

Gerðu eitthvað í dag!

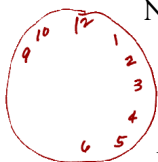
Tíminn er kominn

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 vinnumarkaðinn. 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
www.hringsja.is

Sími: 510 9380

Netfang: helga@hringsja.is

Er kominn tími til að gera eitthvað?



Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Bókhald og Excel

Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu, en námskeiðið nýttist einnig þeim sem hafa grunn fyrir. Einnig verður kennt á Excel forritið frá grunni. Lögð er áhersla á einstaklingsmiðað nám þar sem nemendur geta unnið verkefni á þeim hraða sem hentar hverjum og einum.

Davis lesblinduleiðrétting

Einstaklingsnámskeið fyrir þá sem eru með lesblindu, lestrarörðugleika eða athyglisbrest. Notuð er hin þekkt Davis tækni sem hefur reynst nemendum Hringsjár mjög vel. Námskeiðið tekur um 30 klst. Unnið er í 5-7 daga lotu með ráðgjafa og er fylgt eftir með vikulegum hóptímum í eina önn.

Enska fyrir byrjendur

Námskeiðið er fyrir þá sem hafa átt mjög erfitt með að læra ensku/önnur tungumál. Áhersla er lögð á að bæta orðaforða og að auka sjálfstraust nemenda. Ekki eru gerðar kröfur til mikillar ritunar- eða málfræðikunnáttu. Unnið er út frá hugmyndum um minnisfræði varðandi það hvernig við lærum hluti betur. Notast verður við myndræna, verklega og skapandi nálgun.

Fjármál á mannamáli

Fyrir fólk sem vill fá betri skilning og yfirsýn yfir eigin fjármál til að geta stjórnað þeim á markvissari hátt til að gera meira úr peningunum, gera hagstæðari innkaup og fleira. Meðal innihalds: Heimilisbókhald og sparnaður, samskipti við opinberar stofnanir, launaseðlar og skattaskýrslur, efnahagsumhverfið, gengismál, verðbólga, vextir.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Að fræðast um hvernig ADHD hefur á líf okkar, lærum hvernig við getum náð stjórn á lífi okkar og hvernig við getum byggt upp sjálfsmyndina. Við tökum skref í þessa átt á námskeiðinu.

Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við hversdagsgleymsku að stríða, hafa skert minni eftir veikindi eða áföll eða vilja bæta minni sitt af öðrum ástæðum. Farið er í hvað minnistækni er og hinar ýmsu aðferðir til að bæta skipulag og minni. Með því að nota minnistækni nýtum við tímann betur, erum skipulagðari, sjálfsöryggi eykst og allt nám gengur betur.

Sjálfstyrkingarnámskeið

Námskeiðinu er ætlað að efla getu nemenda til að tjá sig og vera til. Þetta verður gert á skemmtilegan og líflegan hátt og nemendur öðlast þjálfun í öruggri framkomu. Hluta námskeiðsins er varið í að auka vitund nemenda um nauðsyn góðrar umhirðu líkama og sálar, í þágu sjálfstyrkingar og vellíðunar.

Nánari lýsingar námskeiða eru á www.hringsja.is

Stærðfræði fyrir byrjendur

Námskeiðinu er ætlað að skapa áhuga á stærðfræði og jákvætt viðhorf. Kennsluáferðir eru nýstárlegar þar sem nemendur læra að meðhöndla tölur með ápreiðanlegum hætti í skemmtilegum æfingum. Beitt er óhefðbundnum aðferðum í kennslunni, m.a. Numicon aðferðafræðinni.

Tölvubókhald

Fyrir þá sem vilja dýpka þekkingu sína í bókhaldi og farið að færa bókhald í tölvum. Þátttakendur fá aðgang að DK bókhaldskerfinu á netinu og geta því æft sig heima og haft aðgang að kerfinu um tíma eftir að námskeiðinu lýkur.

Tölvugrunnur

Kennd er tölvunotkun fyrir byrjendur og lengra komna. Farið er í Windows umhverfið, ritun og útlitsmótun texta, Internetið, tölvupóst, teikningu, skjalaumsjón, kynningu á Excel og fleira. Nemendur sem ljúka grunnverkefnum fá aukaverkefni frá skólanum og geta því farið eins langt og tími gefst.

Úr frestun í framkvæmd

Á námskeiðinu verður farið 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.

