

# Námskrá

## Vor 2009



**SÍMEY**

SÍMENN TUNARMIÐSTÖÐ  
EYJAFJARÐAR

## Ágætu Eyfirðingar,

Nú er enn ein vorönnin að fara af stað og úrval sí- og endurmenntunarmöguleika slíkt að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Eitt af markmiðum SÍMEY er að gefa íbúum á svæðinu sem besta yfirsýn yfir þá símenntun sem þar er í boði og er þessi námskrá liður í að ná því markmiði.

Námskeiðin eru skráð í tímaröð en upplýsingar um þau öll má auk þess finna á heimasíðu SÍMEY [www.simey.is](http://www.simey.is).

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um breytingar sem á kunna að verða og að næg þátttaka náist. Flest námskeiðanna miðast við 10 manna lágmarkspáttöku og 15-20 manna hámarkspáttöku.

Verð á námskeiðunum kemur fram í hverri námskeiðslýsingu og gert ráð fyrir að námskeiðsgjaldið sé greitt í fyrsta tíma nema annað sé tekið fram.

Fyrir þá sem hafa áhuga á að efla sig með frekara námi, en eru kannski ekki vissir um hvar sé best að byrja bendum við á þjónustu náms- og starfsráðgjafa miðstöðvarinnar en allir geta þantað viðtal sér að kostnaðarlausu og fengið aðstoð við að fóta sig og ákveða næstu skref.

*Hlutverk náms- og starfsráðgjafa er að veita fólki á öllum aldri upplýsingar um nám og störf og aðstoða við að finna nám, sí- og endurmenntun og starfsvettvang við hæfi. Aðstoð við að meta stöðuna, áhuga og hæfni og gera heildstæða áætlun um mögulegar leiðir. Góð hvatning sem getur haft úrslitaáhrif þegar tekist er á við ný verkefni.*

Með bestu kveðjum og von um kröftuga þátttöku í símenntun,  
Erla Björg Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri SÍMEY

PS: Ekki gleyma að kanna möguleikana á styrkjum hjá stéttarfélögum ykkar og starfsmenntasjóðum!



## MFA-skólinn

MFA-skólinn er 350 kennslustunda nám sem var hannað af Mími-símenntun með styrk frá félagsmálaráðuneytinu.

Tilgangur skólans er að veita atvinnulausum, sem hafa stutta formlega skólagöngu, nýtt tækifæri til náms, stuðla að jákvæðu viðhorfi námsmanna til áframhaldandi náms og auðvelda þeim að takast á við ný verkefni í vinnu. Í náminu er lögð áhersla á að námsmenn læri að læra, efli sjálfstraust sitt og lífsleikni. Námið er ætlað atvinnulausu fólki með stutta formlega skólagöngu sem komið er af unglingsaldri. MFA – skólinn hefst 26. janúar 2009.

## Goodheart hlátur-markþjálfun

Goodheart hlátur-markþjálfun er kennd við Annette Goodheart, bandarískan sálfræðing, sem undanfarin 38 ár hefur notað hlátur sem sitt aðal hjálpartæki við að hjálpa fólki að greiða úr sínum málum. Hún er höfundur bókarinnar *Hláturmeðferð - Hvernig er hægt að hlæja að öllu því í þínu lífi sem er í rauninni ekkert hlæjilegt*.

Með hlátur-markþjálfun er hægt að vinna úr hverskyns vandamálum og hugarvíli, samskiptum, líkamlegum verkjum og síðast en ekki síst auðveldar aðferðin fólki að taka ákvörðun um hvert það vil stefna í stóru og smáu.

Munurinn á þerapíu og markþjálfun er að í þerapíu er unnið með óleyst mál fortíðar en í markþjálfun er athyglinni beint að því sem viðkomandi er að upplifa á líðandi stund og hvert hann vill stefna frá þeim stað. Sem sálfræðingur vinnur Goodheart með hvorttveggja.

Kristján Helgason er eini Íslendingurinn sem lokið hefur þjálfun í Goodheart hlátur-markþjálfun. Hann hefur einnig rétt til að kenna 1.áfang þeirrar þjálfunar.

Í fyrirlestrinum fjallar Kristján meðal annars um:

- áhrif hláturs á líkamann
- tengsl hláturs og tilfinninga
- lífseigar þjóðsögur um hlátur
- hvernig úthreinsun (catharsis) kemur af stað heilun

Einnig verður boðið upp á sýnidæmi af hlátur-markþjálfun.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símei, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinandi:</b>	Kristján Helgason
<b>Tími og dags:</b>	13. janúar, kl. 20:00-22:00
<b>Tímafjöldi:</b>	2 klst.
<b>Verð kr:</b>	4000.-

## Ljósmyndun – Taktu betri myndir

Námskeið ætlað byrjendum og þeim sem vilja styrkja fyrstu skrefin með stafrænu myndavélina. Fátt er okkur verðmætara en ljósmyndir af fjölskyldunni, viðburðum í lífinu og af umhverfi okkar. Ljósmyndun getur einnig verið yndislegt áhugamál. Á þessu námskeiði verður farið yfir nokkrar leiðir til að taka betri ljósmyndir og vinna úr þeim þannig að þær verði til meiri ánægju. Skoðaðar verða ljósmyndir út frá listrænu sjónarmiði og hvað gerir ljósmynd að sterkum miðli. Farið verður yfir myndatöku, val á myndefni, stillingar á einfaldri myndavél, flutning mynda í tölvu, úrvinnslu mynda í einföldu forriti. Við förum út og leitum myndefnis, hvort sem er myrkur eða bjart, til að skoða ólík efnistöð í sama umhverfi og finnum fjársjóði í niðurstöðunum. Kennst verður í 6 skipti 2 tíma í senn, 22. jan., 29. jan., 2. feb., 5. feb., 12. feb., og 16. feb.

**Fræðsluaðili og staður:** Símeý, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinandi:** Lára Stefánsdóttir  
**Tími og dags:** 22. jan. til 16. feb., mán. og fim. kl. 17:00-19:00  
**Tímafjöldi:** 12 klst.  
**Verð kr:** 17.900,-

## Enska I

Enskukennsla fyrir byrjendur og þá sem hafa einhvern en lítinn grunn, til að auka skilning og hæfileikann til að tjá sig á ensku. Áhersla er lögð á æfingar, samræður og hlustun. Líflegir og fjörugir tímar þar sem tækifæri gefst til að æfa sig og auka sjálfstraustið til að geta átt betri samskipti á ensku, hvort sem er í vinnu, einkalífi eða í námi.

**Fræðsluaðili og staður:** Margvís, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Steven Allard Bos  
**Tími og dags:** Fyrri námskeiðið, 29. jan. – 19. mars., fim. kl. 19:00-21:00  
Seinna námskeiði, 25. mars – 13. maí, miðv. kl. 19:00-21:00  
**Tímafjöldi:** 16 klst.  
**Verð kr:** 28.000,-

## Enska - talmámskeið

Enskunámskeið þar sem áhersla er lögð á þjálfun talmáls með samtölum og vinnu í litlum hópum. Farið er grunnatriði málfræði og stafsetningar. Skemmtilegar og líflegar kennslustundir og gott tækifæri fyrir fólk sem þarf að dusta rykið af kunnáttunni og auka sjálfstraustið í að tala ensku.

**Fræðsluaðili og staður:** Margvís, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Steven Allard Bos  
**Tími og dags:** Fyrri námskeið, 29. jan.- 19. mars, fim kl. 17:00-19:00  
Seinna námskeiðið, 25. mars – 13. maí, miðv. kl. 17:00-19:00  
**Tímafjöldi:** 16 klst.  
**Verð kr:** 28.000,-

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Framrás 1 – Ég og starfið

Um er að ræða námskeið þar sem lögð verður áhersla á samskipti á vinnustað og samstarfsfærni. Kennar verða aðferðir til að taka á erfiðum samskiptamálum, stjórna spennu og streitu og byggja upp liðsheild. Þá verður farið yfir hagnýtar aðferðir við að byggja upp eigið sjálftraust þátttakenda, starfshvatningu og einkenni góðra starfsmanna o.fl. Þá verða hugtökin "lífsleikni" og "tilfinningagreind" kynnt. Lögð verður áhersla á virkni þátttakenda og ýmiss konar verkefni. Kennsla verður í formi fyrirlestra, hópverkefna, einstaklingsverkefna, umræðna og léttra æfinga. Kennst er að jafnaði tvo morgna í viku. Með því er verið að koma til móts við það viðhorf að æskilegt sé að þjálfa afmarkaða þætti og gefa síðan nemendum kost á að koma nýrri þjálfun strax inn í starf sitt. Námið miðar að því að styrkja starfsmenn í starfi, efla þjónustu stofnana, vera hagnýtt og með því koma þátttakendum að góðu gagni bæði í vinnu og einkalífi.

**Fræðsluaðili og staður:** Starfsmennt, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Kristján Már Magnússon sálfræðingur  
**Tími og dags:** 26. jan.-23. mars, mán. kl. 8:00-12:00  
**Tímafjöldi:** 36 klst.  
**Verð kr:** 36.000.-

**Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarfélaga Starfsmenntar**

## Ítalska I

Margvís býður upp á ítölskunámskeið fyrir byrjendur. Námskeiðið byggir mikið á talþjálfun og er málfræði kynnt lítillega. Líflegir og fjörugir tímar þar sem fólki gefst tækifæri á að auka þekkingu sína á ítölsku og ítalskri menningu. Kennst verður einu sinni í viku.

**Fræðsluaðili og staður:** Margvís, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Helgi Svavarsson  
**Tími og dags:** 27.jan. - 17. mars., þri. 19.00-21.00  
**Tímafjöldi:** 16 klst.  
**Verð kr:** 27.000.-

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Ítalska II - framhaldnámskeið

Þetta námskeið er hugsað fyrir þá sem hafa einhvern grunn í ítölsku, þar sem áhersla er lögð á meiri orðaforða og meira tal. Gott framhald fyrir þá sem hafa áður sótt námskeið í ítölsku.

**Fræðsluaðili og staður:** Margvís, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Helgi Svavarsson  
**Tími og dags:** 27.jan. - 17. mars., þri. 17:00-19.00  
**Tímafjöldi:** 16 klst.  
**Verð kr:** 28.000.-

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Spænska I

Margvís býður upp á spænskunámskeið fyrir byrjendur. Námskeiðið byggir mikið á talþjálfun og er málfræði kynnt lítillega. Líflegir og fjörugir tímar þar sem fólki gefst tækifæri á að auka þekkingu sína á spænsku og spænskri menningu. Kennnt verður einu sinni í viku.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Margvís, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	<b>Auglýst síðar</b>
<b>Tími og dags:</b>	28.jan. - 18. mars., mið. 19.00-21.00
<b>Tímafjöldi:</b>	16 klst.
<b>Verð kr:</b>	28.000.-

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Spænska II - framhaldsnámskeið

Þetta námskeið er hugsað fyrir þá sem hafa einhvern grunn í spænsku, þar sem áhersla er lögð á meiri orðaforða og meira tal. Gott framhald fyrir þá sem hafa áður sótt námskeið í spænsku.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Margvís, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	<b>Auglýst síðar</b>
<b>Tími og dags:</b>	28.jan. - 18. mars., mið. 17.00-19:00
<b>Tímafjöldi:</b>	16 klst.
<b>Verð kr:</b>	28.000.-

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Skref til sjálfshjálpar í lestri og ritun

Námsleiðin er ætluð starfandi fólki með stutta skólagöngu sem á við lestrar- og ritunarerfiðleika að stríða. Tilgangur námsins er að styrkja þátttakendur í lestri og ritun og auka þar með starfshæfni þeirra og möguleika til frekara náms.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Bryndís Arnardóttir og Hildur Betty Kristjánsdóttir
<b>Tími og dags:</b>	28. jan. til 11. mars, mán. 17:00-19:00, miðv. 17:00-19:00 og einstaka laugardaga
<b>Tímafjöldi:</b>	40 klst. – 5 einingar
<b>Verð kr:</b>	9.000.-

## Að sækja um vinnu (Ferilskrá og færnimappa)

Á námskeiðinu væri farið yfir þau atriði sem skipta máli þegar gera á góða atvinnuumsókn og ferilskrá. Einnig verður farið yfir þau atriði sem skiptamáli á atvinnuviðtali og almennt hvað hafa ber í huga í atvinnuleit.

Það er ákveðið ferli að koma sér á framfæri á vinnumarkaðnum og má líkja því við markaðssetningu þar sem ferilskráin er höfuðatriði. Með því að vanda sem mest gerð hennar aukast líkurnar á því að komast í atvinnuviðtal. Mikilvægt er að ferilskrá sé stutt, hnitmiðuð og vel upp sett og því er að mörgu að hyggja við gerð hennar. Góð ferilskrá svarar spurningum eins og hvað einstaklingurinn getur og hvað hann hefur gert. Markmið ferilskrár er að kynna einstaklinginn, skýra í grófum dráttum frá menntun, reynslu og áhugamálum hans ásamt því að staðfesta ímynd hans. Góð ferilskrá á að vera afrakstur ítarlegrar heimavinnu þar sem vandað er til verka hvað varðar efnisinnihald, uppsetningu og málfar. Ferilskrá er því dæmi um hvernig einstaklingurinn nálgast viðfangsefni og kemur þeim frá sér. Til að gera sér betur grein fyrir mikilvægi þessarar heimavinnu má hugsa sér fyrirtæki sem hefur úr tugum eða hundruðum umsókna að velja. Þar getur góð ferilskrá skipt sköpum um möguleika umsækjenda. Sérhver ferilskrá er persónubundin og tilgangurinn er að draga fram sem skýrasta mynd af einstaklingnum. Þátttakendur fá aðstoð við að setja um atvinnuumsókn og ferilskrá, fara yfir færnimöppu og hafa einnig aðgang að tölvuveri til að ljúka við uppsetningu .

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Valgeir Magnússon
<b>Tími og dags:</b>	28. jan., 4. feb. og 11. feb. Miðv. kl.17:00-19:00.
<b>Tímafjöldi:</b>	6 klst.
<b>Verð kr:</b>	12.000.-

## Íslenskunámskeið fyrir útlendinga

Margvís býður upp á íslenskunámskeið fyrir útlendinga, námskeið I, II, III og VI. Einnig er boðið upp á starfstengda íslenskukennslu fyrir erlent starfsfólk fyrirtækja.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Margvís, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Ýmsir leiðbeinendur.
<b>Tími og dags:</b>	Námskeiðin hefjast í byrjun febrúar og fara fram tvisvar í viku: mánudaga og miðvikudaga, þriðjudaga og fimmtudaga. Kennt er í Rósenborg á Akureyri, Tónlistarskólanum á Dalvík, Grunnskólanum á Ólafsfirði og Grunnskólanum í Hrísey.
<b>Tímafjöldi:</b>	30 klst. (45 kennslustundir)
<b>Verð kr:</b>	11.000 (niðurgreitt að hluta af menntamálaráðuneytinu)

**Skráningar í síma 4664002 eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Grunnnám í stærðfræði

Vilt þú kynna stærðfræðinni á nýjan og spennandi hátt! Boðið verður upp á grunnnám í stærðfræði nú í haust. Tekin verða helstu atriði í stærðfræði 10.bekkjara og grunnurinn í framhaldsskóla 1.bekkjara. Nám þetta er hentugt fyrir þá sem vilja kynna stærðfræðinni aftur eftir langan tíma, fyrir foreldra sem vilja eiga möguleika á því að geta aðstoðað börn sín, fólk sem stefnir á nám og vill fá grunn, einnig fyrir fólk á vinnumarkaði sem vill styrkja sig í starfi. Kennsluaðferðir verða sveigjanlegar og miðaðar að þörfum hvers og eins. Engin próf eru tekin en verkefnavinna og ástundun verða til hliðsjónar við lokamat. Kennt er í litlum hóp og lögð áhersla á jákvætt og þægilegt andrúmsloft. Möguleiki er að námið sé einingabært á framhaldsskólastigi.

**Fræðsluaðili og staður:** Símei, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Hilmar Friðjónsson  
**Tími og dags:** 2. feb. – 29. apríl, þri. og fim. kl. 19:00-21:00  
**Tímafjöldi:** 26 klst.  
**Verð kr:** 27.500.-

## Talnámskeið í ensku fyrir konur

Starfar þú í verslun eða ferðaþjónustu? Ertu á leið til útlanda eða langar þig einfaldlega að bæta enskukunnáttu þína? Skelltu þér á enskunámskeið með konum, sem eru í sömu sporum og þú.

Lögð er áhersla á að þjálfna ensku sem talað mál. Námskeiðið er byggt upp á líflegan hátt þar sem áhersla er lögð á að læra ensku í gegnum spjall, hlustun og raunverulegar aðstæður.

**Fræðsluaðili og staður:** Símei, Þórsstíg 4  
**Leiðbeinendur:** Margrét Ósk Reynisdóttir  
**Tími og dags:** 2. feb til 6. apríl, mán. kl. 18:00-20:00,  
4. feb. til 8. apríl, miðv, kl. 18:00-20:00  
**Tímafjöldi:** 20 klst.  
**Verð kr:** 26.000.-

**Nánari upplýsingar og skráning í síma: [868 9734](tel:8689734) og [enskunam@visir.is](mailto:enskunam@visir.is)**

## Danska - framhald

Dönskunámskeið þar sem áhersla er lögð á þjálfun talmáls með samtölum og vinnu í litlum hópum. Farið er grunnatriði málfraeði og stafsetningar. Skemmtilegar og líflegar kennslustundir og gott tækifæri fyrir fólk sem þarf að dusta rykið af kunnáttunni og auka sjálfstraustið í að tala dönsku.

**Fræðsluaðili og staður:** Margvís, Þórsstíg 4, Ak.  
**Leiðbeinendur:** Alice Emma Zackrisson. B.Ed.  
**Tími og dags:** 2. feb. - 23. mars., mán. 19:00-21:00  
**Tímafjöldi:** 16 klst.  
**Verð kr:** 28.000.-

**Skráningar í síma [4664002](tel:4664002) eða [margvis@tpostur.is](mailto:margvis@tpostur.is)  
Nánari upplýsingar á [www.margvis.is](http://www.margvis.is)**

## Starfslýsingar! Raunverulegar aðferðir!

**Mjög hagnýtt námskeið fyrir þá sem vinna við starfsmannastjórnun eða aðra stjórnun á vinnustað og vilja ná fram betri skipulagningu og yfirsýn.**

Á námskeiðinu kynnst þátttakendur aðferðum við gerð starfslýsinga.

Farið verður í gegnum grunnþætti starfslýsinga og aðferðir við gerð starfslýsinga kynntar.

Þátttakendur kynnst m.a. gerð verkferla, verkefnalýsingum, skilgreiningu hæfnisþátta og því hvernig starfslýsingar byggja á slíkum þáttum.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Furuvellir 1, 2.hæð
<b>Leiðbeinendur:</b>	Pétur Maack Þorsteinsson sálfræðingur
<b>Tími og dags:</b>	Febrúar: 3, 10, 19 Mars: 3, 12, kl.17:00-19:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	18.000.-

## Grunnnám fyrir skólaliða

Grunnnám fyrir skólaliða er námsleið sem er ætluð aðstoðarfólki í leik- og grunnskólum. Námsleiðin nýtist þeim sem hafa umsjón með börnum í frímínútum, í útivist, í matmálstímum, auk þrifa á skólahúsnæði og skyldum verkum, ásamt þeim sem aðstoða kennara í skólastofu eða leikskóla.

Námið er starfsnám og tilgangur þess er að styrkja aðstoðarfólk leik- og grunnskóla í starfi með því að efla faglega hæfni þess og sjálfstraust í starfi.

Menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta megi skólann til styttingar náms í framhaldsskóla til 6 eininga.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Ýmsir leiðbeinendur
<b>Tími og dags:</b>	10. feb. – 2. apríl., þri. og fim. 13:30--16.30
<b>Tímafjöldi:</b>	47 klst.
<b>Verð kr:</b>	9.000.-

## Excel I

Þetta námskeið er fyrir byrjendur og þá sem kunna lítið í Excel. ATH! Þetta námskeið er ætlað þeim sem hafa nokkra reynslu af því að vinna við tölvur en vilja læra undirstöðuatriðin í töflureikninum

Markmið áfangans eru að nemendur:

- Skilji uppbyggingu töflureikna
- Tileinki sér nákvæmni í ritun texta og talna
- Læri formúlugerð með og án innbyggðra reiknifalla
- Verði færir um gerð og viðhald reiknilíkana
- Útlitsmóta texta og tölur
- Skipta efni rétt niður á síður og beita blaðsíðutali og föstum skilaboðum
- Læri gerð myndrita (línu- og súlurit)
- Beita prentskoðun og mismunandi aðferðum við útprentun

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Tölvufræðslan, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Helgi Kristinsson
<b>Tími og dags:</b>	17. feb. - 26. feb., þri. og fim. kl. 17:00-20:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	25.000.-

## Excel II

Þetta námskeið er fyrir þá sem hafa sótt námskeiðið Excel I eða hafa reynslu af vinnu við forritið.

Á námskeiðinu verður m.a. farið í eftirfarandi þætti:

- Almenn gerð á formúlum auk notkunar innbyggðra reiknifalla
- Meðhöndlun gagna í töflum með röðun og síun
- Fjölvar (e: macros)
- Skilyrt formun (e: conditional formatting) og prófun innsláttar (e: data validation)
- Gagnagrunnsföll og samanburður gagna (e: consolidating)
- Listar og XML
- Vendiðöflur (e: pivot tables), innflutningur gagna úr öðrum kerfum
- Gerð myndrita og útlitsformun þeirra
- Einnig verður farið önnur atriði eftir því sem tíminn leyfir

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Tölvufræðslan, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Sigvaldi Óskar Jónsson
<b>Tími og dags:</b>	23. feb. til 4. mars, mán. og miðv. 17:00-20:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	25.000.-

## Rekspölur II

Námskeiðið er haldið hjá Framvegis - miðstöð um símenntun, Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Á Rekspeli er lögð áhersla á persónulega hæfni, almenna þekkingu og samspil einkalífs og starfs og einstaklingurinn er í miðdepli umræðunnar.

Áhersluþættir eru:

- a) leiðir til að auka sjálfstraust, samskiptahæfni, framkomu og rökvísi.
- b) stöðu í fjölmennarlegu samfélagi, fordóma og samskipti á vinnustað.
- c) hönnun og áhrif hennar á líf okkar.

Rekspölur II er 60 tíma námskeið og skiptist námið þannig að tímar eru haldnir með hefðbundnum hætti í kennslustofu og einnig eru tímar í vefnámi, en þeir eru: Velliðan við vinnu, Vistfræði, Umhverfisvernd og Þróunarsamvinna Íslendinga. Í upphafi námskeiðs er þátttakendum kennt á vefumhverfið og því er ekki þörf á sérstakri tölvukunnáttu.

Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarféлага Starfsmenntar

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Starfsmennt, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Ýmsir leiðbeinendur
<b>Tími og dags:</b>	24. feb.- 5. maí, þri. 13:00-16:00
<b>Tímafjöldi:</b>	40 klst.
<b>Verð kr:</b>	60.000.-

***Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarféлага Starfsmenntar***

## Snyrtinámskeið fyrir konur – Umhirða húðar og förðun

Á námskeiðinu er fjallað um umhirðu húðar og förðun, kennt er í gegnum fyrirlestur með sýnikennslu, einnig fá þátttakendur að spreyta sig. Förðunarvörurnar og hreinsivörurnar sér Snyrtivöruverslunin Jara um. Í lok námskeiðsins fá þátttakendur veglega gjöf með kremum, ilmum og förðunarvörum. Meðan á námskeiðinu stendur fá þátttakendur 15% afslátt í Snyrtivöruversluninni Jöru.

### 1. UMHIRÐA HÚÐAR

Farið yfir helsta hlutverk húðarinnar, húðtegundir og vandamál tengd húðinni.

Hreinsun húðarinnar - yfirborðshreinsun, djúphreinsun, dagkrem, næturkrem, undirkrem, augnkrem - Hvað hentar hverjum, hvenær og hvers vegna.

Sýnikennsla í yfirborðs- og djúphreinsun. Hvernig við notum kremin og hvað hentar hverjum og einum.

Þátttakendum gefin kostur á að prófa yfirborðs- og djúphreinsun.

Kynning á hvaða vörur eru í boði.

### 2. FÖRÐUN - SÝNIKENNSLA

Farði, undirfarði og hyljarar - Farið yfir helstu tegundir farða, hvers vegna við notum farða og hvað hentar hverjum og einum.

Augu og augabrúnir - Hvernig snyrtum við og litum augabrúnirnar. Augnblýantar, eyeliner og sýndar hinar ýmsu tegundir af skyggingum í augnförðun.

Varir - mismunur á varalítum og glossum, varablýantar.

Sólarpúður og kinnalitir.

Tískan í dag.

### 3. FÖRÐUN

Þátttakendur fá leiðsögn í eigin förðun og á öðrum.

Leiðbeint með val á farða, lit á augu, varir o.fl.

**Fræðsluaðili og staður:** Snyrtivöruverslunin Jara, Hafnarstræti 104, AK

**Leiðbeinendur:** Ástrós Sigurðardóttir, förðunarfræðingur og Kristín Hildur Ólafsdóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur

**Tími og dags:** Mán. 2. mars, mið. 4. mars. og fim. 5. mars. kl: 19:30–22:30.

**Tímafjöldi:** 9 klst.

**Verð:** 12.000.-

## Tölvur – Ekkert mál! – IDAN

Rennt er í gegnum aðalatriðin við veraldavefinn, leit upplýsinga á vefnum, margmiðlun (mynd og hljóð) á vefnum, heimabankann, tölvupóstinn og margt fleira.

Ávinningur:

- Þátttakandinn öðlast skilning á leitarvélum og þjálfun í notkun þeirra.
- Þátttakandinn kynnist notkun tölvupósts og heimabankans og er fær um að nýta sér þessi tæki.
- Þátttakandinn kynnist þeirri þjónustu sem í boði er varðandi netiðp

**Fræðsluaðili og staður:** Tölvufræðslan, Þórsstíg 4, Ak.

**Leiðbeinendur:** Helgi Kristinsson

**Tími og dags:** 9. mars – 18. mars, mán. og miðv., kl. 17:30-20:30

**Tímafjöldi:** 12. klst.

**Verð kr:**

### Framrás 3 – Markviss vinnubrögð og umhverfi

Markmiðið er að kynna nemendum aðferðir til að skipuleggja ig efla verkferla auk þess sem umhverfi opinberra starsmanna er skoðað. Rætt er um tímastjórnun, áætlanagerð og ræðumennsku. Þá er einnig fjallað um kjarasamninga, réttindi og skyldur opinberra starsmanna og lög og reglugerður sem þeim tengjast. Námið samanstendur af sex námsþáttum og verður að taka þá alla til að ljúka námskeiðinu.

Námsþættir: tímastjórnun, markmiðasetning, verkafnastjórnun – skipulagning og áætlanagerð, framkoma og ræðumennska, fundarstjórnun og fundarritun, að starfa hjá hinu opinbera; kjarasamningar, réttindi og skyldur, lög og reglur.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Starfsmennt, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Ýmsir leiðbeinendur
<b>Tími og dags:</b>	11. mars.- 13. maí, miðv. 12:30-16:30
<b>Tímafjöldi:</b>	40 klst.
<b>Verð kr:</b>	40.000.-

**Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarfélaga Starfsmenntar**

**Skráningar í síma 5906400**  
**Nánari upplýsingar á [www.idan.is](http://www.idan.is)**

### Segja hið rétta og gera hið rétta

Námskeiðið fjallar um framkomu á vettvangi þar sem andlát eða aðrir hörmulegir athurðir hafa átt sér stað og fjölskyldumeðlimir, vinir og/eða aðrir eru viðstaddir.

Helstu umfjöllunarefni eru m.a: Leiðbeiningar og tilmæli frá Landlækni um umönnun látinna og aðstandenda þeirra, hvernig á að tilkynna andlát, fyrstu sorgarviðbrögð, sérstök tilvik (sjálfsvíg, vöggudauði, umferðarslys o.fl, sorg barna og unglunga, orsök og afleiðingar steitu og hvað er rétt og hvað er ekki rétt að segja.

Andlát á vettvangi er mikill streituvaldandi þáttur í starfi heilbrigðisstarfsfólks en námskeiðinu er ætlað að auka þekkingu og færni þeirra í að takast á við slíkar aðstæður þannig að álag verði minna í starfi.

Þetta námskeið er viðurkennt og metið af sjúkraliðafélagi Íslands til endurgreiðslu og framgangs.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinandi:</b>	Haraldur Guðjónsson, slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður
<b>Tími og dags:</b>	Mánudagurinn 9. mars, kl.13:00-17:00
<b>Tímafjöldi:</b>	4 klst.
<b>Verð:</b>	12.500,-

## Gott tölvunámskeið

Fyrir alla þá sem vilja afla sér grunnmenntunar í hagnýtri tölvunotkun.

Í upphafi er rætt um tölvur almennt t.d. hver er munurinn á vél- og hugbúnaði, hvað þarf að hafa í huga þegar tölva er keypt.

Notkun á lyklaborði og mús er kennd en síðan er farið í grunnatriði stýrikerfisins s.s. stillingar á mús, litum og skjávörn.

Farið er í grunnatriði ritvinnslunnar, s.s. ritun, leiðréttingu og uppsetningu á texta. Kennt er hvernig breyta má lettri, s.s. stærð, gerð, lit og áherslum.

Kennt er hvernig skoða má vefsíður og leita eftir margvíslegum upplýsingum. T.d. hvernig leita má í símaskrá, lesa blöð og skoða færð á vegum.

Farið er í grunnaðgerðir forritsins, s.s. uppbyggingu á töflum og formúlum. Kennt er hvernig einföld reiknilíkön eru búin til og þeim breytt.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Tölvufræðslan, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Jón Kristinn Helgason
<b>Tími og dags:</b>	10. mars – 2. apríl, þri. og fim., kl. 17:00-20:00
<b>Tímafjöldi:</b>	24. klst. -
<b>Verð kr:</b>	32.900.-

## Betri stjórnandi – Betri vinnustaður

Námskeið fyrir millistjórnendur í fyrirtækjum, deildarstjóra, verkstjóra o.sfrv. Farið verður í hvernig hægt er styrkja sig í stjórnendahlutverkinu. Hvernig hægt er að ná til samstarfsmanna með það í huga að bæta starfsanda, afköst og dreifingu álags. Fjallað um samskipti á vinnustað og hvað hefur áhrif á samskipti starfsmanna.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símey, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Pétur Maack Þorsteinsson sálfræðingur
<b>Tími og dags:</b>	Mars: 17, 24, 30 Apríl: 6, 15, 21 kl.17:00-19:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	18.000.-

## Verkefnastjórnun - Lykill að árangri

Lykill að góðum árangri í verkefnum er kunnátta í stjórnun þeirra, allt frá því að hugmynd að verkefni vaknar og þar til það hefur verið farsælega til lykta leitt. Á þessu námskeiði er fjallað um grundvallaratriði verkefnastjórnunar og aðferðir kenndar sem koma að góðum notum, hvort heldur er innan fyrirtækja, stofnana eða hjá félagasamtökum.

### Hverjum er námskeiðið ætlað?

Námskeiðið er ætlað starfsmönnum og stjórnendum sem þurfa að stjórna verkefnum. Námskeiðið hentar sérstaklega vel þeim sem hafa það hlutverk að innleiða nýjungar innan fyrirtækja, stofnana eða félagasamtaka.

### Námskeiðsmarkmiðin:

Við námskeiðslok hafa þátttakendur m.a. öðlast: grunnþekkingu á verkefnastjórnun, hagnýtar aðferðir við stjórnun verkefna, þekkingu á gerð framkvæmdaáætlana – verk-, tíma-, kostnaðar- og fjár-mögnunaráætlana, kunnáttu til að meta óvissuþætti verkefna, kunnáttu í þverfaglegu samstarfi.

### Helstu efnisþættir:

- Verkefnishugmyndir og mótun þeirra
- Verkefnisræs
- Hópvinnu – mat á hagsmunaaðilum og óvissu
- Gerð framkvæmdaáætlana
- Eftirfylgni og mat á árangri

Á námskeiðinu er lagt áhersla á að kenna hagnýtar aðferðir verkefnistjórnunar sem nýtast þátttakendum dagsdaglega í störfum þeirra.

### Fyrirkomulag námskeiðsins.

Fyrirlestrar og verkefnisvinna.

**Fræðsluaðili og staður:** Símeý, Þórsstíg 4, Ak.

**Leiðbeinandi:** Karl Friðriksson, hagfræðingur og framkvæmdastjóri Mannauðs- og markaðsstofu Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.

**Tími og dags:** Miðv. 18. mars. og fim. 19. mars. okt. kl. 09:00-16:00

**Tímafjöldi:** 14 klst.

**Verð kr:** 29.900.-

**Síðasti dagur skráningar er 13. mars 2009**

## Heilög heimsmynd fornaldar

Á námskeiðinu, sem byggir á bókinni "Stærð veraldar" verður leitast við að svara þeirri spennandi spurningu hvort að launfræði íslenskra skinnbóka geti varpað ljósi á grundvöll menningarsvæða veraldar.

Fjallað verður um þær aðferðir sem menn viðhöfðu til að marka sér heimsmynd í fornöld. Að auki verða kenningar Einars Pálssonar ræddar en þær tengjast því hvernig tölfræði og tákni voru notuð til að reikna út staðsetningu heimsmyndar menningarsamfélaga. Skoðað verður hvernig menn nýttu gang himintungla og höfuðáttir þar sem heimur mannsins var í raun spegilmynd stjarnhiminsins, bundinn helstu kennileitum í landinu, megináttum og sólargangi. Heimsmyndin var heilög en um leið hagnýtt sólúr sem hægt var að treysta. Fjallað verður bæði um hið ævaforna sólúr sem Einar uppgötvaði á Íslandi og rannsóknir Péturs Halldórssonar sem leitt hafa í ljós að sömu viðmiðanir voru notaðar um víða veröld.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Pétur Halldórsson, höfundur bókarinnar "Stærð veraldar".
<b>Tími og dags:</b>	19. mars, kl. 13:00-17:00
<b>Tímafjöldi:</b>	4 klst.
<b>Verð kr:</b>	12.000.-

## Handritsgerð – Frásagnartækni (storytelling)

Á námskeiðinu er lögð áhersla á að kenna uppbyggingu sögu með áherslu á handrit.

Uppbygging góðrar sögu felst í tækni við að skrifa hana, læra hvar og hvenær er þörf á aukinni áherslu í framvindu, hvernig hugmyndasmíði nýtist og nauðsyn persónusköpunar.

Kennslan fer fram í gegnum fyrirlestra og verkefnavinnu en notast verður við tvær kennslubækur sem eru innifaldar í námskeiðsverðinu.

Leiðbeinandi er Kristján Kristjánsson, framleiðslustjóri, leikstjóri og handritshöfundur.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Símeý, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Kristján Kristjánsson
<b>Tími og dags:</b>	24.mars, 31.mars, 7.apríl og 14.apríl, kennt á þriðjudögum, kl.18:00-21:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	22.000,-

## Hárgreiðslunámskeið fyrir mömmur, pabba, afa, ömmur, frænkur, frænda...

Á námskeiðinu læra mömmur að greiða prinsessum. Mömmurnar, sem mæta með dætrum sínum, fá tilsögn í að greiða hár þeirra, flétta, gera fastarfléttur og fiskifléttur, setja í spennur, setja hárið upp, slaufur o.s.frv. allt eftir óskum dætranna.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Hárkompan, Ráðhústorgi, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Helga Svava Arnarsdóttir og Eva Fjölнисdóttir
<b>Tími og dags:</b>	Auglýst síðar
<b>Tímafjöldi:</b>	1,5 klst.
<b>Verð kr:</b>	4.000,-



## Photoshop - ljósmyndir - byrjendur

Flestir sem vilja vinna ljósmyndir sínar sjálfir vinna þær í Photoshop sem hefur gríðarlega möguleika fyrir ljósmyndara. Þar má ná því besta fram í ljósmyndum án þess að skaða ljósmyndina sjálfa sem gjarnan gerist þegar menn hafa ekki náð tökum á forritinu og reyna að fikta sig áfram. Eftir námskeiðið geta þátttakendur unnið með eigin ljósmyndir á einfaldan hátt og hvernig þeir ná að prenta þær út sem best.

Einnig verður farið í myndbyggingu og skoðaðar ljósmyndir sem falla að mismunandi listastefnum og straumum í ljósmyndun.

Efnisatriði: Hrámyndir (RAW), lög (layers), skerpa, litir og svart/hvítt, afmörkun svæða til frekari vinnslu (selections) og dekking/lýsing (dodge/burn).

Kennt verður í 4 skipti 3 tíma í senn, dagana 4., 6., 11. og 13. maí.

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Simey, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinandi:</b>	Lára Stefánsdóttir
<b>Tími og dags:</b>	4. til 13. maí, mán. og miðv. 17:00-20:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12 klst.
<b>Verð kr:</b>	17.900.-

## Hvernig nota ég internetið- IDAN

Á námskeiðinu læra nemendur helstu grunnatriði við tölvunotkun og hvað skiptir máli við kaup á tölvu. Nemendur þjálfast í að setja upp sitt eigið viðmót og læra að skipuleggja í möppur. Kynnt eru ritvinnsluforrit og hvernig tölvan tengist jaðartækjum s.s. prentara, myndavél og fl. Nemendur kynnst notkun á tölvupósti og læra að leita á Internetinu.

Ávinningur:

- Þátttakandinn kemst að raun um að það er algerlega ástæðulaust að óttast tölvur.
- Þátttakandinn kemst líka að raun um að hægt er að komast langt í tölvunotkun með lítilli fyrirhöfn.
- Þátttakandinn öðlast grunnþekkingu til að halda sjálfur áfram að byggja sig upp.
- 

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Tölvufræðslan, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Helgi Kristinsson
<b>Tími og dags:</b>	5. maí – 14. maí, þri. og fim., kl. 17:00-20:00
<b>Tímafjöldi:</b>	12. klst.
<b>Verð kr:</b>	

**Skráningar í síma 5906400**  
**Nánari upplýsingar á [www.idan.is](http://www.idan.is)**

## Starfsmannasamtöl – fyrir starfsmenn

### Markmið námskeiðs

- Yfirmarkmið
- Aukinn skilningur á mikilvægi starfsmannasamtala.
- Aukin innsýn í hvernig starfsmannasamtal gengur fyrir sig og hver er tilgangurinn með því.
- Meira öryggi í samtalinu.

### Undirmarkmið

-Að þátttakendur nýti sér starfsmannasamtalið sem tæki til starfsþróunar

Starfsmannasamtöl eru árangursríkt tæki til stjórnunar og skipulagningar á starfsþróun og endur- og símenntun. Það á bæði við um starfsmenn og stjórnendur!!

Starfsmannasamtal fer fram a.m.k. einu sinni á ári. Þá setjast stjórnandi og starfsmaður niður til að ræða frammistöðu með skipulögðum hætti. Í samtalinu er m.a. rætt um verkefna- og ábyrgðarsvið starfsmanns, frammistöðu hans, líðan á vinnustað, starfsánægju, stjórnun, samskipti, markmið og hvaðeina annað sem stjórnandi og starfsmaður telja að þurfi að ræða. Í samtalinu gefst einnig færi á að skilgreina fræðsluþarfir starfsmanns á komandi tímabili ásamt óskum um starfsþróun. Í starfsmannasamtali draga stjórnandinn og starfsmaðurinn sig meðvitað út úr hinu daglega amstri og ræða málin í stærra samhengi.

Starfsmannasamtalið er tæki starfsmanns til að hafa áhrif á eigin starf og starfsþróun. Samtalið gerir stjórnandanum kleift að vinna með starfsmanninum að betri árangri og veita honum endurgjöf og hvatningu. Starfsmannasamtalinu er ekki ætlað að koma í stað reglulegrar endurgjafar eða umræðna um málefni líðandi stundar.

Á námskeiðinu er farið í ástæður, undirbúning og framkvæmd starfsmannasamtalsins auk þess sem fjallað er um ávinning þess. Þátttakendur undirbúa og æfa eigið starfsmannasamtal í tveggja manna hópum.

Kennsluaðferðir

Fyrirlestur

Umræður

Æfingar

Hlutverkþjálfun.

Virk þátttaka

<b>Fræðsluaðili og staður:</b>	Starfsmennt, Þórsstíg 4, Ak.
<b>Leiðbeinendur:</b>	Kristján Már Magnússon
<b>Tími og dags:</b>	Mánud. 11. maí, kl. 08:30-12:30
<b>Tímafjöldi:</b>	4 klst.
<b>Verð kr:</b>	6.000.-

***Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarféлага Starfsmenntar***