

Gott að vita!

Námskeið og fyrirlestrar á vegum Sameykis **Haust 2021**

Eftir Jóhönnu Þórdórsdóttur

Sameyki býður upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn á haustönn 2021 í samstarfi við Framvegis miðstöð símenntunar. Vakin er athygli á því að þetta haustið eru allir fyrirlestrar og námskeið á netinu og fá þátttakendur senda krækju þegar nær dregur. Þeir sem ekki eru vanir fjarnámi eru hvattir til að hafa samband við Framvegis og fá leiðbeiningar áður en viðburður sem þeir skrá sig á hefst.

Nefnd um framtíðarvinnumarkað fjallar um áherslur í Gott að vita og á haustönn var ákveðið að halda áfram að bjóða upp á fyrirlestraröð undir heitinu „Hvað er..?“ um málefni sem tengjast breytingum samfara fjórðu iðnbýltingunni sem er mikilvægt að við fylgjumst með. Einnig lagði nefndin áherslu á að boðið yrði upp á starfslokánámskeið fyrir félagsmenn sem styttest í að hætti á vinnumarkaði eða eru nýlega hættir. Skráning hefst 27. september kl. 17:00 á vef Framvegis, framvegis.is, undir Náms. Þann 21. september hefst snemmskráning á námskeið um haustlauka.

Að gefnu tilefni!

Þegar þú skráir þig á námskeið vertu þá viss um að enda á að smella á „Skrá umsókn“, annars skráist umsóknin ekki. Nánari upplýsingar veittar hjá Framvegis á helga@framvegis.is eða í síma 581 1900, en Framvegis sér um skipulagningu námskeiðanna.

Vinsamlegast láttu vita tímanlega ef þú getur ekki nýtt plássið þitt á námskeiði svo hægt sé að hleypa fólki inn af biðlista.

Einnig er boðið upp á námskeið í samstarfi við Farskóla Norðurlands vestra og Símei símenntunarmiðstöð í Eyjafirði. Hægt er að nálgast upplýsingar um fræðslu á vef Sameykis, sameyki.is undir fræðsla.

Þegar kona brotnar – og leiðin út í lífið á ný

Fyrirlestur og umræður út frá samnefndri bók eftir Sírý Arnardóttur sem hún vann í samstarfi við VIRK. Rætt um álag kvenna og úrræði. Hvað veldur því að svo margar konur brotna, kulna, örmagnast? Hvað hefur virkað vel fyrir þær konur sem hafa náð í starfsgleðina og orkuna á ný?

Dagsetning: Þriðjudagur 5. október.

Klukkan: 20:00-21:30.

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Sírý Arnardóttir á að baki 30 ára farsælan fjölmiðlaferil en starfar nú sem stjórnendapjálafari, fyrirlesari, rithöfundur og kennari við Háskólann á Bifröst.

Spænska fyrir ferðamenn

Á þessu örnámskeiði eru kennd grundvallaratriði í samskiptum á spænsku. Spænska er einfaldari en margir halda og hægt að komast langt með smá innsýn í tungumálið. Á þessu örnámskeiði lærir þú grundvallaratriði í samskiptum svo sem að heilsa og kveðja og þakka fyrir þig; að komast á milli staða, spyrja til vegar og nota samgöngur; bjarga þér í búðum og veitingastöðum, getað spurt um vörur og skilið matseðilinn; og lesa úr kortum bæði á pappír og í símanum. Að lokum verður kennt á einföld hjálpartæki sem finna má í flestum snjallsímum.

Dagsetningar: Miðvikudaga 6., 13. og 20. október.

Klukkan: 18:00-20:00.

Lengd: 6 klst.

Staður: Netviðburður.

Leiðbeinandi: Gerður Gestsdóttir, löggiltur skjalaþýðandi úr spænsku á íslensku og túlkur.

Endurtekið námskeið

Hvað er tölvuöryggi? Hvernig forðast ég hakkara?

Er einhver mögulega að fylgjast með þér í gegnum tæki?! Eitt af þremur erindum um tæknibreytingar og áhrif sem þær geta haft á líf okkar og störf. Framfarir eru hraðar og varla fyrir nokkurn að halda í við tæknina og skilja hvað breytingarnar þýða. Sameyki býður því félagsmönnum röð stuttra erinda í Gott að vita undir yfirskriftinni „Hvað er..?“ Leitast verður við að útskýra fyrirbærin stafræn hæfni, ský og sjálfvirkni og gervigreind. Þessi erindi eru ætluð fyrir þá sem vilja skilja út á hvað tæknibreytingarnar ganga og hvað þær geta mögulega þýtt fyrir viðkomandi. Viðfangsefni þessa fyrsta erindis í „Hvað er..?“ þetta haustið er tölvuöryggi. Eftirfarandi spurningar eru á meðal þess sem við leitumst við að svara í þessu erindi:

- Hvernig passa ég upp á að stýrikerfið mitt sé öruggt?
- Hvað eru tölvuvírusar og hvernig á að verjast þeim?
- Hvað er „malware“ hvernig á að verjast þeim?
- Hvernig tryggir ég gögnin mín í skýnu?

- Hvernig má þekkja falsa tölvupósta?
- Hvernig geri ég þráðlausu netið mitt öruggara?

Dagsetning: Mánudagur 11. október.

Klukkan: 20:00-21:00.

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Hermann Jónsson hefur starfað í tölvubransanum í fjölda ára, m.a. sem framkvæmdastjóri hjá tölvuskólanum Isoft, tölvuskólanum NTV og sem fræðslustjóri Advania. Hermann er einn af stofnendum og eigendum Tækninám.is.

Af kynslóðabilunum og öðrum bilunum í samskiptum fólks

Af kynslóðabilunum og öðrum bilunum í samskiptum fólks. Hvernig gengur þetta eiginlega upp? Það er hreint með ólíkindum hvað kynslóðirnar eru ólíkar. Eldgama liðið sem fætt er fyrir 1943 mætir bara á réttum tíma, hlýðir öllum og meira að segja lögunum. Ofdekraða kynslóðin (1981-2000) nennir ekki neinu nema vera í tölvum og safna stigum, hlýðir ekki nema stundum og vill láta skutla sér. Skyndikynslóðin (1961-1980) vill helst ekki gera neitt nema dekra við ofdekrúðu kynslóðina enda gerði hún hana ofdekraða með því að vera endalaust að skutla henni og hafa ofan af fyrir henni. Skyndikynslóðinni er auðvitað vorkunn enda hefur hún ekki borðað matarbita í mörg ár, nærist eingöngu á fæðubótarefnum. Ofdekrúðu kynslóðinni er svo sem vorkunn líka því hún þurfti að vera í fótbolta, ballett, tónlist, handbolta, körfu, kór og

hvað þetta allt hét. Hún þurfti að gera allt það sem skyndikynslóðin sjálf gat ekki fengið því eldgamla kynslóðin var alltaf að vinna, enda vinnan dyggð. Ábyrgðarlaus kynslóðin fór með allt til fjandans, eða var kannski allt farið til fjandans? En sem betur fer þá er okkar kynslóð ekki með neina vitleysu og eins og einhver sagði þá eru vitleysingarnir allir á hinni vaktinni. Ekki að furða að allt sé á niðurleið. Í fyrirlestrinum er farið á fræðilegan og háalvarlegan hátt yfir rannsóknir á kynslóðabilunum. Niðurstaða hennar er að það er með ólíkindum að þetta skuli geta gengið.

Dagsetning: Mánudagur 18. október.

Klukkan: 20:00-21:00.

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Ingrid Kuhlman.

Njótum en þjótum ekki

Létt útivist og sjálfstyrking blandast saman á skemmtilegan hátt á þessu námskeiði. Á þriðjudögum hittist hópurinn a Zoom, þar sem unnið verður með sjálfstyrkingu í gegnum markþjálfun, jóga, hugleiðslu og slökun. Á fimmtudögum verður farið í þægilega göngutúra í borginni og/eða næsta nágrenni, þar sem náttúran er tekin inn í ró og næði, án áreitiss og stress. Áhersla er lögð á að þátttakendur setji sig í fyrsta, annað og þriðja sætið, hlusti á umhverfishljóðin, finni lyktina, hugleiði, geri léttar teygjur, slaki á og njóti en ekki þjóti.

Gefum Gróu orðið: „Þar sem ég er lærður jógakennari, leiðsögumaður og markþjálfari þá mun ég nýta þá verkfærakistu sem ég á með öllum þeim tólum sem ég hef öðlast með reynslu minni á þessum sviðum. Ég hef verið að vinna með ungum fólki, frá VIRK, sem er að stíga upp og koma til baka eftir erfiðleika í gegnum Framvegis, miðstöð símenntunar. Þar hef ég nýtt mér þessi verkfæri og hefur það gefist mjög vel. Ég nota mikið öndun og hugleiðslu í mínum námskeiðum um leið og ég sái frægjum sjálfstyrkingar inn í huga þátttakenda. Ég nýti þakklætið mikið, hjálpa þátttakendum að finna styrkleikana sína og hvernig þeir geta nýtt þá í sinni markmiðasetningu o.s.frv.“

Dagsetningar: Þriðjudagar og fimmtudagar 19., 21., 26. og 28. október, 2. og 4. nóvember

Klukkan: 17:30-19:00.

Lengd: 9 klst

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Gróa Másdóttir jógakennari, leiðsögumaður og markþjálfari.

Heimur ostanna Fyrra námskeið

Skemmtileg og gómsæt fræðsla um heim ostanna. Annað af tveimur námskeiðum Eirnýjar þar sem viðfangsefnið verða ólík. Yfir 4000 tegundir osta eru í heiminum. Hvar skal byrja? Nánari lýsingu verður að finna á vef Framvegis, framvegis.is undir Gott að vita. Þar verður einnig birtur innkaupalisti með ostum og meðlæti sem þarf til að taka virkan þátt í námskeiðinu, það er þó ekki skilyrði.

Dagsetning: Fimmtudagur 21. október.

Klukkan: 18:00-20:00.

Lengd: 2 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Eirný Ósk Sigurðardóttir ostasérfræðingur og stofnandi Búrsins og Matarmarkaðs Íslands.

Örugg tjáning í rafheimum – og raunheimum

„Örugg tjáning – betri samskipti“ – „Verkfærakista“ með hagnýtum ráðum fyrir þá sem vilja tjá sig af öryggi í rafheimum og raunheimum. Fyrirlestur og umræður. Hvernig er hægt að nýta sér sviðsskrekk? Skotheid aðferð til að undirbúa „öunduríbúna“ ræðu. Hagnýtar aðferðir og æfingar til að verða betri ræðumaður/viðmælandi. Örugg tjáning og framkoma á fundum í rafheimum.

Dagsetning: Miðvikudagur 27. október.

Klukkan: 19:00-20:30.

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Sirry Arnardóttir sem á að baki 30 ára farsælan fjölmiðlaferil en starfar nú sem stjórnendabjálfi, fyrirlesari, rithöfundur og kennari við Háskólann á Bifröst.

Hvað er sjálfvirkni og gervigreind?

Eitt af þremur erindum um tæknibreytingar og áhrif sem þær geta haft á líf okkar og störf. Endurtekið frá vori. Framfarir eru hraðar og varla fyrir nokkurn að halda í við tæknina og skilja hvað breytingarnar þýða. Sameyki býður því félagsmönnum rök stuttra erinda í Gott að vita undir yfirskriftinni „Hvað er...?“ Leitast verður við að útskýra fyrirbærin stafræn hæfni, ský og sjálfvirkni, og gervigreind. Þessi erindi eru ætluð þeim sem vilja skilja út á hvað tæknibreytingarnar ganga og hvað þær geta mögulega þýtt fyrir viðkomandi. Erindin eru tilvalin fyrir forvitna og engin spurning er of vitlaus. Viðfangsefni þessa þriðja erindis í „Hvað er...?“ er sjálfvirkni og gervigreind. Hvað er þetta og skiptir þetta mig einhverju máli? Skiptir þetta einhverju máli í lífi mínu og starfi og hvernig verður þróunin? Stórar spurningar sem velt verður upp og kannski færð þú örliðið meiri innsýn í viðfangsefnið. **Dagsetning:** Þriðjudagur 2.

nóvember

Klukkan: 20:00-21:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Hermann Jónsson hefur starfað í tölvubransanum í fjölda ára, m.a. sem framkvæmdarstjóri hjá tölvuskólanum Isoft, tölvuskólanum NTV og sem fræðslustjóri Advania. Hermann er einn af stofnendum og eigendum Tækninám.is.

Lærðu að þrjóna peysu

Þriggja vikna netnámskeið þar sem þátttakendur læra að þrjóna peysu á sínum hraða. Þátttakendur fá skýra og góða kennslu og þrjóna saman alveg frá því að fitja upp til fullkláraðs stykkis. Þátttakendur hafa aðgang að yfir 20 myndskildum sem þeir spila

og stöðva að vild. Einu sinni í viku hittast þátttakendur með Tinnu á netinu þar sem farið er yfir hvar fólk er stadd auk þess að fá nýjar upplýsingar. Þess á milli talar hópurinn saman í lokuðum hóp á netinu þar sem hægt er að fá enn meiri aðstoð og hvatningu svo enginn sitji föst/fastur. Athugið að það er heimavinna líka. Í lok námskeiðs verða þátttakendur búnir að vinna eigið handverk, þrjóna peysu á sig eða sína, jafnvel í gjöf! Fullkomið fyrir köldu dagana.

Dagsetningar: Miðvikudagur 3., 10. og 17. nóvember.

Klukkan: 20:00-21:00.

Lengd: 3 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Tinna Lind stofnandi Tiny Viking. Hún er menntaður textilkennari og fatahönnuður. Hefur þrjónað frá því að hún var ung og hefur margra ára reynslu af textíl kennslu.

Þegar karlar stranda – og leiðin í land

Fyrirlestur og umræður út frá samnefndri bók eftir Sirry Arnardóttur sem hún vann í samstarfi við VIRK. Kulnun, örmögnun, streita og alvarleg áföll hafa á undanföllum árum gert það að verkum að æ fleiri lenda í ógöngum og hrekjast jafnvel af vinnumarkaði. Og þetta á bæði við um karla og konur. Karlar tala síður en konur um það hvernig þeim líður. Þeir velja margir hverjir að bíta á jaxlinn og bera harm sinn í hljóði. Sirry Arnardóttir hefur tekið viðtöl við karlmenn á öllum aldri, úr öllum áttum og með mismunandi stöðu í samfélaginu og veita þau einstaka innsýn í líf þeirra og líðan. Þeir eiga það allir sameiginlegt að hafa strandað og upplifað verulega vanlíðan. Þeir gátu ekki unnið og voru við það að sökkva. En þeir gripu til aðgerða, fóru að vinna í sínum málum og komust í land. Í fyrirlestrinum er einnig fjallað um það hvernig karlmenn fyrri tíma brugðust við örmögnun og áföllum og vitnað í sálfræðing og félagsráðgjafa um veruleika þeirra sem stranda í lífinu. Bókin er gefin út í samvinnu við VIRK – starfsendurhæfingarsjóð. Áður hefur Sirry sent frá sér bókina Þegar kona brotnar – og leiðin út í lífið á ný sem mæltist afar vel fyrir.

Dagsetning: Mánudagur 8. nóvember.

Klukkan: 20:00-21:30.

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Sirry Arnardóttir sem á að baki 30 ára farsælan fjölmiðlaferil en starfar nú sem stjórnendabjálfi, fyrirlesari, rithöfundur og kennari við Háskólann á Bifröst.

Heimili og hönnun

Fjallað um grunnatriði hönnunar innan heimilis og hvernig má mynda góða heild á heimilinu. Viltu sjá umhverfi þitt í nýju ljósi og skilja hvað virkar og af hverju? Á námskeiðinu „Heimili og hönnun“ er farið í grunnatriði hönnunar innan heimilinsins s.s. upp- og niðurbúningur, hvernig hengja eigi upp myndir og litaskema. Hvernig má láta húsgögn, persónulega muni, myndir, liti og lýsingu spila saman til að mynda góða heild á heimilinu? Tekin eru fjölmörg dæmi um vel heppnaðar samsetningar. Hvað fer saman, hvað ekki og af hverju? Að loknu námskeiðinu ættu þátttakendur að geta gert einfaldar breytingar heima við sem draga betur fram þann