

Dagskrá, upplýsingar og leiðbeiningar

Uppfært þann 12. október 2009

- Hér að neðan er [efnisyfirlit](#) þar sem sjá má hvað er í boði í Virkjun, húsaskipan o.fl. Athugið að listinn verður uppfærður reglulega eftir því sem viðburðum fjölgar.
- Í dagatali koma fram þeir viðburðir sem búið er að fastsetja tíma á, og í hvaða rými hússins viðkomandi viðburður verður haldinn.
- Hægt er að smella með músinni á ákveðinn viðburð í efnisyfirlitinu og skoða nánar
- Námskeið verða ekki haldinn fyrr en næg skráning hefur náðst að mati Virkjunar.
- Vinsamlega skráið ykkur á viðburði með tölvupósti, eða í síma 426-5388, (nafn, kennitala, netfang og símanúmer)
- Virkjun leggur mikla áherslu á verkefnið "[Hugmyndahúsið, Ásbrú](#)". Fjöldi námskeiða hentar því starfi mjög vel og mun verkefnisstjóri Hugmyndahússins leiðbeina þáttakendum við val námskeiða.

ALLIR VIÐBURÐIR Í YFIRLITI ERU ÞÁTTAKENDUM AÐ KOSTNAÐARLAUSU NEMA ANNAD SÉ TEKIÐ FRAM.

Virkjun er opin alla virka daga frá klukkan 09:00 - 16:00

Virkjun, [Flugvallarbraut 740](#), Reykjanesbæ. Sími: 426-5388

Heimasíða: virkjun.net

Tölvupóstfang: virkjunmannauds@gmail.com



Efnisyfirlit

<i>Ágúst 2009</i>	<i>4</i>	
<i>September 2009</i>	<i>5</i>	
<i>Október 2009</i>	<i>6</i>	
<i>Nóvember 2009</i>	<i>7</i>	
<i>Desember 2009</i>	<i>8</i>	
<i>Námskeið í boði Virkjunar eða samstarfsaðila (frí námskeið)</i>	<i>9</i>	
Árangursríkari starfsleit.....		9
Færnimappa.....	9	
Ferilskrá.....	9	
Starfsleit.....	9	
Gerð viðskiptaáætlana.....		10
Ljósmyndafræðsla fyrir byrjendur.....		10
Markmið og árangur –bjartsýni og baráttuþrek.....		11
Markaðsmál fyrir lítil fyrirtæki.....		11
Ræðunámskeið.....		11
Samningatækni –samningar við fólk.....		12
Skapandi hugsun.....		12
Stofnun og rekstur smáfyrirtækja.....		13
Tölvunámskeið (byrjenda) fyrir 50 ára og eldri.....		13
Tölvuvinnsla og upplýsingatækni.....		13
Virkjum hugmyndir til framkvæmda.....		14
<i>Önnur námskeið, haldin í Virkjun</i>	<i>15</i>	
Netheimar 2010 Your Turn to Earn, tekjur á netinu.....		15
<i>Fyrirlestrar/ráðstefnur</i>	<i>16</i>	
Atvinnutengt þunglyndi.....		16
Örlánakerfi Uppsprettu.....		16
<i>Kynningar</i>	<i>18</i>	
<i>Hópastarf</i>	<i>19</i>	
Handavinna.....		19
Hugmyndahúsið, Ásbrú.....		19
Húsrekstrarhópur.....		19
Samskiptahópur útlendinga og íslendinga.....		20
Skapandi skrif, hópur.....		20
<i>Annað</i>	<i>21</i>	
Átkak, líkamsrækt.....		21

Sund.....	21
Húsnæði Virkjunar	21
Almennt	21
Náma 1-4 Salir og kennslustofur	22
Stoð 1-5 Fundarherbergi.....	22
Efling 1-2 Fundarherbergi/skrifstofur fyrir einstaklingsþjónustu.....	22
Viska 1-4 Skrifstofurými	22
Orka Tómstundarými	23
Veita Setustofa/kaffistofa.....	23
Viskubrunnur Tölvuver/lesbásar	23
Teikning af skipulagi Virkjunar	24
Hvar er virkjun?	25

[Til baka á forsiðu.](#)

Ágúst 2009 [til baka í efnisyfirlit](#)

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
3	4	5	6	7
10	11 10:00-12:00 Handavinna	12	13 10:00-12:00 Handavinna	14
17	18 10:00-12:00 Handavinna	19	20 10:00-12:00 Handavinna	21
24	25 10:00-12:00 Handavinna	26	27 10:00-12:00 Handavinna	28
31				

September 2009 [til baka í efnisyfirlit](#)

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
	1 10:00-12:00 Handavinna 13:30-14:30 Kynning á haust- og vetrarstarfi Virkjunar	2 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	3 09:00-12:00 Handavinna	4
7 09:00-12:00 Handavinna 10:00-12:00 Netheimar_2010 14:00-16:00 Tölvunámskeið (byrjenda) fyrir 50 ára og eldri	8 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	9 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	10 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 09:00-12:00 Handavinna 13:30-15:30 Atvinnutengt þunglyndi	11 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
14 09:00-12:00 Handavinna 10:00-12:00 Netheimar_2010 14:00-16:00 Tölvuvinnsla og upplýsingatækni. Windows.	15 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	16 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	17 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 09:00-12:00 Handavinna 14:00-16:00 Tölvuvinnsla og upplýsingatækni. Word.	18 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
21 09:00-12:00 Handavinna 10:00-12:00 Netheimar_2010 14:00-17:00 Tölvuvinnsla og upplýsingatækni. Excel og Powerpoint. 18:00-20:00 Skapandi skrif	22 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-17:00 Skapandi_hugsun	23 10:00-12:00 Netheimar_2010 13:00-14:00 Örlánakerfi Uppsprettu 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	24 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 09:00-12:00 Handavinna	25 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
28 09:00-12:00 Handavinna 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	29 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	30 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú		

Október 2009 [til baka í efnisyfirlit](#)

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
			1 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 09:00-15:30 Virkjum hugmyndir til framkvæmda(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	2 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
5 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	6 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	7 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	8 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 09:00-15:30 Virkjum hugmyndir til framkvæmda(2/3) 10:00-12:00 Handavinna	9 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
12 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	13 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-16:00 Gerð viðskiptáætlana(1/3)	14 09:00-15:30 Virkjum hugmyndir til framkvæmda(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	15 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-16:00 Gerð viðskiptáætlana(2/3)	16 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
19 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	20 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-16:00 Gerð viðskiptáætlana(3/3)	21 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	22 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna	23 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
26 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	27 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-17:00 Samningatækni – samningar við fólk	28 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	29 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 13:00-16:00 Markaðsmál fyrir lítil fyrirtæki 10:00-12:00 Handavinna	30 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010

Nóvember 2009 [til baka í efnisyfirlit](#)

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
2 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	3 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna 13:00-17:00 Markmið og árangur-bjartsýni og baráttuþrek	4 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	5 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna 09:00-15:30 Stofnun og rekstur smáfyrirtækja(1/3)	6 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
9 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	10 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	11 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	12 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna 09:00-15:30 Stofnun og rekstur smáfyrirtækja(2/3)	13 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
16 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	17 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	18 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	19 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna 09:00-15:30 Stofnun og rekstur smáfyrirtækja(3/3)	20 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
23 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	24 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	25 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	26 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna	27 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
30 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif				

Desember 2009 [til baka í efnisyfirlit](#)

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
	1	2 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	3 10:00-12:00 Handavinna	4 10:00-12:00 Netheimar_2010
7 10:00-12:00 Netheimar_2010 18:00-20:00 Skapandi skrif	8 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	9 10:00-12:00 Netheimar_2010 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	10 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna	11 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3) 10:00-12:00 Netheimar_2010
14 18:00-20:00 Skapandi skrif	15 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(1/3) 10:00-12:00 Handavinna	16 17:00-18:30 Hugmyndahúsið, Ásbrú	17 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(2/3) 10:00-12:00 Handavinna	18 09:00-11:00 Árangursríkari starfsleit(3/3)
21 18:00-20:00 Skapandi skrif	22 10:00-12:00 Handavinna	23	24	25
28	29	30	31	

Námskeið í boði Virkjunar eða samstarfsaðila (frí námskeið).

Árangursríkari starfsleit

Á námskeiðinu, sem er 13 kennslustundir, er farið í eftirfarandi þætti:

Færnimappa

Á námskeiðinu er farið yfir hvað er færni og þáttakendum leiðbeint við að átta sig á eigin færni sem þeir hafa öðlast í gegnum formlegt og óformlegt nám, í starfi, fjölskyldulífi og með þáttöku í félags- og tómstundastarfi.

Námskeiðið hentar einstaklingum í atvinnuleit þar sem þeir öðlast betri yfirsýn yfir eigin kunnáttu og starfshæfni og kortleggja færni sína á ýmsum sviðum.

Meðal þess sem tekið er fyrir:

- Kynning á færnimöppu, og hugtakinu færni
- Hugleiðingar og umræður um hvernig við tökumst á við breytingar sem verða í lífi okkar
- Gerð færnimöppu

Ferilskrá

Það er ákveðið ferli að koma sér á framfæri á vinnumarkaðnum og má líkja því við markaðssetningu þar sem ferilskráin er markaðstækið. Með því að vanda sem mest gerð hennar aukast líkurnar á því að komast í atvinnuviðtal. Mikilvægt er að ferilskrá sé stutt, hnitmiðuð og vel upp sett og því er að mörgu að hyggja við gerð hennar.

Meðal þess sem tekið er fyrir:

- Kynning á góðri ferilskrá
- Gerð ferilskrár
- Undirbúningur fyrir atvinnuviðtal

Starfsleit

Þegar einstaklingur er í starfsleit er mikilvægt að hann þekki hvaða þættir það eru sem þarf helst að hafa í huga þá er ekki síður mikilvægt að einstaklingurinn þekki sjálfan sig vel og viti hvar áhugasviðið liggur. Lögð er fyrir áhugasviðsgreining á námskeiðinu.

Markmiðið er að aðstoða einstaklinga við:

- að kanna og þekkja þá þætti sem þarf að hafa í huga við starfsval og starfsleit
- að kynna sjálfum sér, hæfni, styrkleikum og áhugasviði
- að taka ákvörðun um hvert skuli stefna og hvað þurfi að gera til að starfsleitinn verði markvissari

- *Leiðbeinandi: Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum*
- *Tími, Þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga kl. 09:00-11:00 í Virkjun.*

- Verð: Í boði Vinnumálastofnunar
- Nánari upplýsingar fást hjá Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum í síma 421 7500 eða annaloe@mss.is

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Gerð viðskiptaáætlana

Fyrsta tímanna verður farið í uppbyggingu, efni og tilgang viðskiptaáætlana. Innlegg frá kennara og efni til nemenda. Í öðrum og þriðja tíma hefjast þátttakendur handa við að útbúa sína eigin viðskiptaáætlun og fá aðstoð kennara við þá vinnu. Nemendur vinna í viðskiptaáætluninni heima milli tíma nr. 2 og 3 og geta fengið aðstoð kennara með þau atriði sem vefjast fyrir þeim. Mjög gott og gagnlegt námskeið.

- Leiðbeinandi: Jón Axelsson
- Tími: 13.10., 15.10. og 20.10. kl. 13:00–16:00 (þriggja daga námskeið)
- Verð: Frítt

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Ljósmyndafræðsla fyrir byrjendur

Tveggja klukkustunda fræðsla um stafræna ljósmyndun. Hentar sérlega vel byrjendum og þeim sem eru skemmra á veg komnir. Fjallað verður almennt um stafrænar myndavélar og tæknileg atriði með það að markmiði að þátttakendur læri að nýta betur möguleika myndavélarinnar. Farið verður yfir stillingar og virkni þeirra við mismunandi aðstæður, samspil hraða og ljósops, dýptarskerpu, ljósnæmi, ljóshita og fleira. Þeir þátttakendur sem vilja mega taka myndavélarinnar með sér.

Þá verður farið í praktísk atriði ljósmyndunar og hvernig maður ber sig að við mismunandi viðfangsefni, s.s. landslagsmyndatökur, barnamyndatökur og myndir af fólki.

Einnig verður komið inn á mikilvægi eftirávinnslu og möguleika til skapandi vinnslu.

Markmið fræðslunnar er að auka skilning á tæknilegum atriðum ljósmyndunar sem geti reynst þátttakendum gott veganesti við iðkun þess skemmtilega og skapandi áhugamáls sem ljósmyndun er.

- Leiðbeinandi: Ellert Grétarsson, ljósmyndari Víkurfrétta
- Tími: Ekki búið að tímasetja
- Verð: Í boði Víkurfrétta

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Markmið og árangur –bjartsýni og baráttuþrek

Hvatning fyrir þá sem vilja setja sér persónuleg markmið og njóta sín í leik og starfi.

Ef þú veist ekki hvert þú ætlar endarðu hvar sem er - og ef þig langar ekki þangar sem þú stefnir skaltu endilega fara eitthvað annað.

Á námskeiðinu er fjallað um leiðir til þess að setja sér markmið að persónulegum árangri og fylgja þeim eftir af bjartsýni og baráttuþreki þótt á móti blási.

Hentar sérlega vel sjálfstætt starfandi eða þeim sem hyggjast fara út í eigin rekstur þar sem fjallað er um mörg slík dæmi. Hentar einnig þeim sem eru í tekju- eða atvinnuleit og auðvitað öllum þeim sem vilja læra að setja sér markmið og nálgast þau með jákvæðum leiðum.

- *Leiðbeinandi: Steinunn I. Stefánsdóttir M.Sc. í viðskiptasálfræði og steitufræðum.*
- *Tími: 03.11. kl. 13:00 – 17:00*
- *Verð: Í boði Atvinnuþróunarráðs SSS.*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Markaðsmál fyrir lítil fyrirtæki

Farið stuttlega yfir grundvallaratriði í markaðsgreiningu svo sem:

- Markaðsrannsóknir og – greiningu
- Samkeppnisgreiningu
- Markhópagreiningu
- Aðgreiningu á markaði

Fjallað stuttlega um áætlanagerð og mikilvægi markaðsáætlunar

Farið yfir helstu kynningaleiðir og hvar hægt er að leita frekari upplýsinga

Fjallað verður um þessi atriði út frá því hvað hægt er að gera fyrir frekar lítinn pening.

- *Leiðbeinandi: Þórunn Jónsdóttir MBA, sérfræðingur á Markaðssviði Sparisjóðsins í Keflavík.*
- *Tími: 29.10. kl. 13:00 – 16:00*
- *Verð: Frítt.*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Ræðunámskeið

Námskeiðið byggist á leiðsögn við uppbyggingu og flutning á ræðum t.d. tækifæris-, mótmæla-, sölu-, eða kappræðum.

Tilgangurinn er að auka sjálfstraust þátttakenda og gera þá betur í stakk búna til að tala opinberlega. Námskeiðið er 5 skipti, einn og hálfan klukkutíma í senn, en fer líka eftir fjölda þátttakenda. Gott að hafa 8 í hóp og verða þátttakendur auk þess þjálfaðir í líkams- og raddbeitingu, notkun hjálpargagna við kynningar

o.fl. Við þekkjum öll þá tilfinningu að okkur langaði til að segja eitthvað í afmælisveislum, í vinahópnum, á vinnustað og sjáum eftir því þegar heim er komið að hafa ekki sagt skoðun okkar. Þetta námskeið gæti hjálpað þér.

Áhugasamir hafi samband við Agnesi Láru Magnúsdóttur í síma 692 - 7170 eða skrái sig hjá Virkjun.

- *Leiðbeinandi: Agnes Láru Magnúsdóttir*
- *Tími: Óákveðið, en verður sennilega á mánudögum og föstudögum kl. 13.30-15.00. (5 daga námskeið)*
- *Verð: Frítt fyrir atvinnulausa (í boði Agnesar Láru Magnúsdóttur). Aðrir greiða samkvæmt verðskrá Agnesar (s: 564-6492, 692-7170).*

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Samningatækni –samningar við fólk

Fræðsla um grunnatriði í samningatækni. Farið í algengustu mistök þegar samningar misheppnast og mikilvægi þess að semja um þarfir og hagsmuni með því að umgangast samningsaðila af mildi og viðhalda góðum samskiptum þrátt fyrir að vera hörku samningamaður. Á námskeiðinu er unnið með fjölbreytt en einföld dæmi samninga. Efnið hentar til dæmis þeim sem vilja vera sterkari í að semja um kaup og kjör (beggja vegna borðs þ.e. launþegi og atvinnurekandi), vöru (einnig beggja vegna borðs þ.e. sölumaður og kaupandi) eða einfaldlega þeim sem vilja auka samskiptahæfni sína við að semja um verkefni á heimilum eða vinnustað.

- *Leiðbeinandi: Steinunn I. Stefánsdóttir M.Sc. í viðskiptasálfræði og steitufræðum.*
- *Tími: 27.10. kl.13:00 –17:00*
- *Verð: Í boði Vinnumarkaðsráðs Suðurnesja.*

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Skapandi hugsun

Fjallað er um sköpunargáfuna og hvernig hægt er að efla hana og nýta sem best. Meðal þess sem tekið er fyrir á námskeiðinu er nýsköpun, eðli sköpunarkraftsins, aðferðir til að virkja sköpunarkraftinn og atriði sem hamla skapandi hugsun. Farið verður yfir ákvarðanatökufærlið og skapandi aðferðir. Ávinningurinn er betri skilningur á sköpunarfræðunum, hagnýtum aðferðum til að örva nýsköpun og aukin þekking á atriðum sem standa í vegi fyrir þróun.

- *Tími: 22.09. kl. 13:00-17:00*
- *Leiðbeinandi: Eyþór Eðvarðsson frá Þekkingamiðlun*
- *Verð: Í boði Vinnumarkaðsráðs Suðurnesja.*

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Stofnun og rekstur smáfyrtækja

Námskeiðið er ætlað þeim sem búa yfir viðskiptahugmynd og hafa hug á að stofna fyrirtæki í kringum hana. Námskeiðið er einnig ætlað þeim sem hafa nýlega stofnað fyrirtæki eða vilja auka rekstrarþekkingu sína. Fjallað er um þau grundvallaratriði sem varða stofnun og rekstur fyrirtækis m.a. sölu- og markaðsmál, fjárhagsáætlanir, form fyrirtækja og skattamál. Farið er í gerð viðskiptaáætlana.

- *Tími: 05.11, 12.11. og 19.11. kl. 09:00-15:30 (þriggja daga námskeið)*
- *Leiðbeinandi: Nýskeypunarmiðstöð Íslands*
- *Verð: Í boði Atvinnuþróunarráðs SSS*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Tölvunámskeið (byrjenda) fyrir 50 ára og eldri

Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur fái innsýn í tölvusamskipti sem sífellt eru að aukast, auk þess að þekkja til virkni ritvinnslu og töflureiknis. Á námskeiðinu verður farið í eftirtalin atriði:

- ✓ Windows stýrikerfið.
- ✓ Internetið og möguleikar þess.
- ✓ Skype símaforrit.
- ✓ gmail tölvupóstforrit
- ✓ Facebook samskiptaforrit.
- ✓ Einnig verða litlega kynntir möguleikar Word ritvinnslu og Excel töflureiknis.

Hér er um að ræða 2ja klst. námskeið (örnámskeið), en þáttakendum er velkomið að leita sér aðstoðar við tölvuvinnslu í framhaldinu og munum við leitast við að veita hana eftir fremsta megni.

- *Leiðbeinandi: Páll Rúnar Pálsson iðnreklarfræðingur*
- *Tími: 07.09. kl. 14:00-16:00*
- *Verð: Í boði Páls og Virkjunar*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Tölvuvinnsla og upplýsingatækni

Um er að ræða grunnnámskeið í tölvuvinnslu og upplýsingatækni.

Farið verður í helstu atriði Windows stýrikerfisins og grunnatriði gagnageymslu. Farið verður í gegnum grunnhugtök varðandi ritvinnslu (Word), töflureikni (Excel) og glærugerð (PowerPoint) og helstu grunnaðgerðir.

Farið verður lauslega yfir helstu notkunarmöguleika tölvupósts, (Outlook, Gmail), auk veraldarvefsins (Internet).

Þátttakendur þurfa helst að mæta með fartölvu með Word og Excel til að geta nýtt sér námskeiðið. Tölvulausum er að sjálfsögðu velkomið að sitja námskeiðið, en geta þá ekki unnið verkefnið sem farið verður í.

Eftir námskeiðið eiga nemendur að:

- ✓ Geta unnið með skipulegum hætti í umhverfi Windows stýrikerfisins.
- ✓ Geta nýtt sér grunnþekkingu á ritvinnslu, töflureikni og glærugerð.
- ✓ Þekkja helstu aðgerðir í tölvupóstforritunum Outlook og Gmail.
- ✓ Geta nýtt sér veraldarvefinn í upplýsingaleit og samskiptum.
- ✓ Verða sjálfstæðir tölvunotendur

- *Leiðbeinandi: Páll Rúnar Pálsson*
- *Tími: 14.09. (Windows o.fl.) og 17.09. (Word) kl. 14:00-16:00 og 21.09. (Excel og Powerpoint) kl. 14:00–17:00.*
- *Verð: Í boði Páls Rúnars og Virkjunar*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Virkjum hugmyndir til framkvæmda

Þátttakendur fá innsýn í gerð viðskiptaáætlana, persónulega stefnumótun, verkefnastjórnun og störf frumkvöðla almennt.

Þátttakendur eru þjálfaðir í stefnumótandi hugsun og vinnu.

Viðhorf og samskiptafærni leggja grundvöll að þeim verkefnum, lausnum og forgangsröð sem einstaklingar velja sér. Hver og einn ber ábyrgð á að greina þessi tækifæri og nýta þá auðlind sem í þeim býr. Markmið er að sýna fram á þessi tengsl og hjálpa fólki að þróa þau frekar.

Þátttakendur fá skilning á mikilvægi verkefnastjórnunar, Jafnframt að þátttakendur læri að temja sér góð og skipulögð vinnubrögð sem þeir geta notað í eigin lífi eða starfi. Markmið þessa þáttar eru almennar umræður um mismunandi form og eðli nýsköpunar í leik og starfi.

Við veltum fyrir okkur hvaða hæfni og geta þarf að vera til staðar til að árangur náist. Unnið er í hópum þar sem þátttakendur þurfa að koma sér niður á eina hugmynd og vinna með hana allt námskeiðið og kynna í lok námskeiðs.

- *Leiðbeinandi: Nýsköpunarmiðstöð Íslands*
- *Tími: 01.10., 08.10. og 14.10. kl. 9:00 – 15:30 (þrjú daga námskeið).*
- *Verð: Í boði Atvinnuþróunarráðs SSS*
- *Skráning fer fram hjá Miðstöð símenntunar s: 421-7500 eða hjá Virkjun.*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Önnur námskeið, haldin í Virkjun

Netheimar 2010 Your Turn to Earn, tekjur á netinu.

Foreign exchange markaðurinn er stór, stækkandi og fljótandi fjármálamarkaður sem er starfandi 24 tíma sólarhringsins. Á þessu námskeiði kynnumst við hvað markaðurinn er, hvernig verslað er með gjaldeyriskrossa og hvernig á markaðnum er unnið. Nemendur stofna Demo-reikning og fá að prufa sig áfram undir handleiðslu, allt frá grunni og helstu orðasamböndum verður notast við einkunarorðin "Keep it simpel and have fun"

Námið gefur innsýn á markað sem veltir daglega \$3.980 miljörðum (USD)

Námskeiðið er frá byrjun september fram í miðjan nóvember, fyrir hádegi mánudaga, miðvikudaga og föstudaga og verður í fundarsal Virkjunar.

Fartölva og enskukunnátta er skilyrði fyrir þátttöku.

- *Tími: 7. september til 13. nóvember. Mánud., miðvikud. og föstud. kl. 10:00 – 12:00 (fram í desember til upprifjunar og að yfirfara)*
- *Vika 1: Afhending og kynning efnis.*
- *Vika 2: Signal og stöðutaka.*
- *Vika 3: Mismunandi tegundir reikninga.*
- *Vika 4: Hlutabréfamarkaður og samanburður, áhættumat og áhættustýring.*
- *Vika 5: Stofnað Demo-reikning og sérhæfð námskeið kynnt.*
- *Vika 6: Unnið með Demo-reikninginn.*
- *Vika 7: Markaðsklúbburinn og viðskiptakerfi skoðuð og kennd.*
- *Vika 8: Ráðgjafar og upplýsingar.*
- *Vika 9: FX BROKERS ELÍTAN*
- *Vika 10: Að vinna með skýrslur og byggja á fenginni reynslu.*
- *Vika 11- 14: Upprifjun á yfirförnu efni og stöðumat.*
- *Verð:10.000 kr. (ath. styrktarhæft nám)*
- *Skráning hjá Virkjun, Flugvallarbraut 740, 235 Reykjanesbæ*
- *Frekari upplýsingar gefur Þórarinn í síma 863 9700 og toqud@simnet.is*

- *Leiðbeinendur: Hlynur Ó. Svavarsson (M.Sc.) og Þórarinn Karlsson (Referring Broker)*
- *Tími: Hefst 7. september og verður mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 10:00 – 12:00 (sjá nánar hér að ofan)*
- *Verð: 10.000 kr. (ATH. Vinnumálastofnun greiðir 5.000 kr. fyrir atvinnulausa og verkefnið sjélflega greiða í mörgum tilvikum það sem á vantar og 50% fyrir sína félagsmenn.)*

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Fyrirlestrar/ráðstefnur

Atvinnutengt þunglyndi

Fyrirlestur um atvinnutengt þunglyndi þar sem eftirfarandi verður m.a. tekið fyrir:

- ✓ Almennt um þunglyndi og afleiðingar þess.
- ✓ Hvernig losnar maður frá þunglyndinu?
- ✓ Sorgarviðbrögð, umræður.
- ✓ Væntingar- framkvæmdir!
- ✓ Lausnir til úrbóta....hugmyndaflæði...
- ✓ Afbrot og afbrotavarnir (aukin afbrotatíðni)
- ✓ Forvarnir og sam hjálþ.
- ✓ Framtíðarsýn.- Draumar um betra líf.
- ✓ Að þiggja hjálþ og sigra, umræður.
- ✓ Frjálsar umræður og fyrirspurnir

- *Fyrirlesari: Jónas Helgi Eyyólfsson ráðgjafi*
- *Tími: 10.09 kl 13:30 – 15:30*
- *Verð: Í boði Jónasar Helga Eyyólfssonar*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Örlánakerfi Uppsprettu

Uppspretta heldur fyrirlestur um örlán.

Örlán eru lán á milli fólks og eru frá 50.000 til 3.000.000.

Lántakandi setur inn upplýsingar í lánaumsókn um tilefni láns, lánsupphæð, lánstíma og hámarksvexti sem hann er tilbúinn að greiða. Lánveitendur bjóða síðan í lánið en það geta margir sameinast um að lána einum aðila. Vextirnir eru því ákveðnir af fólkinu sjálfu en ekki þjónustunni.

Hlutverk Uppsprettu er að miðla lánunum og endurgreiðslum láns á milli lántakanda og lánveitenda. Uppspretta veitir ekki lán heldur sér um ferlið á milli lántaka og lánveitenda.

Erum að leita að fyrstu lántökunum og viljum gjarnan heyra í þér ef þú vilt vera með þeim fyrstu.

Nánari upplýsingar gefa:

Ragnheiður H. Magnúsdóttir: ragnheidur@uppspretta.is

Björk Theodórsdóttir: bjork@uppspretta.is

Sjá einnig: uppspretta.is

- *Leiðbeinandi: Uppspretta*
- *Tími: 23.09. kl. 13:00 – 14:00*
- *Verð: Í boði Uppsprettu*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Kynningar

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Hópastarf

Handavinna

Langar þig að fá aðstoð við að koma þér af stað í að hekla, þrjúna eða sauma út. Harpa verður á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl: 10:00 – 12:00 og aðstoða fólk við að koma sér af stað við þessa handavinnu. Þátttakendur geta einnig fengið aðstoð við að þrjúna eða hekla einhvern fyrirfram ákveðinn hlut. Gréta Jónsdóttir verður á mánudögum og fimmtudögum frá kl: 09:00 – 12:00 og aðstoða fólk við útsaum o.fl..

Ef þú telur að þetta sér eitthvað fyrir þig þá vinsamlegast skráðu þig hjá Páli verkefnastjóra Virkjunar

- *Tími: Mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga.*
- *Verð: Í boði Hörpu J. Og Grétu J.*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Hugmyndahúsið, Ásbrú

Hópurinn hefur að markmiði að vinna góðum hugmyndum veg að raunverulegum viðskiptatækifærum. Fólk getur ýmist unnið að sínum eigin hugmyndum, komið sínum hugmyndum á framfæri til annarra sem vilja nýta sér þær eða tekið þátt í vinnu við hugmyndir annarra. Starfið tekur 14 vikur, hefst 9. september og lýkur 16. desember 2009. Vinnufundir verða vikulega á miðvikudögum kl. 17:00-18:30. Á vinnufundum er unnið með aðstoð stodaðila að verkefnum þáttakenda. Farið verður í kynningarferðir til frumkvöðlafyrirtækja og/eða þeir komi á fundi hópsins og kynni sín verkefni.

Auk vinnufundanna er í boði að þáttakendur mæti á ýmis tengd námskeið og fyrirlestra í Virkjun:

Hópurinn verður studdur af fagaðilum gegnum það ferli sem til þarf, frá því hugmynd kemst á blað, uns hún er orðin að fullmótuðu viðskiptatækifæri.

- *Verkefnisstjóri: Ólafía Ólafsdóttir*
- *Tími: Vinnufundir eru á miðvikudögum frá og með 09.09. til og með 16.12. kl. 17:00-18:30*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Húsrekstrarhópur

Húsrekstrarhópur er hugsaður til að sinna ýmsum störfum innan húsnæðis Virkjunar. Þar má m.a. nefna eftirfarandi:

- ✓ Móttaka nýrra umbjóðenda og gesta Virkjunar
- ✓ Leiðsögn um húsnæði og á starfsemi Virkjunar
- ✓ Hella uppá kaffi, bera fram mat í hádeginu, setja í uppþvottavél o.þ.h.
- ✓ Þrif á húsnæðinu, áfylling á pappírstanda o.þ.h.
- ✓ Þrif á lóð, hirðing umhverfis hús Virkjunar o.þ.h.

- ✓ Aðstoða við ýmis tilfallandi verkefni

Öll vinna innan hópsins er og verður unnin í sjálfboðavinnu eins og allt annað starf í Virkjun.

- *Hópstjóri: Páll R. Pálsson*
- *Tími: Alla virka daga milli 09.00 og 16.00.*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Samskiptahópur útlendinga og íslendinga

Hópurinn er starfandi í Virkjun. Hugmyndin er að stuðla að auknum og/eða betri samskiptum íslendinga og útlendinga, ekki hvað síst innan veggja Virkjunar. Jafnframt mun vinna hópsins nýtast víðar. Sem dæmi um hugsanleg verkefni er að vera Virkjun leiðbeinandi varðandi hvernig best er að tryggja aðgengi útlendinga að viðburðum í Virkjun, þýðing á námskeiðsgögnum Virkjunar o.fl. því tengt. Áhugsamir geta mætt í Virkjun og tekið þátt í starfinu undir leiðsögn hópsstjóra. Allir velkomnir.

- *Hópstjóri: Hópstjóri óskast*
- *Tími: Ekki enn ákeðid.*
- *Verð: Í boði hópsstjóra og Virkjunar*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Skapandi skrif, hópur

Hópurinn Skapandi skrif er starfandi í Virkjun. Hugmyndin er t.d. að skrifa smásögur, kryfja þegar skrifaðar bækur og fleira því tengt. Áhugsamir geta mætt í Virkjun og tekið þátt í starfinu undir leiðsögn hópsstjóra. Allir velkomnir.

- *Hópstjóri: Sigríður Sigurðardóttir, 698-1689*
- *Tími: Mánudaga kl. 18.00 (og í samráði við hópstjóra).*
- *Verð: Í boði hópsstjóra og Virkjunar*

*Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)*

Annað

Áttak, líkamsrækt

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Sund

Almenningssundlaugarnar í Reykjanesbæ, Sandgerði, Garði, Vogum og Grindavík eru opnar öllum þeim sem eru á atvinnuleysissskrá, gegn framvísun sundkorts. Gildistími kortsins er einn mánuður í senn og hægt er að endurnýja þau. Misjafnt er eftir laugum hvenær korthafar geta nýtt sér laugina. Sundkortin eru eingöngu afhent í Virkjun.

- *Tími: Sjá að ofan*
- *Verð: Í boði viðkomandi sveitarfélaga*

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

Húsnæði Virkjunar

Almennt

Húsnæði Virkjunar er í eigu Kadeco, Þróunarfélags Keflavíkurflugvallar, sem jafnframt leggur starfseminni til rafmagn og hita. Húsnæðið sem er rúmlega 1.700 fermetrar er staðsett við Flugvallarbraut 740, Ásbrú, Reykjanesbæ. Þar eru m.a.:

- Fjórír misstórir fyrirlestrarsalir (kennslustofur) sem taka frá 30-150 manns í sæti, allir með kennslutöflum og tveir með skjávörpum.
- Tölvuver/lestrarsalur með 17 básum og 6 nettengdum tölvum. Þráðlaust net er í öllu húsinu.
- Tólmstundasalur með billjardborði og pílukastspjaldi.
- Matsalur og setustofa. Þar eru m.a. sjónvarp, útvarp, tafl og spil auk annars afþreyingarefnis.
- Fullbúið eldhús.
- Sextán fundarherbergi/skrifstofur af ýmsum stærðum, fullbúin húsgögnum, mörg með kennslutöflum.
- Sex geymslurými.
- Fjórar snyrtingar með alls 11 salernum.
-

Hér að neðan er teikning af húsnæðinu með nöfnum og númerum vistarvera

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)
[Skóða teikningu af húsinu](#)

Náma 1-4 Salir og kennslustofur

Salir og kennslustofur Virkjunar eru fjórir og bera allir nafnið Náma ásamt númeri frá 1-4. Þeir taka frá 25-150 manns.

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)
[Skóða teikningu af húsinu](#)

Stoð 1-5 Fundarherbergi

Fundarherbergi Virkjunar eru fimm og bera öll nafnið Stoð ásamt númeri frá 1-5. Þau taka frá 6-20 manns

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)
[Skóða teikningu af húsinu](#)

Efling 1-2 Fundarherbergi/skrifstofur fyrir einstaklingsþjónustu

Fundarherbergi/skrifstofur Virkjunar fyrir einstaklingsþjónustu svo sem lögfræðiaðstoð, viðtal við presta, náms- og starfsráðgjafa o.fl. eru tvö og bera bæði nafnið Efling ásamt númeri frá 1-2. Þau taka frá 4-6 manns

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)
[Skóða teikningu af húsinu](#)

Viska 1-4 Skrifstofurými

Skrifstofurými Virkjunar eru fjögur og bera öll nafnið Viska ásamt númeri frá 1-4. Þau taka frá 1-6 manns

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)
[Skóða teikningu af húsinu](#)

Orka **Tómstundarými**

Tómstundarými Virkjunar heitir Orka. Þar er m.a. billjardborð og pílukastaðstaða.

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

[Skóða teikningu af húsinu](#)

Veita **Setustofa/kaffistofa**

Setu- og kaffistofa Virkjunar heitir Veita. Þar er m.a. sjónvarp tengt kapalkerfi, kaffiveitingar, hádegismatur, tafl, spil og fleira afþreingarefni.

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

[Skóða teikningu af húsinu](#)

Viskubrunnur **Tölvuver/lesbásar**

Tölvuver/lesbásar Virkjunar heitir Viskubrunnur. Þar er m.a. nettengdar tölvur sem standa fólki til boða.

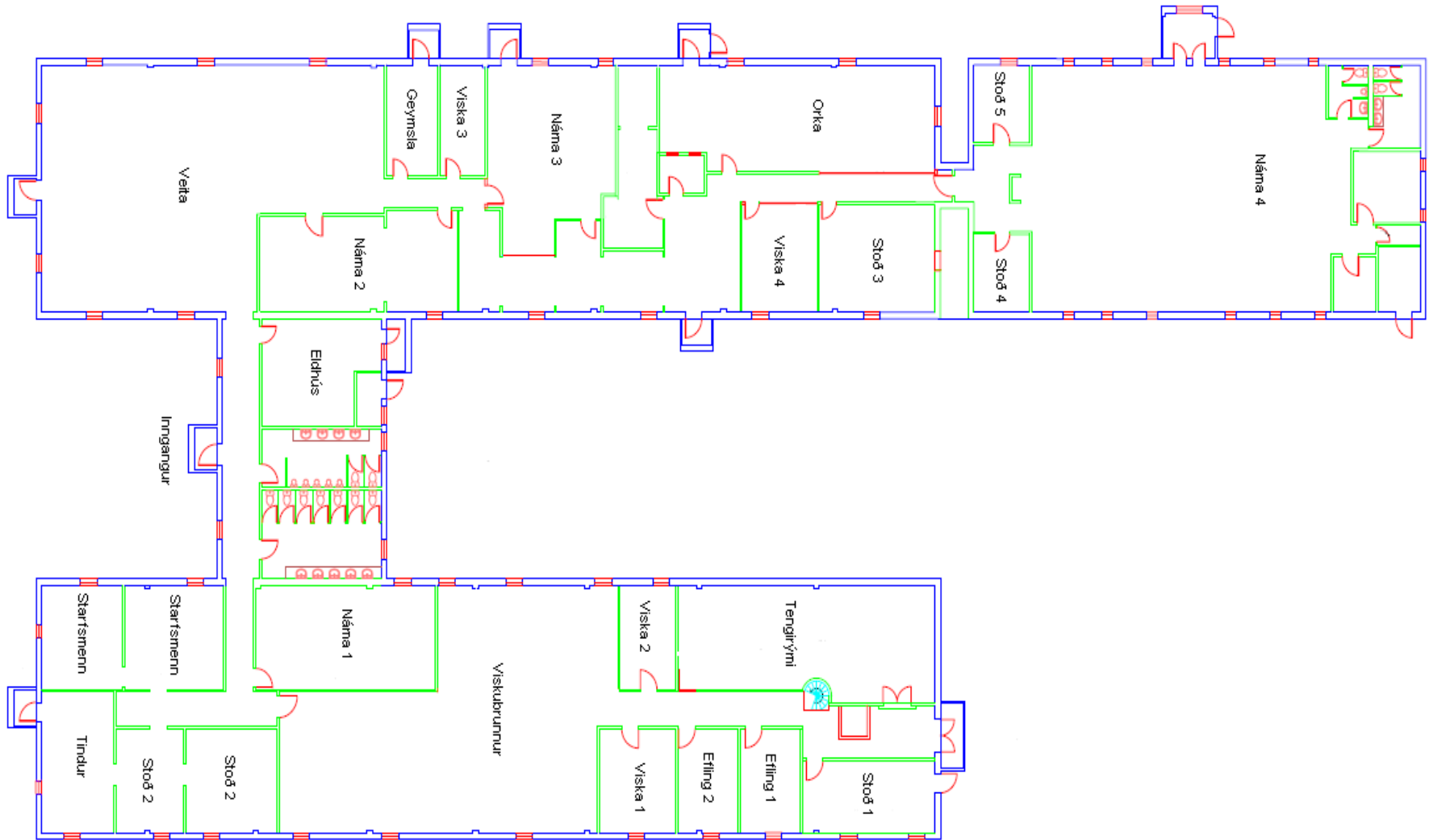
Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)

[Til baka í efnisyfirlit.](#)

[Skóða teikningu af húsinu](#)

Teikning af skipulagi Virkjunar

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)



Hvar er virkjun?

Virkjun er að Flugvallarbraut 740, 235 Reykjanesbæ. Sími: 426-5388

Til baka í dagatal: [ágúst](#) – [september](#) – [október](#) – [nóvember](#) – [desember](#)
[Til baka í efnisyfirlit.](#)

