

# NÝTT NÁMSKEIÐ !

fyrir 20 ára og eldri

## KUNNINGI - VINUR – KÆRASTI

### NÁMSKEIÐSLÝSING:

Stundum getur verið erfitt að greina muninn á milli hugtakanna kunningi, vinur og kærasta/i og hvernig hegðun má eiga sér stað í samskiptum við fólk sem tengist manni misnáíð.

Á námskeiðinu verða gerðar ýmsar æfingar í formi hlutverkaleikja, verkefna og ýmis myndbrot skoðuð til að svara eftirfarandi spurningum:

### 1. HVERJIR ERU KUNNINGJAR OG HVERJIR ERU VINIR ?

Á námskeiðinu ætlum við að:

- Læra að greina muninn á milli þess hverjir eru ókunnugir, kunningjar eða vinir.
- Læra að greina á milli hvað er það sem við megum segja vinum en ekki kunningjum eða ókunnugum
- Læra leiðir til að eignast vin/i og skoða hvað við erum sjálf tilbúin til að leggja í vináttuna til að hún viðhaldist.
- Skoða hvernig ókunnugir og kunningjar mega snertast

### 2. HVAÐA MERKINGU HEFUR HUGTAKIÐ KÆRASTI ?

Á námskeiðinu ætlum við að:

- Læra um hverjir geta orðið kærustupar og hverjir ekki.
- Skoða af hverju sumir geta ekki orðið kærustupar.
- Læra að greina muninn á milli þess að vera kærasta/i eða vinur.
- Hvað þarf til þess að parasamband gangi vel
- Skoða annars vegar hvernig vinir og hins vegar kærustupör mega snertast

## HVAR OG HVENÆR

Námskeiðin verða haldin í fundarsal hjá Ási Styrktarfélagi Skipholti 50c 3. hæð.

Í boði verða 2 námskeið sem velja má um:

1. námskeið 1. mars, 4. mars, 8. mars og 11. mars  
frá kl. 9.00-10.30

2. námskeið. 10. mars, 18. mars, 25. mars og 29. mars  
frá kl. 9.00-10.30

Skráning og frekari upplýsingar um námskeiðið veitir María í síma 4140500 eða á netfangið: [maria@styrktarfelag.is](mailto:maria@styrktarfelag.is)

Leiðbeinendur á námskeiðinu eru María Jónsdóttir félagsráðgjafi og Þórhildur Garðarsdóttir þroskaþjálfari.

Verð kr. 7.500