

FRÓÐLEIKUR OG SKEMMTUN

menning - persónuleg hæfni – tungumál



Vormisseri 2012

Leikhús, tónlist, garðrækt og margt fleira

Á vormisseri er eins og endranær fjölbreytt úrval námskeiða í boði hjá Endurmenntun.

Í þessum bæklingi kynnum við tæplega 60 námskeið þar sem fróðleikur og skemmtun fléttast saman á sviðum menningar, persónulegrar hæfni og tungumála.

Námskeið tengd leikhúsinu skipa veglegan sess eins og undanfarin misseri og má finna námskeið um söngleikinn *Vesalingana* og leiksýningu um skáldverkið *Svar við bréfi Helgu*. Einnig verður á dagskrá námskeið um áhrifamátt leikhússins. Áhugafólk um tónlist, bókmenntir, jarðfræði, sögu og fleira skemmtilegt ætti jafnframt að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Framboðið endurspeglar árstímann með ferðatengdum námskeiðum og þegar líða tekur á vorið eru á dagskrá námskeið sem tengjast garðrækt á einn eða annan hátt.

Framboð Endurmenntunar á vormisseri er vissulega enn víðtækara og fjölmörg starfstengd námskeið eru í boði enda um 200 námskeið á dagskrá. Öll námskeiðin má sjá, með ítarlegri námskeiðslýsingu, á vef Endurmenntunar.

Við viljum leggja áherslu á að námskeiðin sem kynnt eru í þessum bæklingi eru fyrir alla.

Nánari upplýsingar og skráning er á heimasíðu okkar endurmenntun.is eða í síma 525 4444. Skráningarfræstur er að jafnaði átta dögum fyrir upphaf námskeiðs.

Við hlökkum til að sjá þig.

Starfsfólk Endurmenntunar Háskóla Íslands

Viltu vinna gjafabréf?

Þann **16. janúar** drögum við út tvo heppna vinningshafa sem hafa skráð sig á eitthvert námskeiðanna í þessum bæklingi og hljóta þeir **gjafabréf frá Endurmenntun að verðmæti 15.000 kr.**

Taktu þátt með því að skrá þig á námskeið fyrir þann tíma.

Menning:

Arabískt vor? Íslam og stjórnmál í Mið-Austurlöndum

Árið 2011, hið svokallaða arabíska vor, var óvenju viðburðaríkt í stjórnmálum Mið-Austurlanda. Framtíð þessa mikilvæga svæðis er óljós og ein af stóru spurningunum er hver staða íslam verður í framtíðinni. Á þessu námskeiði verður m.a. fjallað um hugmyndir múslima um stjórnarfar, fyrirmyndarríkið, löggjöf, sharía lögin, réttlæti, stöðu kvenna, stríðsrekstur og hvort og hvernig eigi að aðskilja stjórnmál og trúarbrögð.

Hvenær: Mið. 11., þri. 17., mið. 18. og mán. 23. jan. kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Magnús Þorkell Bernharðsson, sérfræðingur í málefnum Íslam og Mið-Austurlanda

Verð: 16.900 kr.

Eftir jólabókaflóðið: Yndislestur í góðum hópi

Í leshringnum verða lesnar sex til átta bækur frá síðasta ári. Áhersla verður lögð á fjölbreytni og lesnar íslenskar skáldsögur, þýðingar og ljóð. Rithöfundar munu heimsækja hópinn og ræða við þátttakendur um verk sín. Verkin verða sett í samhengi við samtímann, fyrri verk sömu höfunda og þau rædd út frá ólíkum hliðum bókmenntafræðinnar. Þátttakendur verða sér sjálfir úti um þau verk sem lesin verða.

Hvenær: Mán. 23. jan. - 20. feb. kl. 20:15 - 22:15 (5x)

Kennari: Þorgerður Agla Magnúsdóttir, frkv.stj. Bókmenntasjóðs

Verð: 19.500 kr.

Sturlunga, fyrri hluti

Nú ætlar Magnús Jónsson að leiða þátttakendur inn í umrót Sturlunga aldar. Á námskeiðinu verður fjallað um elstu sögur Sturlungu, s.s. Þorgils sögu og Hafliða, Sturlu sögu, Guðmundar sögu dýra og fleiri sögur. Þær gerast á árunum frá 1117 til aldamóta og segja frá deilum milli goða heima í héraði.

Hvenær: Þrjár námskeiðshópar í boði:

Þriðjudagskvöld: kl. 20:15 - 22:15 (24. jan. - 13. mars) (8x)

Miðvikudagsmorgnar: kl. 10:00 - 12:00 (25. jan. - 14. mars) (8x)

Fimmtudagskvöld: kl. 19:30 - 21:30 (26. jan. - 15. mars) (8x)

Kennari: Magnús Jónsson, BA í sagnfræði

Verð: 21.500 kr.

Þróun og skipulag borga

- sérkenni Reykjavíkur frá alþjóðlegu sjónarhorni

Fjallað verður um þróun og skipulag borga með hliðsjón af þróun og sérkennum Reykjavíkur/höfuðborgarsvæðisins. Rætt verður m.a. um sögu borgarþróunar, þróun byggðar í Reykjavík, skipulag höfuðborgarsvæðisins og þær hugmyndir og tillögur sem uppi eru í dag.

Hvenær: Mið. og mán. 25. og 30. jan. og 1. feb. kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennari: Dr. Bjarni Reynarsson, landfræðingur og skipulagsfræðingur

Verð: 13.900 kr.

Söngleikurinn Vesalingarnir

Í samstarfi við Þjóðleikhúsið

Vesalingarnir (Les Misérables) er einn vinsælasti söngleikur allra tíma, en þar fer saman áhrifamikil, dramatísk saga og mögnuð tónlist. Að loknum fyrirlestri er þátttakendum boðið í heimsókn á æfingu þar sem leikstjóri, listrænir aðstandendur og leikendur leiða þá inn í heim sýningarinnar. Þátttakendur sjá sýninguna og að lokum fara fram umræður með þátttöku leikara og listrænna aðstandenda.

Hvenær: Mán. 30. jan. og þri. 7. feb kl. 20:00 - 22:00, leiksýning 9.

eða 11. mars kl. 19:30 og þri. 13. mars kl. 20:00 (4x)

Kennarar: Friðrik Erlingsson, þýðandi, Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson, tónlistarstjóri og Selma Björnsdóttir, leikstjóri. Umsjón hefur Melkorka Tekla Ólafsdóttir.

Verð: 13.900 kr. (Leikhúsmiðinn er innfalinn í námskeiðsgjaldi)

John Coltrane – risi í jazzsögunni

Saxófónleikarinn John Coltrane er óumdeilanlega í hópi áhrifamestu listamanna jazzsögunnar. Á ferli, sem í raun spannar ekki nema um tuttugu ár, var hann í sífelldri leit, bæði tónlistarlega og andlega.

Á námskeiðinu verður ævi og ferill þessa mikla listamanns tekin til skoðunar, farið í gegnum stíltímabil, hlustað á upptökur og myndbrot skoðuð. Námskeiðið kynnir þungavigtarmann sem olli straumhvörfum en veitir um leið innsýn í nokkra ólíka stíla jazzsögunnar.

Hvenær: Mán. 6. feb. og mið. 8. feb. kl. 20:15 - 22:15 (2x)

Kennari: Sigurður Flosason, yfirkennari jassdeildar FÍH

Verð: 9.500 kr.

Saga lækisfræðinnar frá fornöld til nútímans

Á námskeiðinu verða skoðaðar hinar snjöllu, forvitnilegu og á tíðum ísbyggilegu leiðir sem maðurinn hefur farið til að berjast gegn sjúkdómum og meinum í gegnum tíðina. Ræddar verða frumstæðar lækningar og skurðlækningar sem og þróun lækninga frá steinöld til nútímans.

Hvenær: Mið. 8. - 29. feb. kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Rúna Hjaltsted Guðmundsdóttir, MA í miðaldasagnfræði og fornleifafræði og kennari við MH

Verð: 17.900 kr.

Pílagrímaleiðin til Santiago de Compostella

Leiðin frá Roncesvalles við landamæri Frakklands til Santíaogó er 738 km löng og er gengin á um 40 dögum. Undanfarin 25 ár hefur leið þessi notið sívaxandi vinsælda og tugþúsundir manna, alls staðar að úr heiminum, fara hana ár hvert. Á námskeiðinu mun Jón Björnsson fjalla um Jakobsvegin og söguna sem tengist þessari leið s.s. dýrtinga og helga dóma, pílagríma og pílagrímsferðir og trú og táknfræði miðaldakirkjunnar.

Hvenær: Mán. og mið. 13. - 22. feb. kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Jón Björnsson, rithöfundur og ferðalangur

Verð: 16.900 kr.

Don Kíkóti

Don Kíkóti missti vitið af því að hann innbyrti ofskammt af sápumeningu. Hann las svo mikið af riddarasögum að hann hélt að hann væri persóna í einni slíkri. Á námskeiðinu verður sagan um Don Kíkóta, eftir Miguel de Cervantes, lesin með sérstakri áherslu á það hvernig höfundur leikur með allar tegundir bókmenna, húmor og frásagnarlist. Fyrst og fremst verður þó lögð áhersla á að njóta þessa stórkostlega bókmenntaverks sem tæpir á öllum sviðum mannlegs veruleika.

Hvenær: Þri. 14. og 28. feb. og 13. og 27. mars kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Margrét Njarðvík Jónsdóttir, doktor í spænsku máli og bókmenntum

Verð: 17.900 kr.

Innlit í heim óperunnar

Margir kannast við nokkrar frægar óperuáriur þegar þeir heyra þær, en vita ekki hvað þær heita né úr hvaða óperum þær koma. Á námskeiðinu verða leiknir nokkrir af þekktustu óperusmellum allra tíma, efni þeirra kynnt, einnig hvaða hlutverk og raddgerðir koma við sögu. Námskeiðið er miðað við þá sem hafa lítið kynnt sér yndisveröld óperunnar, en eru forvitnir og langar að fá svolitla innsýn í hana.

Hvenær: Mið. 29. feb. kl. 20:15 - 22:15

Kennari: Bergþór Pálsson, söngvari

Verð: 5.900 kr.

Kína: Menning, land og saga

Af elstu menningarþjóðum heims er Kína sú eina þar sem menningarsagan er órofin frá árdögum við bakka Gulár til dagsins í dag. Á námskeiðinu verður fjallað um einkenni 5.000 ára sögu Kína og helstu þættir í menningunni skoðaðir ásamt tungumáli. Kínamúrinn, Forboðna borgin, torg hins himneska friðar og leirherinn frægi í Xian verða öll til umfjöllunar hjá Magnúsi Björnssyni á þessu spennandi námskeiði.

Hvenær: Mið. 29. feb. - 14. mars kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennari: Magnús Björnsson, stjórn málafræðingur og fararstjóri

Verð: 14.900 kr.

Reykjavík: tæknin og sagan

Á fyrstu árum tuttugustu aldar breyttist Reykjavík á skömmum tíma úr smáporpi í borgarsamfélag. Nútímatæknikerfi á borð við vatnsveitur, hitaveitur og rafveitur voru forsendur þessara breytinga. Fjallað verður um sögu þessara tæknibreytinga á einfaldan og líflegan hátt og nýju ljósi varpað á sögu höfuðborgarinnar. Námskeiðið er ætlað öllu áhugafólki um sögu lands og þjóðar.

Hvenær: Mið. 7., 14. og 21. mars kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennari: Stefán Pálsson, sagnfræðingur með MSc á sviði vísinda- og tæknisögu

Verð: 14.900 kr.

Skráningarfrestur á námskeið Endurmenntunar er að jafnaði átta dögum fyrir upphaf námskeiðs

Áhrifamáttur leikhússins – lesið í leikhús

Námskeið fyrir alla þá sem vilja læra hvernig leikhúsið virkar sem sérstakur miðill þar sem textinn og leikarinn eru í aðalhlutverki. Í þetta sinn verður leikritið *Dagleiðin langa* (Long Day's Journey into Night) eftir Eugene O'Neill fyrir valinu og það lesið og krufið. Eftir lesturinn fer hópurinn saman á leiksýningu á verkinu í Þjóðleikhúsinu. Að lokum verður lesið vandlega í leiksýninguna og heildaráhrif hennar eins og þau birtast í leik og túlkun, leikmynd, búningum og lýsingu.

Hvenær: Mán. og fim. 12. - 22. mars kl. 20:15 - 22:15. Leiksýning sun. 25. mars kl. 19:30. Námskeiðslok fim. 29. mars kl. 20:15 - 22:15 (6x)

Kennari: Hlín Agnarsdóttir, leikstjóri

Verð: 26.900 kr. (Leikhúsmiðinn er innifalinn í námskeiðsgjaldi)

Vanadísarsaga, völva og valkyrju – helgar myndir úr minni íslenskrar konu

Í fornsögunum birtist okkur margþætt mynd af þessari gyðju sem við oftast köllum Freyju. Hún er í senn gyðja og hofgyðja, völva og valkyrja. Á námskeiðinu mun Valgerður fjalla um þessar ólíku birtingarmyndir, spegla þær í kenningum Maríju Gimbutas um gyðjumenningu Evrópu til forna og í birtingarmyndum annarra helgra kvenvera úr rótum okkar.

Hvenær: Fim. 15., 22. og 29. mars kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennari: Valgerður H. Bjarnadóttir, félagsráðgjafi

Verð: 14.900 kr.

Istanbúl og Tyrkland

Istanbúl, borgin á mörkum Evrópu og Asíu, austurs og vesturs, kristni og íslam. Borg sem býr yfir ótrúlega miklum og fjölbreyttum menningarminjum og litríkari sögu en flestar aðrar borgir í Evrópu. Á þessu námskeiði kynnst þátttakendur hinu ævintýrlega Tyrklandi og hinni einstöku borg Istanbúl. Auk borgarinnar verður fjallað um Kappadókiu, austrómverska ríkið, býsanska list, Ottómanaríkið og ferðalög um Tyrkland, með það að leiðarljósi að gera heimsókn þangað og til Istanbúl sérstaklega gjöfulli og ánægjulegri.

Hvenær: Mán. og mið. 19. - 28. mars kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Jón Björnsson, rithöfundur og ferðalangur

Verð: 16.900 kr.

Leiðarvísir að Sturlungu

Ætlað þeim sem langar að lesa Sturlungu en hafa aldrei getað brotist inn í hana. Vegna mikilla vinsælda er Einar Kárason nú kominn aftur til að segja sögur upp úr Sturlungu og kynna þannig helstu atburði og lykilpersónur sögunnar um leið og hann dregur upp leiðarvísi inn í söguna. Gott tækifæri gefst til umræðna og leiðbeint verður inn um bakdyr sem opnast að veröld þessarar mögnuðu bókar.

Hvenær: Þri. og fim. 20. - 29. mars kl. 20:15 - 22:15 (4x)

Kennari: Einar Kárason, rithöfundur

Verð: 17.900 kr.

Jazzbíó

Í samstarfi við Bíó Paradís

Á þessu námskeiði leiðir hinn margrómaði jazzari, Sigurður Flosason, námskeiðsgesti inn í jazzheima í gegnum tvær þekktar jazztengdar kvikmyndir, *Lady Sings the Blues*, um söngkonuna Billie Holiday, og *Let's Get Lost*, um trompetleikarann Chet Baker. Fjallað verður um efni myndanna, feril listamannanna og hljóð- og myndbrot skoðuð.

Hvenær: Þri. 20. og 27. mars kl. 20:15 - 22:15. Sýningar í Bíó Paradís, Hverfisgötu, mið. 21. og 28. mars kl. 20:00 (4x)

Kennari: Sigurður Flosason, yfirkennari jassdeildar FÍH

Verð: 13.900 kr. (Bíómiðar eru innifaldir í námskeiðsverði)

Austurvöllur - Hlemmur: Áhrif umhverfis á líðan fólks

Hvað er það sem gerir Austurvöll svo eftirsóknarverðan í samanburði við Hlemm? Húsin? Litirnir? Rýmið, umferðin eða mannlífið?

Á námskeiðinu verður fjallað um umhverfissálfræði á breiðum grunni, áhrif umhverfis á líðan fólks og lögð áhersla á að taka dæmi úr íslenskum veruleika. Tilgangur námskeiðsins er að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi umhverfisins í hinu daglega amstri.

Hvenær: Þri. 27. og fim. 29. mars kl. 20:15 - 22:15 (2x)

Kennari: Páll Jakob Línadal, doktorsnemi í umhverfissálfræði við University of Sydney, Ástralíu

Verð: 9.800 kr.

**Vertu vinur Endurmenntunar á Facebook -
reglulega gefum við laus sæti á námskeið
eða gjafabréf**

Skáldsaga sett á leiksvið: Svar við bréfi Helgu - Heitar ástríður, brostnar vonir og náttúran sjálf –

Í samstarfi við Borgarleikhúsið

Á vordögum setur Borgarleikhúsið skáldsöguna *Svar við bréfi Helgu* á svið. Að því tilefni er efnt til námskeiðs um skáldsöguna, leikverkið og uppsetninguna. Að loknum fyrirlestri sækja þátttakendur eina dagæfingu á verkinu og síðan lokaæfingu. Námskeiðinu lýkur með umræðukvöldi þar sem leikstjóri, leikmyndar- og búningahönnuður, leikarar og þátttakendur ræða sýninguna.

Hvenær: Þri. 10. - 24. apríl kl. 20:15 - 22:15, mið. 11. apríl kl. 10:00 - 12:00 og fös. 20. apríl kl. 20:00 (5x)

Kennarar: Friðrik Bergsveinn Birgisson, höfundur bókarinnar *Svar við bréfi Helgu* og Ólafur Egill Ólafsson, höfundur leikgerðar

Verð: 13.900 kr. (Leikhúsmiðinn er innfalinn í námskeiðsgjaldi)

Forsaga Íslands

Í samstarfi við Þjóðminjasafnið

Hver er forsaga landnámsmanna og -kvenna er hingað komu, hvaða bakgrunn og menningararf fluttu þau með sér? 1200 ára saga Íslands á sér meira en 12000 ára aðdraganda. Á námskeiðinu verður fjallað um forsögu Norðurlandanna og þar með einnig Íslands og Íslendinga. Upphaf, mótun og þróun búsetu frá lokum síðustu ísaldar og fram til yngri járnaldar verður rakin og rökstudd með dæmum og myndum frá fornleifarannsóknnum síðustu áratuga.

Hvenær: Mán. og mið. 16. - 25. apríl kl. 20:15 - 22:15. Ferð á Þjóðminjasafnið lau. 28. apríl kl. 13:00 (5x)

Kennari: Brynja B. Birgisdóttir, BA sagnfr. og Cand. Philol. fornleifafr.

Verð: 17.900 kr.

Á ferð um Íslendingasagnaslóðir með Magnúsi Jónssyni

Eitt af því sem gerir Íslendingasögur svo einstakar er að sögusvið þeirra er vel þekkt enn þann dag í dag. Markmið námskeiðsins er að kynna og draga fram einkenni helstu sagna í hverjum landshluta sem veitir þátttakendum nýja upplifun næst þegar þeir ákveða að leggja land undir fót. Margar eftirminnilegar persónur stíga fram á sviðið; Egill Skallagrímsson, Guðríður Ósvífursdóttir, Gísli Súrsson, Grettir sterki, Hallgerður langbrók og Bergþóra svo nokkrar séu nefndar.

Hvenær: Þri. 26. og fim. 28. apríl og þri. 3. maí kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennari: Magnús Jónsson, BA í sagnfræði

Verð: 13.900 kr.

Framhjágangi Þórbergs Þórðarsonar 1912 - merkasta ganga íslenskra bókmennta hundrað ára

Árið 1912 var mikið ár í ævi Þórbergs Þórðarsonar, árið þegar ástin kom inn í líf hans með Arndísi Jónsdóttur, stúlkunni sem hann þráði þegar hún var fjarri og flýði þegar hún var nærri. Sem hann gekk yfir fjöll og firnindi til að hitta, en gekk fram hjá þegar á hólminn var komið. Á námskeiðinu mun Pétur Gunnarsson staðsetja Þórberg á þessu örlagaríka ári og Baldur Sigurðsson fylgja göngu Þórbergs frá Norðurfirði til Reykjavíkur og heilsa upp á staðhætti og þjóðlíf fyrr og nú.

Hvenær: Mið. 18. og 25. apríl kl. 20:15 - 22:15 (2x)

Kennarar: Pétur Gunnarsson, rithöfundur og Baldur Sigurðsson, íslenskufraeðingur

Verð: 9.800 kr.

Jarðfræði Reykjaness

Á námskeiðinu verður áhersla lögð á uppbyggingu Reykjaness, aldur og eldgosasögu. Fjallað verður um einkenni eldgosa og berggerða á svæðinu og tengsl þeirra við hafið, grunnvatn og ísa ísaldarjökulsins. Námskeiðið endar með vettfangsferð um Reykjaness þar sem þátttakendum gefst kostur á að sjá helstu atriði er um er fjallað.

Hvenær: Mán. 23., þri. 24. og fim. 26. apríl kl. 20:15 - 22:15 og lau. 28. apríl kl. 08:00 - 18:00 (4x)

Kennari: Ármann Höskuldsson, eldfjallafræðingur

Verð: 25.900 kr. (Rútuferð er innifalin í námskeiðsverði)

Manngerðir hellar á Íslandi

Á þessu spennandi námskeiði kynnst þátttakendur sögu manngerðra hella á Íslandi, jarðfræði og jarðsögu. Á námskeiðinu er komið víða við og fjallað að auki m.a. um mannavist í hellum, veggjaskrift og uppruna hellagerðar. Þátttakendur ljúka námskeiðinu með dagsferð á hella-slóðir.

Hvenær: Mið. 2. og 9. maí kl. 20:15 - 22:15. Vettvangsferð lau. 12. maí kl. 10:00 - 17:00 (3x)

Kennarar: Árni Hjartarson, jarðfræðingur og Guðmundur J. Guðmundsson, sagnfræðingur

Verð: 25.900 kr. (Rútuferð er innifalin í námskeiðsverði)

Persónuleg hæfni:

Úr neista í nýja bók

Er draumur þinn að skrifa smásögur eða kannski heila skáldsögu? Ert þú jafnvel með hugmynd að sögu í kollinum? Á þessu afar vinsæla námskeiði verður farið yfir ýmis atriði við ritun skáldsagna, allt frá hugmyndavinnu til lokafrágangs. Námskeiðið er ætlað jafnt byrjendum sem og þeim sem lengra eru komnir í skrifum.

Hvenær:

Staðnámskeið: Fim. 19. jan. - 23. feb. kl. 20:15 - 22:15 (5x). Frí 9. feb.
Fjarnámskeið: Þri. 7. feb. - 13. mars (5x). Frí 28. feb.

Kennari: Anna Heiða Pálsdóttir, rithöfundur og dr. í bókmenntafræði

Verð: 22.900 kr.

Vertu fararstjóri í eigin lífi

Námskeiðið er ætlað öllum sem hafa áhuga á að ná betri tökum á sínu eigin lífi og auka möguleika sína á betri lífsgæðum og heilsu. Á námskeiðinu læra þátttakendur að nýta sér þekkt stjórnunartæki til greiningar á sínum lífsvenjum og að gera áætlanir til heilsuefingar. Áhersla er lögð á uppbyggjandi og líflegar æfingar og hópavinnu.

Hvenær: Þri. 24. og 31. jan. og 21. feb. kl. 17:15 - 19:15 (3x)

Kennarar: Gyða Dröfn Tryggvadóttir, jógakennari og MS í Stjórnun heilbrigðisþjónustu og Lýðheilsu og Ingibjörg Loftsdóttir, sjúkráþjálfari og MS í Stjórnun heilbrigðisþjónustu og Lýðheilsu.

Verð: 24.900 kr.

Samskipti foreldra og barna

Þetta námskeið, sem var fyrst haldið fyrir 25 árum síðan, hefur sýnt og sannað að það fellur vel að viðhorfum til uppeldis á Íslandi. Lögð er áhersla á að kenna foreldrum virka hlustun, ég-boð og aðferðir til að leysa úr ágreiningi í sátt innan fjölskyldunnar. Enn fremur er lögð áhersla á stuðning foreldra til að kenna barninu að leysa sjálfst vandan og stuðla að því að efla frumkvæði, ábyrgð og sjálfstæði hjá því.

Hvenær: Mán. og mið. 6. - 20. feb. kl. 20:15 - 22:15 (5x)

Kennarar: Hugo Þórisson og Wilhelm Norðfjörð, sálfræðingar

Verð: 28.500 kr. (Hjónum og þörum býðst 10% afsláttur)

Hugbjálfun - leið til árangurs

Sjálfsstjórn og markmiðssetning eru meginviðfangsefni þessa námskeiðs. Hugmyndir eru sóttar víða, t.d. í dáleiðslufræði og hugræna atferlismeðferð. Kennt er um streitu, slökun og aðferðir til að stjórna spennu, setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir. Kennarar eru leiðir til sjálfsstyrkingar og hvernig beita má huglægum aðferðum, sjálfstali og stýringu eigin hugarfars til að ná árangri.

Hvenær: Mán. og mið. 20., 22. og 27. feb. kl. 16:15 - 19:00 (3x)

Kennarar: Jóhann Ingi Gunnarsson og Hörður Þorgilsson, sálfræðingar

Verð: 25.900 kr.

Kvíði barna og unglunga - foreldranámskeið

Í samstarfi við geðsvið Landspítalans

Á námskeiðinu, sem byggir á kenningum og aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar, er fjallað um eðli og einkenni kvíða, helstu kvíðaraskanir og æskileg viðbrögð við kvíða barna og unglunga. Kennslan byggir á fyrirlestrum, umræðum og léttum verkefnum. Námskeiðið, sem ætlað er foreldrum og umönnunaraðilum barna og unglunga, hefur hlotið afar góða dóma meðal þátttakenda síðustu misseri.

Hvenær: Þri. 6., 13. og 20. mars kl. 20:15 - 22:15 (3x)

Kennarar: Berglind Brynjólfsdóttir og Sigríður Snorradóttir, sálfræðingar á Barna- og unglिंगageðdeild Landspítalans

Verð: 27.900 kr. (Hjónum og þörum býðst 10% afsláttur)

Öflugt sjálfstraust

Námskeið ætlað öllum þeim sem vilja styrkja sig og efla eigið sjálfstraust auk þess að hafa jákvæð áhrif á aðra. Lögð er áhersla á að kenna þátttakendum að greina muninn á miklu og litlu sjálfstrausti og ekki sist að kenna aðferðir til að byggja upp og efla sjálfstraust. Kennsla er í formi fyrirlestra, umræðna, verkefna og æfinga.

Hvenær: Fim. 8., 15. og 22. mars kl. 16:15 - 19:15 (3x)

Kennari: Jóhann Ingi Gunnarsson, sálfræðingur

Verð: 22.400 kr.

Töfrar raddarinnar - námskeið í raddbeitingu og framsögn

Hver kannast ekki við þá tilfinningu að standa frammi fyrir hópi fólks og langa til að tjá sig um ákveðið málefni eða bara segja nokkur falleg orð á hátíðlegri stund í fjölskyldunni en verða þá skyndilega bæði raddlaus og gleyminn á orð? Röddin er mikilvægur hluti af sjálfsmynd okkar og býr oft yfir sérstökum töfrum sem við nýtum ekki til fullnustu en leysa má úr læðingi með kunnáttu og tækni. Á þessu námskeiði fá þátttakendur tækifæri til að kynna rödd sinni á nýjan hátt og setja hana í samhengi við eigin sjálfsmynd og persónuleika.

Hvenær: Þri. 13. - 27. mars og 10. - 24. apríl kl. 20:15 - 22:15 og lau. 28. apríl kl. 13:00 - 17:00 (7x)

Kennari: Hlín Agnarsdóttir, leikstjóri

Verð: 45.000 kr.

Vönduð íslenska: að skrifa gott íslenskt mál

Ætlað þeim sem vilja auka kunnáttu sína og færni við að rita gott íslenskt mál. Farið er yfir helstu hjálpargögn íslenskra málnotenda. Dæmi eru tekin um gott og slæmt málfar svo sem beygingar, orðasambönd og stíl. Farið er yfir ýmis sératriði í ritreglum. Þátttakendur fá í hendur vandaða ritaskrá og fleiri gögn og leysa ýmis heimaverkefni.

Hvenær: Mið. 14., 21. og 28. mars kl. 17:00 - 19:30 (3x)

Kennari: Bjarni Ólafsson, íslenskufraeðingur

Verð: 29.400 kr.

Úr neista í nýja bók - framhaldsnámskeið

Námskeiðin *Að skrifa fyrir börn og unglinga* og *Úr neista í nýja bók* hafa verið mjög vinsæl á undanförunum árum. Áhugasamir nemendur hafa sóst eftir framhaldi, þar sem þeir fá að feta sig fram á ritvellingum, læra meiri tækni og þjálfast í skrifum. Þetta námskeið byggir á blöndu af fyrirlestur og rithring, en megináherslan er á ritæfingar í tímum og jafnframt sögu eða sögubrot sem nemendur skrifa heima og leggja fyrir rithringinn.

Hvenær: Þri. 17. og 24. apríl, 8., 22. og 29. maí kl. 20:15 - 22:15 (5x)

Frí 1. og 15. maí.

Kennari: Anna Heiða Pálsdóttir, rithöfundur og dr. í bókmenntafræði

Verð: 22.900 kr.

Mynd er minning:

Myndaalbúm og miðlun stafræna ljósmynda

Vilt þú koma skipulagi á myndirnar þínar með rafrænu myndaalbúmi? Vilt þú fá tækifæri til að geyma myndasafnið þitt á öruggu svæði óháð þinni tölvu eða öðrum tækjabúnaði? Langar þig til að deila myndunum þínum með vinum og ættingjum á einfaldan og öruggan hátt? Á námskeiðinu kynnist þú þeim möguleikum sem flickr.com býður upp á. Gert er ráð fyrir að þátttakendur mæti með fartölvu með þráðlausu netkorti á námskeiðið.

Hvenær: Mið. 18. og 25. apríl kl. 19:45 - 22:15 (2x)

Kennari: María Friðjónsdóttir, sjálfstætt starfandi fjölmiðlari

Verð: 16.900 kr.

Garðrækt:

Námskeið í samstarfi við Horticum menntafélag

Ræktun matjurta í heimilisgarðinum

Markmið námskeiðsins er að veita þátttakendum innsýn í matjurtaræktun með því markmiði að þeir geti sjálfir hafið ræktun í eigin garði. Lögð verður áhersla á að fjalla um ræktunaraðferðir sem eru í sátt við umhverfið. Fjallað verður m.a. um skipulag, staðarval, forræktun, sáningu, gróðursetningu, meindýr og geymsluaðferðir.

Hvenær: Mán. 12. og mið. 14. mars kl. 19:30 - 22:00 (2x)

Kennarar: Björn Gunnlaugsson og Eva G. Þorvaldsdóttir, garðyrkjakandítatar

Verð: 11.900 kr.

Hagnýt jarðgerð - molta og aðrir lífrænar áburðargjafir

Það hefur færst mikið í vöxt að garðeigendur komi sér upp safnhaugum í gördum sínum og jarðgeri lífrænan úrgang sem fellur til í gördum og eldhúsum. Afurð jarðgerðar sem kallast molta og fjölmargir aðrir lífrænar áburðargjafir, nýtast vel við alla ræktun svo sem í garðinum eða sumarhúsalandinu. Farið verður yfir grunnatriði jarðgerðar, aðferðir og hvernig best er að standa að jarðgerð. Fjallað verður um lífrænan áburð og tilgang áburðargjafar.

Hvenær: Mán. 19. og fim. 22. mars kl. 19:30 - 22:15 (2x)

Kennarar: Baldur Gunnlaugsson, skrudgarðyrkjumeistari og garðyrkjutæknir og Sveinn Aðalsteinsson, plöntulífisfræðingur

Verð: 15.500 kr.

Vorverkin í garðinum - almenn umhirða og viðhald

Námskeið fyrir áhugafólk um vandaða umhirðu og viðhald á einka-, fjölbýlishúsa- og sumarhúsalóðum. Sérstök áhersla verður lögð á umhverfisvænar leiðir í umhirðu. Á námskeiðinu verður fjallað um öll helstu viðhalds- og umhirðuverkefni s.s. trjá- og runnaklippingar, viðhald grassvæða, áburðargjöf og útplöntun.

Hvenær: Mán. 26. mars kl. 19:00 - 22:15

Kennarar: Baldur Gunnlaugsson og Magnús Bjarklind, skruðgarðyrkjumeistarar og garðyrkjutæknar

Verð: 9.400 kr.

Fáðu krydd í tilveruna: Námskeið um ræktun kryddjurtu

Á námskeiðinu verður fjallað um ræktun og notkun helstu tegunda kryddjurtu sem þrífast utandyra hér á landi. Helstu efnisþættir námskeiðsins eru ræktunarskipulag, sáning, forræktun, plöntun, jarðvegur, áburðargjöf, umhirða, plöntuheilbrigði, uppskera, geymsla og ræktun innandyra.

Hvenær: Fim. 29. mars kl. 19:30 - 22:15

Kennarar: Björn Gunnlaugsson og Eva G. Þorvaldsdóttir, garðyrkjukandítatar

Verð: 5.900 kr.

Trjárækt á sumarhúsalóðum

Námskeið fyrir áhugafólk um trjá- og skógrækt á sumarhúsalóðum. Fjallað verður um trjá- og runnategundir sem henta vel við ólíkar aðstæður t.d. rýran jarðveg og veðurálag. Sérstök áhersla verður lögð á staðsetningu í landi, framkvæmd útplöntunar, m.t.t. ólíkra stærða og tegunda, áburðargjöf, flutning trjáa, gerð skjólbelta og tegundir sem henta í skjólbelti.

Hvenær: Mán. 16. apríl kl. 19:30 - 22:00

Kennari: Magnús Bjarklind, skruðgarðyrkjumeistari og garðyrkjutæknir

Verð: 7.500 kr.

Tungumál:

Hagnýt norska fyrir heilbrigðisstarfsfólk

Í samstarfi við Félag almennra lækna

Námskeiðið er ætlað heilbrigðisstarfsfólki sem stefnir á framhaldsnám eða vinnu í Noregi. Á námskeiðinu verður lögð áhersla á orðaforða tungutak og samskipti heilbrigðisstétta. Öll kennsla fer fram á norsku.

Hvenær: Mið. 11. jan. - 22. feb. kl. 20:10 - 22:10 (7x)

14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Björg Juhlin, norskukennari

Verð: 29.900 kr.

Enska - hagnýt talþjálfun

Ætlað þeim sem hafa haldgóða enskukunnáttu en vantar herslununninn til að beita málinu á markvissari hátt. Á námskeiðinu er unnið að því að bæta sjálfstraust og framkomu á enskri tungu, með sérstaka áherslu á almennum samskiptum, ásamt því að auka við orðaforða. Einnig verður farið í framburð, málfræði og ritun.

Hvenær: Mán. og mið. 16. jan. - 6. feb. kl. 17:00 - 19:00 (7x)

14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Hulda Kristín Jónsdóttir, MA og enskukennari við HÍ

Verð: 39.900 kr.

Ítalska fyrir byrjendur

Námskeiðið er ætlað byrjendum og hentar þeim sem hafa áhuga á að öðlast grunnfærni í ítölsku. Traustur grunnur er lagður í málfræði og réttritun en talað mál og virk þátttaka nemenda er í fyrirrúmi. Einfaldir og markvissir kennsluhættir skila þátttakendum góðri kunnáttu á stuttum tíma sem nýtist vel við daglegar athafnir og í ferðalögum. Engar forkröfur eru gerðar til þátttakenda.

Hvenær: Þri. og fim. 17. jan. - 9. feb. kl. 17:00 - 19:00 (8x)

16 klst. / 24 kennslust.

Kennari: Maurizio Tani, stundakennari í ítölsku við HÍ

Verð: 42.000 kr.

Gjafabréf Endurmenntunar er tilvalin gjöf eða styrkur við hin ýmsu tækifæri. Gjöfin getur verið fyrir tiltekið námskeið eða upphæð að eigin vali.

Spænska I

Námskeiðið er ætlað byrjendum í spænsku sem hafa engan grunn í tungumálinu. Farið verður í grunnatriði í uppbyggingu spænskunnar til að geta skilið og talað málið. Einnig verða helstu málfræðiatríði kynnt, farið yfir orðaforða, lesskilning ásamt ritun stuttra texta.

Hvenær: Þri. og fim. 17. jan. - 9. feb. kl. 17:00 - 18:45 (8x)
14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Steinunn B. Ragnarsdóttir, stundakennari í spænsku við HÍ
Verð: 39.900 kr.

Danska - þjálfun í talmáli á léttum nótum

Námskeiðið hentar þeim sem þurfa að nota dönsku sem talmál í samskiptum vegna vinnu. Hentar einnig þeim sem dvalið hafa í Danmörku og vilja viðhalda kunnáttu sinni og öllum þeim sem vilja ná tökum á talmáli.

Markmið með námskeiðinu er að æfa og ná færni í að tala dönsku og ná dönskum framburði. Það er gert með æfingum eins og samtölum, lesa texta á dönsku, nota netið o.fl.

Hvenær: Mán. og mið. 23. jan. - 15. feb. kl. 17:00 - 18:45 (8x)
14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Casper Vilhelmssen, dönskukennari
Verð: 39.900 kr.

Hagnýt sænska fyrir heilbrigðisstarfsfólk

Í samstarfi við Félag almennra lækna

Námskeiðið í hagnýtri sænsku fyrir fólk í heilbrigðisstéttum sem vegna atvinnu sinnar og/eða fyrirhugaðs náms þurfa að nota sænsku í starfi og námi. Öll kennsla fer fram á sænsku. Áhersla lögð á tungumál og orðaforða heilbrigðisstétta.

Hvenær: Þri. 24. jan. - 6. mars. kl. 20:10 - 22:10 (7x)
14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Elísabet Brekkan, fil.kand.
Verð: 29.900 kr.

Samskiptahæfni og samskipti á ensku fyrir lengra komna

Enska er heimstungumál og í nútímasamfélagi eru fá störf sem ekki krefjast góðrar enskukunnáttu. Þetta námskeið er sérsniðið fyrir þá sem eru nú þegar með góðan grunn í ensku.

Farið er í málnotkun, svo sem lestur, einkum lesskilning og að nota lestur til starfs og náms. Einnig verður ritun viðskiptabréfa kennd og tilsögn gefin í áheyrilegum framburði. Einnig verða kenndar ýmsar aðferðir til að hraða uppbyggingu orðaforða, flutningi talaðs máls svo sem við fyrirlestrarhald, einnig aðferðir til að hraða uppbyggingu orðaforða og sjálfstrausts í töluðu máli.

Hvenær: Mán. og mið. 8. - 29. feb. kl. 17:00 - 19:00 (7x)

14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Hulda Kristín Jónsdóttir, MA og enskukennari við HÍ

Verð: 39.900 kr.

Örlög og ástir á þýsku: þjálfun í þýsku talmáli og þýskum kurteisisvenjum á nýstárlegan hátt

Í samstarfi við deild erlendra tungumála, bókmennta og málvísinda við HÍ

Námskeiðið er ætlað þeim sem vilja æfa sig í þýsku talmáli. Á námskeiðinu er farin ný leið til þess að þjálfra talmálið, þar sem þátttakendur fylgjast daglega með framhaldsþætti í þýska sjónvarpinu. Efni þáttanna er síðan notað til þess að æfa þýskt talmál. Gert er ráð fyrir að þátttakendur hafi nokkurn grunn í þýsku.

Hvenær: Mið. 8. feb. - 7. mars kl. 17:15 - 19:00 (5x)

8 klst. / 12 kennslust.

Kennari: Oddný G. Sverrisdóttir, prófessor í þýsku við HÍ

Verð: 34.900 kr.

Ítalska II

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa sótt námskeiðið *Ítalska fyrir byrjendur* eða hafa grunnþekkingu í ítalskri málfræði og tjáningu. Markmið námskeiðsins er að efla nemendur í að tjá sig í daglegum samskiptum. Áhersla verður lögð á daglegt líf og athafnir eins og samræður í tengslum við að kaupa inn, mat, ferðalög og afþreyingu svo dæmi séu tekin. Samfara þessu verður málfræði skoðuð.

Hvenær: Þri. og fim. 14. feb. - 6. mars kl. 17:00 - 19:00 (7x)

14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Maurizio Tani, stundakennari í ítölsku við HÍ

Verð: 39.900 kr.

Spænska II

Námskeiðið er framhald af stigi eitt og hentar þeim sem hafa grunnkunnáttu í spænsku. Markmiðið er að þátttakendur öðlist færni í rituðu sem mæltu máli og byggi upp hagnýtan orðaforða og málfræðipekkingu sem nýtist þeim í daglegu lífi eða sem undirstaða fyrir frekara nám.

Hvenær: Þri. og fim. 21. feb. - 15. mars kl. 17:00 - 18:45 (8x)
14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Steinunn B. Ragnarsdóttir, stundakennari í spænsku við HÍ
Verð: 39.900 kr.

Kínverska fyrir byrjendur

Í samstarfi við Konfúsíusarstofnunina Norðurljós

Kínverska er töluð af tæplega fimmtingi heimsins og er stöðluð kínverska (mandarín) alls staðar gjaldgeng í Kína og raunar víða annars staðar. Nemendur öðlast grundvallarpekkingu á málinu, færni í framburði og læra að tjá sig með einföldum hætti um hagnýt efni. Námskeiðið er kennt á ensku.

Hvenær: Mán. og fim. 20. feb. - 22. mars kl. 20:15 - 22:15 (10x)
20 klst. / 30 kennslust.

Kennari: Jia Yuchen, sendikennari frá Ningbo háskóla í Kína
Verð: 34.900 kr.

Danska II

Námskeiðið er fyrir þá sem hafa grunnkunnáttu í dönsku og vilja viðhalda henni. Markmiðið er að æfa færni einkum í talmáli þannig að dagleg samskipti á málinu verði auðveldari (t.d. fundir og fyrirlestrar). Valdir textar, æfingar og samtöl munu auka fjölbreytni í orðaforða og gera alla málnotkun öruggari

Hvenær: Mán. 20. feb. - 9. apríl kl. 17:00 - 18:45 (8x)
14 klst. / 21 kennslust.

Kennari: Casper Vilhelmssen, dönskukennari
Verð: 39.900 kr.

Átt þú rétt á námskeiðsstyrk frá þínu stéttarfélagi?

Kínverska II: framhaldsnámskeið

Í samstarfi við Konfúsíusarstofnunina Norðurljós

Námskeiðið er ætlað þeim sem þegar hafa tileinkað sér grunn í staðlaðri kínversku (mandarín eða putonghua) og fýsir að dýpka þekkingu sína. Á námskeiðinu er haldið áfram þaðan sem frá var horfið á byrjendanámskeiðinu og einkum einblínt á hagnýt hversdagsleg samskipti. Einnig verða fleiri tákn kynnt. Námskeiðið er kennt á ensku.

Hvenær: Fim., lau. og mán. 12. apríl - 5. maí kl. 20:15 - 22:15 (10x) 20 klst. / 30 kennslust. Frí 19. apríl.

Kennari: Jia Yuchen, sendikennari frá Ningbo háskóla í Kína

Verð: 34.900 kr.

Samstarf við Listahátíð í Reykjavík

Listahátíð í Reykjavík og Endurmenntun hafa undanfarin tvö ár staðið saman að afar vel heppnuðum námskeiðum. Við endurtökum leikinn í vor og bjóðum upp á fróðleg, spennandi og óvenjuleg námskeið í tengslum við viðburði hátíðarinnar.

Listahátíð er að þessu sinni haldin dagana 18. maí til 3. júní 2012. Fylgist með á vefnum okkar og á vef Listahátíðar.

Endurmenntun á Facebook

Við erum með síðu á Facebook þar sem hægt er að fylgjast með starfseminni, námskeiðsframboði og skemmtilegum uppákomum.

Það borgar sig að vera vinur Endurmenntunar - reglulega gefum við laus sæti á námskeið eða gjafabréf.

Vertu vinur okkar á www.facebook.com/endurmenntun.is

Fleiri áhugaverð námskeið á öðrum sviðum:

- **Evrópski timburstaðallinn EN 1995**
- **Excel I – fjármál og rekstur**
- **Facebook sem markaðstæki**
- **Fíknivandamál, bakslagsvörn og hvetjandi samtalstækni**
- **Gerð þjónustusamninga – aukin hagræðing í rekstri**
- **Grunnnámskeið í verkefnastjórnun**
- **Hlutverk og ábyrgð stjórnarmanna í félögum**
- **Hrós, hvatning og jákvæð endurgjöf**
- **Kvíði barna og unglunga**
- **Langvinnnt svefnleysi, vefjagigt**
- **Líkamsmynd, megrun og átraskanir meðal ungmenna**
- **Misturslökkvikerfi**
- **Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð**
- **Sálgæsla barna og unglunga**
- **Sjálfsvígisfræði – með sérstöku tilliti til sjálfsvíga ungs fólks**
- **Skrif og skipulag fyrir vefinn**
- **SQL fyrirspurnarmálið**
- **Stjórnun fyrir nýja stjórnendur**
- **Sölu- og ráðgjafanámskeið – Inniskór eru ekki málið**
- **Vakandi athygli (gjörhygli) og innsæ íhugun**
- **Virðismat fyrirtækja**
- **Þunglyndi ungmenna – einkenni og viðbrögð**