



Lota 1: Agi

- Agalotan er fyrsta stig félagsþjálfunar og fer fram í ágúst – september.
- Lykilhugtök lotunnar eru: virðing, hegðun, kurteisi, framkoma.
- Uppskeruvikan er framkomuvika.





Lota 2: Sjálfstæði

- Sjálfstæðislotan er fyrsta stig einstaklingsþjálfunar og fer fram í október – nóvember.
- Lykilhugtök eru: sjálfstyrking , sjálfstraust, öryggi, tjáning.
- Uppskeruvikan er tjáningarvika.





Lota 3: Samskipti

- Samskiptalotan er annað stig félagsþjálfunar og fer fram í nóvember – desember.
- Lykilhugtök eru: umburðarlyndi, hjálpsemi, víðsýni, samstaða.
- Uppskeruvikan er samstöðuvika.





Lota 4: Jákvæðni

- Jákvæðnilotan er annað stig ein staklingsþjálfunar og fer fram í janúar.
- Lykilhugtök eru: ákveðni, hrein skiptni, bjartsýni, gleði.
- Uppskeruvikan er gleðivika.





Lota 5: Vinátta

- Vináttulotan er þriðja stig félagsþjálfunar og fer fram í febrúar - mars.
- Lykilhugtök eru: félagsskapur, umhyggja, nálægð, kærleikur.
- Uppskeruvikan er kærleiksvika.





Lota 6: Áræðni

- Áræðnilotan er þriðja stig einstaklingsþjálfunar og fer fram í mars-apríl.
- Lykilhugtök eru: kjarkur, kraftur, virkni, frumkvæði.
- Uppskeruvikan er frumkvöðlavika.

