

Námskeið

FIMMTUDAGUR 12. SEPTEMBER 2019

Kynningar: Kvan, í góðum félagsskap



Anna G. Steinsen hjá KVAN segir að fyrirtækið vilji hjálpa fólki að nýta styrkleika sína og komast á flug. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Virkjum það sem í okkur býr

KVAN hjálpar fólki að nýta styrkleika sína til að bæta eigin líðan og auka velgengni. Fyrirtækið býður upp á þjónustu sem getur hjálpað börnum, fullorðnum, fagaðilum og fyrirtækjum. ➔2

Fyrirtækið KVAN vill styðja fólk til að það nái að virkja það sem í því býr og gefa því aðgengi að styrkleikum sínum. Allt starf fyrirtækisins snýst um þetta, sama hvern er verið að þjálfu,“ segir Anna G. Steinsen, eigandi og þjálfari hjá KVAN. „Til að hjálpa fólki við þetta býður KVAN upp á mikinn fjölda fyrirlestra,

fjölbreytt námskeið, hópefli, markþjálfun, endurmenntunarkerðir og sérsníðnar lausnir fyrir fyrirtæki og einstaklinga.

KVAN var stofnað árið 2016, en þó það sé nýtt státtar það samt sem áður af gríðarmikilli reynslu af vinnu með börnum, unglingum og fyrirtækjum,“ segir Anna. „Flestir starfsmenn hafa yfir 20 ára reynslu

af slíku starfi, meðal annars Vanda Sigurgeirsdóttir dósent, einn eigenda fyrirtækisins, sem hefur unnið gegn einelti í um 30 ár. Það má kannski segja að okkar sérstaða felist í að búa að einstaklega ríkri reynslu og að beita aðferðum sem byggja á fræðilegum grunni.

Við erum líka með fullt af ungu og menntuðu fólki í vinnu hjá

okkur til að hafa fjölbreyttan starfsmannahóp og fá inn ferskar og nýjar hugmyndir,“ segir Anna.

Erum öll að gera flotta hluti

„Við viljum koma fólki á flug,“ segir Anna. „Við viljum að fólk átti sig á hvað það er frábært, sama á hvaða aldri það er. Málið er að við erum öll að gera flotta hluti á hverjum

degi en fólk einblínir á það sem það gerir ekki eða gerir ekki nógu vel, í stað þess að horfa á alla þá flottu hluti sem meðalmaður gerir yfir daginn.

Heimurinn er svolítið byggður á þessum hugmyndum um hvað má betur fara og það er reglulega minnt á hvað má bæta í fjölmíðlum, íþróttum og samfélags-

Framhald af forsiðu →

miðlum, svo dæmi séu nefnd,“ segir Anna. „Fólk horfir oft fram hjá öllu því góða sem það er að gera og einblínir á hvað má betur fara.“

Kenna hvað þetta er frábært

„Við erum með mjög fjölbreytta starfsemi. Eitt af því sem við gerum er að þjálfa börn í vináttufærni,“ segir Anna. „Til þess að geta tekist á við daglegt líf er mjög mikilvægt að hafa góða samskipta-, félags- og vináttufærni, en þessir þættir skipta sköpum þegar kemur að líðan og heilsu barna.“

Við erum líka með annað námskeið fyrir ungt fólk sem styrkir sjálfsmynd þeirra og hjálpar þeim að vera öflugri einstaklingar,“ segir Anna. „Þar er farið út í markmiðasetningu og einstaklingunum er kennt að hafa trú á eigin getu og átta sig á hvað þau eru frábær.“

Við vinnum einnig með þrautseigju og hugrekki. Við viljum efla þau á allan hátt.

Svo erum við líka með námskeið á sumrin fyrir börn, sem snúa að leiðtogafærni, vináttu og samskiptum,“ segir Anna.

„Við erum einnig með námskeið fyrir fullorðna sem hver sem er getur komið á. Við ýtum við fólki og hjálpum því að taka sig í gegn, koma sér upp úr hjólförum og finna bæði kraftinn og gleðina,“ segir Anna.

Góð menning í bekknum

„Við erum með ótrúlega vinsælt námskeið sem heitir Verkfæra-



Starfsfólkið státar af áratuga reynslu af vinnu með börnum, fagaðilum og fyrirtækjum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kistan, en Vanda Sigurgeirsdóttir hannaði þetta námskeið fyrir grunnskólakennara og annað fagfólk í grunnskólum og það nýjasta er Verkfærakista fyrir leikskóla,“ segir Anna. „Það snýst um forvarnir gegn einelti og samskiptavanda, að vinna með leiðtogahegðun, taka á algengum vandamálum og hjálpar til dæmis kennurum að búa til góða menningu innan bekkjarins.“

Við erum í raun að kenna það sama í fyrirtækjum. Þar hjálpum

við hópum að búa til góða menningu innan deilda, taka erfið samtöl og taka á erfiðum starfsmannamálum, vinnum með leiðtogahefni og vinnum með þrautseigju fólks,“ segir Anna.

Vinátta í vinnunni

„Við getum líka hjálpað til við að bæta menningu í fyrirtækjum. Góð vinnustaðamenning er grundvallaratriði og góður vinnuandi leiðir til betri líðanar meðal starfsfólks, sem þýðir að það skilar betri

afköstum. Svo einfalt er það,“ segir Anna. „Það er grundvöllur alls að líða vel í vinnunni og það mótir bæði vinnu fólks, samskipti og samstarf.“

Við erum meðaltal af fólkinu sem við erum í kringum,“ segir Anna. „Ef þú kemur nýr inn á deild þar sem er mikil neikvæðni og erfiðleikar og fólk á erfitt með breytingar er líklegt að þú þrífist ekki eða verðir eins með tímanum. Það sama gildir ef þú kemur inn á deild sem einkennist af jákvæðni,

” Góð vinnustaðamenning er grundvallaratriði og góður vinnuandi leiðir til betri líðanar meðal starfsfólks, sem þýðir að það skilar betri afköstum. Svo einfalt er það.

hvatningu og gleði.

Þetta er í raun það sama og að lenda í slæmum félagsskap. Við mótumst af fólkinu sem við eyðum mestum tíma með og fólk þarf að vera meðvitað um hvernig hópi það er hluti af í vinnunni,“ segir Anna. „Stjórnendur þurfa líka að hugsa um hvernig menningu þeir vilja skapa á sínum vinnustað, því þeir hafa oft meiri áhrif á hana en þeir halda.“

Það nýjasta sem er kennt

„Það nýjasta sem KVAN býður upp á er endurmenntunarferðir, en fyrir ári stofnuðum við ferðaskrifstofuna KVAN Travel. Við bjóðum upp á spennandi og fræðandi endurmenntunarferðir fyrir fagfólk þar sem við förum og skodum skóla og bjóðum upp á alls kyns fræðslu um það nýjasta og gagnlegasta þegar kemur að því að efla einstaklinga.“

Margfaldaðu sjálfstraustið!

Skemmtileg, jákvæð og uppbyggjandi námskeið fyrir börn, unglunga og ungt fólk. Komdu á flug í vetur með KVAN.

KVAN FYRIR 10–12 ÁRA

Hefst 18. september.

Kennt á miðvikudögum kl.16.00–18.30.

VINÁTTUÞJÁLFUN FYRIR 7–9 ÁRA

Hefst 21. september.

Kennt á laugardögum kl.10–12.

KVAN FYRIR 13–15 ÁRA

Hefst 3. október.

Kennt á fimmtudögum kl.18.30–21.30.

VINÁTTUÞJÁLFUN FYRIR 10–12 ÁRA

Hefst þriðjudaginn 8. október.

Kennt á þriðjudögum kl.16.00–18.30.

KVAN FYRIR 16–19 ÁRA

Hefst 18. september.

Kennt á miðvikudögum kl.19–22.

Skráðu þig núna á kvan.is



KVAN

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

VERTU BETRI



BYRJAÐU
STRAX
Í DAG!

NÝ NÁMSKEIÐ
AÐ HEFJAST!

ÞÚ VERÐUR BETRI MEÐ REEBOK FITNESS!

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Spennnt að kynna fólki loftfimleika

Bryndís Torfadóttir og Thomas Burke hafa æft saman loftfimleika og akró í nokkur ár. Þau bjóða upp á námskeið í loftfimleikum fyrir fullorðna í Primal Iceland í Faxafeni þar sem sirkuslistir verða kenndar auk annars.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Við höfum unnið með Sirkus Íslands og Hringleik og höfum aðallega starfað við sýningar frekar en kennslu,“ segir Bryndís. „Við höfum aðeins verið að kenna börnum. Tom hefur líka kennt annars konar sirkuslistir eins og akró fyrir fullorðna, en þetta er í fyrsta skipti sem við höldum námskeið í loftfimleikum fyrir fullorðna.“

Bryndís útskýrir að akró séu eins konar tveggja manna gólfmleikar. „Einfaldasta staðan er eins og þegar maður tekur litla krakka í flugvél. Þetta er sem sagt þegar einn heldur á öðrum. En loftfimleikar eru önnur grein innan sirkuslista. Þar er notast við ýmiss konar áhöld eins og trapísu, reipi og silki.“

Bryndís og Thomas hafa sýnt með Sirkusi Íslands og Hringleik frá því árið 2016. Bryndís segir að sirkusmenning hafi verið á Íslandi



Bryndís og Thomas hafa lengi sýnt með Sirkusi Íslands og Hringleik.



Silkið er mjúkt og hentar því vel fyrir byrjendur. MYND/HARPA LIND INGADÓTTIR

“Við viljum leggja áherslu á að námskeiðið sé skemmtilegt og hafa þéttan og góðan hóp í sterku samfélagi.

í einhverjum mæli í dálitinn tíma. „En það hefur ekki verið mikið um námskeið svo ég viti til, en það er að aukast. Ég er spennnt fyrir að kynna fólki loftfimleika.“

Á námskeiðinu hjá Bryndísi og Thomasi verður kennt á silki. „Það er einna aðgengilegasta áhaldið, sérstaklega fyrir byrjendur, af því silkið er mjúkt. Það er auðvelt að vefja sig inn í það og tiltölulega auðvelt að klifra í því. Það sem við gerum í silkinu er að við klifrum í því, við vefjum okkur í það, við höngum í því og gerum jafnvel „drop“, sem er að láta sig detta í silkinu,“ útskýrir Bryndís.

Hún segir að til að kenna á silki þurfi meiri búnað en þegar kenna á akró, þess vegna hafa þau ekki haldið svona námskeið áður. „En núna erum við komin með þann búnað sem þarf og erum spennnt að byrja að kenna,“ segir Bryndís, en fyrsti tíminn á námskeiðinu er í kvöld. „Við ætlum að sjá hvernig viðtökurnar verða við þessu. Silkið vekur oft áhuga og athygli þegar fólk heyrir af því eða sér það og það er virkilega skemmtilegt að nota það.“

Bryndís segir að engin reynsla sé nauðsynleg til að koma á námskeiðið. „Fólk þarf að vera í góðu standi til að hreyfa sig og klifra, því þetta gengur mikið út á það. En að öðru leyti eru ekki neinar kröfur um þjálfun,“ segir hún.

„Við viljum leggja áherslu á að hafa námskeiðið skemmtilegt og hafa þéttan og góðan hóp. Það er yfirleitt þannig í sirkus að það myndast sterkt samfélag í kringum hann og það er það sem við viljum leggja áherslu á í námskeiðinu. Að hafa gaman og læra eitthvað í leiðinni,“ segir Bryndís að lokum.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN 2019

Endurminningaskrif. Reykjavík 2. – 23. október

Skapandi skrif. Reykjavík 11. – 13. október

Greinaskrif. Reykjavík 18. – 20. október

Kvöldstund fyrir skúffuskáld. Reykjavík 30. október

Bataferð hetjunnar. Reykjavík 1. – 3. nóvember

Endurminningaskrif. Ísafirði 8. – 10. nóvember.

Skapandi skrif – ferð hetjunnar 15. – 17. nóvember

„Ævintýraleg, fróðleg og hvetjandi námskeið.“

Elín Eyfjörð



Björg Árnadóttir,
rithöfundur, blaðamaður
og ritlistarkennari

Hægt er að fá ritlistarnámskeið sérsniðin fyrir hópa og vinnustaði.

Ráðgjöf um ritun og útgáfu

www.stilvopnid.is

Starfstengt nám

– tækifæri til sjálfseflingar



Jógakennaranám

– NÝTT á Suðurnesjum

Miðstöð símentunar á Suðurnesjum býður nú 200 klukkustunda jógakennaranám í fyrsta sinn á Suðurnesjum. Áhersla lögð á verklega kennslu og góðan undirbúning fyrir starf jógakennara að loknu námi. Námið er viðurkennt af jógakennarafélagi Íslands.

Helstu námsþættir

Lífstíll jógans, anatomía, kennslutækni, orkustöðvar, jóga Nidra og aðrar slökunaræfingar, siðareglur jógakennara, heimspeki, æfingakennsla, viðskipti, skattur og fleira.



Leiðsögunám

– Reykjanes

Leiðsögunámið er 22 eininga nám þar sem kenndar eru kjarnagreinar í ferðaþjónustu ásamt svæðisbundinni leiðsögn um Reykjanesið. Markmið er að þátttakendur öðlist almenna þekkingu við leiðsögn með ferðamenn og hafi sérmenntun á sviði leiðsagnar um Reykjanesið. Námið er viðurkennt af Félagi leiðsögumanna.

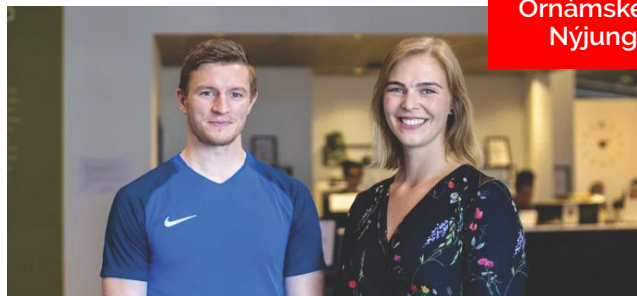
Helstu námsþættir

Yfirlit yfir sögu Íslands, jarðfræði, gróðurfar, mannlíf, tenging við þjóðsögur og bókmenntir auk hagnýtra atriða varðandi skipulag ferða, leiðsögutækni, samskipti og margt fleira.

Námskeiðið er í boði Mennta- og menningarmálaráðuneytis sem hluti af aðgerðum til að styrkja Suðurnesin - nemendur greiða engin námsgjöld.

Nánari upplýsingar og skráning á mss.is



Örnámskeið
Nýjung

Örnámskeið í Heilsuborg miðvikudaginn 18. sept. kl. 17.30

Fjallað er á skemmtilegan hátt um gildi daglegrar hreyfingar og hvað þarf til að koma sér af stað í rútinu. Þú berð ábyrgð á þinni heilsu og það er aldrei of seint að byrja!

Skráning á heilsuborg.is
Skráningargjald: 1.900 kr.

Heilsuborg
- allt annað líf

Eitthvað sem allir ættu að kunna

Rauði krossinn býður upp á ókeypis vefnámskeið í skyndihjálpmál sem gerir það aðgengilegra að læra grunn- aðferðir skyndihjálpar. Það, ásamt stuttu verklegu námskeiði, undirbýr fólk vel fyrir neyðartilvik.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Rauði krossinn býður upp á ókeypis vefnámskeið í skyndihjálpmál, sem er frábær inngangur til að læra skyndihjálpmál og getur þjónað sem góð upprifjun fyrir þá sem hafa lært hana. Námskeiðið er fyrir unglinga og full-oröna og hentar sérlega vel fyrir þá sem hafa ekki tíma til að mæta á löng skyndihjálpmálskeiði.

Sparar tíma

„Stystu skyndihjálpmálskeiðið sem við bjóðum upp á eru fjórir tímar, en þetta er valkostur sem við ákváðum að bjóða upp á til að upptekið fólk þurfi ekki að koma og sitja á skyndihjálpmálskeiði í svo langan tíma,“ segir Brynhildur Bolladóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins. „Það tekur um tvo til þrjá tíma að klára prófið, en það er ekki nauðsynlegt að klára allt prófið í einu, það þarf bara að klára það á innan við tveimur vikum frá skráningu á námskeiði.“

Þetta er sérstaklega hentugt fyrir fyrirtæki sem vilja senda starfsfólk sitt á skyndihjálpmálskeið en vilja ekki missa starfsfólk í hálfan dag vegna námskeiðsins,“ segir Brynhildur. „Fólk getur tekið þetta námskeið á vefnum á sínum tíma, þegar því hentar og fólk getur tekið það eins oft og það vill.“

Þegar vefnámskeiðinu er lokið getur fólk svo komið á tveggja tíma verklegt námskeið þar sem það



Brynhildur segir að vefnámskeiðið geti oft hentað betur en að mæta á grunnnámskeiðið og þægilegt fyrir marga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

» Þetta er sérstaklega hentugt fyrir fyrirtæki sem vilja senda starfsfólk sitt á skyndihjálpmálskeið en vilja ekki missa starfsfólk í hálfan dag vegna námskeiðsins.

lærir endurlífsgun og annað sem vantar upp á,“ segir Brynhildur. „Þetta kemur í staðinn fyrir fjögurra tíma grunnnámskeiðið okkar, þannig að þetta stýttir tímarnum sem fólk þarf að sitja á námskeiði.“

Allir ættu að taka námskeiðið

„Það er ótrúlega mikilvægt að sem flestir kunni skyndihjálpmál og þess vegna er námskeiðið ókeypis, svo að sem flestir hafi þetta á hreinu,“ segir Brynhildur. „Verklegu námskeiðin kosta hins vegar, enda sjá menntaðir leiðbeinendur um kennsluna þar. Við bjóðum upp á fullt af ólíkum skyndihjálpmálskeiðum, fjögurra tíma grunnnámskeið, tólf tíma námskeið þar sem er farið dýpra í allt, sérstök endurlífsgunarnámskeið og fleira.“

Námskeiðið hentar ekki börnum, þó að allir megi prófa, en við bjóðum einnig upp á sérstakt námskeið fyrir börn þar sem fjallað er um umönnun yngri systkina og þar er farið í smá

skyndihjálpmál,“ segir Brynhildur. „Þar sem námskeiðið er ókeypis og allir ættu að kunna skyndihjálpmál ættu allir aðrir að taka þetta vefnámskeið til að vera betur í stakk búnir fyrir neyðartilvik,“ segir Brynhildur. „Það getur líka hentað sumum betur en að koma á grunnnámskeiðið, því þarna er hægt að fara á sínum hraða í gegnum efnið.“

Undirbýr fólk vel

„Námskeiðið gerir fólk mun betur undirbúið fyrir neyðartilvik, sérstaklega þegar verklega þættinum er lokið,“ segir Brynhildur. „Það hefur sýnt sig að það að hafa lært skyndihjálpmál og rifja hana reglulega upp er nauðsynlegt, þó að maður voni auðvitað að enginn þurfi á því að halda.“

Þegar neyðartilvik kemur upp frýs fólk oft því það veit ekki hvernig það á að bregðast við, en þeir sem hafa farið á skyndihjálpmálskeiði hafa það hugafrá að þeir þurfi að bregðast við og vita hvað á að gera. Þetta fólk endar því oft með því að taka stjórn á aðstæðum og segja öðrum til,“ segir Brynhildur. „Blessunarlega þurfa langfæstir að nota þessar aðferðir en það er mikilvægt að vita hvað á að gera þegar á reynir. Ég held að þetta námskeið undirbúi fólk vel fyrir það.“

Námskeiðið er að finna á vefslóðinni namskeid.raudikrossinn.is.



Markviss enskuþjálfun fyrir fólk í erlendum samskiptum

Námskeið á Englandi fyrir þá sem hafa góðan grunn í ensku, en vilja bæta stöðu sína og ná betri tökum á faglegu tungutaki. Hagnýt þjálfun og reyndir kennarar tryggja miklar framfarir á stuttum tíma. Form námskeiðanna er sniðið að þörfum hvers og eins; Einkaðþjálfun, smáhópur eða samsett. Lengd námskeiða; Ein vika, eða fleiri og í boði allt árið.

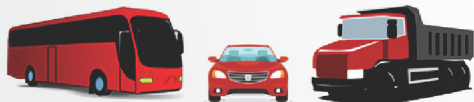
Executive
& Professional
Language Training

lingo
MÁLAMIDLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS



Veljið stað þar sem fagmennskan er í fararbroddi



Auk hefðbundins réttindanáms bjóðum við upp á eftirfarandi námskeið:

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingarmannanámskeið á leigubíl
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla og fólk og farm

Ökuskólinn í Mjódd byggir á margra ára starfsreynslu í öllum greinum ökunáms

Næstu meiraprófsnámskeið byrja:

18. september 2019 kl: 17:30
16. október 2019 kl: 17:30
13. nóvember 2019 kl: 17:30

Endurmenntun atvinnubílstjóra eru haldin alla laugardaga frá kl: 09:00 til 16:00

Fyrirtæki geta óskað eftir sérnámskeiðum fyrir hópa.
Skráning á námskeiðin fer fram á vefsíðu okkar www.bilprof.is

HAUST

2019

NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN & FULLORÐNA



KLIFID



MYNDLISTARNÁMSKEIÐ

Áhersla á persónulega tjáningu og undirstöður sjónlista m.a. formhugsun, myndbyggingu og litafræði · 6-9 ára



FJÖLTÆKNI Í MYNDLIST

Ferðast er um hina ýmsu miðla og víddir. Teikning, málun, leir og grafík eru meðal þess sem unnið verður með · 9-12 ára



TEIKNING

Unnið með þjálfun á frásagnarhæfni og almennri tækni í teiknun · 10-12 ára
Undirstöðuatriði í teiknun · 16-20 ára



VATNSLITANÁMSKEIÐ

Farið verður yfir helsta undirbúning myndar og vinnubrögð · 16-20 ára
Grunnatriði í vatnslitamálun · Fullorðnir



PHOTOSHOP TEIKNING

Farið verður í helstu grunnatriði þegar kemur að því að teikna og mála í forritinu · 16 ára og eldri



MÓDELTEIKNING

Þú öðlast færni í módelteikningu, kennt er hlutfallsmælingar, útlínur, form, ljós og skuggar · Fullorðnir



AKRÝL MÁLUN

Farið er yfir helstu atriði sem tengjast akrýl málun, vinna með ljós og skugga og ólíka tækni · Fullorðnir



LEIKLIST OG DANS

Kraftmikið námskeið þar sem farið er um víðan völl í leiklist og dansi Unnið er með hreyfingu á fjölbreyttan hátt · 10-14 ára



KÖKUSKREYTINGAR

Helstu atriði í kökuskreytingum, skarpar brúnir, drip. Allt það sem þarf til að bera fram glæsilegustu kökuna í boðinu · 16+



BADMINTON

Badminton í góðra vina hópi. Við bjóðum upp á velli til útleigu fyrir vini, pör og fjölskyldur. Mán og fim milli kl. 20-22.



AQUA® ZUMBA + TABATA

Zumba sundleikfimi sem gefur hressilegri líkamsþjálfun nýja merkingu. Hér er mikið um hlátur og gusugang · Fullorðnir



HÖNNUNARSKÓLINN

Við kynnum í samstarfi við Hönnunarsafn Íslands námskeið sem skyggjast inn í heim hönnunar á einstakan hátt · 13-16 ára



SPJALDTÖLVUMYNDLIST

Skapandi hugsun og persónulega tjáning, þroska vinnubrögð og tilfinningu fyrir spjaldtölvumyndlist · 10-12 ára



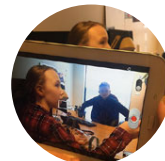
FJÁRSJÓÐSLEITIN

Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir stelpur og stráka þar sem þau leita að sínum innri fjársjóði · 7-10 ára



LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Öll leiklistarnámskeið Leynileikhússins byggjast fyrst og fremst upp á leikgleði fyrir 2-3. bekk, 4-5. bekk og 6-8. bekk



STUTTMYNDAGERÐ

Helgarnámskeið þar sem farið er í gegnum allt ferlið við að búa til stuttmynd. Fyrir skapandi krakka · 11-13 ára



SKAPANDI SKRIF

Ferlið við að búa til handrit af bók, búa til sögupersónur og ævintýri, það er spurning hvaða ævintýri býr í þínum kalli? · 13-16 ára



LAGASMÍÐI

Hvernig verða lögin til? Við förum yfir það ferli sem það tekur að skapa tónlist og búum til framtíðarsmelli · 13-16 ára



SÖNGNÁMSKEIÐ · POPPSÖNGUR

Skapandi söngnámskeið · 5-7 ára og 8-10 ára
Poppsöngur: Raddbeiting, framkoma, slaufu míkrafóntækni og frumsamið lag · 10-13 ára



SÖNGUR EINKATÍMAR + CVT

Complete Vocal Technique. Sérniðnir einkatímar að hverjum nemenda. grunntækni s.s. öndun, raddbeiting og túlkun · Allur aldur



PIANÓ · GÍTAR · TROMMUR

Sérniðin hljóðfæranámskeið sem eru aðlöguð að getu og áhugasviði hvers og eins · Börn og fullorðnir



GÍTARINN OG NÚVITUND

Lærðu að finna máttinn og gleðina í núinu við tónlistaræfingar og iðju. Fyrir lengra sem styttra komna · 13 ára og eldri

SKRÁÐU ÞIG NÚNA! WWW.KLIFID.IS · KLIFID@KLIFID.IS · S: 5650600

Fljótlegt og fræðandi

Vigdís Jóhannsdóttir er grunnskólakennari að mennt. Hún bjó í Brooklyn um árabil og fékk þar hugmyndina að örnámskeiðum. Í vetur býður hún upp á fjölda áhugaverðra námskeiða.

Ég bjó í Brooklyn í tíu ár og fór á nokkur svona námskeið því ég er ekki týpan sem nennir að skuldbinda sig of mikið," segir Vigdís. „Mér fannst þetta ofsalega skemmtilegt, að geta farið í 90 mínútur eða tvo tíma og lært nýja hluti," segir hún. „Það var svo bara undir mér komið í hvað ég vildi kafa dýpra.“

Fjölbreytt og hagkvæmt

Mikið er lagt upp úr fjölbreytni. „Hugmyndin er að vera með eins fjölbreytt námskeið og mögulegt er, allt frá armbandagerð yfir í kynjafræði fyrir foreldra, við erum með námskeið um sápuóperuna Dallas og förðunarnámskeið fyrir byrjendur," segir Vigdís.

Þá leggur hún áherslu á viðráðanlegt verð. „Ég legg upp úr að námskeiðin séu ekki dýr, þau fullnægja öllum skilyrðum til að fá styrk frá stéttarfélagnum en

sértu búin með styrkinn, þá ættrðu samt að hafa efni á að skjótast á eitt lítið námskeið í góðum félagsskap," útskýrir Vigdís.

Afslappað andrúmsloft

„Hóparnir eru alltaf litlir og þegar eitthvað er í fyrirlestraformi, þá situr þú við borð og getur verið með kaffibolla, svo það getur myndast notalegt stemning, fólk fer að spjalla saman, þetta er dálítið eins og þú sért að fara á námskeið heima hjá einhverjum. Stærstu hóparnir mínir eru 24 en í hópum þar sem er verið að búa til eitthvað, eins og í macrame-hnýtingum eru kannski um átta manns svo allir fá athygli frá kennaranum og góða leiðsögn," segir Vigdís.

Nýtt og ferskt að utan

Þegar Vigdís er spurð hvers vegna hún ákvað að leggja í þetta ferða-

lag segist hún hafa sótt innblástur í frumkvæði vikinganna. „Ég er grunnskólakennari til margra ára og vann sem slíkur í Brooklyn og hugsaði: Nú er ég búin að búa í útlöndum í tíu ár, á kona ekki að gera eins og vikingarnir, þegar þeir komu úr víking með eitthvað nýtt og ferskt til baka?" segir Vigdís. „Ég vildi ekki fara að gera það sama og ég gerði áður en ég fór út.“

Hún lærði sjálf ýmislegt á námskeiðum af þessu tagi og kennir nú sumt af því. „Ég lærði aðallega það sem ég er sjálf að kenna, eins og til dæmis macrame-hnýtingar og að búa til varasalva og krem.“

Fyrir alla aldurshópa

Námskeiðin eru fyrir alla. „Ég er með 16 ára aldurstakmark en svo eru líka í boði námskeið fyrir krakka eftir skóla tvisvar í viku sem eru raungreinatengd en ég kenndi raungreinar í yngri

bekkjum í Brooklyn," segir Vigdís. „Mér finnst það dálítið vanta á Íslandi, á sama tíma og það er nóg í boði af tónlistar- og íþróttanámskeiðum," segir hún. „Raungreina-kennsla í Ameríku er mjög verkleg og þau eru að gera alls konar tilraunir, þó það sé ekki nema bara að vinna með vatn, nota dropa- teljara og millilítraglós, þá finnst þeim það alveg brjálæðislega spennandi því þau eru ekki mikið að nota þetta í íslenskum skólum," segir Vigdís. „Ég var að klára fyrsta krakkahópinn minn áðan, það var ofsalega skemmtilegt.“

Þá eru námskeið sem fjölskyldan getur sótt saman og átt dýrmæta samverustund. „Í október er ég að fara af stað með föndurnámskeið fyrir fjölskyldur, ég skaffa efnið, þú skaffar krakkann," segir Vigdís. „Þannig gæti til dæmis amman komið með barnabarnið og þau sitja saman í einn og hálfan tíma

og læra að gera óróa og diska-mottur," segir hún.

Vigdís segist helst hafa fengið hugmyndir að námskeiðum úr nærumhverfinu. „Svo sé ég fyrir mér að þetta spyrjist út og að fólk fari þá jafnvel að hringja í mig og segja: Ég kann 300 serviettubrot, eða ég kann að búa til flugdrekka, eða ég er rosalega góður í ákveðnu borðspili, að fólk komi og sækist eftir að fá að koma og vera með námskeið," segir Vigdís. „Ég geri mér vonir um að þetta eigi eftir að vinda skemmtilega upp á sig.“

Sjá nánar á: igodumfelagsskap.is



Í góðum félagskap

Listin að dáleiða

10 daga grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu

Grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands hefst þann 20. september næstkomandi. Kennit er í þremur lotum, fjóra daga í september og sex daga í október. Námskeiðið er á íslensku. Kennarar skólans búa yfir áralangri reynslu af kennslu og meðferðarstarfi með dáleiðslu.

Á grunnnámskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi.

Dáleiðsluskóli Íslands hefur útskrifað rúmlega 300 dáleiðslutækna og dáleiðara frá stofnun og þann 20. september gefst þér kjörið tækifæri til að læra „Listina að dáleiða“ og bætast í hóp þeirra einstaklinga sem lært hafa dáleiðslu.



Kennarar námskeiðisins eru þeir Jón Víðis Jakobsson og Arnþór Arnþórsson