

Námskeið

ÞRIÐJUDAGUR 11. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Skautafélag Reykjavíkur, Sýni ehf.



Lærdómsríkur tími í Philadelphiu

Síðasta sumar sótti hópur 14-15 ára stelpna úr Grindavík körfubolta-búðir í Bandaríkjunum. Dagarnir voru langir og strangir en stelpurnar koma heim reynslunni ríkari. ➔2

Næst á dagskrá er mannlegi þátturinn

Ókeypis kynningartími mánudaginn 12. september –
Skráning á dale.is/einstaklingar
Nánari upplýsingar á dale.is eða 555 7080



Það sem við gerum á Dale Carnegie námskeiðinu:

- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Auka samskiptafærni og rækta varanleg sambönd
- Sýna leiðtogaferni og veita öðrum innblástur
- Stjórna álagi, streitu og viðhorfi
- Þora að tala fyrir framan hóp og líða vel

Námskeið hefjast:

- 17. september – Kvöldnámskeið (uppselt)
- 27. september – Kvöldnámskeið
- 10. október – Kvöldnámskeið
- 2. október – Morgunnámskeið

Framhald af forsiðu →

Undanfarin ár hafa 9. og 10. flokkar kvenna og karla í körfuboltanum í Grindavík skipst á að fara í körfuboltaþúðir erlendis. Í flestum tilfellum hafa hóparnir farið til Bandaríkjanna en einnig hefur Spánn orðið fyrir valinu. Síðasta sumar var komið að stelpunum að fara og hélt hópur 24 stelpna á aldrinum 14-15 ára til Philadelphíu í Pennsylvaníu-riki í Bandaríkjunum þar sem þær sóttu æfingabúðir hjá Philadelphia 76ers sem leikur í NBA-deildinni. Með í för voru einn þjálfari, tveir fararstjórar og tvennir foreldrar. Kristjana Jónsdóttir, annar fararstjóranna, segir ferðina hafa heppnast afar vel og að stelpurnar hafi lært mikið af dvölinni ytra. „Þetta eru rótrónar körfuboltaþúðir sem 76ers hafa haldið síðan 1985 og ætlaðar krökkum á aldrinum 5-17 ára. Stelpurnar stóðu sig mjög vel og unnu leikmenn frá okkur m.a. nokkur einstaklingsverðlaun. Það sem stóð þó líklegast upp úr hjá þeim var að læra ýmsar nýjar æfingar og að kynnast síðan stelpum frá öðrum löndum en á búðunum í sumar voru m.a. stelpur frá Spáni og Portúgal.“

Þétt dagskrá

Dagskráin var þéttskipuð alla daga en búðirnar sjálfar stóðu yfir í

fimm daga, frá sunnudegi til föstudags. „Dagurinn hófst snemma hjá stelpunum en þær fóru á fætur kl. 7 og byrjuðu daginn á morgunmat. Klukkan níu var allur hópurinn mættur inn í íþróttahús þar sem stelpurnar hittu þjálfaranna sína og farið var yfir dagskrá dagsins.“

Milli kl. 9 og 11.30 tóku stelpurnar yfirleitt þátt í fjölbreyttum stöðvarefingum. Að þeim loknum var hádegismatur tekinn á milli kl. 11.30 og 12.45. „Dagskráin eftir hádegi, frá kl. 13 til 16, samanstóð af ýmsum æfingum og svo var skipt í lið og þær spiluðu nokkra leiki. Þá tók við frjálstími fram að kvöldmat sem þær nýttu til að fara í sund eða í afþreyingarsalinn þar sem hægt var að gera sér ýmislegt til skemmtunar. Eftir kvöldmat hélt dagskráin áfram og voru ýmist spilaðir leikir eða farið í ýmsar keppnir eins og vítakeppni, 4 á 4 og skotkeppnir. Dagskránni lauk loks kl. 22 en þá var farið að undirbúa sig undir svefninn. Stelpunum var skipt upp í fimm hópa strax á fyrsta degi og þannig blönduðust þær saman með stelpum frá öðrum löndum. Þessir hópar kepptu sem lið í æfingabúðunum og síðasta daginn var úrslitaleikur þar sem við áttum m.a. margar stelpur.“

Langur undirbúningur

Undirbúningur og fjárfloflun fyrir



Hittinn fór mest í 33 gráður á Celsius sem gat verið erfitt því flestar æfingar voru utandyra hjá stelpunum.

ferðina stóð yfir í tvö ár að sögn Kristjónu. „Bæði foreldrar og stelpurnar komu að fjárflofluninni á þessu tímabili sem gekk nokkuð vel. Hópurinn tók að sér ýmis verkefni þessi tvö ár, t.d. að sjá um sjöppuna á leikjum og í fjöl-

liðamótum, við bárum út blöð, héldum kókubasara og seldum ýmsan varning til vina, vandananna og bæjarbúa.“

Mikill hiti var í Philadelphíu á þessum tíma og fór hittinn mest í 33 stig á Celsius. „Þar sem æfing-

arnar fóru að mestu fram utandyra var þetta ansi heitt fyrir stelpurnar og þurftu þær að vera duglegar að bera á sig sólarvörð og drekka vatn. Engu að síður var þetta lærdómsríkur og skemmtilegur tími sem þær munu lifa á um ókomin ár.“



Myndlistarskóli Kópavogs

NÁMSKEIÐ Í MYNDLISTARSKÓLA KÓPAVOGS

FULLLORÐNIR Teiknun Ólímálmun Vatnsritun Leirmótun Pappamassi	BÖRN OG UNGLINGAR Teiknun, málmun og mótun Börn 6-8 ára Börn 9-11 ára Unglingar 12-15 ára	NÁNARI UPPLÝSINGAR www.myndlistaskoli.is síma 564 11 34 Netpóstur: myndlist@myndlistaskoli.is
---	--	--



Tungumálanám erlendis er lykill að skilningi og samskiptum

Alþjóðlegir skólar, góð aðstaða og hagnýt þjálfun. Námskeiðin hefjast vikulega og hægt er að velja um almenn nám, eða sérhæft, málfræði og ritun, auðgun orðaforða, betra sjálfs-traust og samskiptahæfni. Samstarfskólar Lingó eru þekktir fyrir fagmennsku og byggja á áratuga þekkingu og reynslu.

Tungumál & háskólanám erlendis

lingó MALMÁLUN

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

Skautanámskeið fyrir fullorðnið fólk

Skautafélag Reykjavíkur stendur fyrir skautanámskeiðum fyrir fullorðna í Skautahöllinni í Laugardal í vetur. Námskeiðin eru ætluð konum og körlum á öllum aldri.

Þetta eru fullorðinsnámskeið fyrir alla þá sem langar að prófa að læra að skauta. Það hefur komið barna fólk sem hefur varla þorað að stíga inn á ísinn og það er farið að gera alls konar æfingar,“ segir Eva Dögg Benediktisdóttir sem hefur tekið þátt í námskeiðunum síðustu tvö ár. „Æfingarnar eru rosalega skemmtilegar, við erum með góða þjálfara sem hafa reynslu af því að þjálfa fólk á öllum getustigum og félagsskapurinn er alveg frábær enda hlajum við mikið á æfingunum.“

Skautafélag Reykjavíkur stendur fyrir skautanámskeiðunum sem haldin eru í Skautahöllinni í Laugardal. Þau eru ætluð bæði konum og körlum á öllum aldri. „Ástæðan fyrir því að farið var af stað með þessu námskeið var einlægur áhugi hjá fólki sem sóttist eftir því að fá að læra á skauta. Þeirra á meðal voru foreldrar barna sem eru að æfa skauta en þetta er frábær leið fyrir þá að kynna sér betur út á hvað íþrótt barnanna gengur. Þá er líka frábært að foreldrar geti notið þess að skauta með börnunum sínum,“ segir Eva Dögg.

En hvernig eru námskeiðin uppbyggð?
„Við byrjum á að hita upp fyrir utan ísinn. Förum svo í skautana og hitum upp inni á skautum áður en við gerum æfingar. Byrjað er á að kenna okkur að skauta áfram, detta og standa upp. Í hópnum er fólk á mismunandi getustigum og þeir lengra komnu gera bara aðeins flóknari æfingar.“ Til að iðkendur hafi að einhverju að stefna eru tekin stigspróf líkt og í skautaskóla barnanna. „Maður lærir grunninn og svo er byggt



Eva Dögg Benediktisdóttir (t.v.) hefur æft skauta í tvö ár og kemur sjálfri sér stöðugt á óvart. Með henni á myndinni er Alida Ósk Smaradóttir. MYND/EYFÓR

ofan á. Oftast er það þannig að maður heldur að maður geti ekki lært meira en svo bara kemur það. Við erum farin að fara fram og aftur á bak, krossa, hoppa og gera snúninga. Ef þú hefur sagt mér fyrir tveimur árum að ég væri að gera þetta hefði ég ekki trúað þér,“ segir Eva Dögg og hlær.
Hægt er að velja milli þess að æfa einu sinni eða tvisvar í viku, á sunnudögum og miðvikudögum. Ekki þarf að hafa áhyggjur af búnaði því skauta og slíkt má fá lánað á staðnum. „Eg mæli með þessu fyrir alla sem vilja hafa gaman,“ segir Eva Dögg.

“Við erum farin að fara fram og aftur á bak, krossa, hoppa og gera snúninga. Ef þú hefur sagt mér fyrir tveimur árum að ég væri að gera þetta hefði ég ekki trúað þér.”

Nánari upplýsingar má nálgast á skautafelag.is eða gegnum list@skautafelag.is.

NÝ NÁMSKEIÐ



MÖMMU CROSSFIT

KARLA YOGA

FITNESS BOX

FORELDRI OG BARN

BETRA FORM

BIKINI BODY BLAST

FUSION PILATES

TOPP FORM MEÐ ELLÝ

STRONG&FIT

DEFENCE MMA & CARDIO

STRONG IS THE NEW SKINNY

UNGLINGA YOGA

FRÍSK, FJÖRUG OG STERK M. GYÐU DÍS

UNGLINGAHREYSTI

UNGLINGA FIT

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í SEPTEMBER

VERTU MEÐ! TRYGGÐU ÞÉR PLÁSS Á REEBOKFITNESS.IS

ÁRSKORT Á AÐEINS 59.990 KR. - FRAM AÐ OPNUN LAMBHAGA

7 STÖÐVAR • 3 SUNDLAUGAR • ENGIN BINDING

Reebok
FITNESS

Lífið snýst um hreyfingu

Athanasia Kanellopoulou er grískur dansari og danshöfundur sem hefur unnið með mörgum helstu danshöfundum heims. Hún er á leið til landsins til að kenna dans í helstu dansskólum og stofnunum og verður meðal annars með námskeiði í Kramhúsinu síðustu helgina í september

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Líf mitt og í raun okkar allra snýst um hreyfingu," segir Athanasia. „Ekki bara í dansi, hvernig við hreyfum okkur í rými, hvernig við hreyfum líkamann og andann, ferðumst yfir landamæri og á framandi slóðir. Eg hef sjálf verið útlendingur í átján ár, flutti frá heimaborginni minni, Apenu, þegar ég var sautján ára til að læra í London, flutti að námi loknu til New York til að læra meira hjá Mörthu Graham og síðan til Evrópu. Eg dansaði með Tanztheater Wuppertal-Pina Bausch í Þýskalandi í sex ár, eftir það í tvö ár með Les ballets C de la B í Belgíu og hef undandarið dansað með Jasmin Vardimon dansflokknunum í London.“

Athanasia segir að eftir þessa fjölbreyttu reynslu hafi hana langað til að ná áttum og lita inn á við. „Ég reyndi að greina hvaða áhrif þessir ólíku listamenn hafa haft á mig, líf mitt og dans. Eg fór að skoða hvernig dansari ég er og hvernig ég get best deilt þekkingu minni og reynslu með nemendum



Athanasia Kanellopoulou er grísk að uppruna en hefur búið utan heimalands síns í átján ár og dansað með nokkrum helstu danshöfundum heims.

MYND/GIANNIS HATZANTONIOU



Athanasia vinnur mikið með öndun, þyngdarafið og spennu í danstúlkun sinni og semur dansa út frá þessum þáttum. MYND/GIANNIS HATZANTONIOU

STÍLVOPNIÐ VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN 2018

Endurminningaskrif. Reykjavík, 24. september – 15. október

Endurminningaskrif. Félagsmiðstöðin Vesturreitir, 25. september – 16. október

Skapandi skrif. Helgarnámskeið, Reykjavík, 12. -14. október

Skapandi skrif fyrir háskólafolk. El Tobosco, Spáni, 20. -27. október

Skoðanaskrif. Reykjavík, 29. október – 19. nóvember

Skapandi skrif. Berlín, 25. – 28. nóvember

Skapandi skrif. Helgarnámskeið á Ísafirði, 11. – 13. janúar 2019

„Ótrúlega, endalaust skemmtilegt!“

Ósk Elísdóttir



Björg Árnadóttir, rithöfundur, blaðamaður og ritlistarkennari

og ungum dönsurum.“

Í rannsóknunum sínum hefur Athanasia reynt að finna út hvað hreyfir við fólki og fær það til að skapa. „Rannsóknir eru líka skapandi, að spyrja spurninga, skiptast á hugmyndum og byggja brýr milli ólíkra menningarheima. Eg hef líka mikinn áhuga á menntun og að láta reynslu og þekkingu ganga áfram til komandi kynslóða. Aðaláherslan hjá mér er að reyna að skilja flækjurnar í sálum okkar og hugum, að finna dýpstu þrjár okkar og þráhyggju í samhengi við hvar við erum stödd í lífinu og samfélaginu. Eg byrja alltaf á líkamanum sem geymir í sér allar okkar upplifanir og minningar.“

Hún nefnir Pina Bausch sem sérstaka fyrirmynd en hún var brautryðjandi í því að blanda saman dansi og öðrum listgreinum svo úr urðu einstök listaverk. „Það var einstök reynsla að dansa í flokknum hennar, reynsla sem hefur breytt sjónarhorni mínu á lífið, listina og hreyfingu og hvernig þetta kemur allt saman á einum punkti. Eg lærði meðal annars að lífið er mikilvægara en listin.“

Þetta er í þriðja sinn sem Athanasia kemur til Íslands og hún er mjög hrifin af landi og þjóð. „Ég hef unnið hér með listdansdeildinni í Listaháskólanum, Íslenska dansflokknunum, Kramhúsinu og



fleiri einkaskólum.“ segir hún og bætir við að

sköpunarkrafturinn sé einstakur hérlandis. „Hér þyrstir dansara og aðra listamenn í að finna sjálfið og spegla samfélagið gegnum list sem gerir það að verkum að danslífið hér er afar spennandi.“

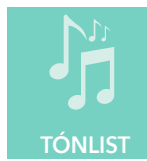
Námskeiðið í Kramhúsinu verður opið öllum sem vilja læra meira í nútímadansi. „Fyrri daginn verður áherslan á tækni, og hvernig við nýtum ólíka þætti eins og þyngdarafið, öndun og dýnamík í dansi og seinni daginn verður farið í grunnatriði í því að semja dansa og byggja upp atriði og kóreógrafi. Eg hlakka mjög til að koma til Íslands og hitta unga dansara og danshöfunda og bæði deila minni þekkingu og læra af dönsurum hér.“

Námskeiðið í Kramhúsinu verður helgina 29.-30. september milli fjögur og sex. Nánari upplýsingar og skráning á kramhusid.is.

Hægt er fá ritlistarnámskeið sérsníðna fyrir hópa og fyrirtæki.

Ráðgjöf um ritun og útgáfu

www.stilvopnid.is



KLIFID
SKAPANDI SETUR

HAUST 2018

SKAPANDI NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN & FULLORÐNA



SPJALDTÖLVUMYNDLIST

Skapandi hugsun og persónulega tjáning, þroska vinnubrögð og tilfinningu fyrir spjaldtölvumyndlist · 6-9 og 10-12 ára



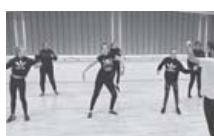
FITNESS FJÖR

Skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar með Zumba, trampólín, stöðvabjáfalun og jógateyggjum · 14-17 ára



SÖNGUR EINKATÍMAR

Einkatímar fyrir Complete VocalTechnique einkatímar sérhönnaðir að hverjum og einum nemanda · f. 16 ára og eldri



LEIKLIST OG DANS · JÚLÍ HEIÐAR

Skemmtilegt & skapandi dansnámskeið þar sem farið er um víðan völl, allt frá hip hop yfir í framkomu og leiklist · 5-16 ára



SÖNGNÁMSKEIÐ

Skapandi námskeið þar sem lagt er áherslu á tjáningu og framkomu, tónlistarsköpun, ein- og samsöng · 5 -16 ára



SAUMANÁMSKEIÐ · FERMINGARFLÍK

Kennt verður að sníða og sauma flík. Nokkur einföld snið verða í boði sem hægt verður að útfæra eftir eigin höfði · 13-14 ára



MYNDLISTARNÁMSKEIÐ

Áhersla á persónulega tjáningu og undirstöður sjónlista m.a. formhugsun, myndbyggingu og litfræði · 6-7 & 8-9 ára og styrkleikum · 7 - 10 ára



PÍANÓ · GÍTAR · TROMMUR

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



TEIKNING

Að getað tjáð sig með blýanti og blaði. Grunnur í teikningu opnar gáttir að heimi hugmynda og sköpunar · 10-12 ára



LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Öll leiklistarnámskeið Leynileikhússins byggjast fyrst og fremst upp á leikgleði fyrir · 7-13 ára



TEIKNING FINNDU PINN STÍL

Spennandi teikinámskeið þar sem unnið er með frásagnarhæfni nemenda ásamt almennri tækni í teiknun · 13-16 ára



UNDIR HEILLASTJÖRNU

Hugleiðsla, sjálfstyrking og jafnvægi hentar börnum sem glíma við kvíða og spennu · 11-12 ára



BÍLSKÚRSBANDIÐ

Viltu vera með í hljómsveit? Þátttakendur semja sjálfir frá grunni, fyrir byrjendur og lengra komna. · 11-14 ára



GÍTARINN OG NÚVITUND

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



GRUNNTEIKNING

Kenndar verða mismunandi aðferðir og helstu undirstöðuatriði þegar kemur að teikningu · Fullorðnir



VATNSLITANÁMSKEIÐ

Hér er farið í mismunandi gerðir pappírs, liti og það helsta sem þarf til að ná góðri stjórn á vatnslitamálun · Fullorðnir



SLAGVERK · EINKATÍMAR

Farið yfir alla helstu tónlistarstíla með rytma í aðalhlutverki. Áhugasvið nemandans í forgrunni · Börn & fullorðnir



BADMINTON

Badminton í góðra vina hópi. Við bjóðum upp á velli til útleigu fyrir vini, pör og fjölskyldur. Ath. aðeins 1 völlum laus fim

SKRÁÐU ÞIG NÚNA!

WWW.KLIFID.IS · KLIFID@KLIFID.IS · S: 5650600

Námskeið fyrir starfsmenn í matvælaíðnaði og gæðamálum

Sýni ehf. starfrækir Matvælafræðingarnar hjá Sýni. Boðið er upp á námskeið, fyrir matvælaíðnað og þá sem starfa að gæðamálum. Námskeiðin eru bæði almenn og sérsniðin að þörfum fyrirtækja.

Hjá Sýni starfar faglaert fólk með háskólapróf í matvælafræði, örverufræði, efnafræði, sjávarútvegsfræði og verkefnastjórnun og er fyrirtækið í dag einn stærsti einkarekni vinnustaðurinn fyrir háskólamenntað fagfólk í matvælaíðnaði. Fyrirtækið hefur starfað frá árinu 1993 og byggir því á áratugareynslu.

Námskeiðin sem við bjóðum upp á hjá Sýni eru afar fjölbreytt og fer umfang þeirra eftir því hverjir sækja þau og hvort þau fara fram hér hjá okkur eða inni í fyrirtækjum. Námskeiðin eru einnig haldin úti á landi, allt eftir þörfum. Námskeiðin, sem fram fara hér hjá okkur, sækja starfsmenn margra ólíkra fyrirtækja í einu en námskeiðin sem kennd eru úti í fyrirtækjunum sjálfum eru sérsniðin að þörfum viðkomandi fyrirtækis, umfangi vinnslunnar og eðli hráefnisins sem unnið er með. Við heimsækjum fyrirtækið áður, skoðum aðstæður, tókum myndir og greinum hvað vel er gert og hvað má betur fara. Námskeiðið er síðan skipulagt í samvinnu við stjórnendur og verkefnavinnan sniðin að þörfum fyrirtækisins,“ útskýrir Valgerður Ásta Guðmundsdóttir, matvælafræðingur og ráðgjafi hjá Sýni ehf.



„Við erum mjög sveigjanleg varðandi efni og tímasetningar og þrautþjálfuð í að finna út hvað hentar hverju fyrirtæki best,“ segir Valgerður Ásta.

Sérhæfð námskeið

Meðal námskeiða sem kennd eru hjá Sýni er HACCP námskeiðaröð, eða HACCP 1, 2, 3 og 4.

„HACCP 1 er fyrir almennt starfsfólk. HACCP 2 fyrir þá sem unnið

hafa lengur og bera t.d. ábyrgð á skráningum og eftirliti, HACCP 3 er m.a. fyrir verkstjóra, eftirlitsmenn og millistjórnendur og HACCP 4 fyrir gæðastjóra og þá sem setja upp kerfið og bera ábyrgð á því,“ útskýrir Valgerður Ásta.

„Við erum einnig með námskeið sem kallast Orsakagreining og áherslumiðaðar lausnir en í staðla- umhverfinu í dag er mikil áhersla lögð á orsakagreiningu og áhættu-

mat. Til dæmis er verið að áhættu- meta ferla, störf, tæki og fleira og er sama grunnaðferðafræðin notuð sama hver atvinnugreinin er. Þetta námskeið er því ætlað hverjum þeim sem koma að gæðamálum og áhættumati.

Þá erum við með sérhæfð námskeið meðal annars um merkingar á matvælum, sannprófanir og innri úttektir og einnig námskeið í örverufræði matvæla.

Nánar er fjallað um námskeiðin á heimasíðunni www.syni.is og þar fer skráning einnig fram.

Við bjóðum einnig námskeiðaröð sem hægt er að taka á mis- munandi löngum tíma og byggja smám saman ofan á. Þetta hentar til dæmis þeim sem hafa áhuga á að starfa við gæðamál í matvælaíðnaði. Námskeiðið er 150 stundir í heildina og dreifist á allt að tvö ár.

Kröfur um alþjóðlega matvæla- staðla eins og BRC, IFS og ISO 22000 eru vaxandi í matvælaíðnaði bæði hérlandis og erlendis. Sýni ehf. er með reynslumikla sér- fræðinga á sínum snærum sem kenna námskeið og veita ráðgjöf um hvernig fyrirtæki fara í gegnum þessa staðla.

Kennt á mörgum tungumálum

„Námskeiðin eru í boði á íslensku og ensku en einnig er boðið upp á túlkþjónustu í öðrum tungumálum eins og pólsku. Við leggjum mikla áherslu á að þeir sem sitja námskeiðin skilji það sem fram fer og allir taki þátt í verkefnavinnu,“ segir Valgerður Ásta. „Við leggjum mikið upp úr að námskeiðin skili árangri og þá með góðum undirbúningi, verkefnavinnu og eftirfylgni. Á lengri námskeiðum kemur fólk fyrirleitt með sitt eigið gæðakerfi eða vandamál og eru þá verkefni aðlöguð að því.“



Sjálfsagi
Sjálfsstraust
Sjálfsvörn



MUDO GYM

Við búum til
sterkari börn

Mudo Gym

Víkurhvarf 1
203 Kópavogur

www.sterkariborn.is

Facebook:

Mudo Gym Iceland

Nareban@nareban.is



Leyfðu þér að dreyma stórt

Við hjálpum unga fólkinu að koma auga á þá hæfileika sem það býr yfir og yfirstíga það sem heldur aftur af því. Við hvetjum þátttakendur á námskeiðinu til að taka stærri skref, setja sér skýr markmið, virkja sköpunarkraftinn og nýta áhrif sín. Við hjálpum þeim að styrkja þau sambönd sem skipta mestu máli og aukum færni þeirra í samskiptum til að geta áunnið sér traust og skapað tækifæri til framtíðar.

Næstu námskeið

Aldur	Hefst	Fyrirkomulag	Tími
10–12 ára (5.–7. Bekkur)	25. sept	Einu sinni í viku í 9 skipti	17:00–20:00
13–15 ára (8.–10. bekkur)	20. sept/16. okt	Einu sinni í viku í 9 skipti	17:00–20:30
16–19 ára (Framhaldsskóli)	19. sept/15. okt	Einu sinni í viku í 9 skipti	18:00–22:00
20–25 ára (Háskóli/vinnumarkaður)	18. sept	Einu sinni í viku í 9 skipti	18:00–22:00

Ókeypis kynningartímar í Ármúla 11

10–15 ára	11. september	19:00 til 20:00
16–25 ára	11. september	20:00 til 21:00
10–15 ára	13. september	19:00 til 20:00
16–25 ára	13. september	20:00 til 21:00

Skráning í kynningartíma á
www.dale.is/ungtfolk

**Dale
Carnegie®**



Ljúfur þeytingur úr skyri og berjum er tilvalinn orkugjafi á námskeiðum.

Ljúfling á námskeiðið

Á námskeiðum er nauðsynlegt að hafa meðferðis næringarrika hressingu sem hægt er að grípa til þegar hlé gefst. Dæmi um bragðgott, hollt og saðsamt nesti sem bæði örvar hugsun og úthald er heimagerður þeytingur úr berjum, skyri og chia-fræjum.

Blandið saman vanilluskýri eða bláberja- og jarðarberja-skýri, ferskum bláberjum og jarðarberjum, chia-fræjum, jafnvel banana, og svo ismolum í blandara og þeytið þar til áferðin verður mjúk og auðveld að sötra. Setjið þá á flösku. Hægt er að útbúa slíkan ljúfling kvöldið fyrir námskeið og geyma í ísskáp.



Námskeið í námstækni koma sér mjög vel strax í upphafi námsins.

Góð námstækni mikilvæg

Í öllu námi er mikilvægt að temja sér gott skipulag og öguð vinnubrögð til að fá sem mest út úr náminu. Margir skólar bjóða upp á námskeið í námstækni þar sem farið er yfir skipulagningu námsins, hvernig bæta má minnið, lestur og glósur, eða greina í sundur aðalatriði og aukaatriði. Einnig er farið yfir hvernig gott er að undirbúa sig fyrir próf og hvernig draga má úr prófstressi. Námskeiðin hjálpa flestum við að finna út hvernig námsmenn þeir eru og hvernig þeir geta bætt sig til að verða enn betri námsmenn. Því er óhætt að mæla með að sækja námskeið í námstækni strax í upphafi náms til að létta sér þann tíma sem fram undan er, sama hvort sest er á framhaldsskólabeik, háskólabeik eða farið í endurmenntun.

Styrkir til náms

Margir láta sig dreyma um að sækja námskeið í nýju tungumáli, söng, bútasámi, ræðumennsku eða matreiðslu til að bæta við sig þekkingu og eiga um leið ánægjulegan tíma fyrir sjálfa sig. Kostnaður við námskeið getur þó stöðvað suma í að láta drauminn rætast. Mörg stéttarfélög veita félagsmönnum styrki til að sækja nám- skeið eða endurmenntun og vert er að kynna sér vel hvernig reglum um úthlutun er háttað. Oftast þarf að skila inn ýmiss konar gögnum

» Mörg stéttarfélög veita félagsmönnum styrki til að sækja námskeið eða endurmenntun.

á borð við launaseðla og er gott að huga að slíkum atriðum í tíma. Þá veita mörg fyrirtæki starfsfólki styrki til að stunda heilsurækt og er um að gera að nýta sér þá.



Marga dreymir um að læra nýtt tungumál eða fara á matreiðslunámskeið.

Kramhúsið

ORKUSTÖÐ Í MIÐBÆNUM



SKRÁNING HAFIN Á NÝ NÁMSKEIÐ

Tryggðu þér pláss!

ORKA

- 🌀 PILATES 🌀 YOGA 🌀 HERRA YOGA 🌀 ZUMBA
- 🌀 DANSPARTÝ 🌀 MÚSIKLEIKFIMI

DANS

- 🌀 AFRÓ 🌀 BALLETT 🌀 BEYONCÉ 🌀 BURLESQUE
- 🌀 BROADWAY 🌀 BOLLYWOOD 🌀 BALKAN
- 🌀 CONTEMPORARY 🌀 FLAMENCO 🌀 JAZZBALLETT
- 🌀 MAGADANS 🌀 TANGÓ 🌀 HIP HOP

BÖRN & UNGLINGAR

- 🌀 BREAK 🌀 SKAPANDI DANS 🌀 SPUNI, TÓNLIST OG DANS
- 🌀 LEIKUR OG SKAPANDI HREYFING 🌀 AFRÓ

GLEÐI-GLEÐI-GLEÐI

SÉRNIÐNIR EINKATÍMAR Í HÓPEFLI OG DANSSTUÐI FYRIR VINA- OG VINNUHÓPA, STEGGI OG GÆSIR – OG ALLT ÞAR Á MILLI.

Gengið inn frá Bergstaðastæti –
Litríkt port við hliðina á Rauða Kross búðinni.

Sími 551 5103 · kramhusid.is

