

# NÁMSKEIÐ

LAUGARDAGUR 12. SEPTEMBER 2015

## Öflugir fræðslusjóðir

Efling – stéttarfélag er með öfluga fræðslusjóði. Sjóðirnir styrktu þúsundir til fræðslu á síðasta ári. **SÍÐA 2**

## Fjölbreytt fræðsla og ráðgjöf

Líf og sál sálfræðistofa býður upp á fjölda gagnlegra vinnustaðanámskeiða. Stofan er leiðandi á sviði úttekta á vinnustöðum. **SÍÐA 6**

## Lífið breytt til hins betra

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé. Anna Björk Ragnarsdóttir hefur góða reynslu af náminu. **SÍÐA 7**





Jónas á langan blaðamannaferil að baki.

## Ókeypis fjölmiðlafyrirlestrar í hundraðatali

Jónas Kristjánsson, sem á langan feril að baki sem blaðamaður og ritstjóri, kenndi blaðamennsku fyrir starfandi blaðamenn í símenntadeild Háskólans í Reykjavík um nokkurt skeið. Fyrirlestrana tók hann upp á myndskaið og var með námskeið á heimasíðu sinni jonas.is. Fyrr á þessu ári ákvað hann að opna þau öllum, án endurgjalds.

Námskeiðin heita *Textastíll, Blaðamennska, Nýmiðlun, Fréttamennska, Miðlunartækni, Rannsóknir, Ritstjórn* og *Fjölmiðlasaga* og hverju þeirra tilheyrir um fimmtíu fyrirlestrar. Í heildina skipta þeir hundruðum og ná yfir flestallt sem snýr að fjölmiðlun.

Sameiginlegt markmið námskeiðanna er, að því er segir á síðunni, að nemandi fái þekkingu og færni til að stunda allar tegundir blaðamennsku og fjölmiðlunar á prenti, í sjónvarpi, í útvarpi og í nýmiðlun á netinu.



## Námskeið á haustönn 2015 Hefjast frá 21. september!

- TUNGUMÁL
- ENSKUSKÓLINN
- ÍSLENSKA FYRIR ÚTLENDINGA  
Icelandic as a second language
- MYNDLIST OG MYNDVINNSLA
- HANNYRÐIR
- TÓNLIST
- HOLLUSTA OG HEILSA
- DAGFORELDNÁMSKEIÐ
- FJARNÁM VIÐ HÁSKÓLANN Á AKUREYRI

Nánari upplýsingar og innritun á heimasíðu skólans

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

Einnig er fyrirspurnum svarað í síma **585 5860**  
og á [nhms@hafnarfjordur.is](mailto:nhms@hafnarfjordur.is)



Unnið er að endurbyggingu útihúsa á Tyrningsstöðum í Skagafirði.

# Fornverka-rómantík á Tyrningsstöðum

María Rún Jóhannsdóttir, kvikmyndagerðar- og ljósamaður, hefur unnið að gerð sjónvarpsþátta á borð við Fortitude og Halo. Þá vann María að tókum á þýskum kvikmyndum í sumar. Hún á sér þó annað áhugamál en kvikmyndagerð. Hún skellti sér á námskeið í torfhleðslu í Skagafirði.

„Ég hef alltaf haft áhuga á gömlum vinnuaðferðum. Ég heyrði námskeiðið auglýst í útvarpinu og ákvað bara að drífa mig. Ég veit svo sem ekki í hvað ég ætla mér að nýta þessa þekkingu en þetta mun örugglega eitthvað nýtast mér í framtíðinni,“ segir María Rún Jóhannsdóttir kvikmyndagerðarmaður en hún er stödd á Tyrningsstöðum í Skagafirði þar sem hún stingur upp klömbruhnausa af miklum móð og hleður í vegg.

María er á torfhleðslunámskeiði hjá Fornverkaskólanum en skólinn hefur undanfarin ár unnið að endurgerð torfhúsa á Tyrningsstöðum.

„Ég er borgarbarn, gisti bara á bæ hér nálægt meðan á námskeiðinu stendur. Veðrið hefur verið fínt en rok flesta dagana. Ég var samt alveg búin að reikna með roki og rigningu,“ segir María og viðurkennir að torfhleðslan sé hörkuvinna.

„Þetta tekur heilmikið á, þó ég sé vel vön erfiðsvinnu. En þetta er ótrúlega gaman og hópurrinn er frábær. Við erum sex á námskeiðinu. Tyrningsstaðir eru merkilegur staður en hér var búið í torfbæ fram til ársins 1969.



Hér sést vel munstrið í hleðslunni.

Hér eru nokkur gömul torfhúsi og við vinnum við eitt þeirra, sem var hrúnið að hluta. Við byrjuðum á að taka niður timburgrindina og grafa úr botninum. Tókum svo niður hlaða grjóttveggi og skoðuðum hvernig þeir voru gerðir. Hlóðum þá svo upp aftur og lögðum. Svo stungum við klömbruhnausa hér úti á túni til að hlaða í veggina og fórum einn daginn að Glaumbæ að skera upp torf og strengi,“ útskýrir María.

### En má nota nútímagræjur?

„Við erum með hamra, nagla og sagir við að smíða grindina en til dæmis kljúfum við stóra drumba niður í stað þess að saga þá niður. Þannig verða þeir sterkari.“

### Hvað finnst þér svona heillandi við fornt verklag?

„Mér finnst þetta bara svo rómantískt og gaman að læra að lifa af landinu á einfaldan máta. Eins má þessi verkunnátta ekki glatast. Mér finnst til dæmis grjóttveggur mjög áhugaverð, ég gæti vel hugsað mér að bæta við mig þannig þekkingu. Ég prófaði líka eldsmíði einu sinni og langar að gera meira af því.“



María Rún Jóhannsdóttir kvikmyndagerðarmaður skellti sér á námskeið í torfhleðslu norður í Skagafirði.

MYND/BRYNDÍS ZOEGA



Fornt handbragð sem ekki má gleymast.

# Markmiðið að efla starfstengda menntun

Efling – stéttarfélag er með öfluga fræðslusjóði fyrir einstaklinga og fyrirtæki, í samvinnu við atvinnurekendur. Sjóðirnir styrktu á áttunda þúsund manns til fræðslu á síðasta ári. Efling hvetur félagsmenn til að nýta sér það sem er í boði.

Fjóla Jónsdóttir, fræðslustjóri hjá Eflingu – stéttarfélagi, segir að félagið komi víða við í fræðslumálum. „Við viljum benda fyrirtækjum, stofnunum og einstaklingum á fræðslusjóðina en þar er hægt að sækja um ýmsa styrki til fræðslu. Styrkir til fyrirtækja og stofnana gera þeim meðal annars kleift að bjóða upp á eigin fræðslu, námskeið eða fyrirlesara fyrir starfsmenn. „Svo að segja öll fræðsla sem fyrirtæki bjóða upp á fyrir starfsmenn sína sem eru í Eflingu er styrkt af fræðslusjóðunum,“ segir Fjóla. Fræðslusjóðir atvinnulífsins eru í sameiginlegri eigu atvinnurekenda og stéttarféлага en þar fyrir utan er Efling líka með sitt eigið fræðslustarf.

## Mörg námskeið í boði

Einnig eru ýmis starfstengd námskeið í boði fyrir félagsmenn Eflingar á vinnumarkaði. Þessi námskeið eru greidd af fræðslusjóðunum og af mörgum má nefna námskeið fyrir leiðbeinendur á leikskólum, fyrir starfsmenn í mótuneytum og námskeið í umönnun. Kennir er samkvæmt námsskrám Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins en helstu samstarfsaðilar eru Mímir símenntun, Iðan og Menntaskólinn í

Kópavogi. Markmið okkar er að efla starfstengda menntun á vinnumarkaðnum.

Þá geta einstaklingar fengið styrki vegna náms eða námskeiða sem þeir sækja. Margir hafa nýtt sér þessa styrki til að efla sig í starfi og dæmi er um að endurmenntun ýti undir að fólk fari í áframhaldandi nám. „Þessu til viðbótar býður Efling upp á ýmiss konar ókeypis námskeið fyrir félagsmenn, til dæmis samskiptanámskeið og markþjálfun. Einnig erum við með öflugan fræðslu fyrir trúnaðarmenn í samvinnu við Félagsmálaskóla alþýðu.“

## Leið að nýrri braut

Fjóla segir að á síðasta ári hafi Efling styrkt um 8.000 félagsmenn í gegnum fræðslusjóðina. Við kynnum þessa fræðslumöguleika fyrir félagsmönnum í samtölum okkar við þá, í félagsblaði Eflingar og á heimasíðu. „Við komum víða við í eflingu starfsmenntunar og hvetjum fyrirtæki og einstaklinga til að nýta sér fræðslusjóðina. Það mikilvægasta í hlutverki okkar er að fá fólk til að taka ákvörðun um að fara aftur stað, í stutt eða langt nám eftir atvikum. Það er oft leiðin inn á nýja braut í lífinu. Af þessu erum við í Eflingu alltaf stoltust,“ segir Fjóla.



Fjóla Jónsdóttir, fræðslustjóri hjá Eflingu.

MYND/GVA

## Ótrúlega flott styrktarkerfi

Bryndís Eva Vilhjálmssdóttir starfar sem félagsliði á Hrafnistu í Kópavogi. Bryndís fór á tvö fagnámskeið í umönnun áður en hún fór á félagsliðabrá hjá Mími, en langaði að mennta sig frekar og var að byrja í sjúkraliðanámi. Bryndís er í starfi meðfram náminu. „Ég fékk áhuga á að mennta mig frekar,“ segir hún. „Ég nýtti mér fræðslusjóð Eflingar fyrir skólagjöldum. Efling er að gera ótrúlega mikið og gott starf í starfs- og símenntun. Það er hægt að fá alls kyns styrki sem skipta okkur miklu máli. Ég hefði ekki komist í þetta nám án þess að fá styrk. Ég fékk líka styrk þegar ég sótti námskeið í félagsliðanámi hjá Mími. Ég þurfti ekkert að borga úr eigin vasa,“ segir Bryndís sem hvetur fólk til að kynna sér og nýta það sem er í boði hjá fræðslusjóði Eflingar. Sjóðurinn veitir manni mjög gott tækifæri til að mennta sig sem hefði annars ekki verið möguleiki. Þegar ég hef lokið þessu námi þá hækka ég í launum,“ segir Bryndís.



Bryndís Eva Vilhjálmssdóttir nemi.

MYND/GVA



Guðrún Kristín Svavarsdóttir, rekstrarstjóri Eldhúss Landspítala.

MYND/ANTON BRINK

## Eykur færni starfsmanna

Guðrún Kristín Svavarsdóttir, rekstrarstjóri hjá Eldhúsi Landspítala, hefur nýtt sér fræðslusjóð Eflingar til starfsþjálfunar starfsmanna. „Við sendum starfsmenn á fagnámskeið til þess að þeir geti aukið færni sína í eldhúsinu. Þetta eru oft grunnnámskeið sem fram fara í Menntaskólanum í Kópavogi. Námskeiðin eru starfsmönnum að kostnaðarlausu þar sem stéttarfélagið greiðir allan kostnað. Námskeiðin eru þrjú. Í skólanum kynnist fólk og lærir undirstöðuatriði í næringarfræði, örverufræði og öðru sem tengist þessu starfi. Í rauninni er þetta bráðnaðsynlegt fyrir almenna starfsmenn,“ segir Guðrún og bætir við að stundum sé námskeiðið hvatning til frekara náms í þessu fagi. „Sumir fara í matsveininn og aðrir verða matartæknar. Þetta er mjög hvetjandi,“ segir hún. „Þá hefur Efling einnig tekið þátt í kostnaði við íslenskunám fyrir þá sem þurfa. Fræðslusjóðurinn og vinnuveitandi hafa gert starfsmönnum kleift að fagmennta sig og þar með auka færni sína á vinnumarkaði.“

## Höfum aukið starfsþjálfun

Fyrirtækið Securitas hefur notfært sér fræðslustyrki Eflingar og atvinnurekenda (Starfsafl fræðslusjóður) til að fræða starfsmenn. Hlíf Böðvarsdóttir, fræðslustjóri hjá fyrirtækinu, segir að ákveðið hafi verið að rafvæða kennsluna og koma upp Securitas-skóla á netinu. „Ég sótti um styrk hjá Starfsaflinu til að þróa þennan nýja skóla og fékk strax jákvæð viðbrögð. Þess utan hefur sjóðurinn verið okkur hvatning til námskeiðahalds bæði utan- og innanhúss. Við fáum styrk vegna eigin fræðslu fyrir hvern þann sem situr námskeiðið innanhúss og síðan endurgreiðslu þegar við sendum starfsmenn á námskeið utanhúss. Vegna þessara styrkja höfum við markvisst aukið símenntun í fyrirtækinu,“ segir Hlíf. „Fræðslusjóðurinn er hvetjandi til að efla okkar innri kennslu og við erum vakandi yfir þeim námskeiðum sem bjóðast. Þegar starfsmenn hefja störf hér fara þeir strax á námskeið innanhúss. Í framhaldinu eru menn sendir á námskeið utanhúss. Til dæmis fá öryggisverðir hjá okkur mjög mikla starfsþjálfun, fyrst í rafræna skólanum okkar og síðan áframhaldandi starfsmenntun. Dæmi um það er Rauði jakkinn, sem er unnið í samvinnu við Sjúkraflutningaskóla Íslands. Þar hafa átta öryggisverðir farið í gegnum stíft nám í vettvangshjálp og undirbúning fyrir sjúkraflutning.“

Styrkirnir til að halda innanhússnámskeið urðu til þess að það er hægt að efla menntun á faglegri hátt en áður. Fræðslusjóðurinn hefur tekið mjög jákvætt í að styrkja okkur og ég myndi hvetja fyrirtæki til að nýta sér sjóðina. Starfsmenn hafa verið ánægðir og við erum sífellt að hanna ný námskeið. Starfið er alltaf í þróun,“ segir Hlíf.



Hlíf Böðvarsdóttir, fræðslustjóri hjá Securitas.

MYND/GVA

# Sækir innblástur á fjarlæggar slóðir

Mataráhugi Berglindar Ólafsdóttur hefur leitt hana á nokkur matreiðslunámskeið erlendis þar sem hún hefur m.a. lært marokkóska brauðgerð, eldað indverskan götumat og gjörnýtt ferskt hráefni. Grís sem var nýttur frá trýni að hala var einnig mikil áskorun.

Ástríða fyrir mat hefur fylgt Berglindi Ólafsdóttur frá því hún var ung stelpa. Hún byrjaði snemma að elda fyrir bræður sína auk þess sem öll sumarstörf hennar á unglingsárum tengdust mat á einhvern hátt. Áhuginn jókst bara með árunum enda les Berglind mikið af matreiðslubókum, fylgist með matarbloggum, horfir á matreiðsluþætti í sjónvarpi og sækir ýmis matreiðslunámskeið, þ.m.t. nokkur erlendis. „Yngri dóttir mín deilir þessum áhuga með mér. Hún skoraði á mig að setja upp matarblogg og lofaði að aðstoða við myndatökur. Úr varð matarbloggið kryddogkrasir.com sem er eiginlega samvinnuverkefni allrar fjölskyldunnar.“

Eitt það skemmtilegasta sem Berglind gerir er að sækja matreiðslunámskeið erlendis og hefur hún sótt nokkur undanfarin ár. „Fyrst fór ég með vinkonu minni árið 2011 til Marrakesh í Marokkó en krydd og brauð skipa stóran sess í matargerð Marokkómanna. Tveimur árum síðar fórum við hjónin á námskeið í indverskum götumat hjá Jamie Oliver í London en hann hefur um margra ára skeið verið átrúnaðargoð mitt í eldhúsinu.“



Eitt það skemmtilegasta sem Berglind Ólafsdóttir gerir er að sækja matreiðslunámskeið erlendis.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Í vor fór Berglind á eftirminnilegasta námskeiðið til þessa þegar hún sótti fjögurra daga matreiðslunámskeið hjá Hugh Fearnley-Whittingstall í River Cottage í Suður-Englandi. „Ég hef lengi átt þann draum að heimsækja stjórnkokkinn Hugh Fearnley-Whittingstall og samstarfsfólk hans á River Cottage sem er matarbylí í Suður-

Englandi. Námskeiðið stóð yfir í fjóra daga þar sem hver dagur hafði sitt þema; fyrsta daginn var lögð áhersla á grænmeti, þann næsta fisk, kjöt á þriðja degi og lokadagurinn var helgaður bakstri.“

#### Allt nýtt til hins ýtrasta

Hugh er einnig talsmaður lífrænnar ræktunar og þess að

neytendur séu meðvitaðir um uppruna þeirrar matvöru sem þeir kaupa og nýtingu hennar. „Á hverjum degi var boðið upp á óvænta lystauka og alltaf á hárréttum augnablikum. Ískalt freyðivín sem unnið var úr blómum ræktuðum á svæðinu þegar við vorum búin að vinna í hita í dágóða stund eða dásamlegt eplavín þegar orkan var um

það bil að detta niður og nokkur stund í fyrsta rétt dagsins. Stöðugt var verið að koma okkur á óvart með litlum og óvæntum hlutum sem við áttum ekki von á og gerðu dvölinna enn eftirminnilegri.“

Á landareigninni er ræktað grænmeti, ávextir og kryddjurtir og nýttur við það sem var ferskast hverju sinni. „Við lærðum t.d. að nýta allan blómkaálshausinn, notuðum brenninetlu til að krydda brauð, blóm og blöð af baunagrasi í salatið og fyrstu aspaspottar vorsins fengu að fara ferskir og örþunnt sneiddir í steiktan blómkaálrétt. Grísinn var nýttur frá trýni að hala, eitt hvað sem ég mun líklega aldrei leika eftir. Já, og baksturinn, alls kyns bökur og brauð, svo ekki sé minnst á smjördeigið, annars vegar fyllt með krydduðu kjöti og hins vegar með sættum rabarbara.“

Hún segir matreiðslunámskeið spennandi kost á ferðalögum erlendis. „Maður undirbýr ferðina með góðum fyrirvara og hefur því nægan tíma til að leyfa sér að hlakka til og spekulera í því sem maður er að fara að læra og melta síðan vel og lengi að námskeiðinu loknu.“

WWW.FRISTUND.IS

Allskonar  
**fyrir alla**  
á frístundavefnum



Eitthvað fyrir alla

um alla borg



Fáðu nánari upplýsingar á [fristund.is](http://fristund.is).  
Eftir áskráningu í [fristundakort.itr.is](http://fristundakort.itr.is) eða í síma 411 1111  
á netfanginu [fristundakort@itr.is](mailto:fristundakort@itr.is) eða í síma 411 1111



## SÉRNIÐIÐ NÁMSKEIÐ FYRIR HEIMSÓKNAVINI MEÐ HUND HJÁ RAUÐA KROSSINUM

Heimsóknavinaverkefni Rauða krossins er eitt stærsta og útbreiddasta verkefni félagsins. Alls starfa rúmlega 550 sjálfbóðaliðar um allt land við heimsóknþjónustu Rauða krossins. Hlutverk heimsóknavinar er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju. Heimsóknavinur með hund er eitt verkefni heimsóknavina. Heimsóknavinir af þessu tagi, þar sem hundurinn er í aðalhlutverki, eru þekktir víða um heim og sums staðar taka hundarnir virkan þátt í þjálfun og endurhæfingu sjúklinga. Hundavinirnir á vegum Rauða krossins fara í reglubundnar heimsóknir á stofnanir og heimili, meðal annars til langveikra barna, aldraðra og fatlaðra.

Þó nokkur undirbúningur liggur að baki hverri heimsókn. Eigendur hundanna þurfa að byrja á því að fara á þriggja tíma námskeið fyrir almenna heimsóknavini og klukkutíma námskeið sem er sérniðið að hundaheimsóknum. Eftir það þarf að láta skoða hundinn til að ganga úr skugga um að hann henti í verkefnið. Standist hundurinn matið er fundinn gestgjafi sem vill fá heimsókn frá hundi og eiganda hans.

Mánudaginn 21. september verður haldið sérniðið fyrir verðandi hundavini. Nánari upplýsingar má fá á heimasíðu Rauða krossins, [raudikrossinn.is](http://raudikrossinn.is).

# NÁMSKEIÐ SÍBS HAUST 2015

Reykjalundarnámskeið SÍBS um heilbrigði og lífsstíl eru aðlöguð útgáfa af námskeiðum sem notuð eru í meðferð á Reykjalundi. Námskeiðin eru kennd af okkar færustu sérfræðingum á hverju sviði og þú getur treyst faglegu innihaldi þeirra

Allar nánari upplýsingar á [sibs.is/namskeid](http://sibs.is/namskeid) eða í síma **560 4800**

 <p>28. sept. 2015 Stafgöngunámskeið á Reykjalundi</p>	 <p>29. sept. 2015 Að takast á við stoðkerfisverki</p>	 <p>5. okt. 2015 Hugarfar og heilsuefling</p>	 <p>5. okt. 2015 HAM við þunglyndi og kvíða</p>
 <p>8. okt. 2015 Núvitund - HAM eftirfylgd</p>	 <p>13. okt. 2015 Skipulag, tíma- stjórnun og minni</p>	 <p>20. okt. 2015 Streita og jafnvægi í daglegu lífi</p>	 <p>22. okt. 2015 Að nærast með núvitund</p>
 <p>26. okt. 2015 Að lifa með lungnasjúkdóm</p>	 <p>28. okt. 2015 Hollt mataræði og heilbrigði</p>	 <p>2. nóv. 2015 HAM við hamlandi stoðkerfisverkjum</p>	<p>Allar nánari upplýsingar <a href="http://sibs.is/namskeid">sibs.is/namskeid</a> eða í síma <b>560 4800</b></p>



## Leiðbeinendur á námskeiðunum eru fagaðilar af Reykjalundi

Anna Kristín Þorsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Ambjörg Guðmundsdóttir, sjúkrapjálfari • Ásdís Kristjánsdóttir, sjúkrapjálfari, Louisa Sif Mønster, iðjuþjálfari • Elfa Dröfn Ingólfssdóttir, hjúkrunarfræðingur • Guðrún Jóna Bragadóttir, næringarfræðingur • Gunnhildur Gísladóttir, iðjuþjálfari • Hans J Beck læknir • Inga Hrefna Jónsdóttir sálfræðingur • Jóhanna Kristín Steingrimsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Ágúst Már Jónsson, íþróttfræðingur • Jónína Helgadóttir, iðjuþjálfari • Kristbjörg Helgadóttir, sjúkrapjálfari • Lilja Sif Þorsteinsdóttir, sálfræðingur • Claudia Ósk Georgsdóttir, taugasálfræðingur • Raket María Oddsdóttir, félagsráðgjafi • Rósa María Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Rúnar Helgi Andrason, sálfræðingur • Stefán E Hafsteinsson, iðjuþjálfari • Steinunn B Bjarnason, iðjuþjálfari • Ingibjörg Flygenring, félagsráðgjafi • Steinunn H. Hannesdóttir, íþróttfræðingur



REYKJALUNDUR

# Fyrsta flokks námskeið fyrir alla

**Coursera veitir** fólki um allan heim aðgang að bestu menntun sem völ er á og býður upp á meira en hundrað netnámskeið án endurgjalds. Fyrirtækið er í samstarfi við alla helstu háskóla og fræðslustofnanir heims en markmiðið er að gera öllum kleift að sækja sér menntun óháð búsetu, stétt og stöðu. Námskeiðin eru af ýmsum toga og fjalla um allt frá félagsálfræði til algóritma.

**N**ámskeið Coursera eru á breiðu bili og er meðal annars hægt að sækja nám í markaðsfræði, fjármála-læsi, félagsálfræði, samninga-tækni, verkefnastjórnun og algóritma svo fátt eitt sé nefnt. Námskeiðin eru unnin í samstarfi við marga af fremstu háskólum heims, jafnt í Evrópu, Asíu og Ameríku. Lengd námskeiða er misjöfn en flest eru kennd á 5-10 vikna tímabili. Námskeiðin byggjast á stuttum myndbandsfyrirlesturum og gagnvirkum prófum og verkefnum sem mörg fela í sér samskipti og endurgjöf á milli nemenda. Að loknu hverju námskeiði fá nemendur formlega viðurkenningu.

Forsvarsmenn Coursera sjá fyrir sér framtíð þar sem allir hafa aðgang að menntun á heimsmælikvarða en hingað til hefur hún aðeins verið í boði fyrir lítinn hluta mannkyns. Markmiðið er að gefa öllum færi á góðri menntun og efla þannig einstaklinga, fjölskyldur þeirra og nærumhverfi. Á námskeiðunum er lögð áhersla á að beita viðurkenndum kennsluáferðum sem ýta

undir að nemendur læri betur og hraðar. Netkennsla er þar lykilatriði en nýlegar rannsóknir sýna að hún skili jafnvel betri árangri en hefðbundin kennsla í kennslustofu. Hjá Coursera er jafnframt notuð svokölluð Mastery Learning – tækni sem sálfræðingurinn Benjamin Bloom hefur próað, en hún gengur út á að nemendur hafi skilið tiltekið atriði til fulls áður en lengra er haldið. Nemendur fá því tafarlausa endurgjöf ef þeir virðast ekki skilja ákveðið hugtak eða efni og fá endurtekin og breytileg verkefni sem ýta undir skilning.

Þar sem tölvur geta aðeins gefið takmarkaða endurgjöf notast Coursera jafnframt við svokallað jafningjamat þar sem nemendur gefa hver öðrum endurgjöf. Þessi aðferð hefur þótt gagnast bæði þeim sem svarar tilteknu prófi eða verkefni og þeim sem gefur endurgjöfina.

Námskeið Coursera eru fyrir alla, byrjendur jafnt sem lengra komna, en margir nota þau jafnframt til að dýpka skilning



**Námskeið Coursera eru fyrir alla, byrjendur jafnt sem lengra komna. Margir nota þau jafnframt til að dýpka skilning sinn á tilteknu efni.**

ing sinn á tilteknu efni. Þá hefur komið á daginn að blönduð kennsla gefur oft góða raun og hafa netnámskeið Coursera oft reynst góð viðbót við hefðbundna kennslu.

Fróðleiksfúsum er bent á Coursera.org



Starfsmenn stofunnar frá vinstri: Reynar Kári Bjarnason, Raket Davíðsdóttir, Einar Gylfi Jónsson, Áslaug Kristinsdóttir og Þórkatla Aðalsteinsdóttir.

MYND/VALLI

## Fjöldi gagnlegra vinnustaðanámsskeiða

**Líf og sál** sálfræðistofa hefur verið starfrækt í á annan áratug og er nú til húsa að Höfðabakka 9, þar sem fjöldi annarra sjálfstætt starfandi sálfræðinga starfar. Sálfræðingar stofunnar eru fimm og fást þeir töluvert við vinnustaðatengd mál auk þess að sinna klínískri meðferð fullorðinna.

**S**tarfsemin er í meginatriðum þrjúþætt. „Við bjóðum upp á námskeið og fræðslu fyrir vinnustaði, gerum vinnustaðagreiningar og úttektir á eineltiskvörtunum ásamt því að sinna meðferð og ráðgjöf,“ segir Þórkatla Aðalsteinsdóttir, annar eigandi stofunnar.

Aðspurð segir hún stofuna leiðandi á sviði úttekta á vinnustöðum og þá sérstaklega vegna eineltiskvartana. „Þá erum við þessi hlutlaus aðili sem stjórnendur snúa sér að til að greina vandann og vinna með hann. Eins höfum við verið með fræðslu um einelti á vinnustöðum; bæði námskeið og styttri fyrirlestur sem geta bæði virkað fyrirbyggjandi

og nýst þegar vandamál eru til staðar.“ Að sögn Þórkotlu er ekki mikið um alvarleg eineltismál en alltaf eru þó einhver til vinnslu á stofunni. „Við fáum þau mál sem vinnustaðurinn nær ekki að leysa úr upp á eigin spýtur. Ástæður þess geta verið ýmsar. Mögulega hafa stjórnendur blandast inn í málið á einhverjum stigum þess eða málið hefur verið að velkjast lengi á vinnustaðnum án þess að náðst hafi niðurstaða.

Önnur fræðsla stofunnar snýr að anda á vinnustað, samskiptum á vinnustað, streitu, álagi og áföllum en þegar þau eiga sér stað getur þurft að kalla eftir áfallahjálp og ráðgjöf. „Eins höfum við verið með fræðslu um breyt-

ingar á vinnustað en þær geta oft reynst starfsfólki erfiðar. Þá höfum við haldið námskeið um krefjandi viðskiptavini, sem eru kannski í ójafnvægi vegna erfiðleika eða áfalla, og farið yfir hvernig megi halda jafnaðargeði og fagmennsku. Við höfum sömuleiðis hjálpað vinnustöðum að byggja upp leiðarljós í samskiptum og undirbúið jarðveginn fyrir starfsmannasamtöl svo dæmi séu nefnd, en alla fræðslu er hægt að aðlaga hverjum stað fyrir sig. Þess utan erum við reglulega með sjálfsstyrkingarnámsskeið sem eru opin öllum.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu stofunnar lifogsal.is



Hekl fyrir byrjendur er eitt af þeim námskeiðum sem kennd eru hjá Heimilisiðnaðarskólanum.

## Kennt að baldýra, hekla, knipla og tálga

Heimilisiðnaðarskólinn, sem rekinn er af Heimilisiðnaðarfélaginu, er með metnaðarfulla námsskrá á hverju ári. Nú er kominn út listi yfir námskeið á haustönn 2015 og úrvalið er mikið. Sem dæmi má nefna námskeið í gerð faldbúninga, þjóðbúninga kvenna, herra og barna. Námskeið í gerð dagtreyja, undirpilsa og svunta. Einnig má læra möttulsaum, vefnað, baldýringu, knipl, orkeringu og hvernig búa má til sauðskinnsskó. Alltaf er boðið upp á einhverjar nýjungar. Hér eru dæmi um námskeið sem koma ný inn í haust:

– Tálga ýsubein – Tálgaðir smáhlutir úr ýsubeini sem hægt er að nota í skartgrip og fleira. Kennari útvegar hnífa, þjalir og sandpappír. Kennari er Philippe Ricart.

– Saumað út í peysufatabrjóst – Farið í helstu aðferðir sem notaðar eru við að sauma út í brjóst við peysuföt. Varplegg-

ur (kontórsaumur), lykkjuspor, flatsaumur, franskur saumur og enskur saumur. Fer það eftir mynstrum hvaða aðferðir eru notaðar. Nemendur prófa allar aðferðirnar og sauma litlar prufur með þeim. Kennari er Halldóra Arnórsdóttir.

Hægt er að skrá sig með því að senda tölvupóst á [skoli@heimilisdnaður.is](mailto:skoli@heimilisdnaður.is)



# Lífið gjörbreyttist til hins betra

HRINGSJÁ er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Anna Björk Ragnarsdóttir segir nýjan heim hafa opnast sér eftir að hún hóf nám í Hringsjá.

Anna Björk Ragnarsdóttir segir líf sitt hafa breyst gjörsamlega til hins betra eftir að hún hóf nám í Hringsjá. „Ég hafði ekki verið í skóla í þrjátíu ár þegar ég byrjaði í Hringsjá haustið 2013. Þá hafði ég verið heimavinnandi og hugsað um börnin mín síðustu tíu árin. Mig langaði lengi að fara aftur í skóla en hafði ekki kjarkinn. Því lengri tími sem leið því erfiðara var að koma sér af stað. Ég var orðin mjög félagsfælin og einbeitingin við lestur var orðin mjög lítil, nánast engin. Ég byrjaði á að fara á tvö alveg frábær námskeið og svo í janúar 2014 byrjaði ég í sjálfu náminu í Hringsjá,“ segir Anna Björk.

## Sigraðist á mörgum hindrunum

Anna Björk sótti um í Hringsjá árinu áður en hún komst inn en hætti við það því hún hafði ekki kjarkinn í það þá. „En svo var eitthvað sem rak mig áfram, mig langaði svo rosalega að komast út úr þessari einangrun og komast eitthvað áfram með sjálfa mig. Fyrsta önnin var mjög erfið fyrir mig á allan hátt. Ég varð að rifja upp stærðfræði, íslensku og ensku og lærði á tölvur í fyrsta skipti. Ég fékk samt góðar einkunnir en á annarri önninni fór mér að ganga miklu betur félagslega og fór að fá meiri trú

á sjálfa mig og að ég gæti lært. Einkunnirnar voru frábærar og ég sigraðist á mörgum hindrunum með hjálp alveg frábærra kennara sem vinna í Hringsjá. Ég var líka mjög heppin með skólafélaga og héldu þau mjög vel utan um mig. Í útskriftinni í vor var meðaleinkunnin mín yfir níu,“ lýsir hún stolt í bragði.

## Fór í frekara nám

Námið í Hringsjá opnaði heilan heim fyrir Önnu Björk sem hún þekkti ekki áður. Nú getur hún lesið heilu bækurnar og einbeitingin kom aftur hjá henni. „Ég byrjaði á félagsliðabraut í Borgarholtsskóla í haust og á það endurhæfingunni í Hringsjá algjörlega að þakka. Ég væri ekki í þessu námi í dag ef ég hefði ekki fengið þessa endurhæfingu. Í Hringsjá er nemendum hjálpað við að taka næstu skref eftir námið hvort sem þau eru tekin í átt að frekara námi eða vinnu. Endurhæfingin gengur út á að hjálpa fólki við að halda áfram.“

Anna Björk mælir með náminu og námskeiðunum í Hringsjá fyrir alla þá sem vantar hvatann til að komast af stað og þá sem langar til að breyta sínu lífi. „Það geta allir lært og kennararnir í Hringsjá hafa alveg einstakan hæfileika til þess að hjálpa manni við það. Starfs-



Námið í Hringsjá opnaði nýjan heim fyrir Önnu Björk og öðlaðist hún þar meira sjálfstraust og trú á að hún gæti lært. Hún stundar nú nám í Borgarholtsskóla. MYND/GVA

fólkið þar er allt yndislegt og ég á engin orð til að lýsa aðdáun minni á þeim.“

## Frábær námskeið í boði

Anna Björk segir námskeiðin sem Hringsjá býður upp á vera góð til að koma sér af stað. „Ég fór á námskeiðið Frestun í fram-

kvæmd sem var mjög gott námskeið sem ég lærði mikið af. Það eru margir með frestunaráráttu eins og ég var með en á námskeiðinu er farið í hvað hægt er að gera til að hætta að fresta hlutum. Ég tók líka námskeiðið Í fókus sem miðast við fólk sem er með ADHD. Ég er ekki með það

en hafði mikinn áhuga á því og hafði mikið gagn af námskeiðinu. Ég er búin að taka fjögur námskeið í allt hjá Hringsjá og þau voru öll frábær,“ segir Anna Björk og brosir.

Næstu námskeið í Hringsjá hefst 6. október.

## Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þáttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalandur.

## Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

## TÁT - Tök á tilverunni

Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

## Í fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tókum á ADHD

## Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öðrum örugga framkomu og almennt að vera til!

## Tölvugrunnur

Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

## ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.



# Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510 9380 eða á [hringsja.is](http://hringsja.is)



### HJÓLAFIMI Í BORGinni

**Undir merkjum** „Með fróðleik í fararnesti“ eru skipulagðir skemmtilegir og fróðlegir viðburðir fyrir alla fjölskylduna. Í dag verður til dæmis farið í hjólaferð eftir hjólastígum Reykjavíkur.

Lagt verður af stað frá Öskju, náttúrufræðahúsi Háskóla Íslands, klukkan 11. Fyrir hópnum fara þau Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði, og Erlingur Jóhannsson, prófessor í íþrótt- og heilsufræði, sem ætla meðal annars að kenna hópnum teygjur og æfingar og fræða hann um íþróttanammi. Ferðin tekur um tvo klukkutíma og er farin í samstarfi við Ferðafélag barnanna.



### UPP Á KANT

**Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar** heldur í dag námskeið í hjólastólafærni sem ber heitið „Upp á kant“ en námskeiðið er haldið í samvinnu við Samtök endurhæfðra mænuskaddaðra (SEM). Þetta er í annað sinn sem boðið er upp á slíkt námskeið og mun Hákon Atli Bjarkason, meðstjórnandi SEM samtakanna, vera leiðbeinandi ásamt aðstoðarmanni.

Námskeiðið er ókeypis og er ætlað öllum þeim sem nota handknúinn hjólastól og vilja þannig bæta færni sína með það í huga að vera virkari á allan hátt í hinu daglega lífi.

Skráningarfrestur er útrunninn en örfá pláss eru laus. Áhugasamir geta sett sig í samband við Hákon Atla leiðbeinanda í síma 660 3807. Gefa þarf upplýsingar um tegund stóls, hversu lengi viðkomandi hefur notað hjólastól, upplýsingar um fötlun og hvort viðkomandi hafi einhver sérstök markmið með námskeiðinu þar sem það er að hluta mótað eftir þörfum hvers og eins.

Námskeiðið fer fram í sal Íþróttafélags fatlaðra, Hátúni 14 í Reykjavík, hefst kl. 13 og stendur til kl. 16. Nánari upplýsingar má finna á vef Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar, [www.thekkingarmidstod.is](http://www.thekkingarmidstod.is), og á Facebook.

## FLESTIR NEMENDUR SKRÁÐIR

Í Lucknow, höfuðborg fjölmennasta ríkis Indlands, Uttar Pradesh, er sá skóli sem hefur haft flesta nemendur skráða í einu. Í City Montessori-skólanum voru skólaárið 2010-2011 39.437 nemendur í skólanum og 2.500 kennarar kenndu þeim í um þúsund skólastofum og er metið skráð í Heimsmetabók Guinness.

Skólinn var stofnaður árið 1959 af Bharti og Jagdish Gandhi en þá voru þar aðeins fimm nemendur. Rúmri hálfri öld síðar geta nemendur skólans hvergi safnast allir saman þar sem enginn vettvangur í borginni rúmar þá alla. Nemendurnir eru á aldrinum þriggja til sautján ára og eru um 45 börn í hverri kennslustofu, öll í skólabúningi.

Mikill skortur er á skólum í Uttar Pradesh. Í ríkinu er fjöldi þeirra sem eru læsir undir meðaltali landsins, eða 74 prósent.

City Montessori er ekki aðeins stærri en aðrir skólar heldur hafa nemendur hans unnið til fjölda verðlauna og viðurkenninga í gegnum árin.

Skólinn, sem fær engan fjárstuðning frá ríkinu, er hins vegar lítill í samanburði við stærsta háskóla heims sem einnig er á Indlandi. Í háskólanum Indira Ghandi National Open University í Delhi eru ekki færri en fjórar milljónir sem stunda nám en skólinn er tíu sinnum stærri en sá stærsti í Bandaríkjunum, University of Phoenix.



## 365 Lofthraði

# MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN

- **MEIRI HRAÐI**  
Allt að 30 Mb/s hraði.
- **STÖÐUGRA SAMBAND**  
Mikil notkun truflar ekki aðra viðskiptavini.
- **INNLENT NIÐURHAL INNIFALIÐ**  
Allt innlent niðurhal er innifalið.

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á [lofthradi.is](http://lofthradi.is)