



# Námskeið á vegum Farskólans haldin á Hvammstanga vorið 2020

**10. mars**

kl. 12:30-16:30



## Að setja mörk

Í krefjandi starfsumhverfi, jafnt sem í lífinu almennt getur verið mikilvægt að kunna að setja mörk af ábyrgð, vinsemd og festu. Á námskeiðinu eru gefin ráð í samskiptatækni. Lögð er áhersla á að láta ekki stýrast af framkomu, ójafnvægi eða óskipulagi annarra og að kunna að segja “nei” en að hafa samskipti skýr og vinsamleg.

**17. mars**

kl. 13:00-16:00



## Styrkleikar í lífi og starfi

Á námskeiðinu munu þátttakendur fá grunnfærni í styrkleikanálgun, að þekkja eigin styrkleika og hafa verkæri til að vinna með þá áfram í bæði einkalífi sem og starfi.

*ATH* - Að mörgum standa þessi námskeið til boða að kostnaðarlausu. Sjá nánar á heimasíðu farskólans. [www.farskolinn.is](http://www.farskolinn.is)

# Námskeið fyrir starfsmenn Sveitar- félagsins á Hvammstanga vorið 2020

**20. febrúar**

kl. 16:30 – 19:00



## Líkamsbeiting

Sýnt hefur verið fram á að líkamleg álagsmeini eru meðal algengustu orsaka þess að fólk er frá vinnu í lengri eða skemmri tíma. Talið er að hægt sé að koma að mestu leyti í veg fyrir heilsuskaða af því tagi með forvörnum og fræðslu um rétta líkamsbeitingu við vinnu.

**12. mars**

kl. 16:30 – 20:00



## Örugg tjáning – betri samskipti

Í boði er hagnýtt námskeið. Sérhannað fyrir hvern hóp fyrir sig. ræðumennska, þátttaka á fundum, að láta rödd sína hljóma, standa með sér, halda tækifærisræður og sýna sínar bestu hliðar t.d. í atvinnuviðtölum eða starfsmannaviðtölum. Tekið er á atriðum eins og að takast á við neikvæða strauma, nýta sér sviðsskrekki, skotheild aðferð við að undirbúa „óundirbúna ræðu“, að koma með kjarna málsins og ná í gegn.

**2. apríl**

kl. 16:30 – 18:30



## Ræktun matjurta

Farið verður yfir ferlið við ræktun matjurta: Sáningu, uppeldi, fyrst inni og svo úti, undirbúningur garðlandsins og uppskeruvinnuna.

*ATH* - Eftirtalin námskeið eru hluti af fræðsluáætlun Húnaþings Vestra og eru opin öllum starfsmönnum sveitafélagsins að kostnaðarlausu, en opin öðrum íbúum gegn vægu gjaldi.



Farskólinn  
miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra

# Námskeið í samvinnu við



## haldin á Hvammstanga vor 2020

Stéttarfélagin Aldan, Samstaða, Kjölur, Sameyki og verslunarmannafélag Skagafjarðar greiða námskeiðsgjald á þessum námskeiðum að fullu fyrir sína félagsmenn.

Athugið að námskeiðin eru öllum opin og minnum við aðra en félagsmenn þessara félaga á að kanna rétt sinn hjá sínu stéttarfélagi.

### 29. febrúar

kl. 18:00-21:30



#### Að varða veginn - Verður 2020 þitt besta ár?

Á námskeiðinu verður litið yfir farinn veg, gamla árið kvatt og leiðin vörðuð fyrir árið 2020. Markmið er að í lok námskeiðs hafi þátttakendur skýra sýn á hvert þeir vilja stefna á árinu 2020 og hafi lagt vörður að leiðangri sínum í þar til gerða vinnubók. Notaðar verða m.a. aðferðir markþjálfunar með þátttakendum.

### 2. mars

kl. 18:00-21:00



#### Matreiðslunámskeið – miðausturlönd

Á námskeiðinu er farið yfir helstu hráefni og krydd sem notuð eru í rétti frá Líbanon, Marokko, Sýrlandi, Ísrael, Grikklandi, Tyrklandi og Egyptalandi. Lagaðir nokkrir smáréttir frá ýmsum löndum. Að lokum er slegið upp veislu þar sem allir smakka afraksturinn.

### 9. maí

kl. 9:00-12:00



#### Grunnatriði hjóla og hjólreiða

Langar þig að fræðast meira um hjólið þitt og um hjólreiðar almennt? Það eru mörg atriði sem gott og nauðsynlegt er að kunna í hjólreiðunum, sama á hvernig hjóli þú ert. Markmið námskeiðisins er að hjálpa þátttakendum að velja hjól, nota hjól, stilla hjól, hirða um hjól, o.fl. Farið verður vítt og breytt um svið hjólreiða þannig að þátttakendur eigi auðveldara með að taka næsta skref í hjólamennsku.



Farskólinn

miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra

Skráningar og frekari upplýsingar á heimasíðu Farskólans [www.farskolinn.is](http://www.farskolinn.is) í síma 455-6010, en einnig má sjá allar upplýsingar á facebook síðu Farskólans.

Allar nánari  
upplýsingar um  
námskeiðin eru á  
heimasíðu farskólans  
undir námskeið á  
Hvammstanga  
[www.farskolinn.is](http://www.farskolinn.is)