

Yfirlit yfir námskeið í Hringsjá á haustönn 2023

Námskeið	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.
Daglegt líf með ADHD			Mán. 25. sep.		Mið. 27. sep.		Fös. 29. sep.	Mán. 2. okt.	Mið. 4. okt.	Mán, mið. og fös. Kl.10:30-12:30 í alls 5 skipti
Tölvur	Mán. 2. okt.	Mið. 4. okt.	Fim. 5. okt.	Mán. 9. okt.	Mið. 11. okt.	Fim. 12. okt.	Mán. 16. okt.	Mið. 18. okt.	Fim. 19. okt.	Mán., mið. og fim. Kl. 14:10 - 16:10 í alls 9 skipti
Náðu tökum á reiði og öðrum tilfinningum	Þri. 3. okt	Mið. 4. okt.	Fim. 5. okt.	Þri. 10. okt.	Mið. 11. okt.	Fim. 12. okt.	Þri. 17. okt.	Mið. 18. okt.	Fim. 19. okt.	Þri., mið. og fim. Kl. 14:10- 16:10 í alls 9 skipti
Fjármál einstaklinga					Fös. 6. okt.	Mán. 9. okt.	Fös. 13. okt.	Mán. 16. okt.	Fös. 20. okt.	mán og fös. Kl. 12:35-14:35 alls 5 skipti
Tök á tilverunni				Þri. 10. okt.	Mið. 11. okt.	Fim. 12. okt.	Þri. 17. okt.	Mið. 18. okt.	Fim. 19. okt.	Þri., mið. og fim. Kl. 12:00 - 14:00 í alls 6 skipti
Lesblindunámskeið				Þri. 10. okt.	Mið. 11. okt.	Fim. 12. okt.	Þri. 17. okt.	Mið. 18. okt.	Fim. 19. okt.	Þri., mið. og fim. Kl. 14:10 - 16:10 í alls 6 skipti
Jákvæð sálfræði	Mið. 01. nóv.	Fös. 3. nóv.	Mán. 6. nóv.	Mið. 8. nóv.	Fös. 10. nóv.	Mán. 13. nóv.	Mið. 15. nóv.	Fös. 17. nóv.		Mán., mið. og fös. Kl. 14:10 - 16:10 í alls 8 skipti
Stærðfræði - Grunnnámskeið	Fim. 02. nóv.	Fös. 3. nóv.	Þri. 7. nóv.	Fim. 9. nóv.	Fös. 10. nóv.	Þri. 14. nóv.	Fim. 16. nóv.	Fös. 17. nóv.		Þri., fim. og fös. Kl. 14:10 - 16:10 í alls 8 skipti
Sjálfsstyrking		Mán. 6. nóv.	Mið. 8. nóv.	Fim. 9. nóv.	Mán. 13. nóv.	Mið. 15. nóv.	Fim. 16. nóv.	Mán. 20. nóv.	Mið. 22. nóv.	Mán., mið. og fim. Kl. 14:10 - 15:40 í alls 8 skipti
Daglegt líf með ADHD		Mán. 6. nóv.	Mið. 8. nóv.	Fös. 10. nóv.	Mán. 13. nóv.	Mið. 15. nóv.				Mán., mið. og föst. Kl. 10:30-12:30 í alls 5 skipti
Styrkleikar				Mán. 13. nóv.	Þri. 14. nóv.	Fim. 16. nóv.	Fös. 17. nóv.	Mán. 20. nóv.		Mán., þri., fim. og fös. Kl. 10:30 - 12:30 í alls 5 skipti
Geðheilsa og lífsgæði (geðrækt)				Þri. 14. nóv.	Mið. 15. nóv.	Fim. 16. nóv.	Þri. 21. nóv.	Mið. 22. nóv.	Fim. 23. nóv.	Þri., mið. og fim. Kl. 14:10- 16:10 í alls 6 skipti
Fjármál einstaklinga					mán. 13. nóv.	Fös. 17. nóv.	mán. 20. nóv.	Fös. 24. nóv.	mán. 27. nóv.	mán. og fös. Kl. 12:35-14:25 alls 5 skipti