



Framtíðin er björt

Kynntu þér skemmtileg
og styrkjandi námskeið
fyrir ungt fólk.

Dale Carnegie fyrir ungt fólk í Garðabæ. Hefst 22. okt. 2026

Garðabær heldur áfram samstarfi við Dale Carnegie um þjálfun á ungu fólki. Næsta námskeið verður haldið í Garðaskóla og er fyrir ungt fólk á aldrinum 13 til 15 ára (8. til 10. bekk) búsett í Garðabæ.

Skráning á dale.is/ungtfolk og hægt er að fá ókeypis ráðgjöf á dale.is/fadu-einkaradgjof

Þetta er skemmtilegt námskeið sem ýtir undir frumkvæði, eflir leiðtogaþæfileika og eykur sjálfstraust og samkennd þátttakenda. Að hafa jákvæða sjálfsmynd og trú á sjálfan sig hefur sjaldan verið jafn mikilvægt og í dag með síauknum samanburði við jafnaldra. Á þessu námskeiði lærum við að þekkja okkur sjálf betur, setja okkur markmið og þjálfum færni sem gerir okkur kleift að ná þeim. Nánar um námskeiðin á dale.is

Það sem við förum yfir:

- Þjálfum okkur í að tala fyrir framan hóp og verða betri í tjáningu
- Eflum sjálfstraust og lærum að þekkja okkur sjálf
- Lærum að þora að eiga frumkvæði í samskiptum, dýpka sambönd og auka samkennd
- Skoðum virði þess að vera duglegri og leggja okkur fram
- Lærum aðferðir sem hjálpa okkur að vera jákvæðari
- Lærum hvað hrós og hvatning getur haft jákvæð áhrif á okkur sjálf og aðra
- Eflum frumkvæði og leiðtogaþærni og skoðum gildin okkar

Tímasetningar:

17:00 - 20:30 | 22. október 2026
17:00 - 20:30 | 29. október 2026
17:00 - 20:30 | 5. nóvember 2026
17:00 - 20:30 | 12. nóvember 2026
17:00 - 20:30 | 19. nóvember 2026
17:00 - 20:30 | 26. nóvember 2026

Fyrirkomulag: Námskeiðið er einu sinni í viku, 3,5 klst í senn í 6 skipti og eitt skipti í 1 klst. sem eftirfylgni. Námskeiðið hefst 22. október 2026.

Verð: Fullt gjald fyrir námskeiðið er 129.000 kr fyrir hvern þátttakanda en vegna samstarfssamnings Garðabæjar og Dale Carnegie greiða þátttakendur í Garðabæ **kr. 64.000**. Greiðsludreifing í boði. Innifalið: Handbók og ítarefni

Skráning. Hægt er að skrá þátttakanda á námskeiðið á dale.is eða á skrifstofu Dale Carnegie í 555 7080