

Leiðtogafærni

Húsavík/Þórshöfn **8 kest.** **verð 19.900**

Markmið námskeiðsins er að veita nemendum innsýn í helstu þætti sem stuðla að velgengni leiðtoga á hagnýtan hátt. Í námskeiðinu verður m.a. fjallað um hlutverk leiðtoga og þær áskoranir sem leiðtogar standa frammi fyrir á 21. öld. Farið verður yfir lykilþætti varðandi persónulegra hæfni til að sinna leiðtogahlutverkinu, svo sem að þróa eigin stjórnunarstíl, að eiga árangursrík samskipti og að ná settum markmiðum. Þá verður farið yfir tengsl og árangursríkt samstarf og hvað einkennir leiðtoga, teymi og skipulagsheildir sem ná árangri.

Helstu efnisþættir námskeiðsins:

Persónulegt mat og ígrundun

Tilfinningagreind og lausnamiðuð nálgun

Uppbygging tengsla og tjáning

Forystuhlutverkið

Árangursrík teymi og hópastarf

Tími:

Húsavík: Fimmtudaginn 23. október.

Þórshöfn: Föstudaginn 24. október.

Staður:

Húsavík: Þekkingarnet Þingeyinga.

Þórshöfn: Menntasetrið.

Leiðbeinandi:

Svavar H. Viðarsson.

Námslok:

Þátttakandi telst hafa lokið námskeiðinu hafi hann mætt í allar kennslustundir.

iPad fyrir byrjendur

Mývatnssveit/Laugar **9 kest.** **verð 13.000**

Einstaklingsmiðað nám í rólegu andrúmslofti þar sem nemendur eru kynntir fyrir iPad. Nemendur geta fengið lánað iPad tæki hjá Þekkingarnetinu. Byrjað er á að fara yfir allar stillingar sem nauðsynlegt er að vita af og velja hvernig notandinn vill hafa, svo sem læsingar, stillingar til að sækja eða kaupa smáforrit á netinu, tenging við tölvupóst o.fl. Seinni hluti námskeiðsins fer í að skoða þau fjölmörgu smáforrit sem eru í boði, innlend sem erlend auk þess sem kennt verður að tengja iPad við iTunes og setja inn á hann tónlist, hljóðbækur og bækur.

Tími:

Fimmtudagana 23. og 30. október kl. 19:00 - 21:00.

Staður:

Staðsetning auglýst síðar.

Leiðbeinandi:

Vilberg Helgason.

Námslok:

Þátttakandi telst hafa lokið námskeiðinu hafi hann mætt í allar kennslustundir.

Nýtt líf

Húsavík **Helgarnámskeið** **verð: 88.000**

5 vikna námskeið með þriggja mánaða eftirfylgni fyrir þá sem eiga í vanda með át- og þyngdarstjórnun. Þátttakendur eyða einni helgi saman ásamt ráðgjafa MFM. Námskeiðið hefst föstudaginn 10. október kl. 18:00 og stendur fram til klukkan 14:00 á sunnudeginum 12. október. Innifalið í námskeiðsgjaldi eru allar máltíðir, gisting, matreiðslunámskeið, fyrirlestrar og verkefnavinna.

Það sem einnig er innifalið í námskeiðinu er eftirfarandi:

Daglegur stuðningur við prógrammið í gegnum net og síma í 5 vikur.

Einn hóptími í viku: Miðvikudögum kl. 16.00-18.30 í gegnum netið á skype.

Einn langur dagur á Húsavík þar sem hópurinn hittist laugardaginn 1. nóvember frá klukkan 09:00-15:00.

Viðtal við ráðgjafa í sirka 90 mínútur. Ráðgjafi verður á Húsavík dagana 30.10-03.11. og tekur viðtöl.

Eftirfylgni; þrjú hóptímar einu sinni í mánuði (eftir fyrstu 5 vikurnar)

Lokaður facebookhópur

Gögn: Mappa með matarprógrammi, leiðbeiningum og uppskriftum.

Verð kr. 88.000 (Kr. 79.200 með 10% staðgreiðsluafslætti en einnig er 10% afsláttur fyrir öryrkja, hjón og skólafolk). Möguleiki á allt að 6 mánaða léttgreiðsludreifingu og svo bendum við þátttakendum á að skoða rétt sinn til endurgreiðslu frá sínu stéttarfélagi.

Nánari upplýsingar má nálgast hjá Esther Helgu í síma 5683868 eða með því að senda fyrirspurn á matarfikn@matarfikn.is

Tími:

Hefst föstudaginn 10. október kl. 18:00 og því lýkur sunnudaginn 12. október kl. 14:00.

Staður:

Nánar auglýst síðar.

Leiðbeinandi:

Esther Helga Guðmundsdóttir.

Námslok:

Þátttakandi telst hafa lokið námskeiðinu hafi hann mætt í allar kennslustundir.

Af hverju lesum við glæpasögur?

Húsavík **3 kest.** **Frítt inn**

Katrín Jakobsdóttir fer yfir sögu íslenskra glæpasagna allt frá upphafi 20. aldar og leitar skýringa á því af hverju þessi bókmenntagrein hefur notið slíkra vinsælda hér á landi. Kynntar verða ýmsar lítt þekktar sögur frá fyrri tíð og rýnt í verk nýrra íslenskra höfunda sem hafa notið vinsælda og viðurkenningar langt út fyrir landsteinana.

Sjá nánar á baksíðu.

Upp úr sófanum...hugað að heilsunni!

Þórshöfn **9 kest.** **verð 9.500**

Langar þig að fara að hreyfa þig meira en hefur einhvern veginn alltaf frestað því að byrja? Of mikið mál að koma sér upp úr sófanum? Hefur aldrei tíma? Viltu kynnast fjölbreyttum en einföldum aðferðum til heilsueflingar og komast í skemmtilegan félagsskap?

Þá er þetta rétta námskeiðið fyrir þig. Halldóra Magnúsdóttir einkaþjálfari kennir á þessu námskeiði sem byrjar á samverustund í Menntasetrinu þar sem farið verður yfir heilbrigðan lífsstíl, mataræði, markmiðssetningar og fleira. Síðan hreyfir hópurinn sig saman undir leiðsögn Halldóru þar sem æfingar verða aðlagðar að getu hvers og eins og tillit tekið til þeirra vandamála sem hver og einn kann að glíma við. Farið verður í sundlaugina, tækjasalinn og út undir bert loft. Hópurinn hittist alls 6 sinnum með Halldóru, á þriðjudögum og fimmtudögum kl 17-18, í fyrsta skipti þriðjudaginn 7. okt í Menntasetrinu. Í lok námskeiðs verður hver og einn þátttakandi búinn að setja sér markmið og koma sér upp hreyfingaráætlun með aðstoð Halldóru. Stofnaður verður Facebook hópur þar sem Halldóra mun fylgjast með, hvetja, styðja og gefa góð ráð eftir að námskeiði lýkur.

Tími:

Þriðjudagar og fimmtudagar kl. 17:00 - 18:00.

Byrjar þriðjudaginn 7. október.

Staður:

Menntasetur, íþróttahús og náttúran.

Leiðbeinandi:

Halldóra Magnúsdóttir, einkaþjálfari.

Námslok:

Þátttakandi telst hafa lokið námskeiðinu hafi hann mætt í allar kennslustundir.

Sushi á nýstárlegan hátt

Húsavík **6 kest.** **verð 8.500**

Hefur þú prófað t.d. djúpteikt sushi? Ef ekki þá er þetta klárlega námskeið fyrir þig.

Á námskeiðinu verður farið yfir hvernig á að gera sushi á öðruvísi, skemmtilegan og einfaldan hátt. Sýnt verður fram á að ekki þarf að eiga flóknar græjur til þess að búa til dýrindis sushi veislu.

Reynt verður að gera matreiðsluna þannig að nemendur sjái sér fært um að endurtaka og prufa sig áfram í sushigerð heima fyrir.

Tími:

Fimmtudaginn 16. október kl. 18:30 - 22:00.

Staður:

Borgarhólsskóli, matreiðslustofa.

Leiðbeinandi:

Jón Friðrik Þorgrímsson, matreiðslumeistari.

Námslok:

Þátttakandi telst hafa lokið námskeiðinu hafi hann mætt í allar kennslustundir.

Spennandi námsleiðir í boði á haustönn

Ferðaþjónusta, laugar, lindir, böð - Lotunám.

Námsleiðin er 107 kest. og má meta til allt að 9 eininga á framhaldsskólastigi. Námið er ætlað þeim sem eru eldri en 20 ára og hafa ekki lokið námi í framhaldsskóla og starfa við ferðaþjónustu og/eða við jarðböð. Áætlað er að námið hefjist þegar náðst hefur í námshóp og kennt verður í 4-5 helgarlotum víðsvegar á starfssvæði Þekkingarnetsins.

Helstu námsþættir:

Saga og stefna fyrirtækis, vöru- og þjónustuframboð, jarðfræði svæðisins, ferðamenn í heimabyggð, grunnnámskeið í skyndihjálpi, skyndihjálpi og björgun úr vatni, allsherjar leitaræfing, meðhöndlun sára, sálræn skyndihjálpi, að veita afburða þjónustu, listin að selja, menningartengd ferðaþjónusta, að taka á erfiðum viðskiptavinum og fleira.

Námsleiðin kostar 20.000 kr.

Nám og þjálfun í almennum bóklegum greinum - staðarnám og fjarkennsla.

Námsleiðin er 320 kest. og má meta til allt að 17 eininga á framhaldsskólastigi. Námið er ætlað þeim sem eru eldri en 23 ára, og hafa ekki lokið námi í framhaldsskóla. Námið hefst þegar náðst hefur í námshóp. Kennt verður eftir kl. 17:00 á daginn, tvisvar til þrisvar í viku.

Helstu námsþættir:

Námstækni, íslenska, danska, enska, stærðfræði og upplýsingatækni.

Námsleiðin kostar 57.000 kr.

Skrifstofuskólinn - staðarnám og fjarkennsla.

Námsleiðin er 240 kest. og má meta til allt að 18 eininga á framhaldsskólastigi. Námið er ætlað þeim sem eru eldri en 20 ára og hafa stutta formlega skólagöngu. Áætlað er að námið hefjist eftir 15. október 2014. Kennt verður eftir kl. 17:00 á daginn, tvisvar til þrisvar í viku.

Helstu námsþættir:

Sjálfstyrking og samskipti, námstækni, tölvu- og upplýsingaleikni, verslunarreikningur og bókhald, þjónusta, enska og færnimappa.

Námsleiðin kostar 46.000 kr.

Skráning í síma 464 5100 alla virka daga frá kl. 8:00 til 16:00 eða með tölvupósti á netfangið hac@hac.is með upplýsingar um nafn, heimilisfang, símanúmer, kennitölu og stéttarfélagasíðild. Námskeiðsgjald er innheimt í fyrstu kennslustund.