



Námsskrá

Vor 2012

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

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um breytingar sem á kunna að verða og að næg þátttaka náist. Flest námskeiðanna miðast við 8 manna lágmarksþátttöku og 15-20 manna hámarksþátttöku.

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

Náms- og starfsráðgjöf

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 pantað 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.

Fyrir atvinnuleitendur

Vinnumálastofnun er heimilt að styrkja atvinnuleitanda sem er tryggður innan atvinnuleysis tryggingakerfisins vegna þátttöku hans í starfstengdu námi eða námskeiði sem viðurkennt er sem vinnumarkaðsúrræði, sbr. a- og d-lið 1. mgr. 12. gr. laga um vinnumarkaðsaðgerðir. Styrkurinn skal að hámarki nema 50% af námskeiðsgjaldi en þó aldrei hærra en 70.000 kr. á önn eða á hverjum þrettán vikum.

Skilyrði fyrir veitingu styrks skv. 1. mgr. er að hið starfstengda nám eða námskeið komi til með að nýttast atvinnuleitandanum beint við atvinnuleit að mati ráðgjafa Vinnumálastofnunar og er til þess fallið að skila honum árangri við að finna sér starf.

Með bestu kveðjum og von um kröftuga þátttöku í símenntun,

Valgeir Magnússon, framkvæmdastjóri SÍMEY

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

Menntastoðir – DAGNÁM

Menntastoðir er námsleið sem menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta megi til styttingar náms í framhaldsskóla til allt að 48 eininga. Tilgangur með Menntastoðum er að stuðla að jákvæðu viðhorfi námsmanna til áframhaldandi náms og auðvelda þeim að takast á við ný verkefni í vinnu. Námið er ætlað fólki á vinnumarkaði, eldra en 20 ára og með stutta formlega skólagöngu. Nemen-dur þurfa ekki að hafa lokið neinum einingum úr framhaldsskóla til að komast inn á Menntastoðir. Nemen-dur sem eru 25 ára og eldri og ljúka námi og hafa 3ja ára starfsreynslu geta sótt um á Háskólabrú Keilis að námi loknu. Námsgreinar í náminu eru sjálfsefling, enska, íslen-ska, stærðfræði, tölvur og danska

Verð: 116.000 kr.

Nám- og þjálfun í almennum bóklegum greinum

Nám og þjálfun í almennum bóklegum greinum er ný námsleið frá Fræðslumiðstöð Atvinnulífsins. Námið er 200 klst. og má meta til allt að 24 eininga á framhaldsskólastigi.

Áhersla er lögð á námstækni og að námsmenn efli sjálfstraust sitt og styrki stöðu sína í almennum greinum. Námsgreinar eru stærðfræði, danska, enska, íslenska, námstækni og sjálfstyrking. Kennsluáætlanir taka mið af grunnáföngum framhaldsskólans.

Verð: 53.000 kr.

Skrifstofuskólinn

Í boði fyrir og eftir hádegi

Skrifstofuskólinn er 240 kennslustunda námsleið frá Fræðslumiðstöð atvinnulífsins. Skrifstofuskólann má meta til styttingar náms í framhaldsskóla til allt að 18 einingum. Námið er ætlað fólki sem er eldra en 20 ára sem hefur áhuga á að starfa við almenn skrifstofustörf. Markmið Skrifstofuskólans er að auka sjálfstraust þátttakanda til að takast á við almenn skrifstofustörf og stuðla að jákvæðu viðhorfi þeirra til áframhaldandi náms.

Helstu námsþættir eru: námstækni, sjálfstyrking og samskipti, tölvu- og upplýsingaleikni, verslunar-reikningur og bókhald, þjónusta, enska og færni-mappa.

Verð: 42.000 kr.

Skref til Sjálfshjálpar

Skref til sjálfshjálpar er 60 kennslustunda námsleið ætluð fólki 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.

Helstu námsþættir eru: Lestur, stafsetning, ritun, tölvutækni og sjálfstyrking.

Verð: 11.000 kr.

Sterkari starfsmaður

Sterkari starfsmaður er 100 klukkustunda námsleið frá Fræðslumiðstöð atvinnulífsins og helstu námsþættir eru upplýsingatækni og samskipti. Námsleiðin er ætluð fólki á vinnumarkaði sem vill auka færni sína í starfi. Markmið námsleiðarinnar er að auka færni þátttakanda til að takast á við breytingar, stuðla að jákvæðu viðhorfi þátttakanda til nýjunga, upplýsingatækni, samskipta og símenntunar og gera þá eftirsóknarverðari starfsmenn. Í náminu er lögð áhersla á að þátttakendur læri ákveðna námstækni, eflist og styrkist og auki þar með sjálfstraust sitt.

Verð: 26.000 kr.

Verslunarfagnám

Verslunarfagnám er starfstengt nám sem fer fram bæði í skóla og á vinnustað. Það er hannað sérstaklega fyrir starfandi verslunarfólk sem sinnir almennum störfum í verslunum. Því er ætlað að auka verslunarfærni og efla almenna og persónulega færni starfsfólks til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í nútímaverslun. Að námi loknu eiga starfsmenn að hafa faglegar forsendur til að taka á sig aukna ábyrgð og verkefnisstjórnun á ýmsum sviðum verslunar. Verslunarfagnám er skilgreint sem starfsnám á framhaldsskólastigi sem menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta til 51 framhaldsskólalæninga. Námið fer fram jafnhliða í skóla og á vinnustað og skiptist í þrjár lotur sem geta dreifst á eitt og hálf ár. Því lýkur með samþættu faglegu lokaverkefni. Mikil áhersla er lögð á að raungera skólanámið jafnóðum á vinnustað með aðstoð sérstaks starfsþjálfara og að nýta raunveruleg dæmi af vinnustað til úrvinnslu í skóla. Lengd námsins er 340 klukkustunda nám ásamt 340 klukkustunda vinnustaðanámi.

Verð: 89.000 kr.

Norska I

Á námskeiðinu er lögð áhersla á talað mál í daglegu lífi. Orðaforði tengdur ákveðnum aðstæðum er kynntur og hann síðan æfður með fjölbreyttum æfingum. Dæmi um aðstæður gætu verið; í búðinni, á kaffihúsi, í skólanum/leikskólanum og að panta tíma hjá lækni eða í klippingu. Einnig verður lögð áhersla á að geta lesið sér til skilnings (fréttir, leiðbeiningar og slíkt) og ýmsar netsíður sem nemendur get nýtt sér til sjálfnáms verða kynntar. Þátttakendur á námskeiðinu geta einnig komið með óskir um umræðuefni og efnisþætti.

Námsefni er útbúið af kennara

Lengd: Samtals 16 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: að nemendur nái betra valdi á

norsku og geti bjargað sér við einfaldar aðstæður, kynnist einnig landi og þjóð í gegnum lestur og munnlegar æfingar.

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Bryndís Inda Stefánsdóttir BEd í kennslufræðum frá Høgskolen í Hamar 1999. Hefur kennt norsku í grunnskólum Akureyrar síðan 2001. akmennt.is/norska

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Þriðjudagar frá kl. 17–19. Hefst 7. feb.–26. mars.

Verð: 29.500 kr.

Danska fyrir byrjendur

Námskeið fyrir þau sem litla dönsku hafa lært en langar að kunna meira. Markmið námskeiðsins er að auka skilning þátttakenda á dönsku með hlustun, lestri og tali. Stuðst verður við námsefni kennarans og ein nýleg dönsk smásaga verður lesin.

Lengd: Samtals 16 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að auka skilning þátttakenda á dönsku með hlustun, lestri og tali.

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Alice Emma er dönsk að uppruna, er kennari að mennt en hefur búið á Akureyri síðan 1973.

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Mánudagar frá kl. 19–21. Hefst 6. feb.–26. mars.

Verð: 29.500 kr.

Örnámskeið í dönsku með upprifjun í huga

Námskeiðið er ætlað þeim sem eru lengra komin í dönsku. Ein dönsk skáldsaga verður lesin og rædd á dönsku og/eða íslensku. Tillit verður tekið til reynslu og námsgetu hvers og eins og unnið að skilningi í sameiningu.

Lengd: Samtals 16 klukkustundir

Forkröfur náms: Grunnkunnátta í dönsku

Námsmarkmið: Að auka skilning þátttakenda á dönsku

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Alice Emma er dönsk að uppruna, er kennari að mennt en hefur búið á Akureyri síðan 1973.

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Námskeið hefst er næg þátttaka fæst

Verð: 29.500 kr.

Enska fyrir atvinnulífið

Enskukennsla fyrir byrjendur. Markmiðið er að þátttakendur auki 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.

Lengd: Samtals 16 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn öðlist sjálfstraust til að reyna að tjá sig á ensku. Geti gert sig skiljanlegan við einfaldar aðstæður og geti leitað sér aðstoðar.

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Steven Allard Bos

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY
Hvenær: Þriðjudagar frá 31. janúar–20. mars frá kl. 19–21

Verð: 29.500 kr.

Námskeiðið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarfélagar Starfsmenntar

Íslenska fyrir útlendinga

SÍMEY býður uppá fjölbreytt námskeið í íslensku fyrir útlendinga á Akureyri, Dalvík og í Fjallabyggð. Boðið er uppá byrjendanámskeið ásamt nokkrum stigum af framhaldsnámskeiðum. SÍMEY býður einnig uppá starfstengda íslensku fyrir erlent starfsfólk fyrirtækja.

Frekari upplýsingar á www.simey.is, gudrun@simey.is og í síma 460–5723

Alvöru bókhaldsnámskeið

Markmið okkar með Alvöru Bókhaldsnámskeiðinu er að veita nemendum góða þekkingu og þjálfun í ýmsum verkefnum sem koma fyrir í nútíma bókhaldsvinnu. Þannig verða þeir ekki aðeins færir um að mæta breytum kröfum síðustu ára heldur geta einnig tekið virkan þátt í þeim nýjungum sem framundan eru.

Til að ná þessu marki höfum við lagt sérstaka áherslu á:

- Að námsefnið sé raunhæft
- Að kennarar hafi góð tengsl við atvinnulífið
- Að faglegum og nútímalegum vinnubrögðum sé beitt við námið

Námsefnið er samfelld röð raunverulegra fylgiskjala og speglar þar af leiðandi eingöngu raunverulega atburði og færslur, að skattframtali. Eftir merkingu fylgiskjalanna verða þau tölvufærð.

Hverjum námið er ætlað?

Bókhaldsnámskeiðið er ætlað öllum þeim, sem vilja ná góðum tókum á daglegri bókhaldsvinnu, t.d. sjálfstæðum atvinnurekendum og þeim sem vinna við bókhald. Á námskeiðinu fá nemendur innsýn í alla algengustu þætti daglegrar bókhaldsvinnu

Markmið námskeiðsins er að nemendur:

- fái góðan skilning á helstu hugtökum fjárhagsbókhalds
- verði færir um að merkja og flokka öll algeng fylgiskjöl t.d. vörukaup, húsaleigu, símkostnað, þjónustugjöld banka og FIT-kostnað
- verði færir um að vinna ýmsar upplýsingar úr bókhaldskerfinu
- kunni skil á sjóðbókarfærslum
- læri að ganga frá uppgjöri og skilum virðisauka-skatts
- læri undirstöðuatriði launaútreiknings og færslur hans í dagbók
- læri að stemma af dagbókarlykla eftir hreyfingalistum og færa nauðsynlegar leiðréttingar
- geti undirbúið uppgjör fyrirtækis
- tileinki sér fagleg vinnubrögð við bókhald

Að námi loknu

Að námi loknu eiga þátttakendur að vera mjög vel færir um að sjá um bókhald smærri fyrirtækja.

Lengd: Samtals 75 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Óskar Steingrímsson

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Þriðjudagar og fimmtudagar frá kl. 19–22. Hefst 24. jan.–26. Apríl.

Verð: 129.500 kr.

Nánari upplýsingar gefur Helgi Kristinson í síma 896-5383

Eyvindur og Halla

Eyvindur og Halla sem lögðu allt á sig fyrir ástina! Fyrir hjón/pör sem setja sambandið í fyrsta sæti og vilja eiga gæðatíma saman. Gerum gott betra, leikum og hlæjum saman, stöldrum við í hversdagsleikanum og upplifum.

Lengd: Samtals 3 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að vera tilbúinn að leggja allt á sig fyrir ástina

Námsmat: Ekkert

Kennari: Ingibjörg Valgeirsdóttir

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: 20. janúar kl. 19:00–22:00

Verð: 7.800 kr. fyrir parið

Hollráð Hugós

Samskipti foreldra og barna. Hugo Þórisson, sálfræðingur, hefur starfað að bættum samskiptum barna og foreldra í yfir 30 ár, og heldur nú fyrirlestur sem byggður er á nýútkominni bók hans Hollráð Hugos – hlustum á börnin okkar.

Lengd: Samtals 3 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að bæta samskipti foreldra og barna

Námsmat: Ekkert

Kennari: Hugo Þórisson

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Dagsetning verður auglýst á heimasíðu www.simey.is

Verð: 1.500 kr.

Skapandi ljósmyndun I

Fyrir þá sem eru farnir að ná tókum á ljósmynda-tækninni. Kynntar verða hinar ýmsu tegundir ljósmynda, farið yfir hina ýmsu stíla í ljósmyndun og margt sniðugt prófað, bæði í kennslustofu og utandyra. Einnig verður farið í ýmsa þætti myndvinnslu í photoshop.

Lengd: Samtals 12 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn kynnist ýmsum tegundum ljósmynda

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helga Kvam

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Miðvikudagur 1.–22. feb. frá kl. 19–22

Verð: 14.900 kr.

Öndun og hugleiðsla

„að sleppa takinu“

Á námskeiðinu fræðumst við hvernig hægt er að nota öndun og hugleiðslu til hjálpa okkur við að takast á við daglegt líf. Oft leyfum við huganum að stjórna lífi okkur um of en með ákveðinni tækni getum við lært “að sleppa takinu“ og njóta þess að lifa í augnarblikinu og upplifa þannig aukna hamingju og vellíðan.

Lengd: Samtals 3 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að hjálpa fólki að lifa í núinu

Námsmat: Ekkert

Kennari: Bryndís Arnardóttir

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: 26. janúar 2012 kl. 19:00–22:00

Verð: 3.900 kr.

Skapandi ljósmyndun II

Unnið með mismunandi tegundir lýsingar og skapandi lausnir, portrett tókur, heimildaljósmyndun. Hvernig er hægt að nýta sér það ljós sem er í boði og hverju er hægt að bæta við á einfaldan hátt. Hvernig myndum við viðburðina í lífinu, fólkið í kringum okkur á skapandi hátt.

Lengd: Samtals 12 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn kynnist mismunandi tegundum lýsinga, portrett tókum og heimildaljósmyndun

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helga Kvam

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Miðvikudagur 7.–28. mars frá kl. 19–22

Verð: 14.900 kr.

Nærðu sálina jafnt sem líkamann

Hvernig getum við hugsað betur um okkur sjálf, jafnt að innan sem að utan? Í dagsins önn leita margir skyndilausna til þess að bæta mataræði sitt og andlega líðan. Að leita inn á við og hlusta eftir eigin líðan er þó mun vænlegra til árangurs.

Á námskeiðinu lærir þú að gera litlar en veigamiklar breytingar á mataræði og lífsstíl sem næra bæði líkama og sál.

Lengd: Samtals 3 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að vera tilbúinn að hlusta eftir eigin líðan

Námsmat: Ekkert

Kennari: Hrafnhildur Reykjálín

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: 24. janúar kl. 19:00–22:00

Verð: 7.800 kr. fyrir parið

Sushinámskeið

Kennd verður undirstaða góðrar sushigerðar, þar sem farið er í alla þætti þess að búa til gott og fjölbreytt sushi.

Allt hráefni innifalið.

Lengd: Samtals 4 klukkustundir

Forkröfur náms: Áhugi á sushigerð

Námsmarkmið: Að nemandinn kynnist undirstöðum sushigerðar

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Ómar Steindórsson

Hvar: Kung Fu and sticks + sushi

Hvenær: 21. janúar frá kl. 10:30–14:30

Verð: 7.900 kr.

Workshop í ljósmyndun

Unnið er í hópum og allir fá að vera bæði inni og úti.

INNI: stúdíóljósmyndun, lýsing og vinnubrögð í stúdíóinu

ÚTI: Landslag, hverju horfum við eftir og hvað gerir mynd sérstaka

Í lok hvers dags eru hóparnir svo saman í tölvuvinnslu. Kennir er á bæði Photoshop og Lightroom, allt eftir því hvað hentar hverjum. Farið er í helstu atriði í vinnuflæði og vinnslu ljósmynda. Nemendur þurfa að vera með DSLR myndavélar.

Lengd: Samtals 12 klukkustundir, 30 mínútu hádegishlé hvorn daginn

Forkröfur náms: Nemendur þurfa að vera með DSLR myndavélar

Námsmarkmið: Að nemandinn kynnist stúdíóljósmyndun og landslagsljósmyndun

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helga Kvam og Völundur Jónsson

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: 5. og 6. maí. Kennir frá kl. 10–16 báða dagana.

Verð: 35.000 kr.

Matseld fyrir eldri borgara á Akureyri

Nám fyrir þá sem vilja endurnýja eða auka við kunnáttu sína við einfalda matargerð.

Lengd: Samtals 6 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn auki kunnáttu sína við einfalda matargerð

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Anna Guðný Sigurgeirsdóttir

Hvar: Brekkuskóli

Hvenær: Mánudagar, 27. feb.–12. mars frá kl. 16:30–18:30

Verð: 15.000 kr.

Tákn með tali

Hvað er tákn með tali?

Tákn með tali (TMT) er tjáskiptaaðferð, sem er ætluð heyrandi fólki, bæði börnum og fullorðnum, sem eiga við mál- og talörðugleika að stríða. Tákn með tali hefur einnig nýst börnum með erlent móðurmál vel, sem eru að aðlagast nýju málumhverfi. Jafnframt hefur tákn með tali verið notað í auknum mæli til almennrar málörvunar fyrir ung börn bæði hér á landi og erlendis. Tákn með tali byggist á því að tákni, látbragð, svipbrigði og bendingar eru notuð á ákveðinn hátt samhliða tali. Tilgangurinn er m.a. að gera málumhverfið skýrara og auðvelda tjáningu. Bætt tjáning hefur jákvæð áhrif á hegðun og líðan og stuðlar að sterkari sjálfsmynd. Misjafnt er hvenær byrjað er að kenna tákn með tali en í mörgum tilvikum er það notað með börnum allt frá fæðingu.

Hverjum er námskeiðið ætlað?

Námskeiðið er ætlað þeim sem áhuga hafa á að kynna sér tákn með tali tjáskiptaaðferðina og fjölbreytta notkun hennar. Sérstaklega á það við um starfsfólk leikskóla, grunnskóla og annarra stofnana þar sem þörf er á skýru málumhverfi. Ástæður geta t.d. verið seinkaður málþroski, fötlun eða fjölmennningarlegt málumhverfi

Vinnulag

Námskeiðið byggist á fyrirlestrum, kennslu tákna, æfingum og verkefnum. Áhersla er á virkni þátttakenda á námskeiðinu og að þeir deili með sér hugmyndum og verkefnum.

Lengd: Samtals 7 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að loknu námskeiði eiga þátttakendur að:

- þekkja hugmyndafræðina sem liggur að baki TMT
- hafa umtalsverðan tákna fjölda á valdi sínu
- geta notað TMT í starfi
- geta verið sjálfstæðir í vinnubrögðum með TMT

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Sigrún Grendal Magnúsdóttir talmeinafræðingur

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: 24. febrúar frá kl. 9–16

Verð: 17.500 kr. fyrir fagaðila

Verð: 5.500 kr. fyrir aðstandendur

ATH. skráning fer fram á heimasíðu Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins www.greining.is

Saumanámskeið

Námskeið fyrir fólk sem vill læra að bjarga sér í krep-punni. Hvernig á að taka upp snið, breyta gamla kjólum eða gömlu buxunum í pils. Farið yfir einföld atriði hvað varðar saumaskap og jafnvel kennt á saumavélina sem aldrei er notuð. Þátttakendur koma með sína eigin saumavél og fá kennslu í hvernig ber að nota hana.

Lengd: Samtals 12 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn læri á saumavélina sína og læri að bjarga sér með einföld atriði sem við kemur saumaskap.

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Kristín Þöll Þórisdóttir

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Þriðjudagar frá kl. 16–19.

Hefst 14. feb.–6. mars.

Verð: 20.000 kr.

Skrautskrift og skreyting

Á námskeiðinu eru kennd grunnatriði í skrautskrift, hvernig textar eru settir upp og hvernig má skreyta þá. Nemendur fá öll kennslugögn og penna

Lengd: Samtals 8 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn læri grunnatriði í skrautskrift.

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Rúna Kristín Sigurðardóttir

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Miðvikudagur 8. feb. frá kl. 18–21, fimmtudagur 16. feb. frá kl. 18–21 og fimmtudagur 23. feb. frá kl. 18–20

Verð: 12.900 kr.

Hristinganámskeið

Námskeið fyrir alla sem vilja læra að gera holla og einfalda hristinga og safu til þess bæta mataræðið og auka vellíðan.

Fjallað verður meðal annars um:

- Margvíslega kosti þess að drekka hristinga.
- Galdurinn við að gera hristinga bæði holla og bragðgóða.
- Kostir þess að gera okkar eigin mjólk (sýnikennsla).
- Hvernig við bætum hristingum inn í mataræðið á einfaldan og fljótlegan hátt (og spörum nokkrar krónur í leiðinni).
- Kennð verða einföld og gagnleg ráð og spurningum svarað.

Allir safar og hristingar verða útbúnir á staðnum og að sjálfsgöðu fá allir að smakka. Að auki fá þátttakendur uppskriftirnar með sér heim. (Námskeiðið hentar einnig mjög vel fólki með mjólkur-, glúten-, eða sykurþol).

Lengd: Samtals 2 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn læri að gera hristinga sem eru hollir fyrir heilsuna

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Hrafnhildur Reykjalin heilsupjálfi www.transform.is

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Fimmtudagur 16. feb. frá kl. 19–21

Verð: 5.000 kr.

Holl nammigerð

Námskeið fyrir alla sem vilja læra að gera hollt og gómsætt nammi fyrir hátíðamar og önnur tilefni. Nammi sem gert er úr lifandi fæðu inniheldur mikið magn næringarefna, ólíkt því sem hið hefðbundna nammi gerir. Þar sem það hefur einnig minni áhrif á blóðsykurinn, er ekki fallið í vítahring skyndiorkunnar. Sýnikennsla þar sem þátttakendur taka virkan þátt. Kennð eru einföld og gagnleg ráð og spurningum svarað. Nammið er útbúið á staðnum og að sjálfsgöðu fá allir að smakka. Að auki fá þátttakendur uppskriftirnar með sér heim.

Námskeiðið hentar öllum sem vilja bæta heilsu sína og vellíðan. (Hentar einnig mjög vel fólki með mjólkur-, glúten-, eða sykurþol).

Lengd: Samtals 2 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn læri að gera hollt og gott hráfæðisnammi

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Hrafnhildur Reykjalin heilsupjálfi www.transform.is

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Fimmtudagur 29. mars frá kl. 19–21

Verð: 5.000 kr.

Samfélagið þitt

Fyrir hverja:

Fyrir alla þá sem vilja fræðast um mikilvægi ábyrgðar og virkni hvers einstaklings fyrir lífshamingju hans og jákvæða samfélagsþróun. Fyrir þá sem vilja fræðast um samfélagslegan ávinning af þriðja geiranum og fyrir þá sem vilja kynna sér leiðir til þess að efla þátttöku sína og ábyrgð í samfélaginu.

Fjallað er um samfélagslega ábyrgð sem einn af helstu undirstöðubáttum í lífi okkar. Fjallað er um þátttökuna og mikilvægi hennar; félagslega frumkvöðla, sjálfbodastarf, einstaklingsframtakið og áhrif þess. Þá er fjallað um stofnun hópa/félagasamtaka og ávinning af slíkum gerendum í samfélaginu. Að lokum er fjallað um gildi þess

að gefa af sér og áhrif á lífskjör og lífshætti. Notast er við fræðilegar heimildir, frásagnir og fjölmiðla.

Lengd: Samtals 6 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að þátttakendur verði meðvitaðir um þau áhrif sem hver einstaklingur getur haft með því að vera samfélagslega ábyrgur

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Bryndís Elfa Valdemarsdóttir stjórnsýslufræðingur, MPA

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Mánudagar frá kl. 19–21. Hefst 12. mars–26. mars.

Verð: 11.000 kr.

Excel I

Þetta námskeið er ætlað byrjendum og þeim sem kunna lítið í Excel. Þátttakendur þurfa að hafa nokkra reynslu af því að vinna við tölvur en vilja læra undirstöðuatriðin í töflureikninum.

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur:

- 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 út-prentun

Lengd: Samtals 12 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að þátttakendur læri undirstöðuatriði í Excel

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helgi Kristinsson

Hvar: Tölvufræðslan við Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Þriðjudagar og fimmtudagar frá kl. 17–19. Hefst 23. feb.–13. mars.

Verð: 26.000 kr.

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 lykklaborði 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. Kennð er hvernig breyta má lettri, s.s. stærð, gerð, lit og áherslum. Kennð 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 töflureiknis, s.s. uppbyggingu á töflum og formúlum. Kennð er hvernig einföld reiknilíkön eru búin til og þeim breytt.

Lengd: Samtals 24 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að þátttakendur læri undirstöðuatriði grunnmenntunar í tölvum

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helgi Kristinsson

Hvar: Tölvufræðslan við Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Miðvikudagar 7. mars – 4. apríl frá kl. 17–20. ATH. að kennt verður einn mánudag, 2. apríl frá kl. 17–20

Verð: 46.000 kr.

Lightroom Tvö námskeið – eitt í janúar og annað í maí

Námskeið í notkun myndvinnsluforritsins Lightroom frá Adobe. Farið verður yfir helstu þætti utanumhalds mynda í forritinu, lykla, skrár o.s.frv. Einnig verður farið ítarlega í myndvinnslumöguleika forritsins.

Lengd: Samtals 6 klukkustundir

Forkröfur náms: Engar

Námsmarkmið: Að nemandinn læri helstu grunnþætti í myndvinnsluforritinu Lightroom

Námsmat: Munnleg endurgjöf frá kennara

Kennari: Helga Kvam

Hvar: Þórsstíg 4, Akureyri, húsnæði SÍMEY

Hvenær: Námskeið 1 fer fram þann 28. janúar frá kl. 10:00–16:00

Námskeið 2 fer fram þann 19. maí frá kl. 10:00–16:00

Verð: 9.500 kr. námskeiðið.

Námskeið sem verða í boði í fjarnámi í samvinnu við Endurmenntun Háskóla Íslands.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu SÍMEY á www.simey.is

Listin að gera lista: Markviss forgangsröðun – leið til aukinna afkasta

Skráningarfrestur er til 26. janúar

Kvíði barna og unglunga – foreldranámskeið

Skráningarfrestur er til 26. janúar

Að telja rétt fram

Skráningarfrestur er til 30. janúar

Hrós, hvatning og jákvæð endurgjöf

Skráningarfrestur er til 30. janúar

Kvíði barna og unglunga – fagnámskeið

Skráningarfrestur er til 31. janúar

Facebook sem markaðstæki – grunnnámskeið

Skráningarfrestur er til 15. febrúar

Lausnamiðuð nálgun

Skráningarfrestur er til 23. febrúar

Öflugt sjálfstraust

Skráningarfrestur er til 27. febrúar

Val á rekstrarformi fyrir atvinnustarfsemi

Skráningarfrestur er til 27. febrúar

Stjórnun breytinga – hlutverk stjórnenda og þáttur starfsmanna

Skráningarfrestur er til 5. mars

Sálgæsla og áfallahjálp – samfylgd í kjölfar áfalla

Skráningarfrestur er til 5. mars

Vinnugleði – mín vinna, mitt viðhorf

Skráningarfrestur til 21. mars



SÍMENNTUNARMÍÐSTÖÐ
EYJAFJARÐAR