

Gerðu eitthvað í dag!

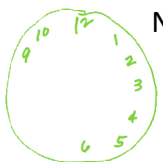
Tíminn er kominn

Hringsjá býður mikið úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast af stað aftur eða í fyrsta sinn til meiri virkni, betri lífsgæða, í frekara nám og út á vinnumarkaðinn.



Gætu þessi námskeið komið mér af stað?

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla.



Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám.

Er þetta eitthvað fyrir mig?

Hvernig væri að athuga málið? Námskeiðin eru mjög fjölbreytt og áhersla er lögð á einstaklingsmiðaðar og óhefðbundnar kennsluáferðir sem henta hverjum og einum. Kennt er í litlum

hópum, farið varlega af stað og áhersla er lögð á notalegt kennsluumhverfi. Þátttakendum býðst alltaf viðtal hjá náms- og starfsráðgjafa.

Sérstaða Hringsjár

Í framhaldi af námskeiðunum býður Hringsjá fullt nám í 3 annir fyrir þá sem eru að stefna í frekara nám eða út á vinnu-markaðinn. Námskeiðin eru góður undirbúningur fyrir það.

Ég hef áhuga!

Þá er um að gera að koma í Hringsjá, skoða staðinn, hitta starfsfólk eða aðra nemendur og fylla út umsókn.

Dagurinn í dag er góður dagur og það er kominn tími til að gera eitthvað. Strax í dag!



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Hátúni 10d, 105 Reykjavík
Sími: 510 9380

Heimasíða: hringsja.is

Tölvupóstur: hringsja@hringsja.is

Facebook: facebook.com/hringsja

Hringsjá er með
EQM
- evrópska
gæðavottun í
fullorðinsfræðslu



ER KOMINN TÍMI TIL AÐ GERA EITTHVAÐ?



TÁT -
Tök á
tilverunni

Fjölskyldan
og ég

Sjálfs-
styrking

Minnistækni

Stærðfræði

Tölvur 1

ÚFF -
Úr frestun í
framkvæmd

Í Fókus -
Að ná fram
því besta
með ADHD

Tölvur 2

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

ER KOMINN TÍMI TIL AÐ GERA EITTHVAÐ?

NÁMSKEIÐ SEM OPNA ÞÉR NÝJAR LEIÐIR

Hringsjá náms- og starfsendurhæfing býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.



TÁT — Tök á tilverunni

Kenndar verða fjölbreyttar leiðir til að takast á við daglegt líf, þar á meðal svefnvenjur, mataræði, hreyfingu, fjölskyldumál, erfiða líðan, hugsanaskekkjur, vanvirkni, vandamál og slökun.

ÚFF — Úr frestun í framkvæmd

Farið verður yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Einnig munu þátttakendur fá aðstoð til að draga upp mynd af draumalífi sínu, og fá verkfæri til að framkvæma. Ef þú ert tilbúin og vilt ná árangri með líf þitt þá er þetta námskeið fyrir þig.

Í Fókus

Að fræðast um hvaða áhrif ADHD (athyglisbrestur / ofvirkni) hefur á líf okkar, læra hvernig við getum náð stjórn á lífi okkar og hvernig við getum byggt upp sjálfsmyndina. Við tökum skref í þessa átt á námskeiðinu.

Minnistækni

Hentar fólki með hversdagsgleymsku, skert minni eftir veikindi eða áföll eða sem vill bæta minni sitt af öðrum ástæðum. Með minnistækni nýtum við tímann betur, sjálfsöryggi eykst og allt nám gengur betur. Farið er í hvað minnistækni er og aðferðir til að bæta skipulag og minni.

Stærðfræði

Námskeiðinu er ætlað að skapa áhuga á stærðfræði og jákvætt viðhorf. Nemendur læra að meðhöndla tölur með áþreifanlegum hætti í skemmtilegum æfingum. Beitt er óhefðbundnum aðferðum í kennslunni, m.a. Numicon aðferðafræðinni.

Sjálfstyrking

Markmiðið er að efla getu nemenda til að tjá sig og vera til. Þetta verður gert á skemmtilegan og líflegan hátt. Nemendur fá þjálfun í öruggri framkomu og auka vitund sína um nauðsyn góðrar umhirðu líkama og sálar, í þágu sjálfstyrkingar og vellíðunar.

Fjölskyldan og ég

Að skoða fjölskylduna út frá gerð, mótun og kerfi ásamt því að auka meðvitund um eigin uppeldisaðferð. Að öðlast skilning á því hvað við tökum með okkur út í lífið úr okkar uppruna-fjölskyldu og læra að greina muninn á milli þess sem við viljum halda í og þess sem við viljum sleppa. Að með aukinni þekkingu tileinki þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalandur.

Tölvur 1

Námskeiðið er ætlað byrjendum, sem þurfa að læra (betur) á lykklaborðið og músina og að nýta tölvuna sér til gagns og gamans. Farið er í Windows 7 umhverfið og almennar aðgerðir (skrifa, breyta, vista, prenta, eyða, afrita). Internetið er kynnt og ýmsar gagnlegar vefsíður. Einnig að senda og svara tölvupósti. Og ýmislegt fleira eftir því sem tími vinnst til. Lögð er áhersla á að nemendur sýni frumkvæði í að spyrja og æfa sig. Kíkt er á Windows 8.

Tölvur 2

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhvern tíma en vilja læra betur. Kennst er á ritvinnslu (Word), töflureikni (Excel), myndvinnslu (Paint.net), myndbandsgerð (Movie Maker) og vefsíðugerð með HTML og unnin verkefni í hverju eftir því sem tími vinnst til. Windows 8 er skoðað.

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. **Hringsjá býður líka fullt nám í 3 annir.**

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510-9380 eða á hringsja.is.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing
Hátúni 10d, 105 Reykjavík