeildarhring bæði nemenda og kennara á aðgengilegan hátt.

Við spyrjum alla þátttakendur

álits og um 97% þeirra sem hafa tekið þátt eru ánægðir. Það er því engin ástæða til að nýta ekki þetta tækifæri,“ segir Rúna.

**Nýtt og spennandi tímabil að hefjast þessi áramót**

„Við stöndum á tímamótum núna, því við erum að klára sjö ára tímabil í Erasmus+ sem stóð yfir frá 2014. Á þeim tíma höfum við á Íslandi úthlutað 60 milljónum evra fyrir um þúsund verkefni, þannig að þetta er mjög umfangsmikið starf,“ segir Rúna. „Á tímabilinu sem er að hefjast verður byggt á því sem hefur gengið vel hingað til en það verða líka nýjungar.

Það er sérstakt gleðiefni að ESB hefur samþykkt að leggja meira fé í áætlunina en áður, en alls verður 27 milljörðum evra varið í Erasmus+ og European Solidarity Corps á tímabilinu,“ segir Rúna. „Svo eru áherslur í þessum nýju áætlunum sem ég held að falli vel í kramið. Það verður aukin áhersla á aðgengi að áætlununum, þannig að þessi tækifæri standi öllum til boða. Það er til dæmis verið að bjóða upp á skemmri dvalir í vissum tilvikum, allt niður í eina viku. Þetta hentar okkar unga fólki mjög vel, en þau eiga oft erfiðara með að losa sig frá öllu og taka marga mánuði erlendis en önnur ungmenni í Evrópu. Það er mikil-

Með því að fara úr landi margfaldast möguleikar fólks í námi og rannsóknir hafa líka sýnt að við það að þurfa að fóta sig í nýju umhverfi eykur fólk alls kyns hæfni. Vistin hefur líka griðarleg áhrif á fólk persónulega og það myndar tengsl og vináttubönd sem endast út ævina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Upplýsingastofu um nám erlendis og Eurodesk. „Á vefnum Eurodesk.is er leitarnél þar sem hægt er að leita að möguleikum sem í boði eru hverju sinni, hvort sem það er nám, starfsnám, sjálfboda-liðastörf eða styrkir.“

Eurodesk styður einnig við þá sem starfa með ungu fólki hér heima með því að miðla upplýsingum sem gagnast í æskulýðsstarfinu hér innanlands.

„Við hvetjum fólk til að sækja um sjálfboda-liðastörf, starfsnám eða nám erlendis. Það er mikið af skemmtilegum verkefnum og fjölbreyttir staðir í boði og það er auðvelt að leita upplýsinga,“ segir Miriam. „Ef einhver er með fyrirspurn getum við líka nýtt okkar griðarstóra tengslanet.“

**Hafsjór af upplýsingum hjá Upplýsingastofu**

„Upplýsingastofa um nám erlendis veitir upplýsingar um hvað þarf að gera til að fara í nám erlendis og hjálpar þeim sem eru að fara út á eigin vegum eða velta því fyrir sér,“ segir Miriam. „Við rekum vefinn farabara.is, þar sem finna má mikið af gagnlegum upplýsingum um hvað þarf til að hefja þetta ferli.

Það er mest spurt um nám á Norðurlöndum og Danmörk er líklega vinsælasta landið. En við fáum líka fyrirspurnir um styrki og erum með undirsíðu þar sem við höfum safnað saman upplýsingum um styrki sem hægt er að skoða eftir fögum og löndum,“ segir Miriam. „Á vefnum er líka mikið af gagnlegum upplýsingum um námsmat, gögn sem þarf og inntökupróf í ákveðnum löndum. Við bjóðum einnig upp á gagnvirk landakort sem er hægt að nota til að fá ýmsar upplýsingar um nám í fjölmörgum löndum.

Fólki er velkomið að hafa samband við Upplýsingastofuna. Við getum vísað fólki í rétta átt í umsóknarferlinu og gefið fólki ráð um þau gögn sem þurfa að fylgja umsóknum,“ segir Miriam. „Við leiðbeinum fólki svo það geti sjálft unnið að því að komast í drauma-námið erlendis.“

Nánari upplýsingar er að finna á [www.erasmusplus.is](http://www.erasmusplus.is), [www.farabara.is](http://www.farabara.is) og [www.eurodesk.is](http://www.eurodesk.is).





# DISCOVER THE REVOLUTION



  
**MIND**  
**THE GUM**



## SUCCESS IS A STATE OF MIND

Zlatan Ibrahimović

### **MIND THE GUM**

er byltingarkennt tyggjó sem hjálpar þér að halda einbeitingu.

**Sölurstaðir:** Iceland, Krumbúðin, Kjörbúðin, N1 og Heimkaup.is.

Fæðubótarefni í tyggjó formi sem inniheldur **15 virk efni**, meðal annars **B12-vítamín** sem stuðlar að því að draga úr þreytu. Einstök formúla af **vítamínum**, **koffíni**, **andoxunarefnum** og **L-theanine** sem finna má í grænu tei.



# Sameinar áhuga á fólki og dýrum

Fróði Guðmundur Jónsson lauk nýlega meistaranámi í atferli dýra frá St. Andrews-háskóla í Skotlandi. Lokaverkefnið var rannsókn á simpönsum, en ýmsir möguleikar eru í boði að loknu námi.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sdragudrun@frettabladid.is



**F**róði segist alla tíð hafa haft áhuga á hegðun og atferli almennt og því hafi hann lagt stund á sálfræði áður en hann fór út til Edinborgar í meistaranám.

„Það var í raun ekki fyrr en ég var hálfnaður með grunnnámið að ég áttaði mig á því að ég gæti sameinað það áhugamál og áhugann á dýrum með meistaranámi í dýra-atferlisfræði. Ég vissi ekki fyrir þann tíma að það væri afmörkuð fræðigrein,“ segir Fróði og bætir við að hann hafi alltaf horft mikið á dýralífsþætti og lesið bækur um dýr frá unga aldri.

Fróði segir dýraatferlisfræði aðallega vera kennda á Bretlandi en námsframboðið er þó að aukast í Bandaríkjunum og annars staðar í Evrópu eins og til dæmis í Hollandi og í Sviss.

„Ég sótti um í nokkrum skólum en ákvað að lokum að fara til Skotlands í St. Andrews-háskólann. Ég var mjög ánægður með námið þar. Kennararnir voru sérfræðingar á ýmsum sviðum og ég gat tekið fjölbreytta áfanga. Við fórum líka í vettvangsferð til Portúgal og

gerðum rannsóknir þar, sem var áhugavert,“ segir Fróði.

„Dýraatferlisfræði er stórt og vitt fræðasvið því hún snýr að öllu atferli ólíkra dýrategunda. Viðfangsefnið eru allt frá fæðuöflun til félagslegra samskipta og kynhegðunar. Ég sat til dæmis áfanga um samspil rándýra og bráðar og aðra áfanga um hugræna hæfni dýra, félagshæfni og menningu innan dýrasamfélaga.“

## Lokaverkefni um simpansa

Lokaverkefni Fróða í náminu var rannsókn á simpönsum sem búa í Edinborgardýragarði.

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á félagshegðun og líka á hugrænni getu og hvernig hún þróast í samanburði við manninn. Meistaraverkefnið mitt fjallaði um hugræna getu hjá simpönsum og hvernig þeir hegða sér í sambandi við viss áhöld,“ segir Fróði.

„Upphaflega átti ég að gera rannsóknina úti, en leiðbeinandi minn stýrir rannsóknastöð í Edinborgardýragarði sem er bara í klukkustundar fjarlægð frá St. Andrews. Það eru fimmtán simpansar sem taka sjálfviljugir þátt í rannsóknum fyrir umbun. Ég átti að framkvæma rannsókn þar í maí en út af COVID varð



Fróði stendur hér fyrir utan skoska St. Andrews-háskólann. MYND/ADSEND

ég að fara heim í mars og vann þess vegna með myndbandsgögn sem leiðbeinandiinn sendi mér,“ útskýrir Fróði.

Fróði segir að í rannsókninni

á simpönsum fari fram viss samanburður við hegðun mannsins.

„Þannig að þetta kemur aðeins inn á mannfræði. Mér finnst

áhugavert að bera stóru apana, okkar nánustu ættingja, saman við manninn, en það er kannski ekki hentugt ef maður ætlar að búa á Íslandi, en ég hef líka áhuga á að skoða atferli hvala og sela og líka spendýra eins og refa og hreindýra. Ég gæti hugsað mér að fara út í eitthvað svoleiðis,“ segir Fróði og bætir við að næst á dagskrá hjá honum sé að finna sér skemmtilega rannsóknarvinnu en hann útilokar ekki möguleikann á doktorsnámi einhvern tímann seinna.

## Ýmsir möguleikar eftir nám

„Ég væri alveg til í að fá vinnu hjá einhverjum af þessum stóru stofnunum hérlandis sem rannsaka atferli dýra, til dæmis hjá Hafró eða Náttúrufræðistofnun Íslands. Það eru stundaðar alls kyns rannsóknir á dýrum hér á landi, líka hjá minni stofnunum, eins og selir eru til dæmis rannsakaðir hjá Selasetrinu á Hvammstanga, svo eru líka stundaðar fiskirannsóknir hér sem verða áhugaverðar í framtíðinni vegna hlýnnar sjávar.

Svo ef ég finn eitthvað spennandi sem ég vil rannsaka betur þá er alveg opið að skoða það seinna. Dýraatferlisfræði nær yfir svo breitt svið og er góður grunnur fyrir sértækar rannsóknir.“

## Rekstur og stofnun vefverslunar

### Hvað einkennir góða vefverslun?

Fáðu svörin á þriggja vikna fjarnámskeiði.

- Stafræn markaðssetning
- Notkun samfélagsmiðla
- Einföld auglýsingavinnsla
- Hagnýt verkefni

Kennarar eru Edda Blumenstein og Una Helga Jónsdóttir.

Skráðu þig á **bifrost.is**

Kennsla hefst 30. janúar



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

- í fararbroddi í fjarnámi

# SÉRSNIÐIÐ FJARNÁM ÞEGAR ÞÉR HENTAR

## STAÐARNÁM STARFSTÆKIFÆRI

BÓKHALDS &  
SKRIFSTOFUNÁM

KERFISSTJÓRNUNARNÁM

FORRITUN DIPLÓMANÁM

GRAFÍSK HÖNNUN

DIGITAL MARKETING

NÝTT

GAGNAMEISTARINN-  
DATA SCIENCE

NÝTT

MANNAUÐSSTJÓRNUN Á  
MANNAMÁLI

NÝTT

VERKEFNASTJÓRNUN Á  
MANNAMÁLI

NÝTT

FLEIRI SPENNANDI NÁMSLEIÐIR  
Í BODI, SJÁ HEIMASÍÐU [ntv.is](http://ntv.is)

## NÁMSKYNNING 21. JANÚAR



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 nánú samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

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

**ntv**



# Ofurbliðir naglar

Jónína Guðrún Thorarensen er hörkudugleg sex barna móðir og nú nýlega útskrifaður sjúkraliði. Í náminu eignaðist hún vini fyrir lífstíð og segir hafa komið sér á óvart hversu fjölbreytt og skemmtilegt námið og starfið er.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég hugsa að veikindi móður minnar heitinnar hafi ýtt mér út í nám sem tengist umönnun. Mágkona föður míns er líka sjúkraliði og hefur verið mér mikil fyrirmynd í lífinu. Hún hefur staðið þétt við bakið á mér með yndislegu hrósin sín og endalaust pepp í gegnum námið,“ segir Jónína Guðrún Thorarensen sem útskrifaðist sem sjúkraliði nú fyrir jólin.

Jónína er sex barna móðir og nýlega orðin amma. Hún býr með manni sínum, Halldóri Gunnarsyni sjómanni, í þorpinu Hnífssdal sem hún segir nafla alheimins, en Hnífssdalur stendur utan við Skutulsfjörð á Vestfjörðum, mitt á milli Ísafjarðar og Bolungarvíkur.

„Ég er fædd og uppalin á Ísafirði, dóttir Rösmundar og Kamillu sem bæði voru fædd í Árneshreppi á Ströndum, nánar tiltekið á Krossnesi og Gjögri. Ég hafði unnið við alls konar um ævina áður en ég fór í sjúkraliðanámið, bæði skemmtilegt og grútleiðinlegt. Mig langaði alltaf að eignast mörg börn og hefur aldeilis orðið að ósk minni: Ég á fjóra stráka og tvær stelpur. Sá elsti er að verða 22 ára og sú yngsta er þriggja ára. Svo á ég litla ömmustelpu sem er augasteinninn okkar allra,“ segir Jónína, sem lætur sér fátt fyrir brjósti brenna og dreif sig í sjúkraliðanám þrátt fyrir miklar annir og barnalán heima fyrir.

„Ég eignaðist tvö börn á meðan á náminu stóð, árin 2017 og 2018, og var því í fæðingarorlofi stóran hluta af náminu. Þetta gat verið rosalega krefjandi. Vinkona mín byrjaði á sama tíma og ég, og við lærðum mikið saman. Þá er maðurinn minn sjómaður og því var ég oft mikið ein að tækla lífið með náminu. Næturnar voru nýttar vel á meðan börnin sváfu og svo næturvaktirnar á spítalanum. Þetta gat því verið heilmikið þúsluspil og stundum var ég við það að guggna, en ég er líka ótrúlega heppin með fólkið í



Í takti við tímana þurftu útskriftarnemar að vera með grimur fyrir vitum.



Hanna er sú yngsta í barnahópnum.

kringum mig og maðurinn minn hefur staðið við bakið á mér eins og klettur.“

## Tók námið á sínum hraða

Jónína byrjaði fyrst í sjúkraliðanáminu í fjarnámi við Fjölbautaskóla Suðurnesja árið 2014.

„Skömmu síðar tók við erfiður kafla í lífi mínu sem ég þurfti að kljúfa áður en ég tók upp þráðinn við Menntaskólann á Ísafirði árið 2017. Námið tekur alls sex annir en ég tók það á mínum hraða,“ segir Jónína sem naut hverrar stundar í bæði bóklega og verklega náminu.

„Það kom mér á óvart hvað nám í sjúkraliðun er fjölbreytt og ekki bara tengt við eitthvað eitt því það býður upp á svo margt til lengri tíma lítið. Skemmtilegast fannst mér að ná aföngunum og fá góðar einkunnir og verknámið á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi



Jónína alsæl á útskriftardaginn.

mun lifa með mér það sem eftir er. Erfiðast í náminu þóttu mér hins vegar ritgerðirnar. Hvað er eiginlega málið með þær? Mér þótti þær bæði leiðinlegar og tilgangslausar, og þykir enn,“ segir Jónína og kímir.

Hún er nú starfandi sjúkraliði á bráðadeild sjúkrahússins á Ísafirði, þar sem hún naut starfsþjálfunar í fyrrasumar.

„Þar liður mér rosalega vel, umkringd snillingum og við erum sannarlega frábært teymi. Starfið er alveg jafn heillandi og ég átti von á og í því finnst mér ég vera á heimavelli. Sem manneskur eiga sjúkraliðar sameiginlegt að vera ofurbliðir naglar með ríka þörf fyrir að öllum liði vel.“

## Ekki er allt metið til fjár

Í sjúkraliðanáminu lærði Jónína Guðrún líka sitthvað um sjálfa sig.

„Ég, eins og svo margir, er minn eigin versti gagnrýnandi, en námið sýndi mér fram á að ég get svo miklu meira en ég hafði áður talið mér trú um. Mig langar að gefa það besta af sjálfri mér og verða eins góður sjúkraliði og ég get. Það besta við starfið er að sjá bata sjúklinganna, að vera hluti af þeim



Jónína Guðrún með dótturdóttur sína og augastein fjölskyldunnar, Anítu Þórunni. Yngstu börn Jónínu eru svo fædd 2017 og 2018. MYND/ADSEND



Jónína og Halldór með fimm af börnum sínum, þegar það sjötta var ófætt.

áfanga að þeir nái bata og komist heilir heim. Það er tilfinning sem verður ekki metin til fjár, enda gefur starf sjúkraliðans svo miklu meira en bara launaseðilinn,“ segir Jónína, sæl í sínu starfi.

Á Íslandi er mikill skortur á sjúkraliðum og mælir Jónína heilshugar með náminu sem og starfinu.

„Ég mæli algjörlega með því við alla sem hafa þetta í sér að fara í námið. Það er ótrúlega skemmti-

legt og gefandi og í því eignaðist ég vini til lífstíðar. Það skiptir engu máli þótt lífið sé farið af stað með öllu sínu annriki á öðrum vígstöðvum; það er aldrei of seint að læra eitthvað nýtt, maður tekur það bara á sínum hraða og útskrifast á endanum. Núna er ég að taka áfanga sem ég átti eftir upp í stúdentsprófið og eftir það mun ég halda áfram að mennta mig meira. Ég er sko alls ekki hætt,“ segir Jónína kát.



## Umsóknarfrestur fyrir Nordplus verkefni er 1. febrúar 2021

Ef þig vantar aðstoð við að sækja um, endilega hafðu samband á [nordplus@rannis.is](mailto:nordplus@rannis.is)

[nordplusonline.org](http://nordplusonline.org)



**Nordplus**





# Vinnuverndarskóli Íslands

## Fræðsla sem lagar sig að þínum þörfum

Vinnuverndarskóli Íslands sérhæfir sig í sveigjanlegri og skilvirkri vinnuverndarfræðslu sem lagar sig að þörfum hvers fyrirtækis fyrir sig. Leiðbeinendur hafa að geyma áralanga reynslu af vinnuverndarfræðslu og byggja námskeið skólans á nýstárlegum kennsluháttum Keilis.

Nemendur fá aðgang að öllu námsefni og kennslustundum rafrænt áður en námskeið hefst og koma því undirbúnir í vinnustofur sem gerir námið skilvirkara og hagkvæmara. Fá þeir þannig að njóta fyrsta flokks fræðslu sem mótuð er innan formlegs skólakerfis í nýstárlegu og notendavænu umhverfi. Með þessu er komið til móts við þarfir fyrirtækja og fjarvera starfsfólks frá vinnustað verður minni.

### Opin fjarnámskeið

Þátttakendur skrá sig og geta hafið nám samdægurs. Allt efni er aðgengilegt um leið og hægt er að skoða það eins oft og hver og einn þarf. Til stendur að bæta námskeiðum um skipskrana og hafnarkrana við framboð opinna fjarnámskeiða á næstu misserum. Vorið 2021 bjóðum við upp á eftirfarandi opin námskeið:

**Vinnuvernd 101 á íslensku og ensku**  
**Hreinlæti og sóttvarnir á vinnustað**  
**Grunnnámskeið vinnuvéla**  
**Brúkrananámskeið**

Nánari upplýsingar á [vinnuverndarskoli.is](https://vinnuverndarskoli.is)

### Námskeið með vinnustofu

Þátttakendur horfa á fyrirlestra og lesa ítarefni kennara áður en þeir mæta í vinnustofu þar sem þeir hafa færi á að dýpka skilning sinn með samræðum og endurgjöf reynslumikilla leiðbeinenda. Vinnustofur eru haldnar í gegnum forritið Microsoft Teams. Fyrirhuguð námskeið með vinnustofu vorið 2021 eru eftirfarandi:

**Öryggistrúnaðarmenn og öryggisverðir**  
**Verkstjóranámskeið**  
**Hættuleg efni**  
**Áhættumat**  
**Vinna í lokuðu rými**  
**Vinnuverndarstarf á skrifstofu**  
**Öryggismenning**  
**Vinnuslys**  
**Vinna í hæð - Fallvarnir**  
**Vinnuverndarnámskeið fyrir stjórnendur**





# Ótrúlega gefandi að geta hjálpað

Ingibergur Þorkelsson er klínískur dáleiddandi, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands og höfundur bókarinnar *Hugræn endurforritun*. Hann stendur nú fyrir námskeiðum í þessari nýju aðferð.

Ég lærði fyrst daleiðslu í Skotlandi árið 2009. Hafði lengi haft áhuga en þarna fann ég loks daleiðslunámskeið og tíma til að fara á það. Það var frábær reynsla að kynna daleiðslunni. Alla tíð síðan hefur daleiðslumeðferð átt hug minn allan.

Ég hef síðan sótt mér þekkingu og reynslu víða, ekki sist til Roy Hunter og dr. Edwin Yager, og ég hef sífellt endurbætt þær meðferðir sem ég hef notað,“ segir Ingibergur.

„Nokkur undanfarin ár hef ég náð ótrúlega góðum árangri í meðferðarstarfi og hef sameinað öflugustu meðferðirnar í eina meðferð. Ég kom svo fram í sjónvarpsþættinum „Undir yfirborðið“ þar sem fjallað var um daleiðslumeðferð á Hringbraut haustið 2019 sem vakti svo mikla athygli að bókunum rigndi inn hjá mér. Ég þurfti fljótlega að loka fyrir nýjar bókanir en er enn að vinna úr biðlistanum sem varð til. Mér fannst ég þurfa að bregðast við þessari miklu þörf fyrir meðferðardaleiðslu og í lok nóvember í fyrra útskrifaði ég 16 nýja klíniska daleiðendur sem ég kenndi hugræna endurforritun. Námskeiðið tókst svo vel að þau eru öll byrjuð að starfa við meðferðardaleiðslu, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Núna er von til þess að hægt sé að anna betur eftirspurninni eftir meðferð.“

## Oft gerast kraftaverk

Ingibergur heldur áfram: „Meðferðarstarfið sjálft er mjög krefjandi en um leið mjög gefandi. Dáleiddandinn fer í léttan trans með þeim daleidda og í þessum sameiginlega transi gerast oft kraftaverk.“

Hugræn endurforritun tekur á mörgum sviðum persónuleikans. Fyrst og fremst er unnið með hinum innbyggða lækni sem við öll höfum. Neikvæð afrit af öðru fólki sem tala til meðferðarþegans í huganum eru fjarlægð og unnið með persónubáttunum sem skiptast á um að vera „ég“,“ segir Ingibergur.

„Það verða oft ótrúlegar breytingar á fólki þegar það losnar við orsakir vandamála. Mjög margir tala um að þeir hafi öðlast nýtt líf.“

## Hverjir geta lært daleiðslu?

Aðspurður um hvers konar fólk



Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, hefur sótt sér þekkingu og reynslu í daleiðslu víða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það verða oft ótrúlegar breytingar á fólki þegar það losnar við orsakir vandamála.

geti lært daleiðslu og orðið góðir meðferðardaleiddarar segir Ingibergur: „Þau sem koma í Dáleiðsluskóla Íslands eru fjölbreyttur hópur. Flestir eru á miðjum aldri, fólk með lífsreynslu. Stærsti hópurinn er hjúkrunarfræðingar, kennarar, félagsráðgjafar, sjúkraþjálfarar, nuddarar og aðrir sem vinna með fólk, en einnig fólk úr

mörgum öðrum geirum þjóðfélagsins. Fólk sem vill hjálpa sjálfum sér og öðrum.

Námskeiðin eru mjög skemmtileg þótt þau séu krefjandi og hópurinn þjappast fljótt saman, enda skiptast á kennsla og æfingar þar sem nemendur daleiða hver annan oft á dag. Ég segi stundum að við skilum mun betri útgáfum þessara einstaklinga út í þjóðfélagið eftir námskeiðin en þeim sem komu. Ég tel að allir okkar nemendur séu sammála um það.

Það er virkilega gaman að vinna með þeim sem koma á námskeiðin okkar. Ég hlakka til næsta grunnnámskeiðs, sem hefst 19. febrúar! Við komumst vel frá COVID-19 í fyrra með því að leigja stærri sal og áttum auðvelt með að fara eftir öllum sóttvarnareglum. Núna erum við með reynslu í þeim málum. Það er hægt að bóka námskeiðið á daleiðsla.is.“



Hugræn endurforritun tekur á mörgum sviðum persónuleikans.



## Dáleiðsluskóli Íslands

Næsta grunnnámskeið skólans hefst **19. febrúar, 2021**

Næsta framhaldsnámskeið hefst **9. apríl, 2021**



## daleiðsla.is

## Þjóða meðferðarpakka í daleiðslumeðferð

Ingibergur hefur nú þjálfað hóp meðferðaraðila sem hafa lokið 220 tíma námi í meðferðardaleiðslu með áherslu á Hugræna endurforritun. Meðferðin hefur reynst mjög áhrifarík í vinnu með fíkn, kvíða, mígreni, ofnæmi, vefjagigt, tengslarof og afleiðingar áfalla og ekki síður til að efla innri styrk, innsæi o.fl. Það hefur sýnt sig að þörfin er mikil fyrir þessa meðferð. Eftir umfjöllun um daleiðslu í sjónvarpsþættinum Undir yfirborðið á Hringbraut haustið 2019 hefur orðið mikil vakning og eftirspurn eftir meðferð.

Nú býðst heildstæður pakki hjá þessum meðferðaraðilum sem eru þrjú skipti (hver tími er 90-120 mínútur) á samtals 30.000 krónur, sem er um þriðjungur af almennu verði. Einu skilyrði

þess að fá þriggja skipta meðferðarpakka á þessum kjörum er að þú samþykkir að mæta í öll þrjú skiptin (á dagsetningum og tímum sem þú ákveður með meðferðaraðilanum) og samþykkir að fylla út eyðublað um liðan eftir hvern tíma. Eyðublaðið er bæði gagnlegt fyrir þig til að átta þig á breytingum á liðan þinni og fyrir meðferðaraðila til að meta árangur af meðferðinni.

Tímana þrjá þarf að greiða í upphafi fyrsta tíma. Innifalið í meðferðarpakkanum er bókin Hugræn endurforritun eftir Ingiberg Þorkelsson, sem nýlega kom út, en þar eru áhrifaríkar reynslusögur og meðferðin vel útskýrd.

Ef þú vilt nýta þér þetta tækifæri þá skaltu fylla út eyðublaðið sem er á síðunni daleiðsla.is/medferd.



# Ef þú getur ekki orðið meistari í huganum er ólíklegt að þú verðir það í raun...

Axel Bragason er sjúkra-þjálfari, íþróttþjálfari og klínískur dáleiddandi auk þess að vera kennari hjá Dáleiðslu-skóla Íslands.

Oft er hugurinn og hugarfar helsta hindrun þess að iðkendur nái hámarksárangri í sinni íþrótt, eða bara í lífinu yfirleitt. Þetta er okkur löngu ljóst, en þó er þessari hlið þjálfunar almennt ábóta-vant,“ segir Axel.

„Vissulega hefur orðið vakning í þessum málaflokki undanfarin ár og margt íþróttafólk leitar sér nú aðstoðar með hugarfar sitt með einum eða öðrum hætti, í þeim til-gangi að bæta árangur sinn.

Íþróttasálfræðingar hafa verið duglegir að sinna þessum ein-staklingum og hópum, en það sem vantar að mínu mati upp á er þekking þjálfara á því hvernig hugurinn raunverulega virkar og hvernig má efla hugræna færni iðkenda og hugarfar. Einnig að þekkja það sem ber að varast í samskiptum við iðkendur. Ekki síst þegar iðkendur eru ungir

Vissulega hefur orðið vakning í þessum málaflokki undanfarin ár og margt íþróttafólk sem leitar sér nú aðstoðar með hugarfar sitt með einum eða öðrum hætti.

og hafa takmarkaða gagnrýna hugsun. Þar er ábyrgð þjálfara mikil,“ heldur Axel áfram.

„Það breyttist verulega mikið hjá mér sjálfum sem þjálfara eftir að ég kynntist aðferðum dáleiðslunnar og þeim kenningum sem þar liggja að baki. Margar þjálfara-fyrirmyndir sem ég hafði í minum huga hurfu þaðan í kjölfarið og

nálgun mín við iðkendur í dag er önnur en hún var.

Ekki það að maður sé að dáleiða iðkendur lon og don á æfingum og það sé aðalmálið, heldur frekar að maður noti dáleiðsluþekkinguna til að efla iðkendur á jákvæðan og árangursríkan hátt.

Einnig nota ég dáleiðslu til að auka áhrif skynmyndþjálfunar og annarra aðferða hugrænnar þjálfunar minna iðkenda og annarra sem til mín leita.

Dáleiðsla er einnig gagnleg þegar iðkandi á við einhvers konar frammistöðukvíða eða ótta að etja. Eða jafnvel til að finna falin hugræn vandamál sem hafa neikvæð áhrif á iðkandann og takmarkandi áhrif á frammistöðu hans.

Oft má sjá mjög drama-tískar breytingar á iðkendum eftir daleiðslumeðferð og gæti ég nefnt ótal dæmi þess.

Gildir þá einu hvort verið er að tala um ungt, upprennandi íþróttafólk, atvinnu- eða áhuga-fólk.“



Axel Bragason segir þekkingu á dáleiðslu hafa breytt verulega nálgun sinni við iðkendur í starfi sínu sem íþróttþjálfari. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Gisli Freyr Eggertsson flutti stofu sína á netið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Dáleiðir í gegnum netið

Gisli Freyr Eggertsson er klínískur daleiddandi og kennari við Dáleiðsluskóla Íslands.

„Það er svo magnað að í dag þarftu ekki einu sinni að fara út úr húsi til að fá daleiðslutíma. Tæknin er orðin svo góð að það að sitja heima hjá sér í sínum uppá-haldsstól með síma og láta daleiða sig getur verið jafn áhrifaríkt og að mæta á stofu hjá daleiðara.“ segir Gisli Freyr hjá Verbis daleiðslu sem, eftir að COVID kom upp, flutti sína stofu yfir á netið með góðum árangri.

„Mér fannst náttúrulega ekkert annað koma til greina eins og staðan var orðin. Raunin er svo að árangurinn er mjög svipaður og áður, helsti munurinn er sá að fólk þarf ekki að gera sér ferð til að komast á staðinn. Ég hef verið að fá fólk með alls konar vandamál eins og reykingar, litíð sjálfstraust og ofnæmi fyrir köttum og hundum svo dæmi séu tekin.“

Gísli hefur verið að læra daleiðslu í um tuttugu ár og hefur lært hjá nokkrum af helstu daleiðurum og meðferðardá-leiðsluaðilum samtímans. Hann hjálpar einstaklingum að ná fram breytingum með aðstoð daleiðslunnar.

„Daleiðslan er fyrst og fremst verkfæri til að ná sambandi við undirvitundina og ná fram þeim breytingum sem meðferðarþeginn vill ná fram. Öllum okkar við-brögðum er stjórnað af undir-

Það er svo magnað að í dag þarftu ekki einu sinni að fara út úr húsi til að fá daleiðslutíma. Tæknin er orðin svo góð.

vitundinni og ef við breytum við-brögðunum þá er vandamálið ekki til staðar lengur,“ segir Gisli Freyr.

Hann heldur áfram: „Daleiðsla er jafn öflug í gegnum netið og skjáinn og þegar þú hittir fólk í eigin persónu. Ég þurfti alveg að venjast þessu aðeins en síðan hefur þetta ekki verið neitt mál. Fólk liður líka vel heima hjá sér, það er ekki á einhverjum ókunnum stað og ekkert vandamál að finna út hvernig það á að koma sér á staðinn.“

Gisli segir að einfalt sé að panta tíma.

„Þú einfaldlega ferð á heima-síðuna, verbisdaleidsla.is, og velur lausan tíma og þegar kemur að honum þá hittumst við á net-spjallsforritinu Zoom. Það er líka hægt að panta frian samtaltíma fyrst ef vill.“

## Griðarlega öflug og hraðvirk verkfæri

Álfheiður Eva Óladóttir starf-ar sem klínískur daleiddandi á eigin meðferðarstofu auk þess að kenna daleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands.

„Ég hef alltaf haft áhuga á huganum og sálarlífi fólks og lærði sálfræði í Háskóla Íslands. Áhuginn á daleiðslumeðferð vaknaði snemma en það var þó fyrir hálfgerða tilviljun að ég fór á námskeið í meðferðardaleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands í byrjun árs 2018,“ segir Álfheiður.

„Upphaflega hafði ég áhuga á að nota þessar aðferðir til eigin sjálfsefningar. Þegar ég kynntist daleiðslunni fann ég fljótt að ég vildi ekki síst nota hana til að hjálpa öðrum. Ég upplifði þetta sem ákveðna köllun, ég yrði að fara í frekara nám og þjálfun og miðla þessari þekkingu áfram. Það varð ekki aftur snúið. Það sem hefur komið mér mest á óvart er hversu griðarlega öflug og hrað-virk þessi verkfæri eru og hvað það er hægt að nota þau á viðtækan hátt,“ heldur Álfheiður áfram.

„Ég hef persónulega fengið bata af ýmsum kvillum sem hafa hrjád mig í gegnum tíðina, meðal annars losnaði ég alveg við vefjagigt. Einnig hef ég upplifað merki-legar og jákvæðar breytingar á sjálfri mér síðustu ár sem ég tengi alfarið við meðferðardaleiðslu. Mín skoðun er að það ætti að nýta þessar aðferðir víða innan heilbrigðiskerfisins og ég vona að vaxandi þekking og umræða um möguleika meðferðardaleiðslu muni ryðja þá braut.

Í dag rek ég eigin stofu og tek á móti fólki með ýmis vandamál af sálrænum og sálvefrænum toga. Vandamálin eru eins fjölbreytt og



Álfheiður vonar að meðferðardaleiðsla verði nýtt betur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

þau eru mörg og ég hef virkilega notið þess að geta aðstoðað fólk til að ná betri líðan og bættum lífsgæðum.

Ég hef meðal annars unnið talsvert með fælni og kvíða. Mín reynsla er að meðferðardaleiðsla sé mjög góður valkostur í þeim efnum og það eru fjölmörg dæmi þess að einstaklingar hafa fengið verulegan bata af kvíða og fælni af ýmsum toga.

Ég hef einnig kennt á grunn-námskeiði Dáleiðsluskóla Íslands. Það hefur verið mjög lærdóms-ríkt og gefandi að kynnast öllum þessum frábæru nemendum og geta kynnt áhrifamátt og mögu-leika daleiðslunnar fyrir þeim.“

Hægt er að bóka meðferðar-tíma hjá Álfheiði Evu á síðunni daleidsla.is/medferd.



### Ef Hugræn endurforritun væri lyf:

Eyðir m.a. kvíða, astma, vefjagigt, migreni, ofnæmi, áfallastreitu, fíkn, þunglyndi, hvers konar fælni, flughræðslu, skeiðarkrampa, frestunaráráttu, spilafíkn, höfnunarkennd, kynlífvanda, afleiðingum áfalla, svefnleysi og leysir fólk úr álögum

Þekktar aukaverkanir (allt að 90%): Hugarró, hamingja, sjálfstraust, frelsi og áhyggjuleysi



# Guðsgjöf að uppgötva sjósundið

Þegar óvæntur frítími myndaðist í lífi Helgu Helenu ákvað hún að skella sér á sjósundsnámskeið. Eftir fyrsta skiptið var hún fallin fyrir sjósundinu og segir því fylgja einhverja velliðan og gleði.

Heimsfaraldurinn setti strík í reikninginn hjá Helgu Helenu Sturlaugsdóttur á fyrri hluta síðasta árs eins og hjá flestum Íslendingum. Helga er í kvennalandsliðinu í bridge sem átti að fara á Evrópumótið í Madeira í júní, en því var frestað vegna COVID. Í stað þess að eyða vorinu í stífar æfingar með landsliðinu átti Helga allt í einu frítíma aflögu og lét gamlan draum rætast, að skella sér á sjósundsnámskeið. „Frænka mín, Heiða Mjöll Stefánsdóttir, hefur stundað sjósund í talsverðan tíma og oft haft orð á því hversu frábært það væri. Margir hafa líka sagt frá því að sjósund hjálpi við bólgu og verkjum og fyrir vikið hef ég oft hugsað með mér hvort ég ætti að prófa því ég er oft þreytt eða verkjuð. Þar sem ég átti óvæntan frítíma í vor ákvað ég að ef ég drifi mig ekki núna þá myndi ég aldrei fara.“

## Kveið fyrir fyrsta skiptinu

Fyrirnefnd frænka hennar benti henni á sjósundsnámskeið Ernu Héðins og segir Helga það hafa verið hvílika guðsgjöf að skrá sig á það. „Ég viðurkenni fúslega að ég kveið gríðarlega fyrir að fara og var nánast sannfærð um að ég myndi deyja úr kulda við það eitt að dýfa tanni ofan í sjóinn. Ég náði að plata Siggú Stínu vinkonu mína með og skjálfandi á beinunum (af hræðslu, ekki kulda) fórum við svo í fyrsta tímann hjá Ernu.“

Námskeiðið var byggt þannig upp að þátttakendur hittust fjórum sinnum. Helga segir að Erna hafi haldið ótrúlega vel utan um hópinn og meðal annars leiðbeint þeim um réttan búnað, sundfatnað og brýnt fyrir þeim að borða áður en farið væri út í kaldan sjóinn. „Við fengum reyndar „hórðu“ útgáfuna af nám-

Við vorum bara í sjónum í um eina til tvær mínútur í fyrsta skiptið ef ég man rétt og hvílikur sigur sem það var.

skeiðinu því aðstaðan í Nauthólsvík var lokað vegna COVID. Fyrir vikið gátum við ekki farið í heita pottinn eða í sturtu eftir sjóinn.“

## Fyrstu skrefin árangursrík

Áður en hópurinn fór í sjóinn í fyrsta skiptið fór Erna yfir öndunina og hvernig best væri að fara rólega ofan í. „Við vorum bara í sjónum í um eina til tvær mínútur í fyrsta skiptið ef ég man rétt og hvílikur sigur sem það var. Síðan gaf Erna okkur heitt kakó og við spjölluðum saman. Næstu þrjú skiptin fórum við svo aðeins lengur og lærðum grunninn betur. Erna stofnaði Facebook-hópinn „Sjósundklúbbur Ernu“ svo við gætum átt samræðu- og samveru-grundvöll eftir að námskeiðinu lauk. Sá hópur hittist tvisvar sinnum í viku í sjósundi eftir að COVID-takmarkanirnar féllu niður.“

Hún segir fyrstu skrefin hafa gengið ótrúlega vel. „Eftir fyrsta skiptið var ég algjörlega fallin fyrir sjósundinu og því átti ég svo sannarlega ekki von á. Ég get fullyrt að sjósundið virkar á bólgu og verki því verkur sem ég hafði verið með í spjaldhrygg stanslaust frá því ég lenti í bilslysi 2018 hvarf og ég hef ekki fengið hann síðan. Þessu fylgir einhver velliðan og gleði sem er erfitt að útskýra. Þegar ég er í sjónum finn ég hvernig til, mér líður vel í líkamanum og vel í sálinni. Hugurinn hreinsast og skapið verður betra. Þetta hljómar



eins og ódýr auglýsing fyrir einhverja skyndilausn en svona er þetta bara. Ég hef í gegnum tíðina oft byrjað á einhverju af fullum krafti og svo fengið leið á því og byrjað á einhverju allt öðru. En sjósundið er eins og bridge, gjör-samlega frábært.“

## Öryggið skiptir máli

Hún segist svo sannarlega mæla með sjósundsnámskeiðum Ernu. „Hún passar vel upp á alla og tekur tillit til hvers og eins. Það er líka svo mikilvægt að byrja ekki bara með því að henda sér út í heldur finna að maður sé öruggur og læra

inn á sjálfan sig án þess að stofna sér í einhverja hættu.“

Fram undan er endalaus sæla þegar kemur að sjósundi ársins segir Helga. „Ég stefni á að fara að minnsta kosti þrisvar í viku í sjóinn og jafnvel reyna við Viðeyjar-sundið ef ég er þannig stemmd.“

„Þessu fylgir einhver velliðan og gleði sem er erfitt að útskýra. Þegar ég er í sjónum finn ég hvernig til, mér líður vel í líkamanum og vel í sálinni. Hugurinn hreinsast og skapið verður betra,“ segir Helga Helena.

MYNDIR/ÁSENDAR



## Ert þú fagaðili í heilbrigðis- eða félagsgreinum, fíkniráðgjafi eða einkaþjálfari sem dæmi?

- Hefur þú glímt við skjólstæðinga sem virðast ekki geta haldið sig frá ofáti?
- Hefur þú lagt þig alla/n fram um að hjálpa sjúklingum þínum til að ná og viðhalda heilbrigðri þyngd með takmörkuðum árangri?
- Ert þú ráðþrota í viðleitni þinni að hjálpa skjólstæðingum þínum að ná tökum á matarþráhyggju sinni?

## Námið í INFAC skólanum kennir þaulreyndar aðferðir sem meðhöndla átvandann sem misnotkun og ánetjun!

Sem fyrsti og eini skóli á heimsvísu sem býður uppá nám fyrir fagfólk í meðhöndlun á sykur-matarfíkn, hefur Infact skólinn nú þegar útskrifað yfir 80 nemendur frá 15 þjóðlöndum. Útskriftarnemar geta sótt um alþjóðlega vottun sem FAP (Food Addiction Professional). Annarsvegar frá European Certification Board og fyrir Bandaríkin frá New Jersey Certification Board, USA.

## Næsta INFAC námskeiðið hefst með 6 daga lotu á fjarfundabúnaði 1. mars 2021.

Opnað hefur verið fyrir umsóknir og skráningu. Takmarkaður inntökufjöldi!

Vinsamlega skoðið vefsíðuna okkar, þar eru ýtarlegar upplýsingar um námið og skráningarsíða: <https://infact.is>

Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við Esther Helgu Guðmundsdóttur skólustjóra: [esther@infact.is](mailto:esther@infact.is) eða í síma 699 2676.

**INTERNATIONAL SCHOOL FOR FOOD ADDICTION COUNSELING AND TREATMENT!**  
Síðumúli 33, 108, Reykjavík, Iceland – [www.infact.is](http://www.infact.is) - +354-699-2676



Það getur verið notalegt að liggja í þaranum og slaka á milli sundspretta.



Stemningin í sjósundinu er einstaklega notaleg og skemmtileg.



# Hvetjandi en krefjandi söngnám

Söngskólinn í Reykjavík hefur löngum verið vinsæll kostur hjá þeim sem vilja leggja fyrir sig söng á lífsleiðinni. Skólinn hefur átt farsælan feril frá árinu 1973, þegar Garðar Cortes stofnaði hann.

Garðar Cortes rak Söngskólann í Reykjavík sem einkastofnun til ársins 1978. Hann starfaði fyrst í eigin hús-næði að Hverfisgötu 45 en flutti að Laufásvegi 49 haustið 2018. Söngskólinn í Reykjavík starfar samkvæmt lögum um tónlistarskóla frá 1985 og nýtur styrkja sem nema launum kennara, samkvæmt þjónustusamningi við Reykjavíkurborg og Jöfnunarsjóð sveitarfélaga. Skólagjöld nemenda eiga að standa undir rekstrarkostnaði. Við skólann starfa 21 kennari með 12 stöðugildi og fjöldi nemenda er að jafnaði 100-120 hvert ár. Námsgreinar við skólann eru einsöngur, hóp- og kórsöngur og píanóleikur, auk allra hliðargreina tónlistarnámsins. Skólastjóri og listrænn stjórnandi er Garðar Cortes.

A 48 ára starfsferli Söngskólans í Reykjavík hafa á fimmta þúsund nemendur stundað nám við skólann um lengri eða skemmri tíma.

Nemendaópera sviðsetur árlega sýningar og blómlegt tónleikahald er innan skólans, eða að jafnaði, 25-30 tónleikar á hverju skólaári. Skólinn hefur frá upphafi verið í samstarfi við Samband konunglegu tónlistarskólanna í Bretlandi, The Associated Board of the Royal Schools of Music (ABRSM). Próf-dómarar frá þeim dæma öll próf skólans, svo prófskirteini njóta alþjóðlegrar viðurkenningar og auka möguleika á að sækja um styrki ABRSM til náms við tónlistarskóla sambandsins.

Meðal nemanda skólans eru Ellert Blær Guðjónsson sem stundar nám í framhaldsdeild, Margrét Björk Daðadóttir sem er sömuleiðis í framhaldsdeild og Sara Guðnadóttir, nemi í miðdeild. Nemendur voru spurðir um ástæður þess að þeir völdu Söngskólann í Reykjavík til náms.

## Hefur vaxið sem söngvari

Ellert Blær segist hafa valið skólann vegna þess að frá blautu barnsbeini hafi söngur verið það sem helst heyrðist frá honum sem barni. „Ég var í kór í grunnskóla og móðir mín stakk upp á því að ég skyldi prófa að syngja meira einn. Það var eftir að ég söng „Nóttin var sú ágæt ein“ á jölatónleikum Drengjakórs Reykjavíkur. Móðir mín hafði síðan samband við Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur söngkennara, sem tók mig í einkatíma í Langholtskirkju. Þegar frá leið kom í ljós að Söngskólinn bauð upp á þjónustu sem hentaði mér betur en hún gat boðið í kirkjunni,“ segir Ellert Blær. „Ég hef stundað nám hjá henni í Söngskólanum í Reykjavík síðan,“ bætir hann við.

Ellert stefnir á að verða atvinnumaður sem klassískur söngvari. „Ég er á samsvarandi braut og læri þar einsöng, samvinnu með píanóleikurum, góða sviðsframkomu, mannasiði og holla líkamsstöðu, auk þess að læra píanóleik, tónfræði og hljómfæði, tónhlustun og nótnalestur,“ útskýrir hann. „Ég er afar ánægður með námið í Söngskólanum. Mér fer ánægjulega fram en það eru auðvitað lautir þar sem erfitt er að öðlast næsta töl í verkfærakassann sinn. Þau tímabil þar sem allt er svo framúrskarandi ömurlegt að mér er skapi næst að snúa baki við tónlistinni eru hluti af söngnáminu, en það fyrirfinnst í jöfnum mæli á öllum þeim sviðum þar sem maður ber sjálfur ábyrgð á eigin frammistöðu. Þá er það kennarinn sem styður mann í gegn og það eru fáir sem ég er þakklátari



fyrir en kennurum skólans, sem hafa ávallt hjálpað mér að yfirstiga þær hindranir sem á vegferð minni verða í gegnum námið,“ segir Ellert Blær, sem er búinn að læra söng í átta ár og er núna á sjöunda stigi.

„Ég byrjaði sem lítill sópran-syngjandi kórdrengur í DKR og hef þroskast í stærri barítón-syngjandi einsöngvara í þjálfun. Ólöf Kolbrún hefur verið með mér alla tíð og er orðin hálfgerð „söngmamma“. Mér finnst einsöngurinn auðvitað bestur og þar af finnst mér frábært að flytja „lieder“ sem eru lög sem innihalda ríkan söguþráð og bjóða upp á mikla túlkun fyrir framan áheyrendur,“ segir Ellert Blær.

## Gefandi nám

Margrét Björk hóf sönginn í Gradualekór Langholtskirkju árið 2014 og ári seinna mælti kórstjórinn með því að hún færi í söngnám. „Söngskólinn og kórarstarfið í Langholtskirkju hafa lengi unnið náið saman. Ég ákvað að skella mér í söngnámið og hef stundað það síðan.

Við erum öll að læra klassískan söng. Þó fáum við að velja hvaða lög við syngjum og getum lagað námið að okkur. Mér hefur líkað mjög vel við námið. Það er krefjandi og ýtir manni út fyrir þægindarammann, en er á sama tíma mjög gefandi. Einnig er mjög hjálplegt að hafa góða kennara og samnemendur í kringum sig en þar stendur Söngskólinn sig vel.

Í skólanum hef ég ekki aðeins lært að syngja, ég hef einnig eftl sjálfstraustið, eignast góða vini og lært sjálfstæð vinnubrögð, en Söngskólinn hjálpar upprennandi söngvurum að finna sína eigin rödd og hvað hentar þeim,“ segir Margrét, sem hefur stundað sögnám í fimm og hálf t. Söngkennari hennar er Harpa Harðardóttir og Hólmfríður Sigurðardóttir er meðleikari.

Þegar hún er spurð hvað sé skemmtilegast, svarar hún: „Ég verð að segja að uppskeran er alltaf skemmtilegust, hvort sem það er stigspróf eða tónleikar. Þegar ég fæ loksins að sjá að mér hafi farið eitt-



Ellert Blær Guðjónsson söngnemi.

hvað fram. Það er líka svo gefandi að stiga út fyrir þægindarammann og stiga upp á svið. Óháð því hvernig gengur, þá er alltaf hægt að vera ánægður með sig. Geta síðan samglaðst með öðrum nemendum og fagnað því að vera búin með þetta verkefni. Einnig þykir mér mjög gaman að kynnst þeim fjölbreytta nemendahóp sem stundar nám við skólann, en nemendur eru á öllum aldri og með gjörólíka söngreynslu,“ segir Margrét.

## Skólinn eins og fjölskylda

Sara Guðnadóttir kemur úr músíkalskri fjölskyldu og er alin upp í kringum mikla tónlist. „Ég er búin að var syngjandi síðan ég man eftir mér,“ segir hún. „Afi minn og frændfólk starfar við Söngskólann þannig að ég vissi alltaf af honum og hafði ávallt mikinn áhuga á að fara í söngnám. Þegar ég komst loksins á aldur til að geta sótt um gerði ég það og ég sé ekki eftir því,“ segir hún.

„Söngskólanum í Reykjavík er skipt upp í deildir. Þegar ég hóf námsferilinn minn í skólanum var ég tíu ára að verða ellefu og fór því í ungdeild, sem er fyrir krakka á aldrinum átta til fimmtán ára. Ég var þar í nokkur ár og fór síðan



Margrét Björk Daðadóttir söngnemi.

smátt og smátt að byrja að mæta í tíma hjá grunndeildinni, sem er deildin fyrir ofan ungdeildina. Þegar ég var 16 ára hætti ég alfarið að mæta í opna ungdeild og fór að mæta í opna grunndeild. Ég var þar í um þrjú ár samanlagt, tók grunnpróf í söng og tónfræði og fór síðan yfir í miðdeild. Núna er ég í miðdeild og stefni á að taka miðpróf í söng og tónfræði á næsta skólaári og mun líklegast fara yfir í framhaldsdeild eftir það,“ segir Sara og bætir við að námið hafi reynst henni rosalega vel.

„Þetta er krefjandi nám en jafnframt hvetjandi og lærdómsríkt, en á sama tíma gífurlega mikil skemmtun. Það koma upp alls konar tækifæri þegar maður er í svona námi. Ég hef tekið þátt í mörgum uppsetningum á vegum skólans, til að mynda Kalla og sælgætisverksmiðjunni, Skila-boðaskjóðunni, Töfraflautunni og Fiðlaranum á þakinu. Í síðustu uppsetningu skólans fékk ég þann heiður að vinna með Þórhildi Þorleifsdóttur, sem er stórt nafn í leik- og söngheiminum. Það var lífsreynsla sem kenndi mér marga í þessum bransa. Námið ýtir manni smávegis út fyrir þægindarammann og stækkar hann á



Sara Guðnadóttir söngnemi.

sama tíma,“ segir Sara, sem hefur stundið nám við Söngskólann í Reykjavík í bráðum sjö ár.

„Ég byrjaði í skólanum árið 2014 og er búin að læra heilmargt í gegnum árin sem mun hjálpa mér í framtíðinni varðandi tónlist, leik og framkomu á ýmsum sviðum,“ segir hún, en kennari Söru er Sibylle Köll. „Ég er ævinlega þakklát fyrir að vera nemandi hennar því hún er áhrifamikill kennari. Þegar maður er búinn að vera með sama söngkennara í svona langan tíma þá myndast ákveðið samband sem er byggt á trausti sem manni þykir vænt um. Hún er frábær í því sem hún gerir og ég mæli tvímælalaust með henni. Hún er mikil fyrirmynd,“ segir Sara.

„Mér finnst mjög skemmtilegt í skólanum og þykir vænt um þetta litla samfélag. Við erum eins og ein litil fjölskylda. Maður myndar endalaus vinatengsl og fólkið er yndislegt, starfsfólkið og nemendur. Eitt það skemmtilegasta sem ég geri í lífinu er að koma fram og syngja eða leika. Það er ólýsanleg tilfinning að standa uppi á sviði í einhverjum ham að syngja úr sér lungun en það er einmitt eitt af því sem Söngskólinn hefur upp á að bjóða.“

Söngvarar  
framtíðarinn-  
ar fyrir framan  
Söngskólann  
á Laufásvegi.  
FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-  
TRYGGUR ARI



# Ánægjulegt að sjá fólk blómstra

Fyrirtækjum og einstaklingum býðst úrval námskeiða, markþjálfun og ráðgjöf hjá ráðgjafarfyrirtækinu Vali og virði. Í boði eru vinnustofur, námskeið og fleira. Næsta námskeið er í næstu viku.

Val og virði er ungt ráðgjafarfyrirtæki sem býður upp á fjölbreytt námskeið, markþjálfun, ráðgjöf og vinnustofur fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga. Stofnandi og eigandi fyrirtækisins er Þóra Valný Yngvadóttir sem hefur yfir 20 ára reynslu af vöruþróun, innleiðingu, verkefnastjórnun og þjálfun úr fyrri störfum sínum hjá Kaupþingi og Landsbankanum auk þess sem hún hefur haldið námskeið í Opna háskólanum og fyrir fyrirtæki víða í atvinnulífinu. „Ég varð fljótlega vör við að það lá vel fyrir mér að halda námskeið og þjálfa starfsfólk. Mér líður vel í því hlutverki, finn fyrir eldmóði og móttökur hafa verið frábærar. Því ákvað ég að leggja kraftana þar sem styrkleikarnir eru og starfa sjálfstætt og því stofnaði ég Val og virði.“

### Lifandi námskeið

Fyrirtækjum bjóðast vinnustofur, námskeið og stjórnendamarkþjálfun hjá Vali og virði. „Ég býð upp á NBI greiningu sem er ný og öflug greining til að skoða liðsheildir og hvernig þær vinna saman. Fyrirtækjum standa til boða opin námskeið sem hluti af sínu fræðsluframboði eða sér-saumuð námskeið fyrir sérstök viðfangsefni.“ Hún segist leggja mikla áherslu á að öll námskeið skili virði og varanlegum framförum. „Því skiptir mjög miklu máli að hafa námskeiðin lifandi,

með skemmtilegum verkefnum og eftirfylgni til að festa í sessi breytingar. Það er ekkert jafn ánægjulegt og gefandi og að sjá jákvæðar breytingar innan fyrirtækis og sjá fólk blómstra.“

### Frábær aðferð

Einstaklingum standa til boða námskeið og markþjálfun, sem er frábær aðferð fyrir alla sem vilja ná fram því besta í sjálfum sér, segir Þóra Valný. „Markþjálfun hefur það grunnviðmið að bera fullkomna virðingu fyrir viðmælandanum. Þannig er ekki verið að segja þér hvað þú átt að gera, heldur er verið að vinna með þér að því að finna þínar eigin lausnir án þess að gefa neinn afslátt af mikilvægi þess að markþjálfunin færi þér árangur.“

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu valogvirði.is eða Facebook (valogvirði). Einnig er velkomið að hafa samband beint með tölvupósti á tvyeinka@gmail.com eða í síma 892-8510.

### Námskeið ætluð fyrirtækjum

#### Sala – Ráðgjöf – Þjónusta

Markmið námskeiðsins er að stytta sölutímann og fjölga lokuðum sölum. Hér er áherslan lögð á að þarfagreina viðskiptavininn og læra að nota spurningaraðferðina í sölunni frekar en kynningaraðferðina. Þetta skilar sér í aukinni ánægju sölumanna og viðskiptavina og um leið auknum tekjum til fyrirtækisins.

#### Skipulag og tímastjórnun

Á námskeiðinu er farið í val og virði, þ.e. að velja í hvað tímanum er varið og að verið sé að nota tíma starfsmanna í það sem skilar mestu virði. Eitt af fjölmörgu sem við lærðum á árinu 2020 er að fundartími getur verið miklu styttri og allt of miklum tíma er eytt í óskilvirka fundi. Sama má segja um margt annað, þar sem við viljum stytta vinnutíma og auka skilvirkni.



„Það er ekkert jafn ánægjulegt og gefandi og að sjá jákvæðar breytingar innan fyrirtækis og sjá fólk blómstra,“ segir Þóra Valný Yngvadóttir hjá Vali og virði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Námskeið ætlað einstaklingum

#### Operation: Kjörþyngd

Þetta námskeið hefur þyngdarbreytingu að markmiði en inniheldur hvorki líkamsrækt né megrunarkúr. Í umræðunni um þyngdarstjórnun vantar alveg að

nota mikilvægasta verkfærið sem er hugurinn. Ef ekki er byrjað á hugarfarinu, þá er þetta eins og að fara að byggja hús en sleppa því að steypa grunninn. Námskeiðið hefst þriðjudaginn 19. janúar.

#### Fjárhagsleg heilsa

Þetta er námskeið fyrir þig ef þú vilt nýta peningana þína betur til að gera meira af því sem þig langar að gera og þér finnst skemmtilegt. Hér erum við að spyrja spurningarinnar: „Hvað vilt þú fá út úr peningum þínum

þannig að þeir þjóni hagsmunum þínum?“

Að námskeiði loknu hafa þátttakendur næga þekkingu til að setja sér fjárhagsleg markmið og stýra fjármálum sínum af öryggi til að uppfylla þau markmið.

Námskeiðið hefst miðvikudaginn 27. janúar í fjarnámi.

# Heima í flíspeysu og ullarsokkum

Kristín Guðrún Jónsdóttir, framhaldsskólakennari, segir undanfarið ár hafa verið einkennilegt en lærdómsríkt. Hún reynir að halda í rútínuna en segir dagana stundum verða dálítið langa.

Ég er enskukennari og félagsmálafulltrúi við FB og hef verið þar síðan 2016. Ég var áður að vinna sem forstöðumaður í félagsmiðstöðinni Hólmaseli í Breiðholti. Ég hef mikinn áhuga á að vinna með ungu fólki og finnst það bæði skemmtilegt og gefandi,“ segir Kristín sem er með BA í ensku frá Háskóla Íslands, MS í íþróttastjórnun (Sport management) frá ODU (Old Dominion University) og MA í kennslufræði.

### Mismikið álag milli daga

Kistín er gift, á einn strák sem er í fyrsta bekk og smáhund sem er að verða þrettán í febrúar. Hún segir vinnuna í félagsmiðstöðinni ekki hafa passað vel við foreldrahlutvekið. „Ég var mikið að vinna um kvöld og helgar og fór oft í ferðir, og svo var maðurinn minn að vinna hjá WOW í vaktavinnu þannig að þetta var oft frekar mikið þúsluspil. Það hafði lengi blundað í mér að fara í kennarann svo að ég endaði á því að nýta fæðingarorlofið í kennaranám.“

Kristín segir venjulegan dag hefst á því að koma drengum út. „Fyrir COVID mætti ég svo beint í skólann. Ég byrja alltaf að kenna klukkan 9.50, sem er frábært þegar maður er með barn, og er búin á milli 15-16. Þegar kennslu er lokið biða mín mismunandi verkefni, stundum er ég lengi fram á kvöld að fara yfir nemendaverkefni og svo koma rólegar stundir inn á milli. Síðan taka félagsmálin við á kvöldin, ég er oft í sambandi við nemendaráðið seinni hluta dags



Kristín G. Jónsdóttir segir kennaranámið hafa heillað lengi áður en hún tók af skarið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

og jafnvel fram á kvöld. Dagurinn er stundum langur og þessu getur fylgt dálítið áreiti.“

### Getur verið ruglingslegt

Kristín segir undanfarna mánuði hafa verið sérkennilega. „Maður

er náttúrulega bara búinn að vera einn heima hjá sér síðan í mars. Eftir að öllu var lokað þá varð allt rafrænt. Ég hef litið farið inn í skólann, fór aðeins í upphafi haustannar þegar ég var með próf í skólanum.“

Hún segir fjarkennslunni fylgja bæði kostir og gallar. „Það er þægilegt að kenna í gegnum netið en ókosturinn er sá að maður missir dálítið tengslin við nemendur og kemur ekki endilega saman nafni við andlit. Þú verður stundum

hálfuglaður þegar þau senda póst og áttar þig ekki alveg strax á því í hvaða hópi viðkomandi er. Þau finna þetta líka og treysta manni þar afleiðandi kannski ekki jafn vel.“

Að sögn Kristínar er misjafnt hvernig þetta fyrirkomulag leggst í nemendur. „Mörgum finnst þetta mjög þægilegt, að geta bara rúllað sér yfir á hina hliðina og kveikt á tölvunni. Þetta á ekki síst við um þá nemendur sem eiga erfitt félagslega, þeim finnst gjarnan gott að geta bara verið á spjallinu.“

### Reyni að halda mig í rútínu

Kristín reynir eftir fremsta megni að halda sig í rútínu. „Ég reyni að temja mér að vera sest fyrir framan tölvuna tæplega níu og hef þá smá undirbúningstíma fyrir kennsluna. Ég er oftast bara í ullarsokkum og flíspeysu, maður er ekkert að stríla sig upp í fjarkennslunni.“

Þá hefur hún einnig þurft að finna nýjar leiðir til að stunda hreyfingu. „Ég fer vanalega mikið í ræktina en hún er auðvitað búin að vera lokuð svo ég hef þurft að finna mér eitthvað annað eins og að fara út að ganga, hvort sem það er að sækja og taka þá kannski auka hring eða hlaupa þegar veður leyfir. Síðan er ég með æfingahjól heima og tek stundum túr á því á meðan ég horfi á sjónvarpið.“

Þetta getur þó tekið á til lengdar. „Maður finnur það alveg eftir langa daga að maður er farinn að þrá að komast út og hitta fólk. Maður saknar þess að sjá nemendur og eiga í samskiptum við þá og kollegana.“



# Nám sem veitir mikilvægt forskot til framtíðarinnar

Algorithmics Reykjavík býður upp á frístundakennslu fyrir krakka í forritun. Hægt er að velja á milli námskeiða þar sem nemendur geta meðal annars lært forritunarmálið Python og tölvulæsi. Námið er skapandi, eflir rökhugsun, og veitir nemendum mikilvægt forskot til framtíðar.

**B**irgit Eriksen er eigandi fyrir-tækisins hér á landi. „Þetta er alþjóðlegt fyrirtæki sem starfar undir sérleyfi (franchise) og það er komin gríðarleg reynsla á þetta erlendis. Nú þegar hafa meira en 200.000 nemendur um allan heim lokið einu eða fleiri námskeiðum svo þetta er orðið vel gagnreynt. Skólinn starfar í 35 löndum og býður upp á stað-kennslu og fjarkennslu.

## Dýrmæt þekking

Birgit segir hugmyndina hafa hafa kviknað síðasta vor. „Ég er menntaður viðskiptafræðingur og hefur lengi langað til að vinna með eitthvað sjálfstætt á eigin vegum. Það getur verið erfitt að byrja frá grunni svo ég fór að leita í kringum mig. Ég kem úr mikilli kennarafjölskyldu en tvær systur mínar, pabbi, mamma, frænkur og frændur eru öll kennarar, svo ég hef alist upp í þessu umhverfi og þetta heillaði mig samstundis.“

Þörf sé á að bjóða upp á nám af þessu tagi. „Ég fann hvað þetta skiptir miklu máli og vildi leggja mitt á vogarskálarnar fyrir samfélagið. Það liggur því mikil hugsjón að baki, þessi heimur er í stöðugum vexti og þróun og það er áriðandi að vera tölvulæs og helst kunna eitthvað að forrita,“ segir Birgit.

„Ég fór að skoða þetta, hvort þetta væri kennt í skólum hérna, hvort það væri þörf fyrir þetta og bera saman við önnur lönd, en það veltur á hverjum skóla fyrir sig hvort þetta sé í boði eða ekki, til dæmis út frá þeim kennurum sem þar starfa. Ég byrjaði svo síðastliðið haust að setja þetta upp, finna kennara og senda þá í þjálfun.“

## Vel þjálfaðir kennarar

Birgit segir mikilvægt að skoða vel starfsreynslu þegar sóst er eftir starfsfólki. „Það er mikill kostur ef viðkomandi kann eitthvað meira en gengur og gerist, það eflir nemendur, veitir þeim enn frekara forskot og er nauðsynlegt í mörgu samhengi. Kennararnir okkar eru menntaðir í tölvunarfræði, við erum með einn hugbúnaðarverkfræðing og tveir þeirra eru núna að þjálfa sig upp í leikjahönnun,“ segir Birgit. Þeir læra að kenna og þurfa að standast meðal annars verklegt próf til að öðlast réttindi til að starfa hjá skólanum.

„Kennararnir fara í gegnum ákveðið prógramm hjá höfuðstöðvunum þar sem þeir læra að kenna og þurfa að standast meðal annars verklegt próf til að öðlast réttindi til að starfa hjá skólanum. Það er einnig mikið lagt upp úr því að þeir búi yfir hæfni til þess að starfa með krökkum, en allir kennararnir hjá okkur búa yfir góðri reynslu á því sviði. Það er gaman að segja frá því að allir kennararnir okkar fengu mjög góðar umsagnir að utan.“

## Einstaklingsmiðað nám

Námsefni er þróað af alþjóðlegu teymi sérfræðinga og námsframboð er fjölbreytt. „Það er hægt er að velja á milli mismunandi námsleiða innan hvers náms. Þetta er einstaklingsmiðað nám,



Birgit Eriksen ásamt þeim Einar Heluani og Elíasi Þorsteinssyni en þeir, auk Eric Scholtz, voru efstir á Íslandi í alþjóðlegri forritunarkeppni Algorithmics í aldursflokki 8-11. Á myndina vantar Eric. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

nemendur staldra þá aðeins við ef þeim þykir efnið flókið og svo geta kennarar lagt fyrir flóknari verkefni fyrir lengra komna. Það eru ekki allir á sama stað, rétt eins og í venjulegum skóla, en við höfum meiri tækifæri til þess að einstaklingsmiða námið fyrir hvern nemanda.“

Áhersla er lögð á sveigjanleika. „Kennslugrunnurinn er alltaf aðgengilegur, nemendur geta nálgast verkefnið allan sólarhringinn og ef eitthvað næst ekki í tíma er hægt að fara í kennslugrunninn, reyna aftur við verkefnið eða halda áfram. Það er mikið efni í boði og undir hverjum og einum komið hversu miklum tíma viðkomandi vill eyða, eða leggja sig fram. Grunnurinn er í boði fyrir bæði staðnemandur og fjarnemendur,“ segir Birgit.

„Þetta er sjónræn kennslustofa (visual classroom) og hámarksfjöldi nemenda er sex, en yfirleitt eru 4-5 í hóp og kennari. Kennslan fer fram eins og á fjarfundum almennt, kennarar og nemendur deila skjá og verkefni eru unnin í tímanum. Kennarinn sér hvað hver og einn er að gera, hvar viðkomandi er staddur og leiðbeinir út frá því.“

## Fjölbreytt námskeið

„Í Mars Academy námskeiðinu eru nemendur á bilinu 8-12 ára en það er góður aldur til að byrja. Námið er mjög sjónrænt og þau eru ekki að skrifa kóða en eru samt að forrita með því að búa til leiki og teiknimyndir. Þau læra þannig að búa til sjálf og eru ekki bara að leika sér. Þau forrita á sjónrænan hátt og geta sýnt fram á færni sína í lok námskeiðs,“ útskýrir Birgit.

„Við erum svo með Python fyrir byrjendur sem eru 11-13 ára, en það er með vinsælustu forritunarmálum í heiminum og hægt að nýta það í margt. Þetta er sveigjanlegt mál sem hægt er að beita í ýmsu samhengi en þar má til dæmis nefna tölvuleikinn Eve



Þessir stúlkur hlutu verðlaun fyrir fyrsta sæti á Íslandi í alþjóðlegri forritunarkeppni Algorithmics, „Bjargaðu jólinum“ í aldursflokki 12-15 ára. Snæfriður Edda Thoroddsen er lengst til vinstri, Lif Young í miðju og lengst til hægri er Lóa Margrét Hauksdóttir. MYND/RAGNARJÓN RAGNARSSON

## Yfirgripsmikið ferli

Einar Lúðvík Ólafsson er einn þriggja kennara í Algorithmics Reykjavík. „Ég er tölvunarfræðingur, útskrifaðist úr HÍ, og útskrifaðist með BA gráðu í myndlist frá LHI í sumar, í miðjum heimsfaraldri. Ég var að leita mér að starfi þar sem ég gæti unnið að hluta og líka sinnt myndlistinni, sá þetta auglýst sem nýtt fyrirtæki sem var að byrja og sótti um.“

Hann segir ferlið hafa verið afar lærdómsríkt. „Þetta er mjög yfirgripsmikið ferli og skilvirkur vettvangur sem námsefnið er unnið út frá, sem við þurfum að læra á. Mér þótti mikið til koma hvernig þau halda utan um námskeiðið og að læra um allt sem við getum gert, til dæmis í Python og leikjagerð.“

Einar, sem hefur áður unnið með börnum, meðal annars á tækniverkstæði á bókasafni og sem fristundaleiðbeinandi, segir



Einar Lúðvík Ólafsson. MYND/ÞÓRVALDUR EYJEND

starfið bæði skemmtilegt og gefandi. „Ég var nýlega með fyrsta staðtimann þar sem ég tók á móti nemendum í persónu og það var mikið fjör og ærslagangur. Það er ótrúlega gaman að sjá hvað börn í dag eru fljót að tileinka sér þessa tækni og tölvukunnáttu.“

„Ég fann hvað þetta skiptir miklu máli og vildi leggja mitt á vogarskálarnar fyrir samfélagið. Þessi heimur er í stöðugum vexti og þróun og það er áriðandi að vera tölvulæs og helst kunna eitthvað að forrita.“

online sem er forritaður með Python og var upphaflega búinn til sem kennsluefni í forritunarmáli. Python náði svo mikilli útbreiðslu einfaldlega vegna þess hvað það er gott, en grunnhugsunin þar er að nemendur læri frá grunni og kennslunálgunin er öll mjög rök-rétt. Við bjóðum líka upp á framhaldsnám í Python fyrir 14-17 ára.“

„Síðan bjóðum við upp á Tölvulæsi fyrir yngstu krakkana sem eru á bilinu 7-9 ára. Það er dálítið öðruvísi námskeið þar sem er mikið unnið með grunnfærni í notkun á tölvum. Það þarf að kenna þeim um hluti eins og pixla og línurit. Sumir skilja forritun og eru eldfljótir að átta sig, en kunna kannski ekki alveg að lesa skjáinn og vantar þessa grunnfærni til að skilja umhverfið, ýta á rétta takka og svo framvegis,“ segir Birgit.

## Frir kynningartími og hægt að nota frístundastyrk

„Við erum ákaflega stolt af náms-efninu okkar og bjóðum upp á frían kynningartíma sem er um klukkutími að lengd. Þar segir kennarinn frá náminu og svo er farið í praktísk atriði í lokin. Við viljum endilega að foreldrar séu með ef það skyldi vera vafi um hvaða námskeið henti.“

Námskeiðin eru mislöng og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Við bjóðum upp á að kaupa 4 vikur sem er lágmarks-skuldbinding, 8 vikur, 12 vikur og svo 16 vikur, sem er ein skólaönn. Þá er tekið hlé og svo bjóðum við einnig upp á sumarnámskeið. Einnig er hægt að fara í nám sem spannar tvö ár,“ segir Birgit.

„Það er hægt að nota fristundastyrkinn og við erum búin að semja við flest stærstu sveitarfélögin. Foreldrar geta skráð börnin sín í gegnum skráningar- og greiðslukerfið NORA og svo er 10% systkinaafsláttur og 10% afsláttur ef keyptar eru 12 vikur eða fleiri.“

Sjá nánar á: [reykjavik.alg.academy](http://reykjavik.alg.academy)



# Núna er einmitt nýtt tungl

Brynja Ósk Rúnarsdóttir, sem starfar við höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðir, er hásumarbarn en hún fæddist sumarið 1969 við Heklurætur á Svínhaga á Rangárvöllum.

Jóhanna María  
Einarsdóttir  
johannamaria@frettabladid.is



Ég er fædd og uppalin í sveit og hef starfað sem bóndi uns ég flutti á Hellu um áramótin. Með fram bústörfum hef ég unnið hin ýmsu hlutastörf og átti svo barn þegar ég var átján ára. Ég

hafði ekki beint bestu möguleikana til að mennta mig og hún háði mér líka, gamla sagan um að hafa mig ekki strax út í það sem mig langaði að gera, og að hafa ekki trú á sjálfri mér," segir Brynja.

## Fluga í höfuðið

Brynja á fimm börn, sem nú eru öll komin upp, en það yngsta er 17 ára og hið elsta er 34 ára. Þá á hún sex barnabörn og það sjötta



Hér má sjá  
Brynju (t.h.)  
ásamt miðju-  
dóttur sinni,  
Bjarnveigu (t.v.).



Söngskólinn í Reykjavík

Almenn deild  
Unglingadeild  
7 vikna námskeið

Alltaf opið fyrir  
**INNTRITUN**

© 552 7366 - songskolinn.is  
songskolinn@songskolinn.is  
rafraen.reykjavik.is

Unnið með fjölbreytt val tónlistar!

**STÍLVOPNIÐ**  
VALDEFLING OG SKÖPUN

www.stilvopnid.is  
Ritlistarnámskeið og ráðgjöf.

HRINGBRAUT 121 - KÖRPUFSSTAÐIR - MIÐBERG / WWW.MIR.IS / S.551-1990

VORNÁMSKEIÐ  
FYRIR BÖRN,  
UNGLINGA OG  
FULLORÐNA.  
SKRÁNING  
STENDUR  
YFIR.

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK



Brynja hefur náð að vinna úr öllum sínum áföllum og nýtur þess að horfa á fegurð náttúrunnar, himininn og hafið í barnslegri gleði og kærleik.

er á leiðinni. „Ég fann loks tíma og þörf til þess að skrá mig á námskeið í heilun árið 2011. Áður hafði ég nýtt mér meðferðir í heilun og fleiru, sem hjálpuðu mér mikið að vinna úr mínum áföllum. En árið 2011 fékk ég einfaldlega þá flugu í höfuðið að byrja að læra þetta. Ég hafði lengi leitað leiða til bættrar heilsu og eins og flestir á ég mér mína áfallasögu, því fæst kumumst við klakklaust í gegnum lífið. Spurningin er bara hvernig við vinnum í úr áföllum. Þetta var mín leið.

Árið 2013 fór ég svo í nám í höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðum, eða Cranio, hjá Erlu Ólafsdóttur í Upledger á Íslandi. Þar fann ég leið sem hjálpaði mér að vinna almennilega úr áföllum mínum og losa og leiðrétta stíflur og skekkjur í líkamanum. Þeim sama og er svo klár að heila sig. Barna tók ég CST 1 og rúmu ári síðar CST 2. Þetta er einstakt nám sem kallar á mikla sjálfsvinnu og veitir magnaðar upplifanir. Þá er unnið með himnukerfi líkamans.

Á næstu árum tók ég svo SER 1 og SER 2 hjá Chas Perry. SER stendur fyrir sálræna vefvinnu og gengur út á sálræna vinnu og samtalstækni. Í apríl 2017 fór ég svo á lokanámskeið ADV 1, einnig hjá Chas Perry, en mitt mottó í dag er að læra svo lengi maður lifir. Ári síðar í febrúar fór ég svo til Azor-eyja með hópi kvenna frá Íslandi í námskeið í Sjálfsmyndhyggju. Dvaldi

ég þar í tíu daga og í dag bý ég enn að öllu sem þar átti sér stað. Þær Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir jógakennari og Helga Arnarsdóttir, sem starfar sem jákvæður sálfræðingur, stóðu fyrir þessari einstöku ferð.

Á námsferli mínum hef ég fylgst að með traustri vinkonu minni, en mér hefur þótt það ómissandi að hafa einhvern með mér í ferlinu. Það er mjög mikil heimavinna í kringum námið og við unnum vel með hvorri annarri.“

## Tengingin við jörðina

Haustið 2019 skellti Brynja sér í spennandi níu mánaða nám í Shamanisma hjá Sólveigu Katrínu Jónsdóttur. „Þetta er mjög öflug leið til þess að tengjast náttúrunni, móður jörð, líkama sínum og tilfinningum. Þetta er líka nám í visku og að fara inn í heilindin okkar, en í Shamanisma myndi ég segja að maður sé markvisst að styrkja sínar tengingar og finna innri frið og styrk í jafnvægi. Það fer fram mikil hugleiðsla sem ég hef nýtt mér og stunda daglega í leit minni að eigin leið og mínu hlutverki hér á jörð. Því þegar þú ert í tengingu við sjálfa þig þá nærðu betri tengingu við jörðina. Við mannfolkíð erum stórkostlegar verur.“

## Mokaði út áföllumum

„Ástæðan fyrir þessum námsferli mínum og vegferð er og hefur alltaf

verið sú sama. Ég vil öðlast bætta heilsu, betra líf, hef löngun til að vaxa og þroskast og ná betri tengingu við sjálfa mig. Það er þessi þrá að verða betri útgáfa af sjálfri mér. Ég vil öðlast innri ró og styrk og í því finn ég jafnvægi. Við alla þessa sjálfsvinnu þá styrkist maður og trúir betur á sjálfan sig.

Í dag er ég búin að vinna úr mínum áföllum og þau eru ekki lengur með mér og íþyngja mér. Ég hef mokað þeim út, svo að segja, og þá hef ég búið til pláss í sjálfri mér fyrir allt hið góða sem lífið hefur upp á að bjóða. Í desember í fyrra opnaði ég stofu á Hellu þar sem ég tek á móti fólki í meðferðir. Það er frábært að vinna með fólki og þá sérstaklega börnum. Það er yndislegt að fá þau til mín, því þau kenna manni svo marga. Ég finn að ég hef þörf fyrir að miðla öllu því sem hefur gert mér svo gott og leyfa öðrum að njóta með mér.“

## Nýtt tungl, ný tækifæri

Brynja segist ekki vera ein af þeim sem tengir við áramótaheit eða setur sér þau að staðaldri. „En ég var svo heppin að í fyrra var stóðd stúlka á Hvolsvelli sem er jógakennari. Ég sótti tíma hjá henni og var með dagbókina mína. Þar sem við vorum að vinna í okkur komu til mín eins konar einkunnarorð sem ég hef sett mér síðan þá, en það eru orðin „sannleikur, kærleikur og heiðarleiki“ enda hefur leikurinn alltaf, í öllum sínum myndum, verið mér mikilvægur. Það er svo mikilvægt að leika sér og rækta barnið í sér. Þannig finnur maður hamingjuna, einfaldlega með því að gleðjast yfir litlu hlutum eins og fegurðinni í hafinu, himninum og tunglinu, en núna þegar við ræðum saman er einmitt nýtt tungl.“

## Hugur, líkami og sál

Undanfarið hefur Brynja sótt hóptíma hjá Andagift enda er hún hvergi nærri hætt að læra. „Þau sem þar kenna eru einstök. Núna er ég að byrja á Möntru máttar námskeiði hjá Láru Rúnars en hluti af því námskeiði er að opna rödd sína, því tjáningin er svo mikilvæg í þessu starfi og að miðla betur. Það er líka mjög mikilvægt fyrir mig að hitta fyrir fólk sem er eins þenkjandi og ég, því það gefur mér byr undir báða vængi. Til allrar lukku hefur orðið vitundarvakning frá því 2013 þegar námsferillinn var að hefjast. Fólk er miklu meira farið að hugsa um manneskjuna sem heild, þar sem allt tengist saman, hugur, líkami og sál.“





**NEMAKORT STRÆTÓ**



**STRÆTÓ Í SKÓLANN**

**4.542 KR. / MÁN.**

FULLT VERÐ  
54.500 KR.

**STRÆTÓ.IS**





Bandaríska stórfyrirtækið Amazon er að opna Amazon Academy í Indlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Amazon skóli á Indlandi

Bandaríska stórfyrirtækið Amazon ætlar að bjóða upp á svokallaðan Amazon Academy skóla í Indlandi, en skólinn er hannaður til að hjálpa indverskum nemendum að komast inn í virta verkfræðiháskóla.

Skólinn verður aðgengilegur í gegnum nýtt app fyrir Android-stýrikerfið og vefsíðu. Hann er hannaður til að hjálpa nemendum að undirbúa sig fyrir inntöku-próf sem er haldið fyrir ákveðna verkfræðiháskóla á Indlandi.

Amazon segir að skólinn muni bjóða upp á alls kyns námsefni, fyrirlestra og námsmat og það verði líka boðið upp á æfingapróf sem líkja eftir inntökuprófinu sjálfu.

Í tilkynningu kom fram að þetta sé bara fyrsta skrefið hjá Amazon Academy í átt að því að bjóða upp á hágæðamenntun á viðráðanlegu verði fyrir alla og að námsefnið sé ókeypis og verði það næstu mánuði, en það þýðir að það stendur til að byrja að rukka fyrir það á einhverjum tímapunkti.

Þetta er ekki eina námstengda starfsemi Amazon. Fyrirtækið býður líka upp á kennslu um skýþjónustu sína og Amazon Ignite hjálpar þeim sem skapa kennslu-efni að selja það.



Með góðri lestrartækni er hægt að ná betri árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Heilræði við lestur námsbóka

- Lítið yfir efnið áður en byrjað er að lesa og athugið vel um hvað það er, lesið fyrirsagnir og myndatexta.
- Farið yfir spurningar sem hugsanlega fylgja áður en lesið er vel yfir.
- Lesið efnið vel yfir í smáskömmtum. Eftir hverja grein eða klausu er gott að endursegja efnið með eigin orðum.
- Lesið aftur yfir klausuna og merkið við aðalatriðin, til dæmis með því að strika undir, strika yfir með yfirstrikunarpenna, skrifa á spássu eða skrifa niður minnispunkta á blað um aðalatriðin. Ef skrifaðir eru minnispunktar er ráð að merkja blaðið með bókarheiti, kafla og blaðsíðutali. Einnig er mjög árangursríkt að búa til eigin spurningar úr efninu.
- Þegar búið er að lesa vel yfir allan textann á þennan hátt, svarið þá spurningum og leysið verkefni sem fylgja.
- Lítið loks aftur yfir efnið sem lesið var og rifjið upp helstu atriði. Skoðið minnispunkta, undirstrikanir eða spurningar.
- Munið að halda athyglinni vel vakandi meðan lesið er og hafið umhverfið rólegt.

# Nám vikkar sjóndeildarhringinn

Að læra eitthvað nýtt og spennandi getur haft mjög jákvæð áhrif á sjálfsmyndina. Þegar við náum árangri í einhverju nýju, lærum nýja tækni eða öðlumst skilning á einhverju áður óþekktu, þá upplifum við aukið öryggi á fleiri sviðum en áður.

Að ná tökum á nýjum áskorunum og gera það vel ýtir undir þá hugmynd hjá okkur að við

séum fær um að læra og þroskast og það veitir gjarnan meiri lífsfyllingu. Að uppgötva jafnvel nýtt áhugamál í gegnum nýtt nám eða námskeið bætir líka geðheilsuna.

Að hafa eitthvað fyrir stafni og kynnast öðru fólki sem hefur áhuga á því sama vikkar sjóndeildarhringinn og eykur lífsgæðin. Lífið er stutt og það er um að gera að nýta það sem best og læra sér til gagns og gamans.



Stúdentar í Háskóla Íslands að læra eitthvað nýtt og spennand. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

