

Skólar og námskeið

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 13. janúar 2023

Kynningar: Rannís, Opni háskólinn í HR, Fræðslusetrið, Dáleiðsluskóli Íslands, Val og virði.



Frá vinstri: Eydis Inga Valsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og stjórnandi Nordplus, norrænu tungumálaáætlunarinnar, Andrés Pétursson, sérfræðingur hjá Rannís og yfirstjórnandi Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum, og Eva Einarsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og kynningarstjóri Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rannís styður við norrænt menntasamstarf

Rannís treystir stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu. Frá 2019 hefur Rannís farið með yfirstjórn menntaáætlunar Nordplus. Í nýrri áætlun fyrir 2023–2027 er lögð áhersla á eflingu menntasamstarfs til að stuðla að samfélagslegri og sjálfbærri framtíð. Umsóknarfrestur er til 1. febrúar.

Nordplus er menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar. Hún var sett á laggirnar árið 1988 og fagnar því 35 ára afmæli sínu í ár. Jafnframt eru liðin fimmtán ár síðan Eystrasaltsríkin bættust við í áætlun Nordplus.

„Sú viðbót hefur að sjálfsögðu auðgað menntastarfið á þessu svæði enn meir. Nordplus er stærsta átaksverkefnið í norrænu menntastarfi og styður við samstarf á öllu sviðum og stigum menntunar, allt frá leikskóla og

grunnskóla, til háskólamenntunar og fullorðinsfræðslu,“ upplýsir Eydis Inga Valsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og stjórnandi Nordplus, norrænu tungumálaáætlunarinnar sem er einnig í höndum Rannís.

Nordplus, norræna tungumálaáætlunin, er eina menntaáætlunin sem styrkir verkefni sérstaklega ætluð til að auka norrænan mál-skilning.

„Hún styður fjölbreytt verkefni, svo sem námsefni og ýmiss konar fræðslu, framleiðslu tölvuleikja og

smáforrita, rannsóknir, ráðstefnur og í raun allt sem á einhvern hátt miðlar norrænum tungumálum. Nýjasta viðbótin í áætlun fyrir árin 2023 til 2027 er stuðningur við verkefni sem styðja við og miðla opinberum minnihlutatungumálum á Norðurlöndunum,“ greinir Eydis Inga frá.

Rannís hefur umsjón með helstu samkeppnissjóðum á sviði rannsókna og nýsköpunar, menntunar og menningar á Íslandi, auk samstarfsáætlana ESB og norrænna

áætlana sem veita styrki til samstarfsverkefna, náms og þjálfunar. „Meðal hlutverka Rannís á sviði norræns samstarfs er að fara með yfirstjórn Nordplus á Norðurlöndunum til ársloka 2024. Það er hlutverk sem okkur er falið af Norrænu ráðherranefndinni en yfirstjórnin flyst reglulega á milli Norðurlandanna,“ útskýrir Eydis Inga. „Við veitum ráðgjöf og þjónustu til íslenskra skóla, stofnana, samtaka og annarra sem hafa áhuga á að sækja um í Nordplus, óháð

hvaða undiráætlun það er. Einnig sjáum við um umsýslu og stjórnun norrænu tungumálaáætlunarinnar og tökum þar á móti umsóknum frá öllum Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjunum, veitum ráðgjöf óháð landi, metum umsóknir, greiðum út styrki og fleira,“ segir Eydis Inga.

Þátttaka Íslands mjög góð
Nordplus, menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar, hefur fimm undiráætlanir og er stjórnun og umsýsla þeirra í >>



Eydis Inga, Andrés og Eva hvetja til umsókna um styrk til verkefna hjá Nordplus.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

höndum Norðurlandanna fimm. Rannís starfrækir einnig landskrifstofu Nordplus á Íslandi og er Andrés Pétursson nú tíma-bundið yfirstjórnandi Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasalts-ríkjunum.

„Fyrir hönd Íslands erum við með sérfræðinga á hverju sviði Nordplus sem svara spurningum sem snúa að hverjum og einum hluta áætlunarinnar, í fullorðins-fræðslunni, háskóahlutanum, fyrir leik-, grunn- og framhalds-skóla og þvert á skólastig,“ segir Andrés og heldur áfram:

„Nordplus lauk nýlega fimm ára áætlun árána 2018 til 2022 og þar var þátttaka Íslands mjög góð. Ísland kom þar að samtals 768 verkefnum á tímabilinu, annað hvort sem stjórnandi eða samstarfsaðili.“

Íslenskar stofnanir og samtök hafa verið dugleg að nýta sér Nordplus-áætlunina sem styður við allt frá verkefnum sem fjalla um hlutverk leikskólastjórnaenda á Norðurlöndunum til rannsóknna á háskólastigi í tungumálum vest-norrænna ríkja.

„Við hvetjum alla sem hafa áhuga á að koma á norrænu menntasamstarfi á sínu sviði að hafa samband við okkur hjá Rannís og fá nánari upplýsingar–

Helstu markmið Nordplus 2023-2027:

- Að styrkja samvinnu í menntamálum og styðja markmiðið um að öll löndin séu aðilar að einu mennta-svæði.
- Að styðja, þróa og nota nýjar aðferðir í menntun með því að skiptast á reynslusögum og dæmum um það sem vel hefur gengið.
- Að auka gæði og nýsköpun á sviði menntamála með samvinnu bæði innan menntakerfisins og við aðila vinnumarkaðarins með þróunarverkefnum og samstarfsnetum.
- Að styrkja stöðu Norður-landamála og menningar Norðurlanda og að auka skilning á menningu Eystra-saltslandanna.
- Að auka skilning á Norður-landamálunum, sérstak-lega meðal barna. Sérstök áhersla er lögð á dönsku, norsku og sænsku.
- Að endurvekja tungumál minnihlutahópa á Norður-löndunum í menningarleg-um og inngildandi tilgangi.

Möguleikarnir eru endalausir, svo lengi sem verkefnin stuðla að markmiðum Nordplus.

Andrés Pétursson

um hvað hægt er að gera. Mögu-leikarnir eru endalausir, svo lengi sem verkefnið stuðlar að mark-miðum Nordplus,“ segir Andrés.

Öll verkefni velkomin

Á hverju ári er skipuð svokölluð Nordplus stjórnarnefnd með aðilum frá ráðuneytum og ríkis-stofnunum á Norðurlöndunum, í Eystrasaltsríkjunum og frá sjálf-stjórnarsvæðunum, það er Græn-landi, Færeyjum og Álandseyjum.

„Nordplus-nefndin tekur ákvarðanir um úthlutanir, stefnu og áherslur Nordplus hverju sinni. Nefndin hefur nú tekið ákvörðun um að áherslur Nordplus mennta-áætlunarinnar árin 2023 og 2024 verði „Efling menntasamstarfs til að stuðla að samfélagslegri sjálfbærri framtíð“. Það þema byggir á framtíðarsýn Norrænu ráðherranefndarinnar og á við

Fisktækniskólinn og Nordplus

Fisktækniskóli Íslands í Grinda-vík hefur í tvígang verið styrktur af Nordplus. Fyrir tilstilli þess stuðnings hefur skólinn náð að stuðla að stækkun og aukinni þátttöku annarra landa í sam-starfsneti fisktækniskóla.

Fisktækniskólinn hóf starfsemi sína árið 2010 og hlaut árið 2012 viðurkenningu sem starfs-menntaskóli á framhaldsskóla-stigi. Í dag eru níu skólar aðilar að samstarfsnetinu sem meðal annars hafa unnið saman að náms- og kennsluefni og endur-menntun sérgreinakennara.

„Alþjóðlegt samstarf er afar mikilvægt fyrir okkur í Fisk-tækniskólanum og af fjölmörgu-um ástæðum. Ef lítið er fram hjá hefðbundnum strandveiðum eru veiðar, vinnsla og fiskeldi á Íslandi hátæknimatvælaíðnaður á alþjóðlegum markaði og margt af því sem einkennir störfin því sambærilegt og í helstu sam-keppnislöndum okkar. Menntun og þjálfun þess hluta kallar því á alþjóðlegan samanburð, auk þess sem við þurfum að geta boðið upp á menntun sem stenst samanburð við það besta á markaði. Það sama má segja um hefðbundna strandveiði, þó í flestum tilfellum þurfi vart að leita lengra en til annarra Norðurlanda til samanburðar,“ segir Ólafur Jón Arnbjörnsson, skólameistari Fisktækniskólans.

Ólafur segir þátttöku í nor-rænum og alþjóðlegum verk-efnum gefa kennurum og nem-endum aðgang að upplýsingum, tækjum og búnaði, og möguleika á samanburði milli landa.

„Alþjóðlegt samstarf er jafn-framt ein besta og ódýrasta



Ólafur Jón Arnbjörnsson, skólastjóri Fisktækni-skóla Íslands

aðferðin til endurmenntunar kennara í sérskóla sem okkar,“ segir Ólafur.

Fisktækniskólinn hlaut á síðasta ári viðkenningu Nord-plus Junior 2022, Aurora Award, fyrir besta verkefnið. Valið var á milli verkefna sem þóttu skara fram úr innan Nordplus en nefnd skipuð fulltrúum frá Norður-löndunum og Eystrasaltsríkj-unum fór yfir tilnefningar til verðlaunanna.

Þegar kemur að því að skapa og vinna í alþjóðlegum verk-efnum segir Ólafur besta ráðið vera skýra sýn á markmið og tilgang skólans fyrir þátttöku í alþjóðlegu samstarfi.

„Við stjórnun verkefnis er afar mikilvægt að vera opin og gefa sér góðan tíma í byrjun til að allir þátttakendur hafi sama skilning á markmiði, hlut-verkum og helstu verkþáttum. Þá er nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma til að kynnst þátttakendum og ástæðu þeirra fyrir þátttöku, sem og væntingum. Það að byggja upp traust í upphafi verkefnis er grundvöllur góðs samstarfs,“ segir Ólafur og bætir við að þátttaka í alþjóðlegu samstarfi hafi sannarlega greitt götuna fyrir Fisktækniskólann á þann stað sem hann er í dag.

Norræn ungmennaráðstefna um sjálfbærni

Í nóvember 2023 mun Rannís standa fyrir norrænni ung-mennaráðstefnu í Varma-landi í Borgarfirði í samvinnu við verkefnið Menntun til sjálfbærni sem er að fullu fjár-magnað af Norrænu ráðherra-nefndinni.

Þema ungmennaráð-stefnunnar í ár er Ungt fólk og sjálfbærni.

„Rannís hefur fengið Samfés, samtök félagsmið-stöðva á Íslandi, í lið með sér varðandi skipulagningu verk-efnisins, auk þess sem full-trúar mennta- og barnamála-ráðuneytisins hafa tekið þátt í undirbúningi ráðstefnunnar. Í bigerð er að ráðstefnan verði hluti af ýmsum viðburðum sem ráðuneytið stendur fyrir í tilefni af formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni á þessu ári,“ upplýsir Andrés Pétursson.

Menntun til sjálfbærni

Rannís leiðir verkefnið Menntun til sjálfbærni fyrir hönd Norrænu ráð-herranefndarinnar.

„Tilgangur verkefnis-ins er að stefna að því að sjálfbær þróun verði sam-ofin öllu námi barna jafnt sem fullorðinna. Allir nemendur eiga að öðlast þá þekkingu og hæfni sem nauðsynleg er til að efla sjálfbæra þróun, meðal annars með menntun um sjálfbæran lífs-stíl, mannréttindi, jafnt aðgengi, menningu sem byggir á friði og alþjóðlegan þegnrétt. Þá er



lögð áhersla á gildi margs konar menningarstarfsemi fyrir sjálf-bæra þróun,“ segir Margrét K. Sverrisdóttir, verkefnastjóri verkefnisins.

Menntun til sjálfbærni gerir ráð fyrir samvinnu einstaklinga utan og innan skólans, og við samfélagið nær og fjær.

„Menntun til sjálfbærni krefst heildrænnar nálgunar þar sem tillit er tekið til allra þátta sjálf-bærs samfélags með skilningi á jafnvægi vistkerfa, líffræðilegum fjölbreytileika, nýtingu auðlinda, loftslagi og velferð,“ útskýrir Mar-



Margrét Sverrisdóttir er verkefna-stjóri Menntunar til sjálfbærni.

grét og heldur áfram:

„Kjarni verkefnisins er þetta breiða samstarfsnet yfirvalda, stofnana, sambanda, félaga og hagsmunasamtaka og tengsla-

neta sem koma að menntamálum og menntun kennara á Norður-löndunum þar sem markhópurinn er kennarar af öllum skólastigum.“

Margrét segir þátttakendur í verkefninu fá tækifæri til að svara mikilvægum spurningum um menntun framtíðarinnar.

„Þetta eru spurningar á borð við hvað kennarar og annað starfs-fólk menntageirans þurfi að læra til að verða enn færari í að koma fróðleik um sjálfbæran lífsstíl á framfæri við nemendur, hvaða hlutverki menntastofnanir skuli gegna í nauðsynlegri hugarfars-

breytingu til að gera Norður-löndin sjálfbær, hvort mögu-legt sé að vefa rauðan þráð frá leikskóla til fullorðinsfræðslu þar sem þekking um sjálfbæra þróun vex jafnt og þétt, hvaða hindranir eru á veginum í átt að sjálfbærni, hvernig styrkja megi rödd barna og ungs fólks í samhengi við sjálf-bærni og hvernig samvinna við nærsamfélög og atvinnulíf getur stutt við markmið verkefnisins.“

Gildistími verkefnisins er til árs-loka 2024. Nánari upplýsingar um Menntun til sjálfbærni er að finna á rannís.is.

Sóknarhugur hjá Opna háskólanum í HR

Opni háskólinn, Háskólanum í Reykjavík, býður atvinnulífinu og einstaklingum endurmenntun og símenntun til að hjálpa fólki við að ná markmiðum og bæta við sig nýjum styrkleikum. Þjónustan styrkir vinnustaði samhliða því að skerpa á þekkingu starfsfólksins þar.

Jafnframt vinnur Opni háskólinn með fyrirtækjum og stofnunum sem óska eftir sérsniðnum og heildrænum lausnum í fræðslumálum. „Fólk sem sækir námskeið í Opna háskólanum gerir það til að efla stöðu sína á vinnumarkaði og bæta samkeppnishæfni sína, svo að ég gripi til hugtaka sem standa okkur nærri,“ segir doktor Ingunn S. Unnsteinsdóttir Kristensen, sem nýlega var ráðin forstöðukona Opna háskólans.

Sókn í nýsköpun og þróun
Ingunni er meðal annars ætlað að leiða sókn Opna háskólans á sviði nýsköpunar og þróunar og marka honum afgerandi sess á mörkum atvinnulífs, háskóla og vísinda. „Ég var áður aðstoðarframkvæmdastýra Mjölnis og er einn eigenda heilahristingsmóttökunnar Heilaheilsu en hef verið með fókussinn á doktorsverkefni mitt undanfarin ár, sem ég varði einmitt við sálfræðideild HR fyrir nokkrum vikum. Kom til Opna háskólans fyrir nokkrum vikum og er hrikalega spennst fyrir þessu verkefni,“ segir hún.

Að sögn Ingunnar er almenn-ingur duglegur að hafa samband og fá klæðskerasniðna ráðgjöf um möguleikana í boði. „Við viljum einmitt sérstaklega hvetja tvístigandi fólk til að láta í sér heyra. Við hjá Opna háskólanum höfum sérfræðinga sem eru ansi snjallir í að finna út úr því með fólki hvernig það geti styrkt stöðu sína á vinnumarkaði með bæði styttra og lengra námi.“

Náið samstarf við akademíuna
Ingunn kveður Opna háskólann þrífast vel í HR. „Þetta er öflugur rannsóknaháskóli á alþjóðavísu og stenst samanburð við erlenda



Dr. Ingunn S. Unnsteinsdóttir Kristensen var nýlega ráðin forstöðukona Opna háskólans. Ingunni er meðal annars ætlað að leiða sókn Opna háskólans á sviði nýsköpunar og þróunar og marka honum afgerandi sess á mörkum atvinnulífs, háskóla og vísinda.

MYND/ADSEND

Við hjá Opna háskólanum höfum sérfræðinga sem eru ansi snjallir í að finna út úr því með fólki hvernig það geti styrkt stöðu sína á vinnumarkaði með bæði styttra og lengra námi.

háskóla í fremstu röð. Það er mikill kraftur sem felst í samspili Opna háskólans og HR og okkur líður afskaplega vel hérna í þessu akademíska umhverfi. Það tengist síðan vel inn í þá staðreynd að þau sem sækja námskeið í Opna háskólanum fá hérna tækifæri til þess að efla tengslanet sitt en fjölmörg námskeið okkar eru kennd í staðarlotum, bæði styttri og lengri.“

Í Opna háskólanum er hægt að sækja fjölmörg námskeið, sem spanna allt frá því að vera ætluð almennu skrifstofufólki yfir í það að vera sérsniðin fyrir stjórnendur eða sérfræðinga. Í samstarfi við akademískar deildir Háskólans í Reykjavík leggur Opni háskólinn sig fram við að bjóða upp á

þjónustu í hæsta gæðaflokki að sögn Ingunnar.

Námskeið við hæfi flestra

„Meðal þeirra námskeiða sem Opni háskólinn býður upp á eru Power BI frá A til Ö, Ferla- og gæðastjórnun og Agile verkefnastjórnun. Power BI er fyrir allt það fólk sem vill læra að setja fram gögn með myndrænum hætti. Námskeiðið byggir á virkri þátttöku og nýttist öllum sem eru að vinna með gögn á töluformi. Ferla- og gæðastjórnun hentar stjórnendum og öllum þeim sem vilja læra að greina ferla, nýta mælingar og gögn, innleiða stjórnunaraðferðir og læra helstu aðferðir á sviði gæða- og verkefnastjórnunar. Agile

verkefnastjórnun er fyrir alla sem vilja þekkja og skilja hugmyndafræðina á bak við Agile og hvar og hvernig Agile á við. Við vonum að allir finni eitthvað við sitt hæfi í Opna háskólanum en stefnan er að auka við námskeiðaframboð á næstunni og koma þannig til móts við þann sívaxandi og fjölbreytta hóp í atvinnulífinu sem vill efla sig í starfi og dýpka þekkingu sína og getu,“ segir Ingunn.

Þess má geta að Opni háskólinn býður einnig upp á vefnámskeið en meðal þeirra eru námskeið eins og Tæknisjálfsstraust og Fjármálalæsi. Fjármálalæsisnámskeiðin eru þrjú, hvert með sinn fókus, meðal annars fjármál heimilisins og sparnað og fjárfestingar. ■



Styrktu stöðu þína
með Opna háskólanum í HR



OPNI HÁSKÓLINN
í HR

Dæmi um námskeið Opna háskólans:

Power BI frá A til Ö

Hefst 18. janúar

Styrkumsóknargerð fyrir frumkvöðla

Hefst 24. janúar

Bókhald - grunnur

Hefst 8. febrúar

Agile verkefnastjórnun

Hefst 8. mars

Skipulag og verkstjórn með Planner og Teams

Hefst 17. febrúar

Kynntu þér fjölbreytt námsframboð á opnihaskolinn.is

Lykilatriði að skapa traust í náminu

Svava Björk Ólafsdóttir, stofnandi og sérfræðingur í nýsköpun hjá RATA, stofnandi Hugmyndasmiða og framkvæmdastjóri Framvís, lauk meistaragráðu í verkefnastjórnun MPM frá HR árið 2015.

„Ég heillaðist af MPM-náminu þegar ég byrjaði að líta í kringum mig eftir krefjandi verkefnastjórnunarnámi og fannst það fyrirkomulag að geta stundað námið með vinnu spennandi. Það reyndist mjög lærdómsríkt að fá tækifæri til að prófa sig áfram með verkfærin úr náminu í raunverkefnum strax. Þá er aðstaðan í HR til fyrirmyndar og viðmótið persónulegt.“

Svava Björk er með BS í ferðamálafræði og lauk einnig markþjálfanámi árið 2019. Hún var áður verkefnastjóri hjá Icelandic Start-ups og í dag kennir hún einnig og stýrir námskeiðinu Nýsköpun og stofnun fyrirtækja við Háskólann í Reykjavík.

Lífið er hópavinna

„Helsti kostur námsins var í raun hvað það voru mörg hópaverkefni. Lífið er hópavinna, hvort sem það er fjölskyldan, starfið eða áhugamálin mörg hver. Á þessum tveimur árum lærði ég mest af því að vinna með samnemendum mínum, spegla sjálfa mig í nánú samstarfi og tileinka mér auðmýkt og verklag sem leiðir til árangurs.



Svava Björk Ólafsdóttir, sérfræðingur í nýsköpun hjá RATA, stofnandi Hugmyndasmiða og framkvæmdastjóri Framvís.

MYND/
CAT GUNDRY-BECK

verkefnamiðað og vinnubrögðin beri keim af því sem hún lærði í MPM-náminu.

Frumkvöðull og englafljór

„Ég starfa að langmestu leyti í stuðningsumhverfi nýsköpunar, er sjálf frumkvöðull og englafljór og það er gefandi að geta veitt öðrum innsýn í verkefnastjórnun og þannig stutt við að hugmyndir verði að starfandi fyrirtækjum. Svo verð ég líka að nefna að ég kynnist samstarfskonu minni í RATA, henni Hafðísi Huld, í MPM-náminu sem var svo sannarlega frábær bónus. Við vorum öflugar í hagsmunaráði námsins og lögðum okkar lóð á vogarskálarnar til að koma röddum nemenda áfram til stjórnenda. Ætli sú vinna hafi ekki verið grunnurinn að okkar samstarfi í dag en tilgangur RATA er að efla einstaklinga, teymi og skipulagsheildir í átt að eigin árangri.“

MPM-nám við HR (Master of Project Management) er alþjóðlega vottað 90 ECTS-eininga háskólanám á meistarastigi. Námið er stjórnunar- og leiðtoganám með sérstakri áherslu á stjórnun umfangsmikilla verkefna, verkefnaskráa og verkefnastofna. Námið býr nemendur undir að stjórna fyrirtækjum, félögum, stofnunum og teyimum. MPM-námið varir í tvö ár og er eitt námskeið kennt í senn sem lýkur ýmist með verkefnum eða lokaþrófi. Kennsla fer fram á íslensku og ensku. ■

Á þessum tveimur árum lærði ég mest af því að vinna með samnemendum mínum, spegla sjálfa mig í nánú samstarfi og tileinka mér auðmýkt og verklag sem leiðir til árangurs.

að bekkurinn minn var skipaður mjög góðu fólki, sem hvert og eitt kenndi mér svo ótal margt sem ég nýti mér dagsdaglega í mínum verkefnum.

Góð samskiptatækni og verklag sem virkar fyrir teymi er eitt af því mikilvægasta sem maður getur tekið með sér úr námi og að mínu mati stóð MPM-námið sannarlega fyrir sínu í þeim efnum. Það er gaman að segja frá því að undanfarin fimm ár hef ég fengið tækifæri til að koma inn í námið til að

hitta nýnemana og hrista þá saman. Þá segi ég þeim gjarnan að það dýrmætasta sem þau fá út úr náminu sé hvert annað og það sé því lykilatriði að skapa traust svo þau fái tækifæri til að fara á dýptina í öllu samstarfi. Þannig lærir maður mest.“

Fyrir utan þessa mannlegu þætti segist Svava einnig hafa öðlast aukna innsýn í ferlið að baki því að stýra stórum verkefnum. Það hafi sannarlega reynst henni vel í starfi enda sé allt sem hún gerir

Ertu að huga að starfsþróun?



Metnaðarfull starfspróun er allra hagur

Starfsmennt styður við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búið til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.

Fræðslusetrið Starfsmennt býður stofnunum upp á þjónustu-leiðina Ráðgjafi að láni, en henni er ætlað að greina hæfnikröfur starfa og fræðsluþarfir, styðja við uppsetningu starfsþróunaráætlunar og framkvæmd hennar innan stofnana, segir Berglind Sunna Bragadóttir, verkefnastjóri kynningarmála hjá Starfsmennt. „Þjónustan felur í sér að stofnanir fá til sín sérfræðinga „að láni“ í afmarkaðan tíma til að sinna tilteknum verkefnum. Í flestum tilfellum felur þjónustan í sér greiningu á hæfnikröfum starfa og fræðsluþarfa sem nýtist sem innlegg í uppsetningu starfsþróunaráætlunar. Vinnan felur einnig í sér að koma framkvæmd fræðslu í gang og sinna eftirfylgni.“

Hún segir mikilvægt að fræðsla innan stofnana sé að svara raunverulegri þörf og sé í samræmi við hæfnigreiningar, markmið stofnana og stefnu. „Afurðir úr verkefnum Ráðgjafa að láni geta varpað skýrara ljósi á þessar þarfir og aðstoðað stofnanir að ná utan um fræðslumálin í heild sinni.“ Greiningarferlið í tengslum við starfsþróunaráætlanir og hæfnigreiningar getur verið tímafrekt og því getur verið gott fyrir stofnanir að fá inn auka mannskap tíma-bundið til að sinna þeirri vinnu.

Traust samstarf

Starfsmennt er samstarf fjármála- og efnahagsráðuneytisins og flestra stéttarfélaganna í BSRB um starfstengt nám, starfspróun og ráðgjöf á sviði mannauðsefningar. Í ársbyrjun 2022 gerðist Reykjavíkurborg aðili að Starfsmennt vegna starfsmanna sem eru félagsmenn í Sameyki. „Við styðjum við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búið til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.“

Þannig getur þjónusta Ráðgjafa að láni komið stofnunum að gagni sem vantar skýrari mynd af hæfnikröfum starfa eða fræðsluþörfum stofnunarinnar og starfsfólksins. „Ráðgjafar okkar aðstoða einnig stofnanir við að setja upp starfsþróunaráætlun.“

Vilja vera leiðandi

Hún segir Starfsmennt miða að því að vera leiðandi starfsmenntar- og ráðgjafarmiðstöð sem og eftirsóknarverður samstarfsaðili opinberra stofnana í viðleitni sinni til að efla fagmennsku og færni í starfi ásamt því að stuðla að uppbyggilegu og hvetjandi vinnuumhverfi. „Nám og ráðgjöf er stofnunum og starfsmönnum ríkisins að kostnaðarlausu ef um er að ræða félagsfólk í aðildarfélögum fræðslusetursins. Gerðir hafa verið samstarfssamningar við aðra ýmsa aðra fræðslu- og starfsmenntarsjóði til að fleiri hópar geti nýtt þjónustuna.“

Mikil ánægja með þjónustuna

Berglind segir reynslu þeirra stofnana sem hafi nýtt sér þjónustuna vera góða. „Stofnanir fá betri yfirsýn yfir fræðslumálin og aðstoð við að koma fræðslu-

Athyglisverð tölfræði:

- Árið 2022 hlutu 10 stofnanir aðstoð Ráðgjafa að láni.
- Kennslumat síðustu fjögurra ára sýnir að 92% þátttakenda voru mjög eða frekar ánægð með þau námskeið sem þau sóttu hjá Starfsmennt.
- Haldin voru 340 námskeið á árinu 2022 sem 3.955 einstaklingar sóttu.

Við styðjum við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búið til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.

Berglind Sunna Bragadóttir

starfi af stað eða í farveg. Greining á fræðsluþörfum starfsfólks sem stuðlað getur að betri líðan í starfi og öruggari vinnubrögðum sem eru í takt við tímann. Stefnumiðuð starfsþróunaráætlun sem er reglulega endurskoðuð hjálpar stofnunum og starfsfólki þeirra að takast á við órar breytingar, stafrænar kröfur og krefjandi þjónustuhlutverk.“

Kynna og móta nýjar aðferðir

Að sögn Berglindar er hvert verkefni einstakt og er starfsfólk Starfsmenntar alltaf að leita leiða til að bæta þjónustuna til að hjálpa stofnunum að ná betri árangri. „Ein af áherslum fjármála- og efnahagsráðuneytisins fyrir árið 2023 er að efla opinberar stofnanir sem góða vinnustaði og styrkja hæfni þeirra til að veita góða þjónustu.“

Í því skyni er mælt til að stofnanir útbúi starfsþróunaráætlun sem skapar umgjörð fyrir markvissa og stefnumiðaða starfspróun sem hefur það meginmarkmið að starfsfólk vaxi og þróist í starfi að sögn Berglindar. „Tilgangur hennar er ekki endilega að starfsfólk skipti um starfsvettvang eða breyti verkefnum heldur snýst hún fyrst og fremst um að kynna og móta nýjar aðferðir til þess að sinna núverandi starfi og verkefnum í síbreytilegu umhverfi. Vel skipulögð starfspróun hefur áhrif á árangur og ánægju í starfi og dregur úr líkum á kulnun eða brotthvarfi úr starfi.“

Þarfað vera stöðug þróun

Ög starfspróun er ekki aðeins starfsfólkinu í hag heldur stofnuninni líka bætir Berglind við. „Stofnanir eru þekkingarvinnustaðir og sem slíkir aðeins eins sterkar og mannauðurinn sem þær búa yfir. Þær þurfa að vera í stöðugri þróun og hafa skýra framtíðarsýn varðandi markmið og hlutverk hvers og eins innan stofnunarinnar. Því bera stjórnendur og starfsfólk bæði ábyrgð á starfspróun og geta bæði haft frumkvæði að henni. Okkur hlakkar til að takast á við þetta verkefni með stofnunum og styðja þær við að efla fræðsluumhverfið sitt.“ ■



Fremst á myndinni f.v. eru Helga Rún Runólfssdóttir mannauðsráðgjafi og Ingibjörg Hanna Björnsdóttir náms- og starfsráðgjafi. Á bak við þær er Sólborg Alda Pétursdóttir náms- og starfsráðgjafi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Farsælt samstarf til framtíðar

Sýslumenn eru meðal þeirra stofnana sem hafa nýtt sér Ráðgjafa að láni og hefur samstarfið gengið vonum framar að sögn Bjarneyjar Ingu Sigurðardóttur, ábyrgðaraðila fræðslumála hjá Sýslumönnum. „Framtíðarsýn Sýslumanna er að veita framúrskarandi þjónustu óháð búsetu og staðsetningu hvar og hvenær sem er og hafa Sýslumenn sett sér það markmið að vera leiðandi í rafrænni þjónustu. Sú vegferð þýðir það að við þurfum að aðlagja okkur breyttum tímum.“

Þrátt fyrir að embættin séu níu talsins vinnur starfsfólk þétt saman að hennar sögn, enda vinnur það að stórum hluta að sömu verkefnunum. „Við vildum veita starfsfólkinu okkar aukinn stuðning á þessum tímamótum með því að bjóða upp á samræmda fræðslu fyrir alla, óháð stéttarfélagi.“ Starfshópur var skipaður með fulltrúum nokkurra embættanna sem fór að skoða möguleikana sem voru í boði. „Okkur leist vel á þjónustuna Ráðgjafi að láni hjá Starfsmennt. Að auki höfðu nokkur embætti þegar nýtt sér þjónustuna, jafnvel oft en einu sinni og gefið henni bestu meðmæli. Við settum okkur í



Bjarney Inga Sigurðardóttir er ábyrgðaraðila fræðslumála hjá Sýslumönnum.

samband við þau og boltinn fór strax að rúlla.“

Markmið Sýslumanna var fyrst og fremst að að kortleggja fræðsluþörfina innan embættanna og setja markmið um hvað væri í forgangi. „Við vildum byggja á þörfum starfsmanna og vera í samræmi við nýjar áskoranir vegna aukinnar áherslu á stafræna þjónustu. Við höfðum ekki öll verkfærin til þess, en Starfsmennt var með þau.“

Mælir með þjónustunni

Í lok ráðgjafarverkefnisins fengu stjórnendur afhenta kynningu og starfsþróunaráætlun fyrir alla starfsmenn embættanna til að vinna með áfram. „Inni á síðu Starfsmenntar er starfsmannagátt fyrir embættin, þar sem skráning á námskeið fer fram. Árinu er skipt í haust- og vorönn og eru námskeiðin skipulögð í samræmi við áherslur starfsþróunaráætlunar með ráðgjöfum Starfsmenntar. Við höfum lokið fyrstu önninni sem fjallaði um rafræn samskipti. Í gegnum þetta höfum við haldið áfram að hitta ráðgjafa Starfsmenntar og vel er haldið utan um okkur.“

Hún segist óhikað geta mælt með þjónustunni. „Þegar við mynduðum teymið stóðum við frammi fyrir því að gera námskrá fyrir níu embætti, með skrifstofur á 27 stöðum um land allt. Það er erfiðt að móta frá grunni fræðslustefnu og námskrá sem nær utan um heildina. Starfsmennt sá um framkvæmd gagnasöfnunar og úrvinnslu þannig að sýslumenn fengu töl í hendurnar sem strax var hægt að vinna með. Virkilega farsælt samstarf sem við höfum átt við Starfsmennt sem við komum til með að byggja á til framtíðar.“

Sagði nánast engum frá þessu



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Þorkell Gunnar Sigurbjörns-son, íþróttafréttamaðurinn góðkunni á RÚV, hefur undanfarin ár stundað sagnfræðinám við Háskóla Íslands samhliða starfinu og stefnir á að klára nám sitt á þessu ári þegar hann skilar inn BA-ritgerð.

„Það eru að verða þrjú ár síðan ég byrjaði í þessu námi. Þegar Covid var nýlega byrjað vorið 2020 var ég á leið í þriggja mánaða leyfi í vinnunni. Á meðan ég var í þessu leyfi var ég samt að klára að undirbúa Ólympíuþætti sem við á RÚV vorum með sumarið 2020. Þetta voru ólympíukvöld þar sem söguupprifjanir af gömlum Ólympíuleikum voru á dagskrá og komu í staðinn fyrir Ólympíuleik-ana sem áttu að vera sumarið 2020 en var frestað vegna heimsfarald-ursins,“ segir Þorkell og bætir við:

„Ég var í heilmikilli bakvinnu og undirbúningsvinnu fyrir þessa þætti og ég segi við konuna mína: „Það er synd að maður geti nú ekki bara kallað sig sagnfræðing fyrst maður er er grúska í þessu dóti.“ Í kjölfarið sagði konan við mig: „Af hverju skráir þú þig ekki bara í sagnfræði?“ Mér fannst það nú ekki alveg málið að fara að skrá mig í háskólanám, verandi í rúm-lega fullri vinnu og með tvö börn. En ég ákvað að prófa og líka að í ljósi þess að á meðan Covid væri í gangi þá væri svo mikil fjarkennsla sem gæti hentað mér vel. Svo byrjaði ég bara á fullu og kláraði fyrstu önnina í fullu námi og er núna kominn á síðustu önn og á bara eftir BA-ritgerð. Þetta hefur farið vel saman með vaktavinn- unni,“ segir Þorkell í símaviðtali frá Kristianstad í Svíþjóð en þar er hann á vaktinni fyrir íþróttadeild RÚV að fylgjast með heimsmeist-aramóti karla í handbolta.

Spurður hvort sagnfræði hafi verið ofarlega í huga hans segir hann:

„Ég byrjaði í sagnfræði strax eftir stúdentsprófið en ég flosnaði upp úr náminu eftir fyrstu önn-ina. Ég var með einhvern skóla- leiða og þetta var öðruvísi en ég hélt. Ég hélt að ég væri að fá að fara inn í einhverja menntaskóla- sögu og gæti lagt á minnið einhver ártöl og staðreyndir, sem það er alls ekki. Þetta er miklu meiri greining. Ég gafst upp á þessu og tók eitt ár í stjórn málafræði upp úr tvítugu en hætti í því þegar ég var fastráðinn hjá RÚV. Þegar ég byrjaði svo aftur í sagnfræðinám- inu sagði ég nánast engum frá því



Þorkell segir að sagnfræðinámið fari vel með vaktavinnunni en hann starfar sem íþróttafréttamaður á RÚV.

MYND/ADSEND

þar sem ég hafði tvisvar sinnum flosnað upp úr háskólanámi og vildi ekki hafa þá pressu að aug- lýsa það út um allt ef þetta myndi ekki ganga upp. Mamma og pabbi ásamt tengdaforeldrum mínum og fullt af vinum gætu verið að fréttu það í fyrsta sinn að ég sé í þessu námi þegar þau lesa þetta viðtal. Afsaka það,“ segir Þorkell.

Ritgerðin íþróttalegs eðlis
Hefur námið verið skemmtilegt?
„Ég hef haft mjög gaman af þessu en ég viðurkenni það alveg að þetta getur verið krefjandi með fullri vinnu og fjölskyldu. Það má alveg segja að starf eins og íþróttafréttamaður er oft á tíðum hálfgerð sagnfræði og ég hugsaði með mér að ég gæti alveg náð að þræða mig í gegnum þetta og ágætt að vera formlega með sagnfræðigráðu ofan í allt annað. Ég er að byrja að leggja drög að BA-ritgerðinni og hún verður íþróttalegs eðlis. Ég ætla að reyna

að nýta sérfræðipækkinguna þar líka,“ segir Þorkell, sem vonast til að útskrifast úr náminu í júní eftir að hafa verið í fullu námi í þrjú ár.

Ef þú lítur til framtíðar, heldurðu að þú eigir eftir að leggja sagn- fræðina fyrir þig?

„Það er aldrei að vita. En jú, eigum við ekki bara að segja það hvort sem það verður tengt áfram íþróttum og íþróttafrétt- mennsku eða hvort það verður á einhvern annan hátt. Það er ómögulegt að segja til um,“ segir Þorkell.

Spurður hvort eitthvað hafi komið honum á óvart í náminu og hann hafi vitað hvað hann væri að fara út í segir hann: „Já og nei. Það er eins og með allt. Það tekur nokkrar vikur eða jafnvel mánuði að átta sig á aðferðum, átta sig á kennurum og átta sig á því hvað er verið að fara fram á. En þetta er mjög skemmtilegt og sérstaklega upp á það að maður lærir betur að setja hlutina í sögulegt samhengi

og þessir fræðilegu hlutir sem maður var kannski ekki mikið að hugsa eru áhugaverðir þegar maður hellir sér inn í þá. Maður þarf alveg að hafa fyrir hlutunum í þessu námi en ef maður hefur áhugann þá helst þetta allt í hendur.“

Þriðja stelpan á leiðinni

Það er ekki hægt að sleppa Kela án þess að spyrja hann út í HM en Ísland lék sinn fyrsta leik gegn Portúgal í gærkvöld og mætir Ung- verjalandi á morgun.

„Auðvitað væri gaman að sjá liðið spila um verðlaun en mér finnst algjört lágmark að það komist í átta liða úrslitin. Liðið er gott, vel mannað og breiddin er mikil,“ segir Þorkell, sem hefur um margt annað að hugsa en HM. „Við hjónin eigum von á okkar þriðju stelpu um næstu mánaðamót svo ég fer heim eftir riðlakeppnina. Kannski nýti ég febrúar í fæðingar- orlofinu til að skrifa ritgerðina.“ ■

”
Mamma og Pabbi ásamt tengda-foreldrum mínum og fullt af vinum gætu verið að fréttu það í fyrsta sinn að ég sé í þessu námi.

Þorkell Gunnar

Er námskeiðið þitt á Alfreð?

Skoðaðu úrval námskeiða um allt milli himins og jarðar í appinu eða á vef Alfreðs og finndu einmitt rétta námskeiðið fyrir þig.

Kíktu á námskeið á alfred.is





OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR Í HAGNÝTAR NÁMSLÍNUR Á VORMISSERI

Fjármál og rekstur

Umsóknarfrestur til 20. janúar

Hagnýt mannauðsstjórnun

- stjórnandinn í síkviku umhverfi

Umsóknarfrestur til 26. janúar

Jákvæð forysta og jákvæð sálfræði á vinnustað

- fyrir stjórnendur og sérfræðinga
á mannauðssviði.

Umsóknarfrestur til 27. janúar

Lagasmíðar og textagerð

Umsóknarfrestur til 27. janúar

Positive Society - Well-Being Society

- Creating the world we want to live in

Umsóknarfrestur til 20. febrúar

NÁMSLÍNURNAR ERU ÖLLUM OPNAR -
VELDU ÞÍNA LEIÐ Á [ENDURMENNTUN.IS](https://endurmenntun.is)



ENDURMENNTUN^{HÍ}

Hvers vegna fólk læknast af sjúkdómum í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun

Ingibergur Þorkelsson hefur vakið athygli fyrir full-yrðingar um nytsemi og lækningar í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun. Hann segir engan geta metið árangurinn betur en meðferðarþegar.

Spurður að því hvort hann geti sýnt fram á lækningar með dáleiðslu segir Ingibergur að í sálfræðimeðferðum og Hugrænni endurforritun sé lagt mat á árangur með því að spyrja meðferðarþegann. „Það er enginn annar sem getur sagt þér hvort honum líður betur eða telji sig læknaðan. Í upphafi meðferðar er meðferðarþeginn beðinn um mat á líðan sinni og aftur í lok meðferðar,“ útskýrir hann.

Lækning
Ingibergur segir að við getum verið sammála um að ef einhver fær lungnabólgu og læknast af henni sé sá hinn sami læknaður. *En hvað þá með þunglyndi og kvíða?* „Þegar fólki líður betur og finnst það vera laust við þunglyndið eða kvíðann, er það þá læknað? Hvað ef þetta kemur nú aftur? Ég hef miðað við að fólk sé læknað ef einkennin hverfa í nokkur ár,“ segir hann.

Getur þú nefnt dæmi um fólk sem hefur læknast í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun? „Já, það get ég. Ef ég miða við að minnsta kosti fjögur ár þá get ég nefnt nokkur dæmi.“

Þunglyndi
Tíminn hjá klínískum daleiðanda er ekki 50 mínútur eins og er hjá sumum meðferðaraðilum. Hann er venjulega 120–190 mínútur. Ingibergur segir að árið 2018 hafi hann fengið til meðferðar karlmann sem þjáðist af djúpu þunglyndi. „Eftir eitt skipti upplifði hann sig læknaðan og losaði sig við öll þunglyndislyf í samráði við lækni. Hann kom fram í sjónvarpi í haust, í þættinum Afbrigði á Stöð 2 og lýsti reynslu sinni. Hann er alveg laus við þunglyndið,“ segir Ingibergur *Hvernig má það vera að þetta sé hægt í einum meðferðartíma?* „Dáleiðendur vinna með undirvitundinni. Þótt ástæðan sé gleymd meðvitaða huganum er hún geymd í undirvitundinni. Það sem helst leiddi til bata þessa manns var að hann fékk að vita hvers vegna hann var þunglyndur. Það var nóg. Hann er læknaður.“

Eftir eitt skipti upplifði hann sig læknaðan og losaði sig við öll þunglyndislyf í samráði við lækni.

Ingibergur Þorkelsson

Astmi
Ingibergur segir marga reka upp stór augu þegar talað er um að lækna astma með meðferðardáleiðslu. „Staðreyndin er sú að ef lungun og berkjurnar eru óskemmdar er ástæða astma samdráttur sléttu vöðvanna. Þeim er svo stjórnað af undirvitundinni. Fyrir rúmum fjórum árum kom til mín kona sem hafði mikinn astma. Hún átti erfitt með að vera úti þegar hreyfði vind og henni leið mjög illa. Henni þótti gaman að hjóla en gat það sjaldnast. Eftir eitt skipti í hugrænni endurforritun upplifði hún sig læknaða. Þegar ég spurði hana nýlega hvernig gengi kom hún af fjöllum. Hún var búin að gleyma að hún hafði haft astma. Það rifjaðist upp þegar ég spurði hana hvernig gengi með astmann,“ segir Ingibergur.

Aðspurður hvernig þetta hafi verið hægt svarar Ingibergur: „Við förum aftur í tímann í dáleiðsluástandi þar til við fundum engan astma. Og svo hægt og rólega áfram að fyrsta skiptinu sem hún fékk astmakast. Hún var mjög ung og var á sumardvalarheimili. Hún datt í vatnið og bar sig illa, átti erfitt með að anda. Starfsfólkið var mjög gott við hana, hlúði að henni og gaf henni kakó. Þarna lærði undirvitundin að ef hún átti erfitt með að anda voru allir góðir við hana. Ómeðvitað notaði hún svo astmann þegar hún þurfti umhyggju. Sem fullorðin kona hafði hún ekki hugmynd um ástæður astmans en þegar hún fékk þessar upplýsingar frá undirvitundinni, við ræddum líka við persónuþættina og afgreiddum málið þannig að astminn hvarf, þá læknaðist hún.“ *Hvaða aðra sjúkdóma hefur þú læknað?* „Miðað við fjögurra ára regluna sem ég setti mér, get ég nefnt



Ingibergur getur nefnt nokkur dæmi um sjúkdóma sem meðferðarþegar hafa læknast af eftir dáleiðslu.

Eg held það sé fátt sem ekki er hægt að bæta með þessari meðferð. Kvíði er eitt af því og þar hefur náðst mjög góður árangur.

Ingibergur Þorkelsson

ofnæmi, bæði kattaofnæmi og frjóofnæmi. Kona sem leitaði til mín átti kött en hafði hann í þvottahúsinu þar sem hún var með ofnæmi fyrir honum. Henni fannst þetta óskaplega leiðinlegt. Hún býr úti á landi og er mikið í kringum hesta, hey og fleira. Til þess að geta lifað með þessu tók hún fimm tegundir af ofnæmislyfjum,“ svarar Ingibergur. „Konan kom til mín í tvö skipti og kattaofnæmið hvarf alveg og hefur ekki komið aftur. Hún er læknuð af því. Frjóofnæmið minnkaði mjög mikið og núna þarf hún aðeins að taka eina tegund af ofnæmislyfi og þá rétt yfir mesta frjótímann á sumrin.“

Hugræn endurforritun
Þér verður tíðrætt um Hugræna

endurforritun. Hvað er það? „Á undanförunum tólf árum hef ég unnið við meðferðir og notað ýmsar meðferðir. Ég valdi svo öflugustu meðferðirnar og samdi nýja meðferð byggða á þeim grunni auk nýjustu taugarannsóknna. Ég held að það sé fátt sem er ekki hægt að bæta með þessari meðferð. Kvíði er eitt af því og þar hefur náðst mjög góður árangur,“ útskýrir Ingibergur. „Þessi meðferð er meðferð framtíðarinnar, miklu frekar en hugvíkkandi efni sem allir virðast vera að tala um. Hugvíkkandi efni opna aðgang að undirvitundinni en það er erfitt að stjórna meðferðinni. Hugræn endurforritun vinnur með undirvitundina í samvinnu við meðferðarþegann.“ ■



Hugræn endurforritun er ný meðferð sem vinnur með undirmeðvitundina.

Næsta grunnnámskeið hefst 10. febrúar 2023

Næsta framhaldsnámskeið hefst 14. apríl 2023



Í náminu opnaðist fyrir mér nýr heimur

Sandra Grétarsdóttir starfar sem dáleiðandi og býður fólki að koma til sín í meðferðardáleiðslu.

Aðspurð hvernig henni hafi dottið í hug að læra meðferðardáleiðslu segir hún:

„Ég hef lengi haft áhuga á því hvernig við erum samsett sem manneskjur og hvernig hugur okkar starfar. Ég fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands fyrst og fremst til að fræðast meira um starfsemi hugans og svara forvitni minni um hvernig dáleiðsla virkar á huga og líkama.“

Sandra heldur áfram: „Námskeiðið var mjög áhugavert og það má segja að það hafi opnast nýr heimur fyrir mér. Námið var ítarlegt og vel skipulagt, nemendur strax látnir vinna mikið verklega með því að dáleíða hver annan.

Þegar grunnnámskeiðinu lauk hafði ég gert mér grein fyrir því hvað dáleiðsla er mögnuð aðferð til að aðstoða fólk í átt að betri líðan bæði andlega og líkamlega. Ég hef mikla löngun til að hjálpa fólki og það er mjög gefandi að upplifa það þegar einstaklingur nær bata andlega og/eða líkamlega. Það lá því beint við að taka framhaldsnámskeiðið hjá sama skóla sem nefnist Hugræn endurforritun, en með þeirri meðferð er hægt að ná ótrúlegum árangri.“

Sandra segist ekki hafa gert sér ljóst fyrir námskeiðið hvernig reglurnar sem við höfum lært ómeðvitað frá því við vorum börn stjórna lífi okkar. „Það má segja að við förum flest á sjálfstýringu í gegnum lífið. Við fylgjum reglunum sem búa í undirvitund okkar í öllum samskiptum og því sem við tökum okkur fyrir hendur.



Sandra segir meðferðardáleiðslu eina af áhrifaríkustu og varanlegustu leiðunum til að ná stjórn á huganum.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Í Hugrænni endurforritun byrjum við á að hreinsa hugann af því sem hefur íþyngt okkur, oftast í fjölda ára.

Sandra Grétarsdóttir

Á fyrstu árunum safna börn upplýsingum um hvernig eigi að hegða sér í fjölskyldunni og í þjóðfélaginu og þau trúa einfaldlega öllu sem þau sjá og heyra. Á þessu tímabili er undirvitundin mest að störfum og allt í umhverfi barnsins, gott eða slæmt, síast þar inn eins og barnið upplifir það. Það má kalla þetta forritun þar sem þetta verður í huga viðkomandi til frambúðar,“ segir hún.

„Undirvitundin geymir minningar okkar og tilfinningar, þar verða til vana- og hegðunarmynstur. Þessum vana- og hegðunarmynstrum getur verið erfitt að

breyta þar sem við höfum almennt ekki aðgang að undirvitundinni. Það er þó hægt að breyta þeim í dáleiðslumeðferð. Þar vinnum við djúpt í undirvitundinni í samvinnu við meðferðarþegann. Við skoðum og tökum á tilfinningum og afleiðingum þeirra og breytum vana- og hegðunarmynstrum til þess að meðferðarþeginn öðlist betri líðan.“

Hreinsum hugann

„Í Hugrænni endurforritun byrjum við á að hreinsa hugann af því sem hefur íþyngt okkur, oftast í fjölda ára. Það eitt getur létt á

andlegri líðan og skapað rými fyrir eitthvað uppbyggilegra,“ segir Sandra um framkvæmdina.

„Það má segja að dáleiðsluástand sé í raun eðlilegt hugarástand sem við upplifum oft í daglegu lífi, til dæmis þegar við sökkvum okkur ofan í góða skáldsögu eða sumir jafnvel við uppvaskið. Í meðferðardáleiðslu förum við dýpra í undirvitundina. Öll meðferðardáleiðsla er í raun leidd sjálfsdáleiðsla þar sem dáleiðandi er leiðbeinandi en vinnan fer fram í undirvitund dáleiðsluþegans. Dáleiðsluþeginn þarf sjálfur að vilja þær breytingar, framför eða bata sem eftir er sóst og ekkert er gert án hans samþykkis.“

Sandra segir að afleiðingar áfalla séu oft mjög miklar.

„Margir kvillar sem við glímum við eru afleiðingar áfalla og oft á tíðum hefur hugurinn fundið sér ákveðna leið til að takast á við þær tilfinningar sem fylgja áföllum. Ef við tökum fíkn sem dæmi þá má segja að fíknin sé ekki rót vandans heldur einkenni hans. Fíknin er þá leiðin sem viðkomandi hefur notað til að bæla niður tilfinningarnar sem fylgja rót vandans. Rót vandans er í undirvitundinni og hana er hægt að uppræta,“ útskýrir hún.

„Þau sem hafa leitað til mín hafa öðlast betra líf á margan hátt. Þau hafa meðal annars öðlast skýrari sýn á lífið, náð betri svefni, losnað við erfiðar tilfinningar, náð sáttum við sjálfa sig og aðra, losnað undan fíkn, fengið lausn frá vefjagigt, depurð, ótta og kvíða. Við getum sjálf gert ýmislegt til að stjórna huga okkar, en þegar aðstoðar er þörf þá er meðferðardáleiðsla ein af áhrifaríkustu og varanlegustu leiðunum.“ ■

Hægt að vinna með allt mannlegt

Íris Huld Hákonardóttir starfar sem sjúkraþjálfari og klínískur dáleiðandi og hefur fjölmörg önnur verkfæri í verkfærakistunni.

Þegar Íris Huld er spurð að því hvernig stóð á því að hún fór í nám í meðferðardáleiðslu segist hún alltaf hafa haft áhuga á öllu sem við kemur líkamanum.

„Ég er lærður íþróttakennari frá Kennaraháskólanum, einkaþjálfari og lauk námi í sjúkraþjálfun í Kaupmannahöfn árið 2006. Ég hélt svo áfram að bæta ýmsu við í verkfærakistuna mína, lærði höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð (Cranio), OPJ orkupunktajöfnun og sat fjölmörg námskeið bæði varðandi sjúkraþjálfun og annað,“ segir hún.

„Mér varð strax ljóst að ég var að vinna með hugann jafnt og líkamann. Ég upplifði til dæmis að afleiðingar áfalla sem við vinnum ekki úr setjast oft einhvers staðar í líkamann sem verkir eða koma fram sem sjúkdómar síðar á lífsleiðinni. Áföllin þurfa alls ekki að vera alvarlegs eðlis til þess að líkaminn geymi þau einhvers staðar. Oft erum við ekki meðvituð um afleiðingar áfalla en líkaminn geymir þær.“

Íris Huld segir að dáleiðslunámið hafi komið á óvart þótt hún hafi lesið mikið um dáleiðslu.

„Námið hjá Dáleiðsluskóla Íslands var allt öðruvísi nám en nokkuð sem ég hafði lært áður. Miklu dýpra. Ég upplifði mjög jákvæðar breytingar á sjálfri mér í náminu og hópurinn sem ég lærði með var frábær. Að kynnst undirvitundinni er mjög sérstök



Íris hefur meðal annars notað sjálfsdáleiðslu til að stjórna eigin líðan.

FRÉTTABLAÐID/VALLI

upplifun, nokkuð sem allir ættu að læra. Ég fékk aðgang að sjálfri mér, þessum hluta sem er venjulega utan seilingar.

Nú get ég notað sjálfsdáleiðslu til þess að stjórna því hvernig

mér líður. Ef ég er að fara í eitt-hvað krefjandi verkefni þá fer ég í sjálfsdáleiðslu. Ég sé fyrir mér að allt gangi vel og set inn jákvæða sýn á það sem ég er að fara að gera. Ég hef einnig notað dáleiðslu til

Færð þú ekki tíma hjá sálfræðingi?

- Það er mikil eftirspurn eftir sálfræðitímum og langir biðlistar hjá flestum þeirra.
- Það er til önnur og mun hraðvirkari leið til að bæta andlega líðan:
- Klínísk meðferðardáleiðsla og Hugræn endurforritun.
- Kynntu þér málið hér! <https://fkdal.is/endurforritun>

að hætta að fresta verkefnum. Við það minnkaði streitan og mér liður svo miklu betur. Frestunarárátta getur verið mjög streituvaldandi. Oft eru þetta ekki einu sinni stór og tímafrek verkefni sem verið er að velta á undan sér og með sjálfsdáleiðslu er auðvelt að koma þeim í verk.“

Íris Huld hefur náð mjög góðum árangri með meðferðarþegum sínum, en hún notar fyrst og fremst Hugræna endurforritun, sem er unnin í dáleiðsluástandi.

„Það hefur aldrei komið fyrir hjá mér að meðferðarþegi dáleiðist

ekki. Ég á þá reynslu eftir. Þau sem hafa komið til mín hafa náð mjög góðum árangri, meðal annars minnkað verki, aukið sjálfstraustið, náð tökum á mataræði, losnað við erfiðar hugsanir og byrjað reglulega hreyfingu sér til góðs og ánægju.

Það má segja að listinn yfir það sem hægt er að bæta með Hugrænni endurforritun sé nær endalaus. Kvíði og þunglyndi eru stærstu málin en í raun er hægt að vinna með allt sem mannlegt er og ná árangri,“ segir Íris Huld að lokum. ■

Rúmlega þrítugur og of gamall í kokkinn



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Jón Elvar Hafsteinsson, gítarleikari og matreiðslumaður, tók u-beygju í lífinu árið 2000 og ákvað að læra kokkinn. Þá var hann rúmlega þrítugur og tónlistin hafði átt hug hans allan.

Jón Elvar átti eiginkonu og þrjú ung börn þegar hann ákvað að fara í nám. Kokkanám hafði þó ekki verið á dagskrá hjá honum. „Ég var búinn að vera starfandi tónlistarmaður frá átján ára aldri og er enn að þrætt fyrir kokkastarfið. Vel kannski frekar hvaða verkefni ég tek að mér. Árið 1997 fórum við hjónin í afdrifarikt ferðalag til Frakklands. Þar urðu ákveðin straumhvörf í lífi mínu þar sem það greip mig alveg svakalegur matar- og vínáhugi. Eftir að við komum heim fór ég að eyða ómældum tíma í eldhúsinu í alls konar æfingum í matargerðinni. Vinur minn sem var sömu-leiðis mjög liðtækur í eldhúsinu smitaði mig líka af þessum áhuga. Þetta varð að krefjandi áhugamáli sem ég þurfti bara að gera eitt-hvað með,“ segir Jón Elvar.

Gekki ekki með kokkadraum

„Kokkurinn hafði alls ekki verið einhver draumur sem ég gekki með. Ég var meira að segja líka að spá í bakaranám. Það spilaði kannski inn í að á þessu tímabili var ládeyða í tónlistinni og ég þurfti að gera eitthvað róttækt. Ég hafði samband við frænda minn og yfirmatreiðslumeistara, Ingvar Sigurðsson, sem þá starfaði á Argentínu og spurði hvað honum þætti um að maður sem væri kominn yfir þrítugt færi að læra kokkinn. Hann hvatti mig til að sækja um sem nemi á einhverju veitingahúsi en benti mér á að þetta væri ekki auðveldasta námið sem ég gæti valið. Engu að síður benti hann á staði sem tækju nema og þar sem væri vel farið með kokkanema en svo var víst ekki alls staðar,“ segir Jón Elvar sem ákvað að fara á alla stærstu staðina sem voru Hótel Saga, Hótel Holt, Grand hótel og Perlan.

Of gamall til að læra

„Mér var sagt að það væri mjög gott að læra í Perlunni undir stjórn Sturlu Birgissonar sem þá var yfirmatreiðslumaður og að námið yrði fjölbreytt. Menn voru þó ekkert að æsa mig upp í að gerast kokkur, frekar að þeir töluðu starfið niður,“ segir Jón Elvar. „Sturlu leisti ekkert á mig þegar ég sótti um, sagði að það væri ekkert



Tónlistarmaðurinn Jónsi var 34 ára þegar hann ákvað að breyta til og læra kokkinn. Hann eldar nú fyrir starfsfólk Veritas. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Jón Ellert á tónleikum í Háskólabíói.

verið að taka svona fullorðið fólk sem nema. „Þetta er erfitt starf og sumir hafa fengið bullandi magasár vegna álags,“ sagði hann. „Við viljum bara ung hresst fólk,“ bætti hann síðan við. Ég var hins vegar ekkert á því að gefast upp og spurði hvort ég þyrfti að biðja oft til að komast að og hann svaraði því játandi. Ég lá í honum í hálft ár eða þangað til hann gafst upp og réð mig árið 2001, þá 34 ára,“ segir Jón Elvar og skellir upp úr.

„Námið gekk vel, ég var á samningi í Perlunni og tók svo bóklegt nám í Hótel- og veitingaskólanum í Kópavogi og lauk sveinsprófi þáðan. Þetta var erfiður tími, ég með þrjú litil börn og nemalaunin mjög lág. Auk þess er þetta tímafrekt nám, langar vaktir og maður gerir lítið annað með fram því. Ég nánast kúplaði mig út úr tónlistarbransanum á þessum tíma. Þetta gekk þó allt upp og ég hef starfað við fagið síðan,“ segir Jón Elvar sem hefur starfað í mötuneyti Veritas í sautján ár. „Ég réð mig þangað ári eftir útskrift en með því að vera í dagvinnu gat ég haldið áfram tónlistarferlinum,“ útskýrir hann.

Fjölbreyttur tónlistarferill

Jón Elvar er fæddur í Stykkishólmi en fluttist barn að aldri til Þorshafnar á Langanesi. Hann stundaði síðar nám í tónlistarskólanum á Akureyri auk náms í menntaskólanum sem hann kláraði þó ekki. „Það var alltaf markmiðið að gera tónlistina að ævistarfi enda hef ég alltaf haft mjög gaman að þeirri vinnu og hún gefur mér mikið. Það er



Þegar Jón Elvar var að breyta um gir í lífinu árið 2000 kynntist hann Jóni Rafnssyni og Leone Tinganelli. Þeir stofnuðu trió sem er hannað fyrir mat og drykk og heitir Delizie Italiane eða „ítalískt góðgæti“ og starfar enn í dag.

MYND/ADSEND

Árið 1997 fórum við hjónin í afdrifarikt ferðalag til Frakklands. Þar urðu ákveðin straumhvörf í lífi mínu þar sem það greip mig alveg svakalegur matar- og vínáhugi.

öllu því góða fólki sem kemur að jólatónleikunum. Þetta er risastórt verkefni og fagmennskan í fyrirrúmi hjá öllum,“ segir hann.

Jón Elvar segist hafa byrjað í bílskúrsbandi 14 ára gamall á Langanesi. „Þegar ég stundaði nám í tónlistarskólanum á Akureyri fór ég að spila með Helenu Eyjólfsdóttur og Finni Eydal. Við vorum einnig nokkrir skólafélagar í bigbandi tónlistarskólans og stofnuðum síðan danshljómsveit sem spilaði vítt og breitt á böllum, til dæmis í Sjallanum. Þegar ég kom til Reykjavíkur fór ég strax í Stjórnina ásamt því að stunda nám við FÍH.“

Þegar Jón Elvar er spurður hvort hann eldi enn þá heima, svarar hann: „Ef það er heitur matur þá elda ég. Ég eyði samt ekki eins löngum tíma í eldhúsinu og ég gerði áður. Núna vil ég helst vera snöggur að þessu. Ég er kannski ekkert spenntur að standa við eldhúsbekkin allan sólarhringinn. Maður þarf líka að hugsa um hnén og bakið en kokkar standa allan daginn,“ bendir hann á.

Jón Elvar segist vera mjög hlynntur því að fólk breyti um takt í lífinu þótt það sé komið á einhvern ákveðinn aldur. „Það reyndist mér vel og ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun. Þetta er heilmikið átak en það er hægt að uppskera vel. Svo er gaman að leika tveimur skjöldum eins og ég geri með tónlistina og matargerðina. Mér finnst skemmtilegt á báðum sviðum,“ segir Jón Elvar sem var að elda lasagna og hvítlauksbrauð fyrir starfsmenn Veritas þegar við náðum tali af honum. ■

hins vegar afar tryggt starf að vera matreiðslumaður og mörg fjölbreytt atvinnutækifæri. Sem dæmi eru margir kokkar sölu-menn hjá birgjum sem selja matvæli. Menntun þeirra nýtist vel í því starfi,“ segir Jón Elvar sem spilaði lengi með Stjórninni og fór meðal annars með henni til Zagreb til að taka þátt í Eurovision. Sigga Beinteins og Grétar Örvarsson sungu Eitt lag enn og lentu í fjórða sæti keppinnar sem var besti árangur Íslands á þeim tíma. Jón Elvar hefur á undanförnum árum komið fram á alls kyns viðburðum, meðal annars hefur hann spilað á jólatónleikum Björgvins og unnið með honum í ýmsum verkefnum frá árinu 2009. „Það er mjög gaman að vinna með

Munið sívinsæl
ritlistarnámskeið
Stílvopnsins

www.stilvopnid.is

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

www.stilvopnid.is | bjorg@stilvopnid.is | s. 899-6917

Vil að fólk nýti peningana og tímann betur

Fyrirtækjum og einstaklingum býðst úrval námskeiða, markþjálfun og ráðgjöf hjá ráðgjafarfyrirtækinu Vali og virði.

Í boði eru vinnustofur, námskeið og fleira. Næsta námskeið, sem er fjármálanámskeiðið „Viltu meiri peninga – betri fjármál“ fyrir einstaklinga verður haldið 23. þessa mánaðar.

Þóra Valný Yngvadóttir er stofnandi og eigandi Vals og virðis. Hún starfar sem fyrirlesari, ráðgjafi og markþjálfari og hefur yfir 20 ára reynslu af fjármálaráðgjöf, vörubróun, innleiðingu, breytingastjórnun, tímastjórnun, verkefnastjórnun, markþjálfun, námskeiðum og fyrirlestrum í fjármálageiranum, Opna háskólanum og víðar.

„Ég er búin að vinna í fjármálageiranum í 25 ár og hef verið að vinna sem stjórnandi, bæði í Kaupþingi og Landsbankanum. Ég fór fljótlega að halda námskeið og sá strax að það lá vel fyrir mér. Ég ákvað fyrir þremur árum síðan að einblína á að vera með námskeið,“ segir Þóra Valný, sem er viðskiptafræðingur og markþjálfari. Einstaklingar og fyrirtæki nýta sér þjónustu Vals og virðis. „Ég held fjármálanámskeið sem fyrirtæki geta keypt fyrir sitt fólk og svo er ég líka með opin námskeið þar sem hver og einn getur skráð sig.“

Covid setti eðlilega strík í reikninginn hjá Þóru Valnýju en eftir að faraldrinum lauk hafa umsvifin aukist.

„Covid gerði það að verkum að ég gat ekki farið inn í fyrirtæki og þá var ég töluvert með fjarnámskeið fyrir fyrirtæki og einstaklinga í fjármálum og einnig fjarmarkþjálfun. Eftir að Covid kláraðist síðastliðið haust þá hefur eftirspurn fyrir tækja eftir námskeiðum, vinnustofum og fyrirlestrum inn í fyrirtækin aukist,“ segir Þóra Valný. Hún segist leggja áherslu á í námskeiðunum að lesa ekki yfir fólk heldur sækist hún eftir þátttöku fólks.

„Ég vil fá fólk til að finna með mér hvaða leið er best til að vinna breytingarnar. Þetta snýst alltaf um breytingar og að fara úr einhverju núverandi ástandi í eitthvert annað ástand. Þá þarf fólk að sem á að framkvæma breytingarnar að vera með í því, annars gerist ekki neitt.“

Fólk taki ábyrgð á eigin fjármálum

Á fjármálanámskeiðinu segist Þóra Valný leggja áherslu á að fólk eignist meiri peninga. „Ég vil að fólk nýti peningana sína betur. Alveg eins og við notum 1–5 klukkustundir á viku til að hreyfa okkur, til að hugsa um líkamlegt heilbrigði, af hverju ættum við þá ekki að nota einhvern tíma í hverri viku til að skoða fjármálin? Einfaldasti hluturinn til að laga er til dæmis matarinnkaupin. Það er enn þá fólk sem fer í matarinnkaup mörgum sinnum í viku og er að hugsa frá degi til dags hvað eigi að vera í matinn. Þarna er fólk bæði að fara illa með peningana og ekki sist tímann. Þegar vinnudegi er lokið gæti tekið við gæðatími með börnunum og fjölskyldunni en í staðinn er verið að reyta hár sitt í búðinni og reyna að ákveða hvað eigi að vera í matinn.

Á námskeiðinu er verið að leggja áherslu á að fólk taki ábyrgð á sínum eigin fjármálum. Það sem fólk á að fá á námskeiðinu er næg þekking til að geta valið sjálft fyrir sig í framtíðinni. Þannig að þegar þú ert að taka ákvörðun um peningana þína þá ertu með nægar upplýsingar til að geta tekið upplýsta ákvörðun,“ segir Þóra Valný og bætir við:



Þóra segist leggja áherslu á í námskeiðunum að lesa ekki yfir fólk heldur sækist hún eftir þátttöku fólks.

MYND/SILLA PÁLS

Ég vil fá fólk til að finna með mér hvaða leið er best til að vinna breytingarnar. Þetta snýst alltaf um breytingarnar og að fara úr einhverju núverandi ástandi í eitthvert annað ástand.

Þóra Valný Yngvadóttir



- Meiri peninga – betri fjármál
- Stytttri vinnuvika – tímastjórnun
- Meiri sala og stytttri sölutími – sölupjálfun

lega heilsu. Markmiðið í minni fjármálaráðgjöf er alltaf að fá fólk til að sjá sjálft hvað það þarf að gera. Þess vegna er þetta meira fjármálamarkþjálfun heldur en fjármálaráðgjöf.

Fólk óttast að fara í fjármálaráðgjöf því oft er það fyrsta sem fjármálaráðgjafar segja er að hætta með áskriftina að uppáhaldssjónvarpsstöðinni þinni og hætta hinu og þessu sem fólk finnst skemmtilegt. Það er alls ekki málið. Það fyrsta sem ég segi við fólk er að byrja að spara í skemmtisjóð. Það má og á að vera gaman. Þetta snýst um að nota meira af peningunum í það sem er skemmtilegt og minna í það sem er leiðinlegt. Það sem er langleiðinlegast að nota peninginn í er að greiða vexti og kostnað. Ég fer itarlega í það á námskeiðinu hvernig fólk getur forðast að nota peningana í slíkt og í staðinn notað þá í eitthvað skemmtilegt,“ segir Þóra Valný.

Námskeið fyrir fyrirtæki

Þóra býður fyrirtækjum og stofnunum vinnustofu til að bæta tímastjórnun með það að markmiði að stytta vinnuvikuna.

„Það er mikið í umræðunni að við þurfum að vinna minna og við viljum stytta vinnutímann. Þetta er á oddinum í öllum kjaraviðræðum en til að þetta sé gerlegt þá þurfum við að skoða í hvað við erum að nota vinnudaginn og spyrja okkur þeirrar spurningar: Getum við nýtt tímann betur? Þá erum við ekki að tala um að hlaupa hraðar eða auka álagið heldur þvert á móti. Þetta verður aðeins gert með samheldnu skipulagi

innan deildarinnar. Ég hef mikla reynslu í að kenna tímastjórnun. Ég hef kennt hana til fjölda ára og það sem ég rak mig á er að það kom einhver einn úr deildinni. Hann sá ljósið og vildi gera alls konar breytingar en hinir úr deildinni komu ekki á námskeiðið og þá virkaði það ekki.

Núna set ég þetta þannig upp sem námskeið fyrir fyrirtæki til að taka deildina sameiginlega í. Þá vinnur hún að því saman og sér hvar er hægt að spara tíma og hvernig hægt er að gera hlutina skilvirkar, þannig að allir geti verið samstíga í því að ná þeim árangri sem að er stefnt.“

Stytta sölutímann og auka sölu Sölunámskeiðið hefur gefist gríðarlega vel fyrir fyrirtæki sem vilja auka sölu, stytta sölutímann og auka ánægju viðskiptavina. Þóra segir að sölunámskeiðið nýtist best þegar fyrirtækið tekur það fyrir alla framlínustarfsmennina.

„Námskeiðið er sérsníðið að því fyrirtæki sem um ræðir. Það sem

við erum að skoða á þessu námskeiði er að stytta sölutímann og auka sölu. Það hljómar auðvitað eins og tónlist í eyrum allra sölustjóra. Það sem við horfum á er að gera vinnuna aðeins flóknari með því að áherslan er á að spyrja spurninga áður en farið er í að kynna vöruna. Þannig er söluráðgjafinn að taka sér tíma til að þarfagreina og hjálpa viðskiptavininum að sjá hvað það er sem skiptir hann mestu máli í því sem hann er að leita að,“ segir Þóra Valný.

„Það er mikilvægt að framlínuhópurinn geri þetta saman og ég leiði hópinn í gegnum það að finna út hvaða spurningatækni henti fyrir þeirra kunnahóp og þeirra tegundir af vörum. Síðan er kynningin á vörunni sniðin eftir því hvað viðskiptavinurinn hefur áhuga á og verður þannig miklu hnitmiðaðri og árangursríkari. Með þessari aðferð er hægt að stytta úr allt að 15 mínútna niður í 5 mínútna sölufærlu og fá tvisvar sinnum meiri árangur. Þetta er viðskiptavinamiðuð sölutækni,“ segir Þóra Valný. ■

Sjá upplýsingar um þjónustu Vals og virðis á vefsíðunni: [valogvirði.is](#)

Viltu meiri peninga námskeiðið hefst 23. janúar.

20% snemmaskráningar afsláttur til 18. janúar

Upplýsingar og skráning á [valogvirði.is](#) eða í síma 8928510



Dúxaði sextug í menntaskóla

Sigrún Kristjánsdóttir var 52 ára þegar hún skráði sig í nám í menntaskóla eftir að hafa gengið lengi með þann draum í maganum að verða stúdent.

jme@frettabladid.is

„Ég er fædd og uppalin í sveit og það var búið að blunda í mér eftir að hafa klárað grunnskólann að fara í menntaskóla. Ég skráði mig í framhaldsnám en svo varð ekkert af því. Ég varð ólétt ung sem leiddi til þess að ég hætti við að fara í skóla. Þegar ég varð eldri leitaði ég leiða til taka menntaskólann í fjarnámi, en líka losna við að taka lokapróf því ég hef alla tíð verið með prófskrekk. Ég datt loksins, 52 ára gömul, á þennan frábæra skóla, Menntaskólann á Tröllaskaga, sem bauð upp á nám sem hentaði mér og hóf þar nám haustið 2013,“ segir Sigrún Kristjánsdóttir.

Sigrún byrjaði hægt á listabraut með 100% vinnu og síðustu þrjár annirnar var hún komin í 80% vinnu með skóla. „Ég tók fyrst áfanga sem mér þóttu áhuga-verðir sem tengdust ljósmyndum og listum. Eftir að hafa tekið 3–4 áfanga á önn í faein ár sá ég fram á að geta klárað stúdentsprófið. Ég stefndi svo sem aldrei á það í byrjun að klára þó svo löngunin hafi alltaf blundað innst inni. Ég vann að þessu í ein átta ár og árið sem ég varð sextug, vorið 2021, útskrifaðist ég,“ segir hún.

Rétta hjálpin skiptir máli
„Mér hafði alltaf gengið illa í stærðfræði og tungumálum í barnaskóla, en þegar maður fattar hvernig stærðfræðin virkar þá er hún alls ekki svo flókin. Þetta eru

bara mismunandi leiðir til þess að plúsa, mínusa, margfalda eða deila. Af hverju var þetta aldrei sagt í grunnskóla? Af hverju var maður látinn þylja margföldunar-töfluna eins og páfagaukur þegar maður er í raun bara að leggja saman og draga frá? Námið var bæði skemmtilegt og krefjandi og ég viðurkenni alveg að sumt var mjög erfitt og tók sinn tíma. Ég hefði líklega ekki komist í gegnum þetta nema af því að eiginmaður-inn minn sem er lærður kennari en starfar nú við ljósmyndun, studdi mig heils hugar. Ég gat leitað til hans ef ég náði ekki í kennarann.

Námið gaf mér þó mun meira sjálfstraust og kenndi mér að ég get vel lært. Ég hélt að ég gæti það ekki, komin á þennan aldur. Þetta vildi ég vita þegar ég skráði mig í námið, að ég gæti lært. Enda kom það á daginn þegar ég útskrifaðist að ég dúxaði í skólanum. Það kom mér verulega á óvart. Það eru örugglega margir í mínum sporum sem af einhverjum ástæðum hafa ekki farið í nám, en ég veit það núna að það geta allir lært. Fólk þarf bara réttu hjálpina og aðstoðina við það.“

Lokaprófið barn síns tíma
„Fjarnámið er öðruvísi uppbyggt en nám í hefðbundnum skólum, eins og ég þekki þá, þar sem nemendur komast upp með að lesa bara undir lokaprófið til þess að ná. Hér er námið markvissara. Þú ert alltaf að skila verkefnum og setja í samhengi við náms-efnið hverju sinni. Það spurðu mig margir af hverju ég hefði ekki farið í Keili í nám. En þar eru lokaprófin, og þau henta mér ekki. Svona próf segja alls ekki alla söguna og eru að mínu mati barn síns tíma.

Þetta vildi ég vita þegar ég skráði mig í námið, að ég gæti lært. Enda kom það á daginn þegar ég útskrifaðist að ég dúxaði í skólanum. Það kom mér verulega á óvart.

Við förum alveg í skyndipróf í stærðfræði svo kennarinn sæi hvar við stæðum í námsefninu. En við fengum þrjár tilraunir og lærðum á milli hvað við gerðum rangt. Hæsta einkunnin gildi svo. Það er hvatning fyrir nemandann að læra og kennarinn sér mun betur hvar nemandinn stendur.“

Hvetur alla í fjarnám
„Ég hef alltaf haft áhuga á ljósmyndun en byrjaði ekki að mynda af alvöru fyrr en um 2003-2004. Þá var ég að mynda aðeins fyrir vinnuna, vinna þær og setja á heimasíðuna. Núna er ég að vinna í sjálfri mér, láta listadrauminn rætast og hella mér út í ljósmyndunina. Svo mála ég líka og við reukum nokkur saman Gallerí Grástein á Skólavörðustíg. Í skólanum tók ég ýmsa áfanga í listljósmyndun sem og akrýl- og olíumálun, en það er glettilegt hvað hægt er að kenna í dag í fjarnámi. Tæknin er orðin svo fullkomin. Það skiptir ekki lengur lengur máli hvar þú býrð. Einn kennarinn bjó í Sviþjóð. Við sendum bara ljósmyndir af verkunum og hann mat þau út frá myndunum. Þetta er í raun alger snilld. Nemendur bjuggu líka úti um allan heim. Ég eignaðist fullt af vinum og



Sigrún Kristjánsdóttir var alsæl við útskriftina þann 20. maí 2021, mánuði eftir sextugsafmælið.

MYND/PÁLMI BJARNASON

kunningjum og ég fann aldrei fyrir kynslóðabili þrátt fyrir að vera í bekk með fólki á tvítugsaldri. Við unnum oft saman í hópum þar sem styrkleiki hvers og eins naut sín. Sumir voru góðir í að skrifa, aðrir að lesa yfir, enn aðrir voru góðir í myndvinnslu eða að setja upp PowerPoint-sýningar og fleira. Maður var bara hluti af hópnum.

Ég gæti farið í háskólanám ef ég vildi, en hef ekki þörf fyrir það þó svo maður gæti kannski dottið inn í einhverja kúrsa í framtíð-inni. Það væri þá helst í listnámi. Ég er mjög ánægð að fá sönnun á að ég gæti gert þetta og ég hvet alla, sem eru að hugsa um þetta, að drífa sig í svona fjarnám,“ segir Sigrún að lokum. ■

Bráðvantar fleiri tíma í sólarhringinn

Áramótaheit Jóna Svandísar Þorvaldsdóttur er að auðga andann á hverjum degi með ólíkum hætti. Hún segir fjölmarga kosti við það að halda áfram að opna á nýja reynslu og tileinka sér nýjar hugmyndir út lífið.

starri@frettabladid.is

Jóna Svandís Þorvaldsdóttir segist alltaf hafa verið fróðleiksfús og haldin óslökkvandi þekkingarþorsta. „Þetta er bara persónuleikinn held ég. Sem barn hafði ég alltaf gaman af námi og var algjör lestrarhestur. Svo er það svolítið þannig að því meira sem þú lærir – því stærri verður heimurinn. Ég hef líka tröllatrú á ævinámi og held að það hafi fjölmarga kosti í för með sér þegar fólk heldur áfram að opna á nýja reynslu og tileinka sér nýjar hugmyndir út lífið.

Jóna er íslensku- og menntunarfræðingur, söngvari og fjölskyldukona úr Grafarvogi að eigin sögn. „Megnið af starfsferli mínum hef ég unnið í mennta- og fræðslugeiranum og komið víða við, meðal annars við kennslu, frístundastarf og nú er ég verkefnastjóri hjá Endurmenntun Háskóla Íslands.“

Vill þekkja samfélagið
Hún segir endurmenntun alltaf hafa skipað stóran sess í lífi sínu. „Það skiptir mig máli að þekkja samfélagið og vera með puttann á púlsinum í starfstengdri hæfni. Þar fyrir utan hef ég sótt mikinn fjölda af fjölbreyttum námskeiðum, til skemmtunar eða til að bæta persónulega hæfni. Sem dæmi má



Jóna Svandís Þorvaldsdóttir verkefnastjóri hjá Endurmenntun HÍ

Ég ákvað að breyta út frá hinu vanalega líkamsræktarmarkmiði og setja mér markmið sem er líklegra að ég nái.

taka leikhúsnámskeið og önnur menningartengd námskeið hjá Endurmenntun, ýmis tónlistarnámskeið, spunanámskeið, fjölmörg ritlistarnámskeið, námskeið í verkefnastjórnun, fjölbreytt námskeið tengd rekstri, tungumálum, ýmiss konar sjálfsefningu, samskiptum og svo mætti lengi telja. Ég lærði meira að segja einu sinni andlitsjoga fyrir hraustlegt útlit.“ Eftir að hún hóf störf við þróun náms hjá Endurmenntun Háskóla Íslands má eiginlega segja að hún sé „komin heim“. „Vinnufélagar mínir voru til dæmis að grínast með það um daginn að eina námslínuna sem ég setti saman, lagasmíðar og textagerð, hefði ég hreinlega búið til fyrir mig sjálfa. Ég gef ekkert upp um það!“

Öðruvísi áramótaheit
Jóna hefur strengt skemmtilegt áramótaheit sem hún kallar að „auðga andann“ á hverjum degi. „Ég ákvað að breyta út frá hinu vanalega líkamsræktarmarkmiði og setja mér markmið sem er líklegra að ég nái. Nú ákvað ég

að láta engan dag líða án þess að kynna mér eða læra eitthvað nýtt, hvort sem það er að lesa eitthvað áhugavert, hlusta á hlaðvarp, horfa á TED-fyrirlestur eða heimildamynd eða fara á eitthvað spennandi námskeið.“ Um þessar mundir er hún til dæmis skráð á spennandi starfstengt námskeið um fræðslu fyrir fullorðna. „Ég er líka mikill bókmenntaunnandi svo mig langar að skella mér á námskeið um jólabókaflóðið og svo væri gaman að rifja upp Laxdælu með Torfa Tulinius. Annars er ég í söngnámi og markmiðið er að taka próf í því í vor. Mig bráðvantar fleiri tíma í sólarhringinn!“

Fræðsludeit er frábær afþreying
Með skemmtilegri námskeiðum sem hún hefur sótt hét Þjóðleikhúsið á bak við tjöldin, sem var ein kvöldstund. „Þá ákvað ég að bjóða mannum mínum á öðruvísi deit. Við gengum um húsið með Pétri Ármannssyni, þjóðleikhússtjóri kynnti vinnuferli sýningar áður en Ásdís Þórhallsdóttir leiddi hópinn um bakvið leikhússins og sýndi hvernig leikhústöfrarnir verða til í þessu sögulega húsi.“ Hún segir þau hjónin hafa verið sammála um að námskeiðið hafi ekki einungis verið virkilega áhugaverð og lærðómsrík upplifun heldur hafi hún dýpkað skilning þeirra á því sem gerist í leikhúsinu og gert það að verkum að þau muni njóta listarinnar á annan hátt. „Þannig varð þetta að ógleymanlegri fræðsluupplifun sem fylgir okkur út í lífið. Svo lærðum við að fræðsludeit eru frábær leið til að verja tíma saman.“ ■

LBHÍ

NÁTTÚRULEGA FRAMÚRSKARANDI HÁSKÓLI



RÆKTUN & FÆÐA



NÁTTÚRA & SKÓGUR



SKIPULAG & HÖNNUN

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS | HVANNEYRI | WWW.LBHI.IS | 433 5000 |



Í finnsku leiðinni er hugað að einstaklingnum

Finnar hafa löngum staðið sig einstaklega vel í samræmdum erlendum námskönnunum líkt og hinni vel þekktu PISA-könnun. Finnum er þó að mestu leyti sama um það.

brynhildur@frettabladid.is

Áherslan í finnsku menntakerfi er ekki á samkeppni heldur að útskrifa hamingjusama samfélagsþegna í góðu jafnvægi sem ná að þroska hæfileika sína og blómstra í lífi og starfi. Margar þjóðir lita með forvitni til Finnlands og velta fyrir sér hvað þeir séu að gera rétt. Hér á eftir fylgir ófullkomin greining á því.

Engin stöðluð próf
Flestöll menntakerfi í heimi reiða sig á stöðluð próf til að mæla þekkingu nemenda. Nema það finnska. Stöðluð próf leiða oft til þess að kennarar miða allt nám við þessi próf og nemendur læra utanbókar einhverjar staðreyndir eða aðferðir sem þeir tengja kannski ekki við og gleyma um leið og út úr prófinu er komið. Finnskir grunnskólarnemar fá einstaklingsmiðaðar einkunnir sem kennarinn þeirra ákvarðar. Alhliða framfarir eru metnar af menntamálayfirvöldum. Áherslan er ekki á að kenna öllum sömu aðferð heldur að allir nemendur öðlist skilning á því hvernig komast má að réttri niðurstöðu, stundum með mismunandi aðferðum.

Virðing fyrir kennurum
Allir kennarar hafa meistaragráðu í kennslufræði. Kennarastarfið er mjög eftirsótt og yfirleitt komast aðeins 10% umsækjenda í námið. Ekki er valið í kennaranámið eftir einkunnum heldur eftir reynslu af starfi með börnum og áhuga á starfinu. Samkvæmt finnskum yfirvöldum er góður kennari manneskja sem býr yfir samkennd og getu til að hlusta á og skilja hvað börnin þurfa. Þannig ná aðeins færustu kennararnir með sterkustu köllunina inn í skólana. Vinsældir kennarastarfsins stafa ekki aðeins af háum launum heldur eru kennarar einnig virtir í samfélaginu og skólastofunni. Þeir bera svo einnig ábyrgð gagnvart nemendum og skólanum og það er undir skólastjórnendum komið að meta getu kennarans. Samband kennara og nemenda er lykilatriði í kennslunni.

Samvinna í stað samkeppni
Í flestum löndum er litið á skóla-kerfið sem eina stóra samkeppni þar sem hinn hæfasti ber sigur úr býtum en þannig er það ekki í Finnlandi heldur er áhersla lögð á samvinnu milli nemenda og kennara þar sem hver og einn fær að njóta sinna hæfileika. Grundvallaratriði menntunar er talið vera hamingjusamur nemandi sem nær að tileinka sér námsefni á jákvæðan hátt. Síðan 1980 hafa eftirfarandi áherslur verið í forgrunni í finnsku menntakerfi, menntun ætti að nýta til að jafna út félagslegt órættlæti, allir nemendur fá ókeypis máltíð í skólanum og aðgang að heilsugæslu, áhersla á sálfræðipjónustu í skólanum og einstaklingsbundin leiðsögn.

Skólaganga hefst síðar
Skólaganga hefst í Finnlandi við sjö ára aldurinn og þangað til fá börn að þroska sig í leik, friði og ró. Skólaskyldan er síðan aðeins níu ár í Finnlandi og lýkur á sextánda ári barnsins. Frá sálfræðilegu sjónarmiði er þetta góð ráðstöfun.



Finnsk börn fá máltíð í skólanum sér að kostnaðarlausu dag hvern og er það liður í jöfnuðarstefnu finnskra menntayfirvalda.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Leikur og frjáls tími er lykilatriði í finnskri menntastefnu og hér má sjá börn í Turku bregða á leik í frímínútum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Þá er áhersla lögð á að veita þeim nemendum sem þurfa mikinn stuðning og sérkennarar nánast regla frekar en undantekning. „Gerum það sem þarf“ er slagorð kennaranna og ýtt er undir samstarf þeirra á milli þannig að ef einhver aðferð er ekki að virka milli kennara og nemanda getur annar kennari komið inn í samtalið. Kennaravinnustofur eru víða í finnskum skólum, þar sem kennarar geta slakað á, undirbúið kennslu eða átt í félagslegum samskiptum. Lögd er áhersla á að hlúa að kennurunum svo þeir geti hámarkað sitt framlag í kennslustofunni.

Afslappaðra andrúmsloft
Minni streita, minna aðhald og meiri alúd er lykilatriðið í finnsku skólakerfi. Skólarnir eru minni og nemendur færri en víða annars staðar. Nemendur fara yfirleitt bara í nokkrar kennslustundir á dag og fá rúman tíma til að borða nestið sitt, leika sér og slaka á. Yfir daginn eru reglulega 15–20 mínútna frímínútur sem gagnast bæði kennurum og nemendum. Í stað stífrar stundaskrár og skilgreindra kennsluleiða er unnið að verkefnum sem sameina ýmis fög í einu. Til dæmis ef vinna á verkefni um Egyptaland er hægt að reikna rúmmál pýramida, teikna myndir af sfinxum, fjalla um málfræði egyptsku og arabísku og svo framvegis.

Minni heimavinna
Samkvæmt Efnahags- og framfarastofnun Evrópu fá finnskir nemendur minnstu heimavinnu í heimi sem tekur aðeins hálf-tíma að inna af hendi. Þeir fá svigrúm til að klára vinnudaginn í skólanum án þess þrýstings sem kemur af því að þurfa að ná afbragðsárangri í öllum námsgreinum. Þegar ekki þarf að hafa áhyggjur af einkunnum og heimavinnu geta finnskir nemendur einbeitt sér að sínu raunverulega skólaverkefni: Að læra og þroskast sem manneskja. ■

Áherslan er ekki á að kenna öllum sömu aðferð heldur að allir nemendur öðlist skilning á því hvernig komast má að réttri niðurstöðu, stundum með mismunandi aðferðum.

Ef börn hefja alvöru lífsins og stífa skólagöngu of snemma er hætt á að þau fari að upplifa skólann á neikvæðan hátt og slíkri þróun er erfitt að snúa við.

Rækta styrkleika sína
Í mörgum menntakerfum heimsins er áherslan fyrst og fremst á bóklegt nám og þá helst á færni í raungreinum á samkeppnisgrundvelli í samfellu, það er að nauðsynlegt er að ná settum viðmiðum til að geta haldið áfram í námi. Það gerir það að verkum að nemendur sem ekki finna sig í slíku upplifa sig sem vanhæfa og að þeir eigi ekki kost á sambærilegum tækifærum og þeir nemendur sem auðvelt eiga með bóknað. Í Finnlandi er lögd áhersla á að hjálpa einstaklingnum að þroska sína styrkleika og fallið frá því stigveldi að ein námsfærni sé betri en önnur. Þar hefur það líka sýnt sig að nemendur sem fá jákvæð viðbrögð við því sem þeir eru góðir í öðlast sjálfstraust til að standa sig betur í öðrum námsgreinum.

Stytttri skóladagur
Í Finnlandi hefst skóladagurinn á

milli 9 og 9.45 á morgnana þar sem rannsóknir hafa sýnt að það að hefja skóladaga of snemma stuðlar ekki að og vinnur jafnvel gegn námsárangri og þroska. Skóladeginum lýkur svo milli tvö og þrjú á daginn. Kennslustundirnar eru færri og lengri en annars staðar og frímínúturnar líka þar sem kerfið miðar að því að skapa umhverfi til heildrænnar upplifunar af náminu frekar en að troða staðreyndum í kolla nemenda.

Samfelld leiðsögn
Áhersla er lögð á að tengsl myndist milli kennara og nemenda og hafa nemendur oft sama kennarann í sex ár. Þannig nær kennarinn að kynnast nemendum, mynda jafnvel persónuleg tengsl og verður því sérfræðingur í þörfum og getu hvers nemanda fyrir sig. Kennarinn og nemandinn hjálpast að við að setja einstaklingsbundin markmið fyrir nemandann og fagna saman þegar þau markmið nást. Þannig myndast gagnkvæmt traust og virðing milli kennara og nemanda sem skilar sér í bættu andrúmslofti í skólastofunni og betri árangri nemendanna.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Ný námsleið og námskeið hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti
**Svala Breiðfjörð
Arnardóttir**

Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“



Daglegt líf með ADHD

Aukin þekking og skilningur á ADHD. Betri leiðir til að takast á við algenga erfiðleika sem oft fylgja ADHD eins og til dæmis skipulagsvanda, frestun, tímablindu, hvatvísi og gleymsku.

Geðheilsa og lífsgæði

Kenndar leiðir til að bæta líðan og lífsgæði með árangursríkum hætti.

Ná betri tökum á reiði og öðrum tilfinningum

Fræðsla um reiði, líkamleg einkenni hennar, hugsanir og aðrar erfiðar tilfinningar. Kenndar eru leiðir til að ná tökum á erfiðum hugsunum, tilfinningum og viðbrögðum.

Matsbraut – ný námsleið

Tveggja mánaða námsleið fyrir þá sem þurfa að auka daglega virkni og sem stefna á nám. Dagskráin miðar að því að styrkja sjálfsmynd þátttakenda og stuðla að jákvæðu viðhorfi til náms eða starfs. Nálgun er einstaklingsmiðuð og efnistöð fjölbreytt.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

