

## Gerðu eitthvað í dag!

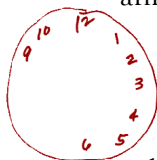
### Tíminn er kominn

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 óhefð-

bundnar kennsluáðferðir 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](http://www.hringsja.is)

Sími: 510 9380  
Netfang: [rlinda@hringsja.is](mailto:rlinda@hringsja.is)

## Er kominn tími til að gera eitthvað?



## Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



**Hringsjá**

Náms- og starfsendurhæfing

## Bókhaldsnámskeið

Hagnýtt námskeið fyrir þá sem stefna á frekara nám eða skrifstofustörf. Farið er í grundvallaratriði í bókfærslu og bókhaldi, notkun dagbókar og höfuðbókar. Einnig að merkja fylgiskjöl og færa bókhald eftir þeim. Lögð er áhersla á mikilvægi þess fyrir rekstraraðila að halda skipulegt bókhald. Kynnt verða helstu lög um bókhald.

## Davis lesblinduleiðrétting

Einstaklingsnámskeið fyrir þá sem eru með lesblindu, lestrarörðugleika eða athyglisbrest. Notuð er hin þekkt Davis tækni sem hefur reynst nemendum Hringisjár 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.

## Excel fyrir byrjendur

Þátttakendur læra að setja upp tölur á vinnublaði og læra að beita einföldum reiknireglum. Kennar eru helstu vinnuáferðir og að út-búa myndrit. Námskeiðið er meðal annars frá stodkennarinn.is og tolvunam.is. Að námskeiðinu loknu eiga þátttakendur að geta hagnýtt sér þetta öflugra forrit.

## Enska fyrir fullorðna byrjendur

Námskeiðið er fyrir þá sem hafa átt mjög erfitt með að læra ensku/önnur tungumál. Notast er við myndrænar og óhefðbundnar aðferðir sem nýst hafa vel á öðrum sviðum. Áhersla er lögð 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.

## Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Námskeiðið 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.

## Stærðfræði fyrir fullorðna byrjendur

Námskeiðinu er ætlað að skapa áhuga á stærðfræði og jákvætt viðhorf. Kennsluáferðir eru nýstárlegar þar sem nemendur læra að meðhöndla tölur með ápreifanlegum hætti í skemmtilegum æfingum. Beitt er óhefðbundnum aðferðum í kennslunni og má þar nefna Numicon aðferðafræðina, sem byggir að stórum hluta á að gera tölurnar ápreifanlegar og raunverulegar.

## Sjálfstyrkingarnámskeið

Námskeiðinu er ætlað að efla getu nemenda til að tjá sig og vera til. Þetta verður gert á skemmtilegan og liflegan 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.

## Tölvugrunnur

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

Nánari lýsingar námskeiða eru á [www.hringisja.is](http://www.hringisja.is)



Hátúni 10d, 105 Reykjavík  
[www.hringisja.is](http://www.hringisja.is)  
Sími: 510 9380  
Netfang: [rlinda@hringisja.is](mailto:rlinda@hringisja.is)