

**CAREER
COMPASS**

Úrræði fyrir starfsstjórnun

Handbók nemenda

Innihald

Kynning	4
Sjálfs hjálparhæfni: Sjálfsmönunarrútína og venjur	7
Inngangur	7
Ítarleg	10
Sjálfs hjálparafærni: Sjálfstraust og stjórnun væntinga	12
Inngangur	12
Ítarleg	14
Sjálfs hjálparhæfni: Að mynda tengsl fyrir þol	16
Inngangur	16
Ítarleg	19
Sjálfs hjálparfærni: Tilfinningagreind og tilfinningaleg stjórnun	21
Inngangur	21
Ítarleg	24
Sjálfr: Persónulegur þroski og að taka jákvæðar ákvarðanir um starfsframa	27
Inngangur	27
Ítarleg	30
Sjálfr: Að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd	34
Inngangur	34
Ítarleg	36
Sjálfr: Jafnvægi lífs-, náms- og starfsmarkmiða	39
Inngangur	39
Ítarleg	43
Sjálfr: Aðlagast mismunandi samhengi og æfa félagslega greind	47
Inngangur	47
Ítarleg	50
Styrkleikar: Sjálfsvitund um færni, styrkleika og árangur	53
Inngangur	53
Ítarleg	56
Styrkleikar: Að taka upplýsta ákvörðun um starfsval byggt á fyrri námi mínu og reynslu	59
Inngangur	59
Ítarleg	62
Styrkleikar: Viðhalda sjálfstrausti og þol þrátt fyrir hindranir	64
Inngangur	64
Ítarleg	67
Styrkleikar: Byggja á styrkleikum og árangri	70

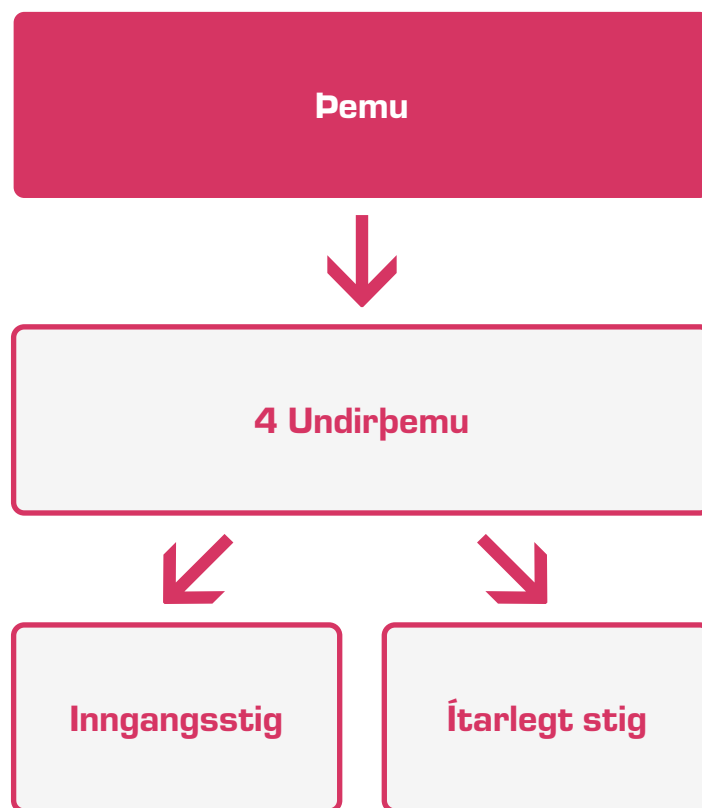
Inngangur	70
Ítarleg	72
Sjóndeildarhringur: Að rannsaka og meta tækifæri til starfsþróunar	74
Inngangur	74
Ítarleg	76
Sjóndeildarhringur: Markmiðasetning og ákvarðanatataka um starfsáætlun	79
Inngangur	79
Ítarleg	82
Sjóndeildarhringur: Samspil lífs, vinnu, hópa og samfélags	84
Inngangur	84
Ítarleg	87
Sjóndeildarhringur: Að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt	90
Inngangur	90
Ítarleg	93
Tengslanet: Viðhalda tengslaneti	96
Inngangur	96
Ítarleg	98
Tengslanet: Að byggja upp samstarfsnet	101
Inngangur	101
Ítarleg	103
Tengslanet: Að byggja upp mitt eigið tengslanet	105
Inngangur	105
Ítarleg	108
Tengslanet: Að beita upplýsingum til að bæta þátttöku í tengslanetum varðandi starfsferil	111
Inngangur	111
Ítarleg	114

Kynning

Þessi handbók var búin til til að veita ungu fólki virknimiðuð úrræði sem styðja við þróun á færni við að stjórna eigin starfsferli. Þetta er til að bregðast við áhrifum COVID-19 heimsfaraldursins á mismunandi atvinnugreinar og hagkerfið. Þetta starf getur hjálpað ungu fólki að skipuleggja starfsferil í takt við óskir þeirra, gildi og hvata. Starfið er hannað þannig að hægt sé að vinna það á hentugum tíma fyrir einstaklinginn. Hægt er að endurtaka og byggja á þessu starfi þegar það er þróað með það fyrir augum að stunda símenntun og vinna að stöðugum persónulegum þroska. Einnig er auðvelt að aðlaga það að þörfum og metnaði hvers og eins.

Það eru 40 örnámskeið í þessari handbók. Þau eru þróuð út frá þemum og undirþemum. Tvö örnámskeið hafa verið hönnuð fyrir hvert undirþema á Inngangurstig og Ítarlegt stig. Fyrstu 8 úrræðin tengjast 4 undirþemum sjálfshjálpar og hin 32 úrræði eru tileinkuð starfsfærni og eru byggð á 4 lykilþemum úr Scottish Career Management Framework (SCMF): Sjálf, styrkleikar, sjóndeildarhringur og tengslanet.

Taflan hér að neðan sýnir hvernig auðlindunum hefur verið háttað:



Fyrstu 8 úrræðin beinast að sjálfshjálparfærni sem miðar að því að byggja upp sjálfstraust og seiglu ungs fólks svo það sé betur í stakk búið til að takast á við núverandi áskoranir og óvissu á vinnumarkaði. Úrræðin taka á sumum geðheilbrigðisvandamálum sem hafa aukist eftir heimsfaraldurinn. Starfsemin ætti að styðja ungt fullorðið fólk til að mynda sjálfsumönnunarvenjur, skilja og innleiða jákvætt sjálfstal og byggja upp sjálfstraust. Hins vegar koma þau ekki í staðinn fyrir faglega aðstoð og eru aðeins hugsuð sem sjálfshjálpar. Þau innihalda leiðbeiningar um grunnvenjur sem stuðla að góðri geðheilsu en henta kannski ekki öllum. Undirþemu sjálfshjálparúrræðanna eru talin upp hér að neðan. Það eru 2 úrræði fyrir hvert á Inngangur- og framhaldsstigi:

- Sjálfshjálparhæfni: Sjálfsumönnunarrútína og venjur
- Sjálfshjálparafærni: Sjálfstraust og stjórnun væntinga
- Sjálfshjálparhæfni: Að mynda tengsl fyrir þol
- Sjálfshjálparfærni: Tilfinningagreind og tilfinningaleg stjórnun

Þemu hinna 32 auðlindanna er lýst hér að neðan, t.d. fyrir sjálf, styrkleika, sjóndeildarhring og tengslanet: Örnámskeið sem þróuð voru fyrir Sjálf þemað, er ætlað að gera ungu fólki kleift að skoða sjálfsmynd sína innan samfélagsins. Það fjallar um þætti eins og persónulegan þroska, sjálfsmynd, að vera aðlögunarhæfur og viðhalda heilbrigðu jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Það á að hvetja ungt fólk til að bera kennsl á gildi sín og hvata og samræma þau starfsmarkmiðum sínum. Ungt fullorðið fólk mun búa til framtíðarsýn og hugarkort til að hjálpa til við að sjá hvað er mikilvægt fyrir það í lífinu og í starfi þeirra. Þeir munu byrja að setja starfsmarkmið og aðgerðaáætlanir til að ná þeim. Undirþemu eru talin upp hér að neðan:

- Sjálf: Persónulegur þroski og að taka jákvæðar ákvarðanir um starfsframa
- Sjálf: Að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd
- Sjálf: Jafnvægi lífs-, náms- og starfsmarkmiða
- Sjálf: Aðlagast mismunandi samhengi og æfa félagslega greind

Örnámskeiðin eða loturnar sem þróuð voru fyrir Styrkleikar þemað innihalda örnámskeið eða lotur sem hvetja ungt fullorðið fólk til að bera kennsl á einstaka styrkleika sína og læra hvernig á að fínstilla þá. Þessi starfsemi felur í sér nokkra sjálfsgrundun um fyrri reynslu, áskoranir og afrek. Ungt fullorðið fólk kannar hæfileika sína frekar með því að skoða tilviksrannsóknir (greinar og myndbönd) og með því að gera persónuleikamat. Það lærir um yfirfæranlega færni sem það býr yfir og að rannsaka þá færni sem þarf fyrir mismunandi störf. Undirþemu eru talin upp hér að neðan:

- Styrkleikar: Sjálfsvitund um færni, styrkleika og árangur
- Styrkleikar: Að taka upplýsta ákvörðun um starfsval byggt á fyrri námi og reynslu
- Styrkleikar: Viðhalda sjálfstrausti og þol þrátt fyrir hindranir
- Styrkleikar: Byggja á styrkleikum og árangri

Örnámskeiðin eða loturnar sem þróuð voru fyrir Sjóndeildarhrings þemað er ætlað að hvetja ungt fullorðið fólk til að kanna margvísleg störf og tækifæri. Ungt fullorðið fólk æfir sig í að setja sér markmið og bæta ákvarðanatökuhæfileika sína. Það munu einnig sjá hvernig mismunandi þættir lífs þeirra hafa samskipti sín á milli og hvernig það hefur áhrif á vinnulíf þeirra. Það munu skilja mikilvægi jafnvægis milli þessara mismunandi þátta og hvernig á að fara að því að ná þessu jafnvægi. Ungt fullorðið fólk mun frekar íhuga hvernig eigi að takast á við breytingar í vinnuumhverfi og vera aðlögunarhæft. Það þróa hæfileika sína til að leysa vandamál og koma með lausnir til að stjórna áhættu og óvissu. Undirþemu eru talin upp hér að neðan:

- Sjóndeildarhringur: Að rannsaka og meta tækifæri til starfspróunar
- Sjóndeildarhringur: Markmiðasetning og ákvarðanatöku um starfsáætlun
- Sjóndeildarhringur: Samspil lífs, vinnu, hópa og samfélags
- Sjóndeildarhringur: Að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt

Úrræðin fyrir Tengslanet þemað sýnir ungu fólki hvernig á að byggja upp og viðhalda starfstengdum tengslanetum. Ungt fullorðið fólk mun læra hvernig á að bera kennsl á tækifæri, búa til netáætlun, bregðast við áskorunum og leita uppbyggilegrar endurgjafar. Starfið felur í sér að kanna mismunandi aðferðir og miðla á netinu. Eftir að örnámskeiðunum lýkur mun ungt fullorðið fólk vita hvaða tengslanet og hópa það getur gengið í og hvar það getur fundið ýmiskonar starfsviðburði. Það munu búa til LinkedIn prófíl, vinna að og bæta samskiptahæfileika sína. Undirþemu eru talin upp hér að neðan:

- Tengslanet: Viðhalda tengslaneti
- Tengslanet: Að byggja upp tengslanet
- Tengslanet: Að byggja upp mitt eigið starfsnet
- Tengslanet: Að beita upplýsingum til að tryggja tengslanet

Þegar ungt fullorðið fólk notar þessa handbók getur það valið örnámskeið sem vekur áhuga þeirra og tengjast færni sem það vill þróa og eins markmiðum sem það vill ná. Það fer eftir núverandi færnistigi fólks hvort það vill byrja á Inngangs stiginu og síðan farið yfir á ítarlega stigið, til að byggja frekar á hæfni. Þessi handbók ætti að útbúa ungt fullorðið fólk með persónulega og starfstengda færni sem hægt er að beita við raunverulegar aðstæður og eins í daglegu líf þeirra. Ungt fullorðið fólk lærir hvernig á að bera kennsl á og leita að tækifærum, takast á við áskoranir og breytingar á vinnustaðnum og viðhalda jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Það eru fjölmargar athafnir í boði í þessari handbók og ungt fullorðið fólk getur alltaf skoðað úrræði sem hluta af stöðugri faglegri þróun sinni.

Sjálfs hjálpar hæfni: Sjálfs umönnunarrúttína og venjur

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálpar hæfni: Sjálfs umönnunarrúttína og venjur
Titill verkefnisins:	Sjálfs umönnunarr hjól: Kannaðu leiðir til að koma betra jafnvægi á líðan þína
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	<p>Þetta örnámskeið eða lota styður ungt fullorðið fólk til að sjá fyrir sér mismunandi svið sjálfs umönnunar sem getur aukið hvatningu þeirra og einbeitingu þegar það er að hugsa um eigin hag.</p> <p>Sjálfs umönnun er flókið ferli og er skilgreint sem ferli ákvörðunartöku, notað af einstaklingi við val á hegðun sem viðheldur lífeðlisfræðilegum stöðugleika og eftirliti með einkennum . Segja má að þetta sé sú umönnun sem við veitum okkur sjálfum til þessa að geta notið vissra lífsgæða og hafa stjórn á eigin lífi í samræmi við eigin óskir.</p>

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Framtíðarsýn gerir þér kleift að sjá fyrir þér þá eiginleika og úrræði sem þú vilt til að stjórna ferli þínum á áhrifaríkan hátt og gefur áþreifanlega áminningu um markmið þín. Í þessari lotu verður þér leiðbeint að þróa þína eigin framtíðarsýn til að stjórna breytingum á ferli þínum á áhrifaríkan hátt. Til að búa til þessa framtíðarsýn skaltu fylgja þessum skrefum:

- 1. Að búa til sjálfsumönnunarhjól (10-15 mínútur):** Teiknaðu stóran hring á blað eða notaðu sniðmát á netinu. Skiptu hringnum í hluta, eins og sneiðar af köku, til að tákna mismunandi þætti sjálfsumönnunar. Merktu hvern hluta með einu af eftirfarandi:
 - Líkamlegur
 - Tilfinningalegur
 - Andlegur
 - Félagslegur
 - Trúarlegur
- 2. Að velta fyrir sér hverjum þætti sjálfsumönnunar (10-15 mínútur):** Gefðu þér smá stund til að hugsa um hvern þátt sjálfsumönnunar og hvað það þýðir fyrir þig.
 - Hvaða athafnir eða venjur falla undir hvern flokk fyrir þig persónulega?
 - Skrifðu niður hugsanir þínar í samsvarandi hluta hjólsins.
- 3. Forgangsráða og meta (5-10 mínútur):** Eftir að hafa greint athafnir fyrir hvern þátt sjálfsumönnunar skaltu íhuga hversu mikilvægar þær eru fyrir þig núna. Gefðu hverjum þætti einkunn á kvarðanum 1 til 5, þar sem 1 er minna mikilvægt og 5 er mjög mikilvægt. Settu hring um eða auðkenndu einkunnirnar á hjólinu þínu.
- 4. Finndu ójafnvægi (15-20 mínútur):** Horfðu á sjálfsumönnunarhjólið þitt. Eru svæði þar sem þú ert að veita meiri athygli en önnur? Eru þættir sem þú hefur vanrækt? Hugleiddu hvers vegna þetta gæti verið raunin.
- 5. Settu þér markmið um sjálfsumönnun (15 mínútur):** Settu þér nokkur markmið um sjálfsumönnun út frá hugleiðingum þínum og einkunnum. Hvaða skref getur þú tekið til að koma jafnvægi á sjálfsumönnun þína á skilvirkari hátt? Er eitthvað sem þú vilt forgangsráða eða innleiða í rútinu þína?
- 6. Skuldbinda þig til aðgerða (10 mínútur):** Taktu sjálfsumönnunarmarkmið þín alvarlega og reyndu að skuldbinda þig til að innleiða þau í daglega eða vikulega rútinu þína. Gerðu áætlun um að taka reglulega þátt í sjálfsumönnun sem styður almenna vellíðan þína.

Þessi lota getur hjálpað þér að sjá fyrir þér og meta núverandi sjálfsumönnunarvenjur þínar, bera kennsl á svæði sem gætu þurft meiri athygli og setja þér raunhæf markmið til að viðhalda jafnvægi í sjálfsumönnun.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Sjálfsumönnun: https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729</p> <p>Hugarfar sjálfsumönnunar: https://tolmanselfcare.com/blogs/blog/self-care-mindset-staying-on-a-healthy-path-sticking-to-new-healthy-habits</p> <p>Að taka sjálfumönnun inn í vinnudaginn: https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æfðu þig í að hafa samúð með sjálfum þér: Við rekumst á mikla og harða gagnrýni í daglegu lífi okkar. Það er mikilvægt að koma fram við sjálfan sig af góðvild og skilningi, eins og þú myndir gera með nánnum vini. Að forðast sjálfsgagnrýni og neikvætt umtal um sjálfan þig, er ómissandi þáttur í sjálfsumönnun, þar sem það hjálpar þér að byggja upp heilbrigðara samband við sjálfan þig. • Settu þér raunhæf markmið: Það er mjög auðvelt að láta hrífast af mismunandi hlutum sem þú vilt eignast. Gakktu úr skugga um að markmiðin sem þú ert að setja þér séu raunhæf og að hægt sé að ná þeim, svo þú verðir ekki vonsvikinn. • Ígrundaðu reglulega og farðu yfir hlutina: Þar sem sjálfsumönnun er kraftmikið ferli skaltu skoða vel sjálfsumönnunarhjólið þitt. Leyfðu sjálfsumönnunaráætlun þinni að þróast eftir því sem þarfir þínar og aðstæður breytast.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessu verkefni, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoðaðu vel markmið þín og forgangsröðun þegar kemur að sjálfumönnun? 2. Á hvaða hátt gera markmið þín þér kleift að forgangsráða og halda þig við sjálfumönnun? 3. Hvernig geturðu tryggt að þú haldir áfram að skoða markmiðin sem þú settir þér þegar kemur að sjálfumönnun?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálparhæfni: Sjálfsumönnunarrútína og venjur
Titill verkefnisins:	Endurskipuleggja sjálfsumönnunarvenjur þínar til að vernda þig gegn kulnun
Áætluð tímalengd (mín):	35-45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu geturðu þróað mikilvæga færni til að stjórna eigin starfsferli. Þú getur aukið getu þína til að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt og að lokum aukið almenna færni þína og stuðlað að persónulegum vexti.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<p>Ljúktu eftirfarandi skrefum sem miða að því að hugsa betur um sjálfan þig og forðast að þreytu og kulnun:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hlustaðu á eigin tilfinningar eins og þær eru hér og nú (5-10 mínútur): Nú á dögum er mjög algengt að fela, afneita eða hunsa tilfinningar okkar. Við eigum auðveldara með að sýna, deila og ræða jákvæðar tilfinningar, eins og að vera hamingjusöm eða spennt. Hins vegar eru tilfinningar frábær uppspretta upplýsinga sem við ættum ekki að hunsa. Þær láta okkur vita ef eitthvað getur verið gott fyrir okkur eða ef hegðun, aðstæður eða manneskja er óheppilegar og við ættum að passa okkur á þeim.2. Skildu hvað virkar best fyrir þig (5 mínútur): Við leggjum mikla áherslu á að virka á sama, fyrirfram ákveðna hátt, og aðrir gera. Kannski eins og nánasti vinur okkar eða áhrifavaldar á samfélagsmiðlum. Að nálgast að takast á við krefjandi tilfinningar á persónulegan hátt þýðir að finna eitthvað sem við höfum gaman af og tileinka okkur það.3. Leitaðu að nýjum áhugamálum (10-15 mínútur): Það þarf kannski ekki að vera eitthvað byltingarkennt. Hvað sem það kanna að vera gæti það verið innblástur fyrir nýtt áhugamál”.4. Að æfa gagnlegar aðferðir til að takast á við aðstæður, bæði faglegar og persónulegar (15 mínútur): Að prófa nýjar leiðir til að slaka á. Slaka á og hugsa um okkur sjálf er eins og ferðalag þar sem við gætum fundið út eitthvað á leiðinni sem virkar virkilega fyrir okkur. Auðvitað, ef við þurfum tafarlaugar aðgerðir, þá er það þess virði að nota rótgrónar aðferðir til að takast á við aðstæður, sem hafa reynst vel áður. Nokkur dæmi um aðferðir til að takast á við aðstæður, eru:<ul style="list-style-type: none">• Líkamlegar þarfir: svo sem hreyfing, ganga, fara í ræktina• Innri hugleiðing: eins og núvitundarstarfsemi, jóga, dagbókarskrif• Afþreying: gerðu eitthvað sem við höfum haft gaman af eins og að t.d. umgangast vini eða hlusta á tónlist. <p>Finndu eitthvað sem þér líkar og athugaðu hvort það virkar fyrir þig. Þú getur gripið til þess að googla nýjar hugmyndir ef þú villt.</p>

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Ráð til að hugsa um þegar þú ert að upplifa kulnun: https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/</p> <p>Merki um að þú sért að upplifa kulnun: https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life</p> <p>Hugmyndir um sjálfsumönnun sem þú getur gert jafnvel þegar þú ert upptekinn: https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prófaðu hugleiðslu og núvitundaræfingar: Þetta getur dregið úr streitu og hættu á kulnun, býður upp á heildræna nálgun á velliðan og tekur á bæði líkamlegum og sálrænum hliðum streitu. Þessar aðferðir geta veitt þér dýrmæt verkfæri til að byggja upp seiglu, stjórna tilfinningum og stuðla að heilbrigðara jafnvægi milli vinnu og einkalífs. • Einbeittu þér að því sem þú getur stjórnað: Þú getur til dæmis stjórnað viðbrögðum þínum við hlutum eins og hvernig þú kemur fram við sjálfan þig og ástvini þína. • Náðu til mikilvægra aðila, svo sem fjölskyldu og vina: Stundum höfum við áhyggjur af því að það að deila hugsunum okkar og tilfinningum með öðrum og höldum að það geri okkur að byrði fyrir þá. Í raun og veru kunna flestir vinir og ástvinir að meta það þegar við treystum þeim nógu mikið til að treysta þeim og svona samtali getur virkilega aukið tengsl okkar við aðra. Að eiga þetta samtali við náið fólk þitt getur leitt upp á yfirborðið hvað er að og hvað þú ættir kannski að íhuga að breyta.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Þegar þú veltir fyrir þér það sem bent var á í lotunni, hlustaðu þá á tilfinningar þínar og leyfir þeim að leiðbeina þér, jafnvel þótt þær bendi á eitthvað óþægilegt eða krefjandi? 2. Getur þú greint streitustig þitt og hvernig það hefur áhrif á þig? Ertu með aðferðir til að takast á við streitu sem henta þér sérstaklega, frekar en að gera bara það sem aðrir gera? 3. Þegar þú lítur til baka á lotuna, ertu opinn fyrir því að deila hugsunum þínum og tilfinningum með nánnum vinum þínum og ástvinum, viðurkenna að það getur styrkt sambönd þín og hugsanlega hjálpað þér að takast á við það sem er að angri þig?

Sjálfshjálparafærni: Sjálfstraust og stjórnun væntinga

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálfshjálparafærni: Sjálfstraust og stjórnun væntinga
Titill verkefnisins:	Dagbókin um sjálfstraust og væntingar
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota styður ungt fullorðið fólk til að kanna og styrkja sjálfstraust sitt á sama tíma og það kemur líka með aðferðir til að stjórna væntingum. Þar sem þetta er kraftmikið ferli getur regluleg ígrundun og skoðun hjálpað til við að byggja hægt en stöðugt upp sjálfstraust og setja raunhæfari væntingar á ýmsum sviðum einkalífs og atvinnulífs.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Sjálfsígrundun (10 mínútur): Byrjaðu á því að velta fyrir þér hvernig sjálfstrausti þínu er háttað núna. Skrifaðu niður hugsanir eða skoðanir um sjálfan þig sem þér finnst geta gegnt hlutverki varðandi sjálfstraust þitt.Jákvæðir eiginleikar (10 mínútur): Finndu fimm jákvæða eiginleika eða styrkleika sem þú býrð yfir. Þetta getur tengst færni þinni eða árangri sem þú hefur náð.Fyrri árangur (15 mínútur): Rifjaðu upp og skrifaðu um þrjá mikilvægan árangur eða afrek sem þú hefur náð áður. Taktu þér smá stund til að hugsa: hefur sjálfstraust þitt stuðlað að því að ná þeim?Litlir sigrar (10-15 mínútur): Fagnaðu jafnvel litlum afrekum eða árangri sem þér finnst þú hafa náð í dag. Þetta gæti jafnvel snúist um að finna hugrekki til að segja nei við verkefni sem þú hefur ekki tíma til að klára. Skrifaðu niður hvernig þessi sigur stuðlar að sjálfstrausti þínu. <p>Nú skulum við snúa okkur að væntingum þínum</p> <ol style="list-style-type: none">Hugleiddu dæmigerðar væntingar þínar þegar þú hefur náð einhverju markmiði (10-15 mínútur): Hefur þú tilhneigingu til að hafa mjög miklar eða eðlilegar væntingar til sjálfs þíns? Skrifaðu niður dæmi og veltu fyrir þér hvort þau séu raunhæf eða of krefjandi.Aðlaga væntingar (10 mínútur): Kannaðu svið þar sem þú gætir þurft að stilla væntingar þínar í hof til að samræma þær raunveruleikanum. Íhugaðu hvernig þetta gæti dregið úr streitu og vonbrigðum.Skrifaðu niður vonbrigði sem þú stóðst frammi fyrir nýlega (15 mínútur): Mundu hvernig þú tókst á við það og hvað þú getur gert öðruvísi næst til að stilla í hof væntingum þínum og tilfinningum.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Sjálfstraust og viðskipti: https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/</p> <p>Ákvörðunartraust og að treysta sjálfum sér: https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/</p> <p>TEDx Talaðu um það að fá ekki það sem þú vilt og væntingar þínar almennt: https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sl</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tileinkaðu þér að vera ekki fullkominn: Mundu að enginn er gallalaus og sumar ákvarðanir geta haft óæskilegar afleiðingar. Tileinkaðu þér þá staðreynd að mistök geta átt sér stað og líttu á þau sem dýrmæt tækifæri til vaxtar og náms. • Að leita stuðnings: Finndu mikilvægan einstakling í lífi þínu sem þú getur leitað leiðsagnar og stuðnings hjá þegar þú villt stjórna væntingum þínum. Eftir að hafa lýst fyrir þeim væntingum þínum um að ná markmiði skaltu biðja þá um að tjá sig um það og láta þig vita ef þetta hljómar mjög vægðarlaust eða kannski ósanngjarnt. • Ígrundaðu reglulega og farðu yfir málin: Dagbók er frábært tæki til sjálfsígrundunar og könnunar á hugsunum þínum í tengslum við að ná markmiði.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skalt þú taka þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eftir að hafa velt fyrir þér hugsunum þínum um sjálfstraust, hvernig stuðla þessar hugsanir að eða hindra persónulegan eða faglegan vöxt þinn?" 2. Eftir að hafa rifjað upp fyrri reynslu, hvaða mynstur eða tilhneigingar tekur þú eftir varðandi væntingar þínar þegar þú setur þér markmið og hvernig hafa þessar væntingar áhrif á hvatningu þína og vellíðan? 3. Er auðvelt að bera kennsl á hugsanir þínar um sjálfstraust og væntingar þínar til sjálfs þíns? Ef ekki, hvað gætir þú gert til að auka meðvitund þína um þessi mál?

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálparafærni: Sjálfstraust og stjórnun væntinga
Titill verkefnisins:	Að sigrast á neikvæðu sjálfstali : Skref-fyrir-skref leiðbeiningar til að efla sjálfstraust
Áætluð tímalengd (mín):	30-45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu geturðu aukið getu þína til að þekkja neikvæðar sjálfsskoðanir sem geta hindrað sjálfstraust þitt við að ná markmiðum og takmarkað persónulegan vöxt. Það er afar mikilvægt að ögra og skipta út þessum neikvæðu viðhorfum fyrir jákvæðari og uppbyggilegri hugsanir.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<p>1. Hugsaðu um okkar eigið sjálfstal (10-15 mínútur): Þegar fólk stundar sjálfstali þar sem efasemdir og neikvæðar hugsanir eru ríkjandi, getur það verið mjög takmarkandi og minnkar sjálfstraust þeirra. Til að kynna þér þessar neikvæðu fullyrðingar um sjálfstraust skaltu lesa dæmin hér að neðan. Þú gætir líka viljað vita hversu oft þú segir þessa hluti við sjálfan þig með því að nota kvarða sem er allt frá Aldrei, sjaldan, stundum oft, mjög oft.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ég er ekki nógu góður. • Mér mun aldrei takast það. • Ég klúðra alltaf hlutunum. • Ég get það ekki eins vel og aðrir. • Ég á bara ekki möguleika með heppni minni. • Annað fólk er svo miklu gáfaðra/betra en ég. • Ég ræð ekki við áskoranir. • Ég er ekki hæfileikaríkur eða vel gefinn. • Það er engin leið að ég nái þessu. Þetta er svo erfitt. • Ég er bara heppinn þegar hlutirnir ganga upp hjá mér. <p>2. Finndu þitt eigið neikvæða sjálfstal (10-15 mínútur): Veldu þær fullyrðingar sem virðast eiga við þig (þær sem þú hefur metið sem: Stundum oft og mjög oft). Ekki hika við að skrifa niður aðrar sérstakar og viðeigandi fullyrðingar sem þú segir oft sjálfum þér. Þetta gæti varðað verkefni í vinnunni, svo sem efasemdir um að standast tímamörk eða hik varðandi atvinnuumsóknir. Þetta ferli mun hjálpa þér að setja saman ákveðinn lista yfir neikvæðar sjálfstalsfullyrðingar sem þú gætir verið að nota.</p> <p>3. Skoraðu á neikvætt sjálfstal (10-15 mínútur): Nú þegar þú hefur kynnt þér neikvætt sjálfstal munum við reyna að ögra þessari hugsun og skipta henni út fyrir hvetjandi og styðjandi fullyrðingar. Nokkur dæmi eru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ég trúí á sjálfan mig og hæfileika mína. • Ég hef vald til að skapa jákvæðar breytingar í lífi mínu. • Ég er þrautseig og get sigrast á þessum krefjandi aðstæðum. • Ég er þess fullviss að þetta var rétt ákvörðun fyrir mig. <p>Ef þú ert í erfiðleikum með að skipta út þessum neikvæðu sjálfstalsfullyrðingum skaltu ekki hika við að athuga með vini eða samstarfsmanni eða einhverjum sem þú treystir.</p> <p>4. Æfing: Mundu þessar jákvæðu setningar og hugsaðu um þær hvenær sem þú efast um sjálfan þig og hverju þú getur áorkað.</p>

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Að byggja upp sterkara sjálfstraust(ráð og athafnir): https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/</p> <p>Hvernig á að sigrast á heilkenni um blekkingu: https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon</p> <p>Hvernig á að takast á við væntingar þínar: https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertu undirbúinn fyrir auka sjálfstraust þitt: Gefðu þér tíma til að ígrunda það sem þú hefur þegar áorkað. Íhugaðu hverjir voru styrkleikar þínir sem gerðu þér kleift að standa þig vel. Taktu líka tillit til veikleika þinna, án þess að einblína of mikið á þá. Æfðu þig í að skipta út neikvæðu sjálfstali fyrir jákvæða hugsun. Þú skalt skuldbinda þig til að halda áfram að reyna að bæta sjálfstraust þitt! • Að hefja ferð þína að auknu sjálfstrausti: Fjárfestu tíma og fyrirhöfn í að auka þekkingu þína og færni sem er nauðsynleg til að þú náir árangri. Einbeittu þér að lykilmarkmiðinu og því sem þú vilt ná, í stað þess að einblína á lítil smáatriði og leita að fullkomnun. Settu þér lítil markmið þar sem auðveldara verður að ná og leiða þig að betri árangri. Haltu áfram að vinna í jákvæðri hugsun þinni og sjálfstali. • Flýta fyrir árangri þínum: Gakktu úr skugga um að þú fagnir árangri þínum (jafnvel þegar hann er ekki mjög mikill). Haltu þér á jörðinni og reyndu að meta sjálfstraust þitt og greindu hvaða aðferðir þú getur notað til að halda áfram að byggja það upp.
<p>Spurningar um sjálfgrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu taka þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Þegar þú veltir fyrir þér því sem fram kom í lotuinni, hvernig hefur það aukið getu þína til að bera kennsl á neikvætt sjálfstal? Eru sérstakar aðferðir eða áminningar sem þú getur sett upp til að hjálpa þér að breyta þessu neikvæða sjálfstali í jákvætt? 2. Hvernig getur það að tileinka sér þessar jákvæðu fullyrðingar bætt sjálfstraust þitt og þar af leiðandi að bæta ákvarðanatöku? 3. Getið þú séð fyrir aðstæður þar sem þú getur notað þessar hvetjandi fullyrðingar til að ögra og breyta neikvæðu sjálfstali?

Sjálfs hjálpar hæfni: Að mynda tengsl fyrir þol

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálpar hæfni: Að mynda tengsl fyrir þol
Titill verkefnisins:	Að búa til hugarkort af netkerfum
Áætluð tímalengd (mín):	30 - 60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	<p>Þessi lota styður ungt fullorðið fólk til að búa til hugarkort af tengslanetum sem geta hjálpað þeim að auka sjálfsvitund sína og tengsl. Þetta mun aftur stuðla að því að taka þátt í ýmis konar starfi.</p> <p>Hér er þol sama og seigla. Seigla er hugtak sem er notað yfir innri styrkleika eða þrautseigju sem finnst hjá þeim börnum og fullorðnum sem tekst að láta ekki erfiðleika í lífinu buga sig .</p>

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Hugarkort gera þér kleift að sjá og skoða vel tengslanet þitt og félagslegan stuðning. Í þessari lotu verður þér leiðbeint að þróa hugarkort þitt af tengslanetum sem geta virkað vel ef þú þarft á aðstoða að halda í einkalífi þínu eða atvinnulífi. Til að búa til þetta hugarkort skaltu fylgja þessum skrefum:

- 1. Undirbúningur (3-5 mínútur):** Taktu stórt blað og penna.
- 2. Byrjaðu á hugarkortinu (5 mínútur):** Teiknaðu hring í miðju blaðsins og skrifaðu þar "Tengslanet mitt". Úr þessum hring skaltu teikna örvar sem hver og ein þeirra mun vísa til persónulegra eða faglegra tengslaneta þinna.
- 3. Hugleiðing (10 mínútur):** Taktu þér smá stund til að ígrunda sambönd þín og tiltekna einstaklinga sem þú getur leitað til til að fá stuðning eða hjálp. Þetta geta verið vinnufélagar, fjölskylda, vinir eða aðrir hópar sem þú tilheyrir.
- 4. Upprifjun (10-15 mínútur):** Þegar þú hefur lokið við að skrifa niður tiltæk tengslanet skaltu stíga til baka í smá stund og íhuga fjölda persónulegra og faglegra tengslaneta sem hjálpa til að byggja upp þol eða seiglu.
 - Er þetta í jafnvægi?
 - Hefur þú fullnægjandi stuðning frá báðum sviðum lífs þíns?
 - Íhugaðu hvort þú viljir stækka þessi net og í hvaða áttir.
- 5. Veldu tengslanet sem þú vilt hafa samband við (10 mínútur):** Athugaðu nú netkerfin sem þau gætu viljað hefja samtal við til að bæta tengslin við þau.
- 6. Hugleiddu hvað þú varst að skoða með tengslanetin (5-10 mínútur):** Þegar þú hefur lokið þessu af skaltu taka smá stund til að ígrunda:
 - Hvernig leið þér eftir að hafa skráð tengsl þín?
 - Fannst þér þetta verkefni gagnlegt fyrir aðstæður þínar og þá hvers vegna?
- 7. Hafðu hugarkortið á áberandi stað og uppfærðu reglulega (5 mínútur):** Sýndu hugarkortið þitt á stað þar sem þú getur séð það reglulega, eins og svefnherberginu þínu eða á vinnustað. Láttu það þjóna sem sjónræna áminningu um núverandi tengslanet þitt og fólk sem þú getur leitað til varðandi það að fá stuðning.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Að mynda tengsl og bæta þol og seiglu: https://www.globalpsa.com/making-connections-improving-resilience/</p> <p>Hvernig á að sýna þol í vinnunni: https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google_vignette</p> <p>Hvernig á að byggja upp þol og seiglu: https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finndu stuðning alls staðar: Horfðu út fyrir hefðbundnar stuðningsleiðir. Til dæmis, að vera hluti af netsamfélagi sem ræðir ákveðið áhugamál, getur samt verið góðu stuðningur og tengslanet. • Að sníða töfluna að eigin persónuleika: Gerðu framtíðarsýnina fyrir reynslu þína og markmið með því að setja inn myndir, orð og orðasambönd sem hafa persónulega þýðingu. • Ígrundaðu reglulega og skoðaðu aftur: Gefðu þér tíma til að ígrunda hugarkortið þitt og upplýsingar þess reglulega. Notaðu það sem tæki til sjálfsígrundunar og áminningu um fólkið sem þú getur leitað til til að fá ráð eða leiðbeiningar.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að hugleiða eftirfarandi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finnst þér auðvelt að leita til fólks til að fá stuðning? Ef ekki, hvað er hægt að gera til að bæta það? 2. Hvetur núverandi tengslanet þitt þig til að prófa nýja hluti? Og ef já, geturðu lýst þeim? 3. Gerir þessi sjálfsígrundun þér kleift að hlúa að seiglu og sjálfstrausti? 4. Hvenær tókstu síðast þátt í hópverkefni? Er það eitthvað sem þú vilt auka í lífi þínu?

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálparhæfni: Að mynda tengsl fyrir þol
Titill verkefnisins:	Kraftur fyrirgefningar við að mynda tengsl og byggja upp seiglu
Áætluð tímalengd (mín):	30-45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu færð þú hvatningu til að fyrirgefa samstarfsmanni/vini/ættlingja á virkan og meðvitaðan hátt fyrir slæma hegðun þeirra. Að fyrirgefa þýðir að sleppa takinu á neikvæðum tilfinningum (eins og biturð, reiði og fjandskap) sem tengjast fyrri atburði sem særði okkur. Þetta getur að lokum hjálpað okkur að halda áfram og byggja upp og viðhalda sterkum samböndum. Að fyrirgefa fær okkur til að upplifa jákvæðari tilfinningar og seiglu.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none"> Hugsaðu um dæmi (5-10 mínútur): Rifjaðu upp einhverja ákveðna slæma hegðun samstarfsmanns (eða vinar eða ættlingja) sem særði þig eða olli þér vonbrigðum. Svaraðu spurningunni hér að neðan til að búa til rifja upp hvað gerðist (5 mínútur): <ul style="list-style-type: none"> Hvað var sérstaklega sagt eða gert? Hvers konar tilfinningar upplifðir þú (og upplifðir kannski enn þar til nú)? Hverju ertu að berjast við að sleppa? Vertu eiginn herra (5 mínútur): Þú ert hvattur til að taka ábyrgð á afleiðingunum. Staldráðu við í smá stund og berðu kennsl á neikvæðar tilfinningar þínar sem þú þarft að ná tökum á. Gefðu þér nú smá stund til að endurskoða hvað gerðist (5-10 mínútur): <ul style="list-style-type: none"> Hverjum heldurðu að þetta hafi verið að kenna? Var það algjörlega hinum að kenna? Hefur þú á einhvern hátt lagt þitt af mörkum til atviksins? Eða gæti líka verið að utanaðkomandi þættir hafi stuðlað að þessu? Reyndu að fyrirgefa (5 mínútur): Að teknu tilliti til þess að fyrirgefa einstaklingum getur gert okkur kleift að mynda meiri tengsl, ertu nú hvattur til að gera meðvitaða tilraun til að fyrirgefa þessari manneskju fyrir slæma hegðun hennar. Ef utanaðkomandi þáttur hafði áhrif á samstarfsmann þinn/vin/ættlingja með því hvernig þeir hegðuðu sér, þá gætirðu sýnt meiri skilning á viðbrögðum þeirra. Ef þér finnst þetta vera algjörlega þeim að kenna skaltu taka meðvitaða ákvörðun um að sleppa vonbrigðunum og halda áfram. Ályktanir og áframhald (5-10 mínútur): Þar sem þessi slæma hegðun hafði áhrif á samband þitt við hinn aðilann, hvernig viltu leiðrétta eða laga ástandið? Ef það er ekki hægt, hvernig gætirðu gert það betra?

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Endurheimt vinnustaðatengsla: https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Before%20you%20refuse%20to%20forgive,behavior%2C%20increased%20bitterness%20and%20more.</p> <p>Hvernig á að byggja upp góð vinnusambönd: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p> <p>Verkfærakista fyrir sterk sambönd: https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa félagslega færni þína enn frekar og byggja upp sterkari tengsl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aðskilja hegðun frá sjálfsmynd: Forðastu að stimpla hegðun annarra. Til dæmis, ef einhver gerði mistök og særði þig, þýðir það ekki að hann sé hrokafullur eða sé sama um tilfinningar annarra. Gefðu þeim annað tækifæri. • Samskiptaendurgjöf: Viðurkenndu að þú ert í stöðugri lykkju af endurgjöf samskipta, bæði munnlegra og ómunnlegra. Að vinna hörðum höndum að samskipta- og athugunarhæfileikum þínum er lykilatriði. Að veita fólki fulla athygli mun gefa þér mikla innsýn til að skilja það betur. • Þú færð til baka það sem þú gefur út: Svo ef þú vilt að einhver sé skilningsríkari gagnvart þér, vertu þá viss um að þú skiljir líka sjónarhorn þeirra.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Íhugaðu hvað var til umfjöllunar, reyndu að skilja það sem gerðist með því að hugsa um hvað þú hefur lært af þessu atviki sem þú varst með í huga. 2. Hvernig er tilfinningin að fyrirgefa einstaklingum sem særa þig? Er þetta eitthvað auðvelt eða erfitt að gera? Vinsamlegast athugaðu að suma slæma hegðun getur verið auðveldara að sætta sig við og fyrirgefa en aðra. 3. Þegar þú horfir til baka á lotu, hver er helsta innsýn eða lærdómur sem þú hefur öðlasst?

Sjálfshjálparfærni: Tilfinningagreind og tilfinningaleg stjórnun

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálfshjálparfærni: Tilfinningagreind og tilfinningaleg stjórnun
Titill verkefnisins:	Að taka eftir og skilja rangar skoðanir á tilfinningum þínum
Áætluð tímalengd (mín):	60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi löta styður ungt fullorðið fólk við að kanna hvernig það tjáir tilfinningar, persónulega túlkun þeirra á þeim og afhjúpa rangar skoðanir á þeim. Með því að afhjúpa rangar skoðanir á tilfinningum okkar (svo sem neikvæðar tilfinningar ætti að forðast), leyfðu þeim að upplifa þær betur og þar af leiðandi bæta almenna líðan þeirra.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Að ígrunda tilfinningar okkar getur aukið sjálfsvitund okkar, sem er grundvallaratriði tilfinningagreindar. Í þessari lotu verður þér leiðbeint hvernig þú getur velt fyrir þér tiltekinni erfiðri tilfinningu og breyta því hvernig þú myndir venjulega bregðast við henni. Til að losa um þessa tilfinningu skaltu fylgja þessum skrefum:

- 1. Undirbúningur (3-5 mínútur):** Náðu í blað og penna eða blýant.
- 2. Veldu eina tilfinningarlega stöðu sem þú telur vera krefjandi eða erfið (5 mínútur):** Það getur til dæmis verið kvíði fyrir komandi atburði eða vonbrigði sem starfar frá einhverjum sem er þér náinn. Þú gætir valið tilfinningu sem þú ert að upplifa núna eða hefur upplifað áður. Skrifðu niður þessa tilfinningu á miðja síðu blaðsins.
- 3. Hugarflug (15 mínútur):** Taktu þér nú smá stund og hugsaðu um þau viðhorf sem þú hefur um þessa tilfinningu. Hefur þú tilhneigingu til að leyfa þér að upplifa hana án þess að athugasemda? Búðu til hugsanabólur (utan um tilfinninguna sem skrifuð er á miðri síðunni) svo þú getir skrifað hvað þér finnst um hana.
- 4. Hugsanir þínar (10 mínútur):** Þegar þú hugsar um helstu viðhorf þín til neikvæðra tilfinninga skaltu íhuga hvort þú hafir einhvern tíma hugsað sem svo:
 - “Ég er að bregðast of hart við. Ég ætti að halda áfram og ekki gera stórmál úr þessu”
 - “Ef ég tjái öðrum hvernig mér líður munu þeir líta niður á mig/skynja mig sem viðkvæma sál”
 - “Af hverju get ég ekki ráðið við tilfinningar eins og annað fólk?”
- 5. Hugleiðing (10 mínútur):** Hugleiddu hvernig þessar skoðanir, sem þú hefur neikvæðar tilfinningar um, hafa áhrif á þig.
 - Hvernig breytir þetta því hvernig þér líður, hegðar þér og talar við sjálfan þig þegar þú tekst á við þessa tilfinningu?
 - Skrifðu athugasemd á blaðið þitt um bæði jákvæð og neikvæð áhrif á því hvernig þú ert að upplifa neikvæðu tilfinningarnar.
- 6. Jákvæðir kostir (15 mínútur):** Ef þú skráðir niður neikvæðar afleiðingar skaltu leiða hugann að örðum og jákvæðari leiðum til að skynja tilfinningar þínar og skrá þær niður.
 - Hverjar gætu það verið?
 - Gæti verið að það að upplifa þessa tilfinningu hafi eitthvað sem þú gætir lært af og hjálpað þér að bæta þig?
- 7. Áfram:** Ef þú vilt minna þig á mikilvægi þess að viðurkenna tilfinningar þínar skaltu geyma þetta blað á góðum stað, svo þú getir skoðað það, hvenær sem er.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>3 mínútna myndband um tilfinningagreind: https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU</p> <p>Tilfinningagreind og þróun mannlegrar færni: https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence</p> <p>Tilfinningagreind á vinnustað: https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/</p> <p>Stutt myndband um samkennd: https://www.youtube.com/watch?v=1Evvgu369Jw</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa tilfinningagreind þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æfðu aðferðir við streitustjórnun: Viðurkenndu að þegar streita í starfi eða námi, tekur toll af tilfinningalegri líðan þinni, skaltu taka þér hlé. Eyddu tíma með fjölskyldu og vinum eða gerðu eitthvað sem þú hefur gaman af eins og að lesa bók. • Samkennd sem daglegur vani: Æfðu færni þína til samkenndar, þar sem þetta gerir þér kleift að sjá heiminn með augum annarra og skilja betur hvers vegna þeir haga sér eins og þeir gera. Það gerir þér kleift að skapa sterkari sambönd og tengsl. • Tjáðu þig: Talaðu opinskátt við aðra um hvað þú ert að hugsa og hvernig þér líður. Þú skalt vinna að og bæta samskiptahæfileika þína til að tryggja að þú komir málunum á framfæri á réttan hátt svo aðrir sjái sjónarmið þitt og geti stutt þig ef þörf krefur.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Þegar þú hefur lokið þessari lotu, skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig leið þér á meðan þú gerðir þessa lotu? 2. Var auðvelt eða erfitt að greina áhrif neikvæðra tilfinninga á hugsanir þínar og hegðun? 3. Hefur það sem þú gerðir í lotunni hvatt þig til að bregðast öðruvísi við neikvæðum tilfinningum í framtíðinni? Ef já, á hvaða hátt?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálfs hjálparfærni: Tilfinningagreind og tilfinningaleg stjórnun
Titill verkefnisins:	Efla tilfinningagreind með þróun félagsfærni
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu getur þú æft tilfinningagreind þína með því að þróa félagsfærni þína.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Farðu yfir og kláraðu eftirfarandi skref hér að neðan til að bæta færni þína og tilfinningagreind:

- 1. Biddu um endurgjöf sem varða hegðun þína þegar hún sýnir sterka félagslega færni (20-30 mínútur):** Þessi lota gerir þér kleift að fá innsýn í marga af þínum bestu eiginleikum.
 - Byrjaðu á því að hafa samband við nokkra vinnufélaga og/eða yfirmenn, annað hvort í eigin persónu eða með tölvupósti.
 - Biddu þá um að lýsa einhverjum ákveðnum dæmum þar sem þú sýndir góða félagsfærni, biddu þá um að lýsa hvenær og hvernig þeir hafa séð þig koma fram við fólk af vinsemd og virðingu.
 - Þegar þú hefur tekið saman þessa endurgjöf skaltu skoða dæmin sem gefin voru og sérstaklega samhengið sem varða dæmin en líka þína eigin nálgun og einstaklingana sem þú áttir samskipti við.
 - Notaðu hvert tækifæri sem verður á vegi þínum til að sýna kurteisi og notaðu jákvæða færni þína í mannlegum samskiptum.
- 2. Uppgötvaðu þína eigin galla (20-30 mínútur):** Safnaðu viðbrögðum frá bæði samstarfsmönnum og vinum um umbætur eða veikleika þína varðandi samskipti þín við aðra.
 - Talaðu við góða vini eða samstarfsmenn sem þú treystir, um framfarir þínar og biddu þá um að þér og heiðarlega endurgjöf.
 - Biddu þá um að koma með tillögur að sérstökum úrbótum og tillögum um hegðun.
 - Skoðaðu vel svör þeirra og tillögur.
- 3. Spyrðu sérstaklega hvernig þú getur bætt þig? (20-30 mínútur):** Eftir að þú hefur greint eigin hegðun og hvernig þú vilt bæta þig getur þú safnað upplýsingum frá öðrum um árangursríkar aðferðir til úrbóta. Að tileinka sér slíka “áframhaldandi” nálgun veitir dýrmætar upplýsingar til að fá áþreifanlegar hugmyndir til að betrubæta hegðun þína og um leið hvernig er hægt að bera sig að?
 - Athugaðu hvaða einstaklingar það eru sem vilja taka þátt í viðleitni þinni og biddu þá um að koma með tvær tillögur um hvernig þú getur bætt félagsfærni þína.
 - Hlustaðu á hvað þeir segja, spurðu spurninga og skrifaðu niður tillögur þeirra. Ekki gleyma að “þakka þeim” án þess að koma með afsakanir eða fara í vörn.
 - Haltu ferlinu áfram með því að leita eftir framlagi frá fleiri einstaklingum.
- 4. Vinna með markþjálfara (valfrjálst skref):** Ef þú villt fá frekari leiðbeiningar og ráðleggingar um hvernig þú getur bætt félagsfærni þína getur þú leitað til þjálfara:
 - Vertu í öruggu og fordómalausum umhverfi til að kanna hvernig þú vilt bæta og fá leiðbeiningar, frá þjálfaranum, þegar þú setur þér markmið og skipuleggur aðgerðir.
 - Þjálfarinn getur gefið leiðbeiningar um hvernig mætti æfa nýja hegðun, brjóta gamlar venjur og styrkja jákvæðar breytingar.
 - Þjálfari getur látið þig sjálfan bera ábyrgð á vexti þínum og þroska auk þess sem hann getur stutt þig og hvatt þig til dádá.
 - Að lokum getur þjálfari sérsniðið þjálfun sína að þínum þörfum og markmiðum. Þjálfarinn veit að tilfinningagreindarþróun hvers og eins er einstök og þeir laga aðferðir sínar og tækni í samræmi við það.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Hversu tilfinningalega greindur ert þú (spurningar): <https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you>

Hvernig á að bæta tilfinningagreind: <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>

Leiðbeiningar um félagsfærni: <https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html>

Helstu ráð:

3 helstu ráð til að þróa tilfinningagreind þína enn frekar:

- Statu ákveðinn andspænis einhverjum og bjóddu honum birginn: Ef þú forðast að leysa vandamál sem truflar þig þá er mjög líklegt að gæði sambands þíns verði fyrir skaða. Þegar þú ert tilbúinn að eiga samtalið og tjá það sem þér líkar ekki skaltu einbeita þér að því að nota “ég” fullyrðingar eins og “mér finnst sárt að hugmynd mín hafi ekki verið tekin til greina á fundinum” og lýstu hegðun viðkomandi og viðbrögðum þínum við henni, frekar en að kenna hinum aðilanum um og ásaka hann. Til að bjóða einhverjum birginn, þarftu fyrst að vera meðvitaður um þínar eigin tilfinningar.
- Tengsl: Verðu tíma og fyrirhöfn í að byggja upp jákvæð tengsl við aðra. Að hafa sterka félagsfærni eykur að hve miklu leyti hvernig aðrir skynja okkur sem opinn og þægilegan.
- Byrjaðu að spjalla við einhvern sem þú ekki þekkir, t.d. á vinnustað: Þannig læturðu ekki aðeins þennan samstarfsmanninn líða eins og hann sé hluti af hópnum, heldur kynnist þú líka annarri manneskju og fjölbreyttri reynslu hennar.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Þegar þú veltir fyrir þér það sem þú gerðir í lotunni, hvernig hefur það aukið getu þína til að biðja um endurgjöf frá fólki í kringum þig? Finnst þér auðvelt að hlusta og sætta þig við það sem aðrir hafa að segja eða mæla með?
2. Hvernig geturðu tryggt að þú endurskoðir stöðugt veikleika þína og að þú skuldbindir þig til að grípa til aðgerða til að bæta þig?
3. Þegar þú horfir til baka á lotuna, hver er helsta innsýn eða lærdómur sem þú hefur öðlast um stjórnun félagsfærni þinnar?

Sjálf: Persónulegur þroski og að taka jákvæðar ákvarðanir um starfsframa

Inngangur

Nafn umræðu:	Self: Personal development and making positive career decisions
Titill verkefnisins:	Building me up!
Áætluð tímalengd (mín):	45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að fara í gegnum þessa lotu, getur ungt fullorðið fólk vænst þess að byggja betur upp færni sína til að stjórna eigin starfsframa, eða starfsstjórnun sína og persónulega færni til að þróast áfram. Með þessari lotu er ungt fullorðið fólk hvatt til að ígrunda ákveðnar venjur eða hegðun sem það gæti viljað fylgjast með. Þetta fyrsta skref hvetur til sjálfsvitundar og áherslu á hluti sem hafa bein áhrif á persónulegan þroska og starfsþroska. Með því að taka þátt í þessari lotu, búa ungir fullorðnir ekki aðeins til leið til að fylgjast með eigin venjum, heldur þróa þeir einnig færni í markmiðasetningu, tímastjórnun og sjálfsígrundun. Allt eru þetta nauðsynlegir þættir í árangursríkri starfsstjórnun og persónulegum þroska.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Settu þér markmið (10 mínútur):** Byrjaðu á því að bera kennsl á sérstakar venjur eða hegðun sem þér finnst ástæða til að fylgjast með og varða persónulegan þroska. Þetta gæti falið í sér heilsutengdan ávinning, námsmarkmið eða aðra hluti sem þú vilt einbeita þér að.
- 2. Skoðaðu mismunandi valkosti um hvernig þú getur metið venjur þínar (5 mínútur):** Eyddu tíma í að rannsaka núverandi matsverkfæri fyrir venjur eða sniðmát ef þú notar slíkt. Þetta veitir innblástur og hjálpar þér að skilja eiginleikana sem gætu verið gagnlegir fyrir persónulegt mat þitt á venjum þínum.
- 3. Búðu til eiginleika þína sem skipta máli (5 mínútur):** Gerðu lista sem byggir á rannsóknum þínum yfir nauðsynlega eiginleika sem mat þitt á venjum, ætti að vera með. Íhugaðu þætti eins og einfaldleika, notagildi og getu til að fylgjast með framförum.
- 4. Búðu til drög að mati á venjum þínum (10 mínútur):** Notaðu penna og pappír, eða stafrænt tæki, til að gera uppsetningu á mati þínu á venjum.
 - Gefðu pláss fyrir allar venjur sem þú villt mæla og hafðu pláss til að fylgjast með framförum og öllum viðbótarathugasemdum eða hugleiðingum.
 - Þessi drög þurfa alls ekki að vera fullkomin. Einbeittu þér að heildaruppbyggingunni.
 - Til að halda þér við efni skaltu stilla tímann á 30-45 mínútur. Þetta ætti hjálpa til við að koma í veg fyrir ofhugsun og hvetja þig til að taka ákvarðanir á snöggan hátt.
- 5. Farðu yfir yfirlitið þitt (5 mínútur):** Farðu yfir upphaflegu drögin og gerðu breytingar ef þarf.
 - Þú getur notað litakóðun, tákni eða aðrar sjónrænar vísbendingar til að auka skilvirkni.
 - Gakktu úr skugga um að fara yfir drögin til að gera hana sjónrænt aðlaðandi og notendavæna.
 - Gerðu yfirlitið persónulegt! Reyndu að setja persónulega þætti inn í mælingu þína á venjum svo sem eins og hvatningu, persónulegar athugasemdir eða sjónræna þætti sem þú hefur sett upp.
- 6. Gerðu áætlun (10 mínútur):** Taktu nokkrar mínútur til að hugsa um hvernig þú munt samþætta þennan mæli á venjur, inn í daglega rúttínu þína. Íhugaðu hvar þú geymir mælinn, hversu oft þú uppfærir hann og öll viðbótarverkfæri eða áminningar sem þú gætir þurft.
- 7. Prufukeyrsla:** Notaðu mælingu þína á venjum í að minnsta kosti viku. Skrifðu athugasemdir um hvað virkar vel og hvað mætti bæta. Notaðu þessa endurgjöf til að gera nauðsynlegar breytingar á mælingunni þinni.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Canva sniðmát 1: https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/</p> <p>Canva sniðmát 2: https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/</p> <p>Hvers vegna og hvernig virkar mæling á venjum (grein): https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works</p> <p>Fullkominn leiðarvísir fyrir gerð mælinga á venjum: Hvers vegna og hvernig á að fylgjast með venjum þínum (grein): https://jamesclear.com/habit-tracker</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starfsþróunarmarkmið: Byrjaðu á því að skilgreina skýr ákveðin og framkvæmanleg starfsþróunarmarkmið. Hvort sem það er að öðlast nýja færni, stækka faglegt tengslanet þitt eða setja áfanga í atvinnuleit, þá mun það að hafa vel skilgreind markmið mynda stefnu og tilgang fyrir mælingu þín á venjum. Skiptu stærri markmiðum niður í smærri, viðráðanleg markmið til að gera framfarir áþreifanlegri. • Uppfærðu og endurskoðaðu stöðugt mælingu þína á venjum: Gefðu þér sérstakan tíma á hverjum degi eða viku til að meta framfarir þínar, gera breytingar og skipuleggja framtíðina. Samkvæmni í að fylgjast með venjum styrkir ekki aðeins jákvæða hegðun heldur hjálpar þér einnig að halda þér á réttri braut með áætlun þína um eigin starfsferil. Komdu fram við þessa mælingu eins og lifandi skjal sem þróast með markmiðum þínum og reynslu. • Aðlögunarhæfni: Vertu opinn fyrir því að endurtaka mælingu þína á venjum út frá reynslu þinni og fenginni endurgjöf. Ef ákveðnar aðferðir eða venjur skila ekki tilætluðum árangri skaltu ekki hika við að gera breytingar. Aðlögunarhæfni er dýrmæt kunnátta í atvinnulífinu og þessi starfsemi veitir hagnýta leið til að rækta hana. Lærðu af bæði árangri og áskorunum, betrubættu nálgun þína til að samræmast betur væntingum þínum fyrir starfsferil.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Þegar þú hefur lokið þessari lotu, skaltu nota þessar spurningar til að skoða hug þinn um það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvaða venjur hafa reynst áhrifamestar? 2. Á hvaða sviðum hefur þú sýnt mesta persónulega þróun?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálf: Persónulegur þroski og að taka jákvæðar ákvarðanir um starfsframa
Titill verkefnisins:	Áttaviti fyrir starfsferil: Að skipuleggja leið þína til að ná árangri
Áætluð tímalengd (mín):	30-45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Starfsmarkmið eru hlutir sem þú ákveður að þú villt gera hvað varðar starf í lífi þínu. Það gæti verið að velja tegund vinnu eða finna út hvar þú vilt vera í starfi þínu eftir nokkur ár. Að hafa starfsmarkmið þýðir að velja hvers konar störf þú vilt vinna. Þegar þú setur þér markmið gerir það skýrara hverju þú vilt ná. Markmið þessarar lotu er að auka færni til að skipuleggja og taka ákvarðanir nemenda til að bæta enn frekar getu þeirra til að skilja hvernig ákvarðanir eru teknar. Þetta hjálpar einnig til við að bera kennsl á hindranir sem geta truflað það að ná starfsmarkmiðum og þróa aðferðir til að yfirstíga þessar hindranir.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Undirbúningur (2-3 mínútur): Byrjaðu á því að prenta út dreifibréfið sem sýnt er hér að neðan og finndu rólegan stað þar sem þú getur lokið lotunni.Leiddu hugann að ákvörðunum þínum í framtíðinni og varða starfsferil (5 mínútur): Gefðu þér tíma til að íhuga starfstengdar ákvarðanir sem þú gætir verið að taka fyrir framtíðina. Þetta gæti tengst menntun og þjálfun, kynningum, að hefja feril þinn, fara inn í nýja atvinnugrein, og margt fleira.Hvert sérðu feril þinn stefna? (5 mínútur): Notaðu eftirfarandi hvetjandi spurningar til að íhuga hvar þú vilt vera þegar líður á feril þinn:<ul style="list-style-type: none">Hverju getur þú áorkað til að hjálpa starfsferli þínum á næstu fimm vikum?Hvað með næstu fimm mánuði?Hverju hefðir þú viljað áorka á næstu fimm árum?Komdu með markmið fyrir ákveðna punkta á ferlinum (10-15 mínútur): Skrifðu niður markmið á ferlinum. Það gæti verið eitthvað sem þú vilt ná fljótlega, eins og á næstu sex mánuðum, eða eitthvað til lengri tíma, eins og tvö til fimm ár, eða jafnvel ævismarkmið. Eftir það mun aðgerðaáætlunin leiðbeina þér við að finna út skrefin til að ná henni.Gerðu aðgerðaáætlun (10-15 mínútur): Sama hvert markmið þitt er þá er að gera aðgerðaáætlun væntanlega lykillinn að því að halda áfram í stað þess að festast í sama farinu. Mörg dæmi sýna að fólk sem gerir skýra áætlun til að ná markmiði sínu er mun líklegra til að láta það gerast. Notaðu dreifibréfið, hér að neðan, til að fylgja með í að búa til aðgerðaáætlun til að ná starfsmarkmiðum þínum.Hugleiða (5 mínútur): Þegar þú hefur lokið við dreifibréfið, skalt þú skoða ákvarðanir þínar með því að fara yfir dreifibréfið eins oft og mögulegt er en að minnsta kosti á þriggja mánaða fresti.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Hvernig á að setja SMART markmið: https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4</p> <p>Hvernig á að skrifa aðgerðaáætlun: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan</p> <p>Starfsáætlun: https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilgreindu skýr starfsmarkmið: Byrjaðu á því að hugsa um framtíðarákvarðanir þínar og markmið í starfi. Settu þér skýr markmið, hvort sem þau eru til skamms tíma (næstu sex mánuði), til meðallangs tíma (tvö til fimm ár) eða langtíma (ævimarkmið). Að skilgreina starfsmarkmið þín gefur skýra stefnu fyrir ákvarðanatöku. • Búðu til aðgerðaáætlun: Eftir að þú hefur sett starfsmarkmið þitt skaltu nota meðfylgjandi dreifibréf til að búa til aðgerðaáætlun. Skiptu markmiði þínu niður í smærri, viðráðanleg skref. Að hafa skýra áætlun eykur verulega líkurnar á að ná markmiðum þínum. Gefðu þér tíma til að fylgja dreifibréfinu til að leiðbeina þér í gegnum ferlið. • Skoðaðu og aðlagðu áætlunina reglulega: Þegar þú hefur lokið aðgerðaáætlun þinni skaltu venja þig á að ígrunda ákvarðanir þínar reglulega, helst á þriggja mánaða fresti. Notaðu dreifibréfið sem tæki til sjálfsíhugunar. Íhugaðu hvort markmið þín hafi breyst, hvort þú hafir staðið frammi fyrir nýjum áskorunum eða hvort þörf sé á breytingum á aðgerðaáætlun þinni. Regluleg skoðun hjálpar þér að halda þér á réttri braut og taka upplýstar ákvarðanir fyrir árangursríka stjórnun eigin starfsferils.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Þegar þú hefur lokið þessari lotu skaltu nota eftirfarandi spurningar til að hugsa um sjálfan þig og hvað þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvaða innsýn hefur þú fengið um starfsmarkmið þín og ákvarðanatöku í gegnum ferlið við að setja og skipuleggja til að ná ákveðnu starfsmarkmiði? 2. Hvernig býst þú við að aðgerðaáætlunin sem þú hefur búið til muni hafa jákvæð áhrif á getu þína til að taka ákvarðanir á ferli þínum?



My Career Action Plan



My Goal Statement

What do you need to reach that goal? Write down all the things you have to do to reach it. Pay attention to when you should do them, because some things might need to happen before others (like training first before searching for a job).

	Action Steps	Do This By	Result	Done
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



My Career Action Plan



As you make your plan, think about any problems or things that might get in your way. It's good to know about these beforehand so you can be ready and deal with them quicker.

Write down what problems you might face and how you're going to fix them.

Possible Barriers to Overcome	Plan to Overcome the Barriers

How Will I Stay Motivated?

Here are some follow-up questions you can ask yourself in three months time to ensure that you action plan is still relevant...

- What other things can I include in my plan to make it better?
- How close am I to reaching my goal?
- Did I get to my goal? If not, what's stopping me from moving forward?
- How will any new details I find change what I want to do?
- If I reached my goal, do I have a new one?

Sjálf: Að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálf: Að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd
Titill verkefnisins:	Jákvæð sjálfsmynd
Áætluð tímalengd (mín):	60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Í þessari lotu eru þátttakendur hvattir til að bera kennsl á og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd. En það mun stuðla að almennri vellíðan og vexti í starfi. Jákvæð sjálfsmynd eykur sjálfstraust á faglegri færni og getu þar sem hún stuðlar að áræðni og seiglu andspænis áskorunum.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Hugleiðing (15 mínútur): Finndu rólegt og þægilegt rými þar sem þú getur einbeitt þér. Dragðu andann djúpt til að slaka á. Hugleiddu styrkleika þína, færni og reynslu.<ul style="list-style-type: none">Hverju hef ég komið til leiðar og hverjir eru styrkleikar mínir (að minnsta kosti fimm jákvæðir eiginleikar eða færni sem ég er stoltur af)?Hverjir eru styrkleikar mínir, bæði persónulegir og faglegir? Í hvaða aðstæðum hef ég sýnt fram á þessa styrkleika?Bera kennsl á mikilvægar upplifanir og áskoranir (15 mínútur): Teiknaðu tímalínu yfir mikilvægar upplifanir í lífi þínu, bæði jákvæðar og krefjandi, sem hafa haft áhrif á sjálfsmynd þína.<ul style="list-style-type: none">Finndu augnablik sem mótuðu hver þú ert í dag. Hugleiddu áskoranir sem þið hafið sigrast á og lærdóminn.Notaðu mismunandi liti til að tákna mismunandi tegundir af upplifunum (t.d. gleðistundir, afrek, hindranir sem þú hefur að vinna á).Búðu til klippimynd (30 mínútur): Flettu í gegnum tímaritin og klipptu út myndir, orð eða orðasambönd sem tákna styrkleika þína og hverju þú hefur komið til leiðar. Raðaðu þessum klippum á pappírinn á sjónrænan og aðlaðandi hátt og búðu til klippimynd sem endurspeglar jákvæða eiginleika þína.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Dæmi um jákvæða sjálfsmynd: https://www.believeinmind.com/know_thyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself</p> <p>Að byggja upp sjálfsálit: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374</p> <p>Rannsóknargrein um hvernig jákvæð sjálfsmynd getur hjálpað einstaklingum að sigrast á óákveðni í sambandi við starfsferil sinn: https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Factor-to-Overcome-Career-Indecision.pdf</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hugsaðu um sjálfan þig reglulega: Taktu frá sérstakan tíma til að ígrunda hugsanir þínar, tilfinningar og reynslu. Þú gætir notað dagbók, hugleiðslu eða einfaldlega hljóðláta íhugun. • Leitaðu endurgjafar og hugsaðu: Talaðu við fjölskyldu þína, vini, samstarfsmenn eða fagfólk til að fá innsýn í færni þína eða á hvaða sviði þú gætir bætt þig. Vertu opinn fyrir uppbyggilegri gagnrýni og líttu á hana sem tækifæri til vaxtar. • Haltu áfram að læra, ekki hræðast mistök og kannaðu ný tækifæri: Hafðu ekki of miklar áhyggjur af að gera mistök, en af þeim má læra og haltu áfram að leita nýrrar þekkingar, færni og tækifæra. Að prófa nýjar hluti eða takast á við mismunandi áskoranir getur leitt í ljós hliðar á sjálfum þér sem þú hefur kannski ekki tekið sérstaklega eftir. Það gæti verið nýtt áhugamál, námskeið eða jafnvel ferðalag til ókunnra staða.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Lokaspurningar til umhugsunar um það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Þegar þú veltir fyrir þér þessari lotu, hvernig hefur meðvitund þín um að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd þróast og á hvaða hátt sérðu að þetta hafi áhrif á persónulegt og faglegt líf þitt? 2. Hvaða jákvæðar upplifanir standa upp úr og hvernig hafa þær stuðlað að sjálfsmynd þinni? 3. Hvernig tókst þér að sigrast á krefjandi reynslu og hvaða lærdóm dregur þú af henni? Á hvaða hátt hafa þessar áskoranir mótað seiglu þína og persónulegan vöxt?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálf: Að þróa og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd
Titill verkefnisins:	Leiðin til sjálfsuppgötvunar
Áætluð tímalengd (mín):	60-70 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota hvetur þátttakendur til að skoða vel persónuleg, félagsleg, menntunarleg og starfsmarkmið sín og styrkja þá til að skilja áhrif sjálfsmyndar á starfsferil sinn, stuðla að dýpri tengslum milli væntinga þeirra, sjálfsvitundar og jákvæðrar ákvarðanatöku.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

1. Undirbúningur og hugleiðsla (5-10 mínútur): Byrjaðu á því að finna rólegt og þægilegt rými þar sem þú getur einbeitt þér. Hugleiddu persónuleg, félagsleg, menntunarleg og starfstengd markmið þín og skrifaðu eitt markmið fyrir hvern flokk.

Sem dæmi má nefna eftirfarandi:

- Æfðu að minnsta kosti þrisvar í viku.
- Hanga oftari úti með vinum sínum.
- Æfðu þig betur í ensku.
- Þróaðu leiðtogaþæfileika og stefndu af því að gegna leiðtoga hlutverki innan næstu fimm ára.

2. Tímalína (10 mínútur): Búðu til tímalínu á blaði til að merkja mikilvægar ákvarðanir sem þú hefur tekið á persónulegu, félagslegu, mennta- og starfssviði þínu. Hugsaðu um hvernig sjálfsmynd þín og meðvitund hafði áhrif á þessar ákvarðanir. Sem dæmi má nefna eftirfarandi:

- Ég ákvað að sækjast eftir breytingu í starfi með því að auka menntun mína. Þetta í framhaldi af því að ég áttaði mig á að starfsferill minn var ekki í takt við væntingar og áhuga.
- Að verða meira meðvitaður um sjálfan mig gerði mér kleift að viðurkenna neikvæð áhrif óheppilegra tengsla á andlega líðan mína.
- Ég jók sjálfsvitund mína um færni mína og bað loks um launahækkun.

3. Horfðu á þetta myndband og hugleiddu (15 mínútur): Horfðu á myndband af bara einhverjum farsælum einstaklingi. Í viðbótarúrræðum geturðu fundið myndbönd sem hvetja þig til að sjá áhrif sjálfsmyndar á starfsferil þinn. Horfðu á þetta myndband og hugsaðu um þinn eigin starfsferil. Svartaðu þessum spurningum:

- Hver þarf ég að vera til að lifa því lífi sem ég vil?
- Hver þarf ég að vera til að ná þeim árangri sem ég vil?

Gefðu þér tíma til að skoða styrkleika þína, færni og reynslu. Íhugaðu hvernig sjálfsmynd þín hefur áhrif á starfsþróun þína og hvernig þú getur breytt henni til hins betra.

4. Búðu til framtíðarsýn (15 mínútur): Búðu til spjald með framtíðarsýnar, sem tákna hugsjón þína um framtíðina.

- Notaðu myndir, orð eða tákni sem endurspeglar væntingar þínar.
- Hugsaðu um tengslin á milli sjálfsvitundar, markmiða og framtíðarákvarðana.

5. Jákvæð sálfræði (15-20 mínútur): Kannaðu um hvað jákvæð sálfræði fjallar. Jákvæð sálfræði leggur áherslu á að nota styrkleika þína, venjur, jákvætt sjálfstal, jákvæð sambönd og áhrif þess á starfsþróun. Lestu þessa grein um jákvæða sálfræði á vinnustað og kynntu þér meginreglur hennar og hagnýt ráð.

- Hvaða hluti átt mest við mig?
- Hverjir eru helstu styrkleikar mínir og hæfileikar?
- Hvaða þætti í vinnu minni og einkalífi er ég þakklátur fyrir?
- Hver eru skammtíma- og langtíma markmið mín í starfi?
- Hvernig nálgast ég áskoranir og endurgjöf í vinnunni?
- Á hvaða hátt legg ég mitt af mörkum til vinnustaðar míns eða samfélags á jákvæðan hátt?

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Myndband um sjálfsmynd: <https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ>
Jákvæð sálfræði: <https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Skýrðu og samræmdu markmið þín: Þegar þú veltir fyrir þér persónulegum, félagslegum, menntunarlegum og starfstengdum markmiðum skaltu tryggja skýrleika og að þau samræmist gildum þínum. Skrifaðu niður markmið sem passa við þig og stuðla að tilfinningu fyrir tilgangi og lífsfyllingu.
- Þegar þú býrð til tímalínu fyrir mikilvægar ákvarðanir: Einbeittu þér að því að skilja hugsunarferlana sem sjálfsmynd þín hefur áhrif á. Finndu mynstur eða breytingar í vitund þinni sem áttu þátt í að móta þessar ákvarðanir.
- Ræktaðu hugarfar vaxtar: Tileinkaðu þér hugarfar vaxtar sem lítur á áskoranir sem tækifæri til náms og færniaukningar. Áttaðu þig á að hæfileikar og greind er hægt að þróa með því að skuldbinda þig og leggja í mikla vinnu. Hugarfar vaxtar stuðlar að seiglu og hefur jákvæð áhrif á nálgun þína að persónulegum, félagslegum, menntunartengdum og starfstengdum markmiðum.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Lokaspurningar til umhugsunar um það sem þú hefur lært:

1. Þegar þú skoðar aftur tímalínuna sem þú gerðir, hvaða mynstur eða þemum tekur þú eftir? Hvernig hefur sjálfsskynjun þín og meðvitund þróast með tímanum og haft áhrif á þær ákvarðanir sem þú hefur tekið á persónulegu, félagslegu, mennta- og starfssviði þínu?
2. Eftir að hafa horft á myndbandið af farsælum einstaklingi, hvernig skynjar þú þína eigin möguleika og getu núna? Á hvaða hátt geturðu breytt sjálfsmynd þinni til hins betra til að samræmast starfsþrá þinni?
3. Hvaða tilfinningar eða innsýn vöknudu þegar þú hugsaðir um hvernig þú villt verða í framtíðinni?

Sjálf: Jafnvægi lífs-, náms- og starfsmarkmiða

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálf: Jafnvægi lífs-, náms- og starfsmarkmiða
Titill verkefnisins:	Jafnvægishjól
Áætluð tímalengd (mín):	45-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Í þessari lotu fær ungt fullorðið fólk skilning á jafnvægi í lífi sínu og hversu ánægt það er á mörgum sviðum lífs síns. Það munu einnig setja sér markmið sem hjálpar þeim að vinna að betra jafnvægi í lífinu.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Lestur (10 mínútur):** Byrjaðu á því að lesa þessa grein um formúluna um jafnvægi í lífinu. Þetta gefur hugmynd um hvernig restin af lotunni virkar.
- 2. Rannsaðu og hugsaðu (5-10 mínútur):** Gerðu rannsókn um lífshlutverk og hugleiddu hver helstu svið lífs þíns eru. Hugsaðu um fjölskyldu þína, vini, sambönd, vinnu, skóla, áhugamál, áhugamál o.s.frv.
- 3. Settu upp jafnvægishjólíð (10-15 mínútur):** Meðfylgjandi eyðublað er tengt þessari lotu. Líttu á fjóra hluta hjólsins: Ferill, Samfélag, Fjölskylda og Sjálf. Hugsaðu um hvernig þessi svið líta út í þínu lífi. Gerðu athugasemdir um þættina sem mynda hjólíð fyrir þig persónulega. Fyrir hvert svæði á hjólinu skaltu gefa sjálfum þér einkunn fyrir uppfyllingu/ánægju á skalanum 1 til 10 (10 er hæsta einkunn). Settu punkt á hvern hluta hjólsins við númerið sem þú hefur valið fyrir þetta svæði. Tengdu síðan punktana. Eyðublaðið sýnir hversu góðu “jafnvægi” líf þitt er er í, t.d. hringlaga hringur mjög gott jafnvægi! Þú getur gert frekari athugasemdir um rökin á bak við einkunnir þínar.
 - Fyrir starfsferil skaltu íhuga öll störf sem þú hefur haft/hefur núna, reynslu þína og hverju þú hefur komið til leiðar áður.
 - Fyrir samfélagið, hugsaðu um allt sem þú gerir sem hjálpar nærsamfélagi þínu eða jafnvel stærra svæði.
 - Fyrir fjölskyldu skaltu íhuga vini þína og þá sem skipta þig miklu máli og sýna þér stuðning.
 - Fyrir sjálfan þig skaltu íhuga þætti eins og persónulegan þroska þinn, tíma sem varið er í skemmtilegar athafnir og áhugamál og aðra mikilvæga hluta af sjálfum þér.
- 4. Reiknaðu jafnvægi þitt í lífinu (5 mínútur):** Notaðu einkunnirnar úr eyðublaðinu ofan og lífsjafnvægisformúluna til að reikna út lífsjafnvægi þitt og hversu ánægður þú ert með lífið. Því hærra sem skorið er, því ánægðari ertu með lífið. Hámarkseinkunn er 10. Ekki hafa áhyggjur ef stigið þitt er lágt - ævi alla sveiflast. Ætlunin með þessari lotu er að mynda einkskonar grunnlínu um hversu ánægður þú ert núna og bera kennsl á þá hluti í lífi þínu sem þú vilt vinna að.
 - Formúla fyrir jafnvægi í lífi = (Vinna + sjálf + Fjölskylda + Samfélag) / 4
- 5. Farðu yfir jafnvægið í lífi þínu (5 mínútur):** Íhugaðu hvaða svið lífs þíns þú vilt bæta til að hækka stigin og gefa lífi þínu meira jafnvægi. Hugsaðu um hver kjörstig þín væru og hvernig fyrirmyndarlíf myndi líta út.
- 6. SMART markmið (10-15 mínútur):** Einbeittu þér að ákveðnu sviði sem þú hefur greint og þú vilt vinna að. Hugleiddu leiðir til að hækka einkunnina þína og ná vissu skori. Notaðu síðan skammstöfunina SMART (sérstakt, mælanlegt, framkvæmanlegt, raunhæft og tímabundið) til að setja markmið. Þú getur notað eyðublaðið, sem fylgir hér að neðan, til þess. Mundu að byrja á litlu og framkvæmanlegu markmiði!

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Að beita jafnvægisformúlunni á starfsmarkmið þín: <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your>
Hvert er lífshlutverk þitt: <https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/>
Að velja hlutverk okkar í lífinu meðvitað: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously>

<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endurtaktu þessa æfingu til að ná langtímaárangri: Gerðu þetta á 6-12 mánaða fresti og sjáðu hvernig jafnvægi í lífi þínu breytist og batnar. Þetta er góð leið til að hugsa um og sjá hvar þú gætir þurft að gera breytingar á ákveðnu svæði. • Lífshlutverk þín: Eyddu tíma í að kanna úrræðin til að skilja betur eigin lífshlutverk. • Raunverulegar breytingar gerast hægt og með tímanum: Vertu þolinmóður og settu þér markmið sem eru raunhæf. Það tekur tíma að gera breytingar og skapa nýjar venjur - byrjaðu smátt!
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessu verkefni, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvað finnst þér um jafnvægið í þínu lífi? 2. Hvernig heldurðu að þú munir beita lífsjafnvægisformúlunni á fagleg starfsmarkmið þín? 3. Fannst þér þessi tækni gagnleg? Ætlarðu að nota það aftur?

Verkefni vinnublað:

Jafnvægis hjól (dreifibréf 1):

Wheel of Balance

Your Fulfilment Ratings

Notes

Career Society

Self Family

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

The worksheet features a central circular 'Wheel of Balance' divided into four quadrants: Career (top-left), Society (top-right), Self (bottom-left), and Family (bottom-right). The wheel has ten concentric rings and a horizontal axis labeled 1 through 10. To the left of the wheel are two text boxes: 'Your Fulfilment Ratings' with a star icon and a list of lines, and 'Notes' with a pink background and a list of lines. The entire page is decorated with green leafy branches and starburst icons.

Að setja SMART markmið (eyðublað 1):

Smart Goals

When setting goals, make sure it follows the SMART structure. Use the questions below to create your goals.

S Specific
What do I want to accomplish?

M Measurable
How will I know when it is accomplished?

A Achievable
How can the goal be accomplished?

R Relevant
Does this seem worthwhile?

T Time bound
When can I accomplish this goal?

The 'Smart Goals' worksheet is titled 'Smart Goals' and includes an introductory sentence: 'When setting goals, make sure it follows the SMART structure. Use the questions below to create your goals.' Below this are five sections, each with a large letter, a bolded SMART criterion, and a question: 'S Specific: What do I want to accomplish?', 'M Measurable: How will I know when it is accomplished?', 'A Achievable: How can the goal be accomplished?', 'R Relevant: Does this seem worthwhile?', and 'T Time bound: When can I accomplish this goal?'. Each section has a light green rounded rectangular box for writing. The page is decorated with green leafy branches and starburst icons.

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálf: Jafnvægi lífs-, náms- og starfsmarkmiða
Titill verkefnisins:	Að skapa meira jafnvægi í lífi
Áætluð tímalengd (mín):	45-65 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Í þessari lotu getur ungt fullorðið fólk unnið með þrjár stuttar æfingar. Hver æfing sýnir mismunandi færni sem er hjálpleg þeim sem vilja koma á betra jafnvægi á líf sitt, nám og starfsmarkmið! Fólk lærir hvernig á að forgangsaða verkefnum og setja sér heilbrigð mörk í lífinu. Síðasta æfingin er hjálplega þeim sem vilja kortleggja hvernig einfaldar daglegar aðgerðir og val geta haft áhrif á framtíð þeirra og annarra í kringum sig. Þetta hjálpa til við að upplýsa fólk betur um hvernig það kys að forgangsaða og hvaða mörk það vill setja sér .

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Lestur (10-15 mínútur):** Byrjaðu á því að lesa þessa grein til að fá yfirsýn yfir hvað jafnvægi milli vinnu og einkalífs er og hvernig forgangsröðun kemur að því. Íhugaðu eftirfarandi spurningar í greininni (Coursera, 2024):
 - Hvað skiptir mig raunverulega máli og er ég að gera nógu mikið af því?
 - Hvar get ég gert málamiðlanir? Hvar hef ég verið að gera of margar málamiðlanir?
 - Hvað get ég gert til að tryggja að ég verji nægum tíma í markmið mín og sambönd?
 - Hvar get ég samþætt ábyrgð mína?
- 2. Æfing 1; æfa forgangsröðun út frá mest aðkallandi og mikilvægi (10 mínútur):** Meðfylgjandi eyðublað útgáfa af Eisenhower fylkinu sem er fjögurra hluta tafla sem hægt er að nota til að forgangsráða ýmsum daglegum verkefnum. Verkefni eru skipulögð sem aðkallandi og mikilvæg, ekki aðkallandi en mikilvæg, aðkallandi en ekki mikilvæg, og ekki aðkallandi og ekki mikilvæg. Notið dreifibréfið til að forgangsráða eftirfarandi verkum:
 - Horfðu á uppáhalds sjónvarpsþáttinn þinn
 - Að þvo þvottinn
 - Að ljúka verki fyrir verkskilafrest (verkefni er skilað á morgun)
 - Að fóðra gæludýr nágrannans
 - Að skoða útsölu á netinu
 - Að fara í matarinnkaup
 - Að hringja í fjölskyldumeðlim
 - Að mæta í tíma hjá læknum
 - Undirbúningur kynningar fyrir vinnu (væntanleg í næstu viku)
- 3. Æfing 2; að setja mörk í vinnunni (15-20 mínútur):** Að setja mörk í vinnunni er mikilvæg færni og er gagnleg þegar þú ert að reyna að skapa jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Fyrir þessa æfingu skalt þú æfa samskiptahæfileika þína og hvernig á að segja “nei”.
 - Finndu rými sem þér líður vel og þú getur slappað af í, t.d. einhvers staðar á heimilinu. Sumum finnst gagnlegt að æfa samskiptahæfileika fyrir framan spegil - en gerðu það sem hentar þér best.
 - Hugsaðu um nokkur mörk sem þú vilt setja annað hvort í vinnunni eða á öðru sviði lífs þíns. Reyndu að hugsa um mörk sem væru gagnleg fyrir þig og auka gildi lífs þíns. Byrjaðu fyrst á einhverju litlu og einföldu. Íhugaðu síðan manneskjuna sem þú myndir miðla þessum mörkum til.
 - Fyrir hvert af mörkunum skaltu fylla út eyðurnar í setningunni hér að neðan:
Þegar þú _____ fannst mér _____ Gerðu það ekki gera þetta _____ er mér mikilvægt.
 - Dragðu andann djúpt og æfðu þig svo í að segja setningarnar upphátt ítrekað.
 - Að auki geturðu valið nokkrar fullyrðingar úr þessari grein til að æfa mismunandi leiðir til að segja “nei” í vinnunni. Prófaðu að segja þetta upphátt líka.
 - Með æfingu geturðu orðið öruggari og öruggari þegar kemur að því að setja mörk í vinnunni eða á öðrum sviðum lífs þíns!
- 4. Æfing 3; hvernig val hefur áhrif á framtíð okkar og annarra (10-20 mínútur):** Fyrir þessa síðustu æfingu skalt þú hugleiða og búa til hugarkort. Þetta gerir þér kleift að sjá hvernig val þitt, á einhverju sviði, og gjörðir hafa áhrif á framtíðarsjálft þitt og þá sem eru í kringum þig. Þú munt sjá hvernig ólíkir valkostir eru samtengdir!
 - Náðu í blað og skrifaðu “val mitt/aðgerðir” á miðja síðuna.
 - Skrifaðu niður nokkrar af daglegum aðgerðum þínum og vali, t.d. hvernig þú ferðast (strætó, bíll o.s.frv.), við hverja þú talar yfir daginn, hvernig þú átt samskipti við þá og hvernig þú vinnur með öðrum. Þú getur líka innifalið afþreyingu sem þú stundar daglega, svo sem að elda og horfa á sjónvarpið o.s.frv.
 - Veldu 3-4 af daglegum aðgerðum þínum eða vali, hugsaðu um áhrifin sem hver og ein hefur á framtíðarsjálft þitt með tímanum og hugsaðu síðan um hvernig það getur haft áhrif á annað fólk í kringum þig. Reyndu að hugsa um bæði jákvæð og neikvæð áhrif!

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Grein um jafnvægi milli vinnu og einkalífs og hvernig á að bæta það: https://www.coursera.org/articles/work-life-balance</p> <p>Grein með ráðum til að ná jafnvægi milli vinnu og einkalífs: https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac</p> <p>Ráð til að skapa mörk í vinnunni: https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries</p> <p>Hvernig val þitt mótar framtíð þína: https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>Góð ráð til að prófa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Settu forgangsröðun: Þú getur notað Eisenhower fylkið til að forgangsráða þínum eigin daglegu verkefnum. Byrjaðu á því að skrifa verkefnalista og íhugaðu síðan hversu aðkallandi hvert verkefni er. • Haltu áfram að æfa samskiptahæfileika þína og settu mörk: Að gera þetta getur hjálpað þér að forgangsráða því sem þú vilt gera. Finndu þær samskiptaaðferðir sem henta þér best með því að prófa og æfa mismunandi! • Farðu yfir hvernig daglegt val þitt lítur út: Það er góð hugmynd að hugsa um daglegt líf þitt og hvernig litlar ákvarðanir og aðgerðir geta mótað framtíð þína. Reyndu að forgangsráða því sem hefur jákvæð áhrif á líf þitt.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessu verkefni, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hver er ávinningurinn af því að ná jafnvægi milli vinnu og einkalífs? 2. Er eitthvað sem þú hefur áttað þig á varðandi núverandi forgangsröðun þína í lífinu með því að vinna í gegnum þessar æfingar? 3. Eru einhverjar breytingar sem þú vilt gera í framtíðinni? 4. Hvað fannst þér um að æfa samskiptahæfileika?



Aðlagð frá:

- Lovric, K. og Howarth, D. (2021) Markmið og forgangsröðun. Fáanlegt á: <https://usq.pressbooks.pub/academicsuccess/chapter/goals-and-priorities/> (Skoðað: 22. febrúar 2024).
- Marko, M. (2020) Eisenhower Fylkið skilgreining, leiðbeiningar og dæmi. Fáanlegt á: <https://instagantt.com/eisenhower-matrix-definition-guide-and-examples> (Skoðað: 22. febrúar 2024).

Sjálf: Aðlagast mismunandi samhengi og æfa félagslega greind

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjálf: Aðlagast mismunandi samhengi og æfa félagslega greind
Titill verkefnisins:	Að þróa félagsgreind mína
Áætluð tímalengd (mín):	30-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að klára þessa lotu getur þú þróað dýpri skilning á hugtökunum sem koma fram og beita þeim í þínu eigin lífi. Þetta getur leitt til persónulegs vaxtar og velgengni. Að auki stuðlar lotan að gagnrýnni hugsun og sjálfsvitund, sem er mikilvæg færni fyrir símenntun og persónulegan þroska.
Materials needed:	<ul style="list-style-type: none">• Penni eða blýantur• Pappír eða minnisbók• Aðgangur að tölvu eða tæki með netaðgangi

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

- 1. Hugleiða (5 mínútur):** Taktu þér smá stund til að hugleiða þegar þú þurftir einhvern tímann að laga þig að nýju samhengi eða aðstæðum.
 - Hver var staðan?
 - Hvað gerðir þú til að aðlagast?
 - Hvað fannst þér um upplifunina?
- 2. Rannsóknir (10 mínútur):** Notaðu tölvuna þína eða farsíma til að rannsaka menningu eða samfélag sem er öðruvísi en þitt eigið.
 - Hvaða dæmi finnur þú um viðmið, gildi og siði þessarar menningar?
 - Hvernig gætir þú þurft að aðlaga hegðun þína eða samskiptastíl til að passa inn í þessa menningu?
- 3. Þekkja hindranir (10 mínútur):** Ef þú myndir færa þig yfir í þessa menningu skaltu íhuga hvaða hugsanlegu hindranir þú gætir staðið frammi fyrir þegar:
 - Að finna vinnu
 - Að finna stað til að búa á
 - Að fá færni þína og starfsreynslu viðurkennda
 - Að byggja upp félagslíf
- 4. Þekkja færni og eiginleika sem tengjast félagsgreind (15 mínútur):** Skrifðu niður nokkur dæmi um færni og eiginleika sem eru mikilvægir til að aðlagast mismunandi samhengi og iðka félagsgreind. Íhugaðu færni eins og:
 - Virk hlustun
 - Samúð
 - Sveigjanleiki
 - Samskiptahæfni
- 5. Íhugaðu aðstæður sem þú gætir fundið þig í (10 mínútur):** Hugsaðu um núverandi eða væntanlegar aðstæður þar sem þú gætir þurft að aðlaga hegðun þína eða samskiptastíl.
 - Hvaða aðferðir getur þú notað til að hjálpa þér að aðlagast? (að minnsta kosti 3 aðferðir)
- 6. Umræður í litlum hópum (5-10 mínútur):** Deildu hugleiðingum þínum og aðferðum með félaga eða litlum hópi. Ræddu um líkindi eða mun á nálgunum ykkar og hvernig þið getið lært hvert af öðru.

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**

Grein um hugleiðingu: <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner---a-guide-for-medical-students/how-can-you-reflect#:~:text=Reflection%20is%20personal%2C%20and%20there,most%20effectively%2C%20can%20be%20helpful>

Grein um mismunandi samskiptastíla: <https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles#:~:text=There%20are%20four%20main%20styles,passive%2Daggressive%2C%20and%20assertive>

Ráð til að aðlagast breytingum: <https://centerstone.org/adjusting-to-change-adapt-and-overcome/>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Byggja upp samskiptafærni: Góð samskiptafærni er mikilvæg á öllum vinnustöðum. Gakktu úr skugga um að þú æfir þig í virkri hlustun, miðlar hugmyndum þínum og hugsunum skýrt og þróar samskiptahæfileika þína gegnum texta eða á annan hátt en með frásögn.
- Sýndu aðlögunarhæfni: Hæfni til að laga sig að mismunandi aðstæðum og samhengi er nauðsynleg á ört breytilegum vinnustöðum nútímans. Gakktu úr skugga um að þróa aðlögunarhæfni þína með því að vera opin fyrir endurgjöf, læra af mistökum og tileinka þér breytingar.
- Þróaðu tilfinningagreind: Tilfinningagreind er hæfileikinn til að skilja og stjórna eigin tilfinningum og annarra. Það er mikilvægt að þróa tilfinningagreind sína með því að æfa sjálfsvitund, samkennd og skilvirk samskipti.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært, með því að svara eftirfarandi spurningum:

1. Nefndu nokkur dæmi um þær áskoranir sem þú gætir staðið frammi fyrir þegar þú aðlagast nýjum aðstæðum?
2. Hvernig getur þú notað til að sigrast á þessum áskorunum?
3. Hvernig getur þú haldið áfram að þróa færni þína í að aðlagast mismunandi samhengi og iðka félagsgreind?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjálf: Aðlagast mismunandi samhengi og æfa félagslega greind
Titill verkefnisins:	Að læra hvernig á að aðlagast og aðlagast
Áætluð tímalengd (mín):	30-60 mins
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota veitir þér skemmtilega og gagnvirka leið til að þróa nauðsynlega færni sem getur gagnast þér á ýmsum sviðum lífs þíns, svo sem persónulegum samböndum, fræðilegum eða faglegum aðstæðum og jafnvel félagslegum.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none"> Hugleiða (5 mínútur): Byrjaðu á því að velta fyrir þér hugmyndinni um að aðlagast einhverskonar aðstæðum og hvers vegna sú færni er mikilvæg. Hugsaðu um aðstæður þar sem þú hefur þurft að laga þig að nýju samhengi og þær áskoranir sem þú stóðst frammi fyrir. Þekkja færni og eiginleika til að aðlagast mismunandi aðstæðum (10 mínútur): Bera kennsl á færni og eiginleika sem þarf til að laga sig að mismunandi aðstæðum. Þetta getur falið í sér sveigjanleika, víðsýni, menningarnæmni, skilvirk samskipti og sjálfsvitund. Dæmisaga (20 mínútur): Lestu vinnublaðið hér að neðan. Berðu kennsl á aðstæður og áskoranirnar sem settar eru fram í dæmisögunni. Íhugaðu hvernig þú myndir stjórna aðstæðum ef þú værir í þeirri aðstöðu. Umræður í litlum hópum (10 mínútur): Finndu félagi eða myndaðu lítinn hóp til að ræða hugmyndir þínar og þróa áætlun um hvernig þú myndir laga þig að nýju samhengi og sigrast á áskorunum sem settar eru fram í dæmisögunni. Kynntu áætlun þína (10 mínútur): Hittast síðan í stærra hópi og hlustaðu á hvern hóp til að kynna áætlun sína. Hvettu til umræðu og endurgjafar frá bekknum. Skoðaðu og dragðu saman (5 mínútur): Ljúktu verkefninu með því að draga saman þá færni og eiginleika sem þarf til að laga sig að mismunandi aðstæðum og hvernig hægt er að beita þessari færni á mismunandi sviðum lífsins.
Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:	<p>6 Mikilvæg aðlögunarhæfni á vinnustað (með dæmum): https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills</p> <p>6 leiðir til að þróa aðlögunarhæfni á vinnustað og taka breytingum: https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills</p> <p>Leiðir til að auka aðlögunarhæfni þína: https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/</p>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- 1. Virk hlustun:** Legðu áherslu á að hlusta af athygli á alla í hópumræðum. Þetta hjálpar þér að skilja mismunandi sjónarmið og læra af reynslu annarra.
- 2. Uppbyggileg endurgjöf:** Legðu áherslu á að gefa og taka á móti endurgjöf á uppbyggilegan og með virðingu. Þetta hjálpar þér að þróa árangursríka samskiptahæfileika og að læra af öðrum.
- 3. Markmiðasetning:** Legðu áherslu á að setja þér markmið út frá því sem þú hefur lært í lotunni. Þetta getur hjálpað þér að taka fyrirbyggjandi skref í átt að persónulegum og faglegum vexti.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Hér eru nokkrar spurningar um sjálfsígrundun sem þú getur íhugað eftir að hafa lokið lotunni:

1. Hvað fannst þér um að taka þátt í þessari lotu?
2. Lærði ég eitthvað nýtt um að aðlagast mismunandi aðstæðum og æfa félagsgreind?
3. Hvaða áskoranir mætti ég á meðan á athöfninni stóð og hvernig sigraðist ég á þeim?

Case Study Worksheet (Adapting to Different Contexts)

You have been offered a job at a company in a new city. The job is a great opportunity for you, but it will require you to move away from your hometown, friends, and family. The company culture is very different from what you're used to, and the work environment is fast-paced and competitive. You're also unsure of the social norms in the new city and worry about making new friends.

Q1. Identify the context and challenges presented in this case study.

Q2. What skills and qualities do you think you would need to adapt to this new context?

Q3. Develop a plan for how you would handle the situation if you were in this position. How would you adapt to the new context and overcome the challenges presented?

Styrkleikar: Sjálfsvitund um færni, styrkleika og árangur

Inngangur

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Sjálfsvitund um færni, styrkleika og árangur
Titill verkefnisins:	Færnisráin mín
Áætluð tímalengd (mín):	30 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Það eru margskonar færni sem eru dýrmæt í faglegu umhverfi. Þessi færni felur í sér aðlögunarhæfni og yfirfæranlega færni. Tilgangur þessa verkefnis er að auka vitund þína um mismunandi færni sem þú býrð yfir og hvernig hægt er að bæta hana og byggja hana upp. Þessi lota miðar að því að auka sjálfsvitund um færni þína, styrkleika og árangur með sjálfsmatsprófi með leiðsögn. Í lok þessarar starfsemi muntu hafa skýrari skilning á faglegri getu þinni og afrekum.

<p>Skref fyrir skref leiðbeiningar:</p>	<ol style="list-style-type: none"> Sjálfsígrundun (5 mínútur): Byrjaðu á því að finna rólegan stað þar sem þú getur ígrundað sjálfur um eigin færni, styrkleika og hverju þú hefur komið til leiðar. Íhugaðu ýmis konar valkosti um starfsframa og stefnu því tengt (5 mínútur): Hugsaðu um starfsferilinn sem þú vilt fylgja í framtíðinni og íhugaðu eftirfarandi spurningar: <ul style="list-style-type: none"> Hvaða færni er mikilvægust til að efla framtíðar starfsferil þinn? Hvaða færni býrð þú yfir sem er hægt að nýta sér við framtíðaráætlanir þínar? Hvaða hefur þú núna sem mætti aðlaga að fyrirhuguðum starfsferli þínum? Fylltu út í eyðublaðið (10 mínútur): Gefðu þér tíma til að klára eyðublaðið neðan með því að meta mismunandi aðlögunar- og yfirfæranlega færni sem þú býrð yfir. Íhugaðu hvaða færni þú vilt þróa og bæta (5 mínútur): Þegar þú hefur lokið að fylla út eyðublaðið skaltu íhuga þá færni sem þú vilt bæta og hvaða færni myndi nýttast þér best á starfsferli þínum. Gerðu áætlun (5 mínútur): Notaðu það sem þú hefur lært, gerðu áætlun til að þróa þessa færni með því að bæta við þekkingu þína. Íhugaðu eftirfarandi skref: <ul style="list-style-type: none"> Settu þér skýr markmið sem hægt er að ná til að efla sérstaka færni. Settu upp tímalínu til að fylgjast með framförum þínum. Finndu viðeigandi námsúrræði, svo sem vinnustofur, námskeið eða tækifæri til að leita til leiðbeinenda. Kannaðu hagnýtar leiðir til að beita og styrkja færni þína í daglegu lífi þínu eða starfi. Símenntun: Tileinkaðu þér hugarfar símenntunar. Leitaðu tækifæra til að auka þekkingu þína og færni í samræmi við starfsmarkmið þín.
<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Yfirfæranleg færni: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/transferable-skills</p> <p>Aðlögunarfærni: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/adaptive-skills</p> <p>Að bera kennsl á færni og endurmenntun: https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/identifying-skills-and-upskilling</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hugleiðing: Finndu rólegt og þægilegt rými til íhugunar, laust við truflun. Umhverfið ætti að hvetja til einbeitingar og sjálfsskoðunar. Íhugaðu að nota verkfæri eins og umhverfistónlist eða mjúka lýsingu til að auka einbeitingu. Markviss umgjörð mun hvetja til ígrundaðrar sjálfsgreiningar. Heiðarleiki: Nálgast færnimatið af heiðarleika og nákvæmni. Hugleiddu raunverulegar aðstæður þar sem þú hefur sýnt ákveðna færni. Forðastu alhæfingar og komdu með áþreifanleg dæmi. Þessi heiðarleiki mun tryggja nákvæmari skilning á styrkleikum þínum og sviðum til úrbóta. Þegar þú þróar áætlun þína til að auka á færni, skaltu setja þér markmið sem eru raunhæf, mælanleg og framkvæmanleg: Skiptu stærri markmiðum niður í smærri, viðráðanleg verkefni. Þessi nálgun gerir það auðveldara að fylgjast með framförum og viðhalda hvatningu. Sýndu aðlögunarfærni - leyfðu aðlögun á meðan þú lærir og þroskast.


Spurningar um sjálfsígrundun:

Þegar þú hefur lokið þessu verkefni skaltu nota þessar spurningar til að hugsa um sjálfan þig og um það sem þú hefur lært:

1. Hvaða dæmi úr fyrri reynslu minni varpa ljósi á yfirfæranlega færni sem ég bý yfir og hvernig þessi færni hefur stuðlað að árangri mínum?
2. Þegar ég íhuga þá færni sem ég stefni að því að bæta, hver eru fyrstu skrefin og úrræðin sem ég get greint til að innleiða áætlun mína um færniþróun?

Verkefni vinnublað:

Dreifibréf um færnisrá mína:



Take a look at this list of skills and mark the ones you believe you have. Look back at what you've achieved to find out more about your skills. You can also ask a friend or family member for their thoughts. After identifying the skills you have, go over the list again and see if there are groups of similar skills. For each skill, make sure you can share a real example of when you used it well.

Adaptive Skills These skills help a person adjust to or fit in with new situations. They can also show things like how hard someone works, their attitude, or other qualities.

If you often use a skill, mark the first column with a check. If you use the skill sometimes, mark the second column. Circle the skill you're best at adapting to and share an example of why it's your strongest skill.


These are skills that are really important to employers. Sometimes, if someone doesn't have or use these skills, employers might decide not to hire them.

Go to work everyday	Most of the time	Some of the time	None of the time	Get along with coworkers	Most of the time	Some of the time	None of the time
Arrive on time	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Honest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Get things done	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Work hard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Follow instructions from supervisors	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Other Skills

Ambition	Most of the time	Some of the time	None of the time	Intelligence	Most of the time	Some of the time	None of the time
Patience	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Creativity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assertive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Leadership	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Learn quickly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Enthusiasm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibility	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Persistence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dependability	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Self-motivation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resourceful	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Willingness to learn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problem-solving	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tech savvy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

What is your top adaptive skill and why?



These are skills that can transfer from one job to a very different position.

If you often use or have a skill, mark the first column with a check. If you have the skill sometimes, use a check in the second column. Circle the skill you feel strongest in and explain why it's your best skill with an example.

These are skills that are really important to employers. Sometimes, if someone doesn't have or use these skills, employers might decide not to hire them.

Meet deadlines	Most of the time	Some of the time	None of the time	Problem-solving	Most of the time	Some of the time	None of the time
Public speaking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Planning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Supervising others	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Efficient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepting responsibility	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Other Skills

Able to give instructions	Most of the time	Some of the time	None of the time	Embracing change	Most of the time	Some of the time	None of the time
Negotiation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Detail-orientated	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Able to compromise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Able to articulate yourself	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Run meetings	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Communication	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Self-confidence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empathy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motivate others	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Decision-making	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Thinking on the spot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relationship building	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Goal setting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

What is your top transferable skill and why?

1. _____

2. _____

3. _____

What skills would you like to develop in the future?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Sjálfsvitund um færni, styrkleika og árangur
Titill verkefnisins:	MBTI prófillinn minn!
Áætluð tímalengd (mín):	60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Myer-Briggs Type Indicator (MBTI) er mikið notað tæki til að meta persónuleika. Einstaklinga eru flokkaðir í 16 mismunandi persónuleikagerðir, sem hver um sig býður upp á einstaka innsýn í hvernig við skynjum heiminn, tökum ákvarðanir og höfum samskipti við aðra. Markmið þessarar starfsemi er að kafa ofan í persónueinkenni þín, óskir og samskiptastíl í gegnum MBTI aðferðina. Með því að taka þátt í þessari lotu getur þú öðlast dýpri skilning á sjálfum þér og hvernig eiginleikar þínir hafa áhrif á ýmsa þætti lífs þíns og starfsferils.

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

- 1. MTBI persónuleikamat (20-30 mínútur):** Byrjaðu á því að taka MBTI prófið sem finna má hér.
- 2. Niðurstöður (5 mínútur):** Þegar þú hefur lokið prófinu færðu fjögurra stafa MBTI persónuleikagerð þína. Lestu um eiginleika og eiginleika sem tengjast þinni tilteknu MBTI persónuleikagerð. Kannaðu hvernig týpan þín hefur tilhneigingu til að nálgast sambönd, vinnu, ákvarðanatöku og samskipti.
- 3. Hugleiðing um árangur og persónulega reynslu (5 mínútur):** Gefðu þér smá stund til að ígrunda persónulega reynslu þína sem samræmist einkennum MBTI prófsins. Íhugaðu tilvik þar sem þú fannst þú vera sérstaklega orkumikill, ánægður eða upplifir áskorun og reyndu að tengja þessa reynslu við persónuleikagerð þína samkvæmt prófinu.
- 4. Búðu til lista yfir styrkleika og veikleika (10 mínútur):** Búðu til lista yfir styrkleika og veikleika, eins og þú skynjar þá, út frá MBTI prófinu þínu. Hugsaðu um hvernig þessir eiginleikar birtast á mismunandi sviðum lífs þíns, svo sem vinnu, í samböndum og um persónulegum þroska.
- 5. Hugleiddu samskiptastíl þinn (5 mínútur):** Notaðu eftirfarandi leiðbeiningar:
 - Hvernig kýst þú að eiga samskipti við aðra?
 - Ertu innhverfur eða úthverfur í samskiptaaðferð þinni?
- 6. Hugleiðingar um samskiptastíl:** Íhugaðu hvernig samskiptastíll þinn getur haft áhrif á samskipti þín við vini, fjölskyldu og samstarfsfólk.
- 7. Ígrundaðu og skipuleggðu markmið (5 mínútur):** Finndu ákveðin svið í lífi þínu þar sem nýting persónustyrkleika þíns gæti leitt til persónulegs eða faglegs ávinnings. Síðan skaltu finna svæði þar sem þú gætir viljað vinna að því að draga úr áskorunum sem tengjast persónuleikagerð þinni. Reyndu að setja þér raunhæf og framkvæmanleg persónuleg og fagleg markmið byggð á þessum hugleiðingum.

Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:



Myer-Briggs Type Indicator persónuleikamatstæki.

Hlekkur: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Notaðu MBTI niðurstöður þínar til að bera kennsl á störf sem samræmast persónuleikagerð þinni: Kannaðu starfsgreinar sem vitað er að bæta við styrkleika þína og óskir, sem gerir þér kleift að dafna í umhverfi sem hljómar náttúrulegum tilhneigingum þínum. Til dæmis, ef þú ert INTJ (innhverfur, innsæi, hugsandi, dæmandi), gætirðu skarað fram úr í hlutverkum sem krefjast stefnumótunar og lausnar vandamála.
- Nýttu MBTI innsýn þína til að sérsníða faglega viðleitni þína til frekari framþróunar: Berðu kennsl á svið þar sem þú getur aukið færni sem tengist persónuleikastyrk þínum og bent á möguleg svið til úrbóta. Þessi markvissa nálgun við færniþróun getur leitt til ánægjulegri og farsælli starfsreynslu. Ef niðurstaða þín úr prófinu, leggur áherslu á sköpunargáfu og nýsköpun skaltu einbeita þér að vinnustofum eða námskeiðum sem hlúa að þessum þáttum persónuleika þíns.
- Reyndu að skilja vel hvernig þú hefur samskipti við aðra og hvernig það hefur áhrif á samskipti þín við samstarfsfólk, yfirmenn og viðskiptavini: Með því að þekkja óskir annarra gegnum að huga að MBTI tegundum þeirra geturðu skapað betri samvinnu og samskipti. Ef þú ert meðvitaður um tilhneingingu þína til að einblína á smáatriði (t.d. ISTJ - Innhverfur, skynjun, hugsun, dómur), getur þú aðlagð samskiptastíl þinn til að vera hnitmiðaðri og hagnýtari þegar þú vinnur með þeim sem meta skilvirkni. Þetta getur stuðlað að bættri teymisvinnu og jákvæðara vinnuumhverfi.

Spurningar um
sjálfsígrundun:

Þegar þú hefur lokið þessari lotu skaltu nota spurningarnar hér, til að ígrunda sjálfan þig og hvað þú hefur lært:

1. Hvernig hefur MBTI týpan mín haft áhrif á starfsval mitt og reynslu?
2. Á hvaða hátt get ég nýtt MBTI innsýn mína til vaxtar í starfi í framtíðinni?

Styrkleikar: Að taka upplýsta ákvörðun um starfsval byggt á fyrri námi mínu og reynslu

Inngangur

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Að taka upplýsta ákvörðun um starfsval byggt á fyrri námi mínu og reynslu
Titill verkefnisins:	Hugleiðing um starfsferil
Áætluð tímalengd (mín):	45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota fær ungt fullorðið fólk til að skoða ýmsa þætti sem hafa áhrif á starfsval þeirra. Með því að skoða fyrri reynslu sína getur ungt fullorðið fólk tekið upplýstari og meðvitaðri ákvarðanir.
Materials needed:	<ul style="list-style-type: none">• Penni eða blýantur• Pappír eða minnisbók

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

1. Umhugsunartími (10-15 mínútur): Byrjaðu á því að finna rólegt og þægilegt rými þar sem þú getur einbeitt þér og velt fyrir þér styrkleikum þínu og hverju þú hefur komið til leiðar. Hugsaðu um hvað það var sem hafði mest áhrif á starfsval. Kannaðu þessa þætti sem gætu hafa haft áhrif á starfsval þitt:

- Fantasiur bernsku
- Menning
- Kyn
- Hlutverk í lífinu
- Persónuleiki gerð
- Færni og hæfileikar
- Félagslegar og efnahagslegar aðstæður

Til dæmis, ef samfélagslegar væntingar byggja á hlutverkum kynja, gætir þú hafa fundið fyrir þrýstingi við að velja starfsferil sem oft var tengdur kyni þínu, eins og hjúkrun fyrir konur eða verkfræði fyrir karla. Þessi áhrif geta haft áhrif á starfsval þitt. Hugleiddu hvernig þessir þættir höfðu áhrif á starfsval þitt.

2. Hugleiddu fyrri reynslu þína (10-15 mínútur): Mundu það að þú getur öðlast starfsreynslu, ekki bara með því að hafa vinnu heldur einnig á meðan þú stundar rannsóknir og ráðgjöf, þjálfun, leiðsögn og umgengst fólk sem hefur sama starfsferli og þú.

- Hugsaðu um fyrri reynslu þína í starfi og ljúktu þessari setningu: Ég vann sem starfsheiti og það hefur kennt mér hvernig á að vera t.d. ábyrgur, geta samræmt hlutina og að vinna saman.
- Skrifðu niður að lágmarki 1 jákvæða og 1 neikvæða fyrri reynslu sem hafði veruleg áhrif á skilning þinn á ferli þínum.

3. Ákvörðun um kosti í boði varðandi starfsval (15 mínútur): Skrifðu niður 3 valkosti um starf sem koma upp í hugann. Svartaðu spurningum eins og:

- Hef ég áður tekið að mér svipuðu starfi?
- Hefur mér liðið vel í þessu starfi?
- Fann ég fyrir löngun til að læra meira um það sem ég hef verið að gera?

Hugleiddu niðurstöðurnar varðandi fyrri reynslu, hefur hún líkindi?

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**

Grein um þætti sem hafa áhrif á starfsval: <https://edubirdie.com/examples/the-factors-influencing-the-career-choice/>

Mikilvægi starfsnáms/reynslu: <https://career.vt.edu/experience/Internships/reflect.html>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Að þekkja starfið er mikilvæg: Gefðu þér tíma til að skoða fyrri starfsreynslu þína, bæði jákvæða og neikvæða reynslu. Þegar þú veltir fyrir þér þáttum sem hafa áhrif á starfsval þitt skaltu vera heiðarlegur við sjálfan þig. Áttaðu þig á utanaðkomandi þrýstingi og samfélagslegra væntinga sem kunna að hafa haft áhrif á ákvarðanir þínar. Hreinskilni í ígrundun getur leitt til þýðingarmeiri innsýnar.
- Lærðu af fyrri reynslu þinni: Dragðu fram dýrmætan lærdóm sem hafa haft áhrif bæði jákvæð og neikvæð - einbeittu þér að því hvað þú hefur lært. Íhugaðu hvernig sérhver reynsla stuðlaði að persónulegum og faglegum vexti þínum. Vertu nákvæmur um færni sem þú hefur aflað, áskoranir sem þú hefur sigrast á og áhrifin á skilning þinn varðandi það svið sem þú valdir.
- Kannaðu starfsvalkosti af víðsýni: Íhugaðu starfsvalkosti sem samræmast ekki aðeins áhugamálum þínum heldur bjóða einnig upp á möguleika á framförum. Þegar þú greinir og metur starfsvalkosti skaltu nálgast þetta með opnum huga. Skoðaðu ekki aðeins hvernig þetta passar við fyrri reynslu þína heldur einnig möguleika á framtíða vexti og lífsfyllingu í hverjum valkosti. Notaðu hugleiðingarnar frá fyrri reynslu þinni til að leiðbeina þér í mati þínu.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Lokaspurningar til umhugsunar um það sem þú hefur lært í þessari lotu:

1. Hvaða þættir höfðu mest áhrif á starfsval þitt? Hvernig hafa þessi áhrif mótað feril þinn?
2. Hvaða lykillærdómar komu fram þegar þú veltir fyrir þér jákvæðri og neikvæðri reynslu þinni í starfi?
3. Tókstu eftir einhverjum algengum þemum eða mynstrum hvað varðar fyrri reynslu þína þegar þú skoðaðir starfsvalkosti?
4. Var einhver óvænt innsýn sem kom fram í þessu ferli?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Að taka upplýsta ákvörðun um starfsval byggt á fyrri námi mínu og reynslu
Titill verkefnisins:	Að bera kennsl á yfirfæranlega færni
Áætluð tímalengd (mín):	45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota hvetur ungt fullorðið fólk til að ígrunda og bera kennsl á yfirfæranlega færni sem hjálpar þeim á starfsferli sínum.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">1. Undirbúningur (2-3 mínútur): Byrjaðu á því að finna rólegt og þægilegt rými þar sem þú getur einbeitt þér og velt fyrir þér styrkleikum þínum og árangri.2. Horfðu á TEDx myndband (10-15 mínútur): Í viðbótarúræðunum að neðan, er myndband af einstaklingi sem kannaði mismunandi starfsferla. En það kom að því að hann uppgötvaði hina fullkomnu samsvörun.<ul style="list-style-type: none">• Horfðu á myndbandið og taktu minnispunkta um hvaða fjölbreyttu námsmöguleika hann kynntist (háskóli, starfsþjálfun, netnámskeið o.s.frv.).• Hugsaðu um allar hinar ýmsu starfsleiðir sem þú hefur skoðað og skrifaðu það niður.3. Lærðu að bera kennsl á yfirfæranlega færni (10 mínútur): Það eru tvö konar færni: önnur er “hörð færni” sem er mjög tæknileg og sértæk og hin er “mjúk færni”, sem við köllum yfirfæranlega færni. Þessari færni er hægt að beita í mismunandi atvinnugreinum og starfshlutverkum.<ul style="list-style-type: none">• Búðu til lista yfir yfirfæranlega færni.• Hugleiddu fyrri reynslu og greindu við hvaða aðstæður (starf, menntun o.s.frv.) þú hefur sjálfur unnið að yfirfæranlegri færni.• Berðu saman listann yfir yfirfæranlega færni við fyrri starfsreynslu.4. Þekkja og þróa yfirfæranlega færni (10 mínútur): Þekkja sérstaka yfirfæranlega færni sem krafist er eða er vel metin í starfsferli sem þú villt fylgja.<ul style="list-style-type: none">• Hugleiddu hvaða yfirfæranlega færni þú vilt þróa frekar.• Skráðu verkþætti sem geta hjálpað þér að bæta núverandi eða æskilega yfirfæranlega færni.5. Búðu til áætlun um hvernig þú getur samþætt þessar athafnir í rútinu þína (10 mínútur): Gerðu áætlun um hvernig þú ætlar að fella nýjar athafnir inn í raunverulegar aðstæður.<ul style="list-style-type: none">• Tileinkaðu þér hugarfar að læra stöðugt nýja færni.• Metið framfarir þínar reglulega og uppfærðu færni þína eftir því sem ferill þinn þróast.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Hvernig á að bera kennsl á yfirfæranlega færni: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b</p> <p>Að þróa yfirfæranlega færni: https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills</p> <p>Starfsþróun: https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities</p> <p>Að brúa bilið að réttum starfsferlum: https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hugleiddu reglulega starfsferil þinn: Eyddu tíma til sjálfsígrundunar um feril þinn svo þú getir haldið áfram á æskilegri starfsbraut. • Þekkja yfirfæranlega færni: Hugleiddu fyrri reynslu og greindu hvaða yfirfæranlega færni þú vilt þróa frekar. • Æfðu yfirfæranlega færni þína í raunverulegum aðstæðum: Skráðu þær athafnir sem geta hjálpað þér að bæta núverandi eða æskilega yfirfæranlega færni þína.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Lokaspurningar til umhugsunar um það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig hefur færnin sem þú öðlaðist nýlega stuðlað að faglegum vexti þínum? 2. Á hvaða sviðum hefur þú bent á tækifæri til úrbóta? 3. Hvernig ætlar þú að innleiða þá starfsemi sem mun hjálpa þér á starfsferli þínum?

Styrkleikar: Viðhalda sjálfstrausti og þol þrátt fyrir hindranir

Inngangur

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Viðhalda sjálfstrausti og þol þrátt fyrir hindranir
Titill verkefnisins:	Að byggja upp innri styrk minn og sjálftraust
Áætluð tímalengd (mín):	40-70 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota er hjálpleg ungu fólki við að bera kennsl á innri styrkleika sína og æfa sig í að tjá hugsanir sínar, tilfinningar á heilbrigðan hátt á ýmsan hátt. Að skilja styrkleika þína og líða vel með að tjá þig eykur sjálftraust þitt og sjálfsálit. Enginn er eins og annar. Þegar þú framkvæmir þessa starfsemi skaltu gera það á þann hátt sem er þægilegur fyrir þig. Þú getur sleppt skrefum eða breytt þeim eftir þörfum! Hér notum við þol og seigla sem samheiti.

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

- 1. Skilningur á poli eða seiglu (15 mínútur):** Byrjaðu á því að horfa á þetta [myndband](#) og lestu þessa [grein](#) til að byrja að skoða þol eða seiglu.
- 2. Finndu styrkleika þína (10-20 mínútur):** Fáðu þér límmiða eða pappír. Berðu kennsl á mismunandi styrkleika þína og skrifaðu þá niður. Hugsaðu um það þegar þú gerðir eitthvað sem þú varst stoltur af eða þegar þú áorkaðir einhverju áhugaverðu. Hvaða eiginleiki, færni eða styrkur hjálpaði þér að gera þetta?
 - Byrjaðu á því að skrifa niður allt sem þér dettur í hug. Ekki hafa áhyggjur af því hvað það er - það eru engin rétt svör og þetta dæmi er bara fyrir þig!
 - Ef þú átt í erfiðleikum með að sjá styrkleika, reyndu að skrifa niður að minnsta kosti einn. Skoðaðu síðan þennan [lista yfir dæmi](#) og athugaðu hvort þú getur notað einhvern af þeim.
 - Spurðu einhvern sem þekkir þig vel og sem þú treystir, hverjir séu styrkleikar þínir. Berðu þetta saman við það sem þú hefur þegar skrifað niður. Eru þeir svipaðir eða gjörólíkir?
 - Þú getur tekið þetta stutt [persónuleikamat](#) (valfrjálst) til að komast að persónuleikagerð þinni og tilheyrandi einkennum. Þetta gæti hjálpað þér að bera kennsl á fleiri innri styrkleika þína!
- 3. Tjáðu þig (15-25 mínútur):** Að geta tjáð hugsanir þínar, tilfinningar og tilfinningar opinskátt mun hjálpa þér að byggja upp sjálfstraust og verða öruggari með sjálfum þér. Allir tjá sig á mismunandi hátt og það er allt í lagi! Lestu í gegnum þessar sjálfstjáníngaræfingar og athugaðu hvort þar sé einhver sem þú vilt prófa.
 - Sköpunargáfa, dans og önnur hreyfing getur verið frábært form sjálfstjáníngar!
 - Ekki vera hræddur við að prófa eitthvað nýtt. Að prófa nýja hluti í öruggu rými getur hjálpað þér að uppgötva nýja hluti um sjálfan þig og verða aðlögunarhæfari og opnari. Stundum er fólk hrætt við að mistakast – reyndu að muna að það er í lagi að gera hlutina sér til skemmtunar og að þú þarft ekki að vera meistari í öllu!
 - Ef þú hefur áhugamál sem þú hefur gaman af og gera þér kleift að tjá þig, reyndu að gefa þér tíma fyrir þau og forgangsraða þeim.
- 4. Hugleiðing (10 mínútur):** Hugleiddu hvernig þér hefur fundist þessi lota. Reyndu að skrifa 2-3 setningar um reynslu þína.

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**

Grein um tengsl sjálfstrausts og þols eða seiglu: <https://skillstraining.medium.com/the-link-between-self-confidence-and-resilience-acea7a87af39>

Grein um styrkleika: <https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

Styrkur vinnublað: <https://www.josnierop.nl/wp-content/uploads/discover-your-ikigai-worksheet.pdf>

Grein um hvernig á að byggja upp sjálfstraust: <https://www.mindtools.com/ap5omwt/how-to-build-self-confidence>

Helstu ráð:

Helstu ráð til að próa færni þína enn frekar:

- Reyndu að byggja upp sjálfstraust þitt: Fullvissaðu þig um að meðfæddir eiginleikar þínir og styrkleikar séu alltaf til staðar fyrir þig. Mundu að allir hafa mismunandi og einstaka styrkleika.
- Gerðu það sem þú hefur gaman af: Reyndu að innleiða athafnir í rútnuna þína sem þú hefur gaman af og leyfðu þér að tjá þig á mismunandi vegu.
- Gefðu þér tíma fyrir nýja hluti: Reyndu að kanna nýja hluti og gefðu þér frelsi til að tjá þig með mismunandi athöfnum.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessu verkefni, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Fannst þér erfitt að bera kennsl á styrkleika þína?
2. Hvernig geturðu tileinkað þér styrkleika þína?
3. Hvernig geturðu tileinkað þér að hugsa vel um sjálfan þig?
4. Er eitthvað nýtt sem þú lærðir um sjálfan þig?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Viðhalda sjálfstrausti og þol þrátt fyrir hindranir
Titill verkefnisins:	Gerðu áætlun um þol eða seiglu
Áætluð tímalengd (mín):	40-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Lífið kastar óvæntum hindrunum í veg fyrir okku, en það er hvernig við bregðumst við þessum áskorunum sem skilgreina hvet við erum að far. Seigla er ekki bara eiginleiki sem við fæðumst með. Það er hæfileiki sem við getum hlúið að og látið vaxa. Það eru aðferðir til að rækta seiglu, svo við getum risið upp gegn mótlæti og náð árangri. Þessi lota sýnir ungu fullorðnu fólki hvernig á að gera þetta með því að búa til sína eigin áætlun sem hægt er að nota þegar það stendur frammi fyrir erfiðum áskorunum!

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

1. Dæmisaga (10-20 mínútur): Byrjaðu lotuna með því að horfa á 9 mínútna Ted Talk eftir Joana Baquero hér að neðan. Hún segir sína persónulegu sögu um seiglu og hvernig var að sigrast á áskorunum vegna heilsubreysts. Skoðaðu svo á eftir hvaða lykiltríði eru í sögunni og hvaða skref hún leggur til svo að hægt sé að byggja upp seiglu. Hvað getur þú persónulega lært af reynslu þessarar manneskju?

2. Fyrri áskoranir þínar (15 mínútur): Notaðu fyrsta eyðublaðið (meðfylgjandi), og hugsaðu um áskorun sem þú hefur sigrast á áður. Þetta getur verið stór eða lítil áskorun. Meginhugmyndin með þessu verkefni er að hugsa um hvernig þú tókst á við áskorunina, hvað virkaði vel og hvað ekki. Hafðu eftirfarandi í huga þegar þú klárar eyðublaðið:

- Hver studdi þig til að sigrast á þessari áskorun?
- Hvernig tókst þér að sigrast á þessari áskorun? Hver var stefna þín?
- Hvað lærir þú af þessari áskorun? Hvað lærðir þú með því að sigrast á því?
- Hvernig komstu að lausnum á þessum tíma? Hugsaðu um hæfileikana til að leysa vandamál sem þú notaðir (grein um hvernig á að leysa vandamál).
- Hvað gekk vel?
- Hvað gekk ekki vel? Eða hvað myndir þú gera öðruvísi ef svipuð áskorun kæmi upp aftur?

3. Búðu til áætlun um hvernig þú mætir áskorunum í framtíðinni (20-25 mínútur): Byggt á því sem þú hefur gert hér að ofan skalt þú skrifa áætlun um áskoranir í framtíðinni með því að nota annað eyðublaðið (meðfylgjandi). Það er gott að vera tilbúinn áður en þú stendur frammi fyrir áskorun, því oft, þegar áskorun kemur upp, getur verið erfiðara að hugsa skýrt einmitt þá. Ef þú ert með áætlun geturðu auðveldlega tekið skref til baka og reynt síðan að beita áætlun þinni á aðstæðurnar.

- Þú getur lesið og notað þessar greinar: að bera kennsl á stuðningsfólk og þróa hæfileika til að leysa vandamál til að hjálpa þér við að gera áætlun!
- “Viðvörðunarkerki” tengjast dæmigerðum merkjum um að þú sért að upplifa áskorun, t.d. aukið streitustig. Að vera meðvitaður um þessi merki hjálpar þér að vita að þú sért að upplifa áskorun.

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**

Grein um að rækta seiglu og blómstra gagnvart áskorunum: <https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/>

Færni til að leysa vandamál: <https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Uppfærðu áætlunina þína: Þú getur alltaf uppfært áætlunina þína þegar þú stendur frammi fyrir fleiri áskorunum í lífinu og lærir nýja hluti. Það er góð hugmynd að skoða eftir að hafa staðið frammi fyrir áskorun, hvernig þú barst þig að og tókst á við aðstæðurnar og hvað þú lærðir.
- Lærðu af öðrum: Hlustaðu og lærðu af reynslu annarra, ekki bara þinni eigin! Oft geta aðrir veitt okkur mikla innsýn.
- Leitaðu að jákvæðum hlutum: Þegar þú stendur frammi fyrir áskorun, ef mögulegt er, reyndu þá að sjá hvort þú getir fundið einhver tækifæri eða eitthvað jákvætt í stöðunni. Þetta á ekki við um allar aðstæður, en að geta séð eitthvað gott þegar þú ert á erfiðum stað er frábært til að takast betur á við áskoranir.

Spurningar um sjálfsgrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Hvað getur þú gert til að aðlagast og læra af áföllum?
2. Hvaða aðgerðir getur þú gripið til svo þú getir faagnað sigrum, jafnvel smáum?
3. Hvers konar tækifæri getur þú fundið í áskorunum?

Verkefni vinnublað:

Að sigrast á áskorunum:

Overcoming Challenges

The challenge: _____

How was it resolved?

- _____
- _____
- _____

Who supported you? _____

What did you learn from this experience? _____

What problem-solving skills did you use? _____

What would you do differently if this happened again? _____

Áætlun mín fyrir áskoranir eyðublað:

My Plan for Challenges

Remember: Help is always available

- 1 My warning signs are: _____
- 2 Steps for problem-solving:
 - What are the possible solutions?
 - Evaluate and pick the best one.
 - Implement the solution.
 - Monitor the effect.
 - Reflect on the outcome.
- 3 People I can reach out to for support: _____
- 4 My strategies are: _____
- 5 Things I can do to comfort myself:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Styrkleikar: Byggja á styrkleikum og árangri

Inngangur

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Byggja á styrkleikum og árangri
Titill verkefnisins:	Að velta fyrir sér styrkleikum og árangri
Áætluð tímalengd (mín):	30-45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota stuðlar að sjálfsvitund þar sem þátttakendur velta fyrir sér styrkleikum, árangri og forgangsröðun hvað varðar eigin þróun. Áhersla er lögð á markmiðasetningu og hjálpar til við að setja starfsmiðuð markmið. Að lokum stuðlar hún að getu til að setja fram og miðla styrkleikum, árangri og persónulegum þróunarmarkmiðum, sem eru nauðsynleg fyrir t.d. atvinnuviðtöl, tengslanet og önnur fagleg samskipti.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">1. Undirbúningur (2-5 mínútur): Byrjaðu á því að finna rólegt og þægilegt rými þar sem þú getur einbeitt þér og skoðað styrkleika þína og hverju þú hefur komið til leiðar.2. Að þekkja styrkleika þína (5 mínútur): Taktu nokkrar mínútur til að hugsa um hverjir eru einstakir eiginleikar þínir og færni. Skrifaðu niður að minnsta kosti þrjá styrkleika sem þú býrð yfir.<ul style="list-style-type: none">• Hugleiddu ákveðin dæmi eða aðstæður þar sem þú hefur sýnt fram á þessa styrkleika áður.• Skrifaðu stutta lýsingu fyrir hvert dæmi, undirstrikaðu hvernig styrkleikar þínir voru notaðir og jákvæðar niðurstöður sem leiddu af sér.• Íhugaðu hvernig þessir styrkleikar hafa stuðlað að persónulegum vexti þínum og velgengni.3. Settu fram afrek þín eða hverju þú hefur komið til leiðar (10-15 mínútur): Skrifaðu niður þrjú mikilvæg afrek eða áfanga sem þú hefur náð. Þetta geta verið fræðileg, persónuleg eða fagleg afrek.<ul style="list-style-type: none">• Fyrir hvert afrek skaltu lýsa því sem þú gerðir til að ná þeim og færni eða eiginleikum sem þú nýttir við það.• Hugleiddu áhrif þessara afreka á líf þitt og lærdóminn sem þú hefur lært af þeim.4. Að forgangsráða dæmum um persónulegan þroska (10-15 mínútur): Tilgreindu þrjú svið þar sem þú vilt beita til að persónulegum þroska. Þetta geta verið svið þar sem þú vilt auka núverandi færni eða þróa nýja.<ul style="list-style-type: none">• Skrifaðu stutta lýsingu fyrir hvert svið, útskýrðu hvers vegna það er mikilvægt fyrir þig og hvernig það samræmist langtímamarkmiðum þínum.• Íhugaðu skrefin sem þú getur tekið til að þróa þessi svið frekar, eins og að taka þátt í námskeiðum, leita leiðsagnar eða læra einhverja hagnýta reynslu.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Leiðir til að finna út hverjir styrkleikar þínir eru: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Hvernig á að finna út hverju þú hefur komið til leiðar: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Hvernig á að setja sér persónuleg markmið til að þróa sig persónulega í vinnu: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvetja til íhugunar: Gefðu þér tíma til að ígrunda styrkleika þína, árangur og starfsmarkmið reglulega. Þetta mun hjálpa þér að fylgjast með framförum þínum og gera nauðsynlegar breytingar á stefnu þinni í að stjórna eigin starfsferil. • Leitaðu eftir endurgjöf: Ekki vera hræddur við að biðja um endurgjöf frá leiðbeinendum, kennurum eða fagfólki á þínu sviði. Innsýn þeirra getur veitt dýrmæta leiðsögn til frekari þróunar og umbóta. • Byggðu upp stuðningsnet: Reyndu að koma á stuðningsneti jafningja, leiðbeinenda og fagfólks sem getur veitt leiðbeiningar, stuðning og tækifæri til vaxtar. Tengslanet getur opnað dyr að nýjum tækifærum og komið með góð úrræði fyrir starfsþróun þína.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hverjir eru helstu styrkleikar þínir og færni sem þú hefur fundið í þessari lotu? Hvernig telur þú að þeir geti stuðlað að velgengni þinni í starfi? 2. Hugleiddu fyrri árangur þinn og reynslu. Hver eru mikilvægur árangur sem þú ert stoltur af? Hvernig geturðu nýtt þér þennan árangur til að efla feril þinn? 3. Íhugaðu námsumhverfið og tækifærin sem þér standa til boða. Hvernig geturðu metið hvort tiltekið námsumhverfi eða tækifæri sé rétt fyrir þig og samræmist starfsmarkmiðum þínum?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Styrkleikar: Byggja á styrkleikum og árangri
Titill verkefnisins:	Að uppgötva grunngildi
Áætluð tímalengd (mín):	45-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Skoðaðu þessa lotu og auktu færni þína og.: <ul style="list-style-type: none">• Fáðu útskýringar á persónuleg gildi og skoðanir.• Auktu færni til ákvarðanatöku.• Samræmdu aðgerðir og markmið miðað við grunngildi þín.• Hlúa að sjálfsvitund og áreiðanleika.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<p>Mælt er með því að nemandinn horfi á myndbandið, hlekkur hér að neðan, og ljúki eftirfarandi skrefum. Þetta er gert til að hjálpa honum að beita því sem hann hefur lært til að byggja á styrkleikum sínum:</p> <ol style="list-style-type: none">Hugleiddu fyrri reynslu (5-10 mínútur): Hugsaðu um nokkur mikilvæg augnablik eða reynslu í lífi þínu sem hafa haft mikil áhrif á þig.<ul style="list-style-type: none">• Íhugaðu tilvik þar sem þér fannst þú ánægður, stoltur eða djúpt tengdur gildum þínum.• Skrifðu niður að minnsta kosti þrjár upplifanir sem koma upp í hugann.Þekkja lykilþætti (10-15 mínútur): Greindu hverja upplifun fyrir sig og finndu út lykilþætti eða aðra þætti sem gerðu hana þýðingarmikla fyrir þig.<ul style="list-style-type: none">• Íhugaðu tilfinningar, gildi, skoðanirnar eða meginreglurnar sem voru til staðar við þessa reynslu.• Skrifðu niður sérstök atriði fyrir hverja af þessum þremur upplifunum.Dragðu út grunngildi (10-15 mínútur): Farðu yfir þættina sem þú fannst og leitaðu að þemum eða mynstrum.<ul style="list-style-type: none">• Dragðu út grunngildin sem liggja til grundvallar þessari reynslu og endurspegla þig sjálfan.• Skrifðu niður þrjú grunngildi sem þú finnur hjá þér.Samræmdu aðgerðir og markmið (10-15 mínútur): Metið núverandi aðgerðir þínar og markmið á mismunandi sviðum lífs þíns (t.d. starfsframa, sambönd, persónulegan vöxt).<ul style="list-style-type: none">• Metið hvort þau séu í samræmi við skilgreind grunngildi þín.• Finndu svæði þar sem aðlögun gæti verið nauðsynleg til að samræma aðgerðir þínar og markmið betur við gildi þín.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:	<p>Dæmi um grunngildi: https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values</p> <p>Samræmdu aðgerðir þínar við markmið þín og gildi: https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/</p>
Helstu ráð:	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ígrundun: Vertu víðsýnn og hugsaðu þig vel um og leyfðu þér að skoða reynslu þína og gildi án þess að dæma. • Spyrðu aðra: Íhugaðu að leita álits frá traustum vinum eða jafnvel fjölskyldu sem geta veitt innsýn í grunngildi þín byggt á athugunum þeirra. • Stöðug þróun: Mundu að grunngildi geta þróast með tímanum, svo vertu opinn fyrir því að endurskoða og endurmeta þau reglulega.
Spurningar um sjálfsígrundun:	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig hjálpaði það þér að finna á grunngildin þín að skoða fyrri reynslu? Kom eitthvað á óvart eða innsýn í þetta ferli? 2. Hvernig hafa grunngildin þín áhrif á ákvarðanatökuferli þitt og aðgerðir í daglegu lífi þínu? 3. Eru einhver svið í lífi þínu þar sem núverandi aðgerðir þínar og markmið eru ekki í takt við grunngildi þín? Hvernig er hægt að gera breytingar til að samræma þær?

Sjóndeildarhringur: Að rannsaka og meta tækifæri til starfspróunar

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Að rannsaka og meta tækifæri til starfspróunar
Titill verkefnisins:	Leita að og meta aðstoð við starfsferil, á netinu
Áætluð tímalengd (mín):	30-40 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Mikilvægt er að ungt fullorðið fólk búi yfir færni til að leita að og finna upplýsingar um náms- og starfsmöguleika á netinu. Þessi lota hjálpar þeim að þróa gagnrýna hugsun. Það munu æfa sig í að meta heimild og ákvarða áreiðanleika hennar.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Byrjaðu leitina (15-20 mínútur): Fyrir þetta skref ætlarðu að leita að úrræðum á netinu sem gefa upplýsingar um menntunar- og starfsmöguleika.<ul style="list-style-type: none">Íhugaðu hvaða leitarvél eða gagnagrunn þú ætlar að nota við leitina.Veldu 3-5 leitarorð sem þú ætlar að nota til að leita að úrræðum .Skoðaðu leitar- og matsaðferðirnar í þessari grein. Þú gætir þurft góða leitartækni þegar þú ert að leita að nákvæmari upplýsingum eða hugmyndum.Finndu 4-5 mismunandi úrræði.Veldu eitt þeirra til að meta. Ef mögulegt er skaltu velja eitt sem þú hefur ekki notað áður eða kannast við.Mat (15-20 mínútur): Það eru margar aðferðir sem þú getur notað til að meta úrræði á netinu. Þú vilt komast að því að upplýsingarnar sem úrræðin veita eru áreiðanlegar og traustar. Þú vilt athuga hvort það sé óhætt að nota þessi úrræði.<ul style="list-style-type: none">Notaðu eyðublaði (meðfylgjandi) til að meta úrræðið sem þú valdir.Valfrjálst geturðu prófað aðrar matsaðferðir sem lýst er í þessari grein. Þú getur líka metið fleiri úrræði til að æfa enn betur.
Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:	Matsaðferð: https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf Mat á vefnum: https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/ Myndband sem útskýrir upplýsingafölsun, fjölmiðla og falsfréttir (hvers vegna mat er mikilvægt): https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Sannreyndu upplýsingar: Þegar þú ert að leita að starfsupplýsingum á netinu skaltu alltaf athuga fljótt, t.d. að upplýsingarnar séu uppfærðar og komi frá áreiðanlegum og hæfum aðilum.
- Haltu áfram að æfa og þróa þessa færni: Efastu alltaf um upplýsingar, legðu mat á þær og íhugaðu mikilvægi og mikilvægi upplýsinga fyrir þig. Ekki verða sjálfumglaður á netinu!
- Vikkaðu leitina: Þegar þú ert að leita að sérstökum starfsupplýsingum eða leita að atvinnutækifærum skaltu nota leitaradferðirnar en breyta leitarorðunum sem þú notar. Þetta hjálpar þér að vikka út niðurstöðurnar sem þú finnur. Það er góð hugmynd að æfa sig í þessari færni.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

3. Hver var endanleg skoðun þín á úrræðunum sem þú lagðir mat á? Voru þau áreiðanleg?
4. Myndir þú nota þetta úrræði til að komast að starfstengdum upplýsingum?
5. Efast þú venjulega um og metur upplýsingar sem þú finnur á netinu?

Verkefni vinnublað:

Gátlisti fyrir mat:

Evaluation Checklist

Always Check your Sources



Resource Name:

Stop, Look, Listen:

- Is the information relevant?
- Is the information appropriate?
- Is the information well-organised and presented in a logical order?
- Is the resource easy-to-use?

Who, What, Where, When, Why? (Schrock, 2022)

Who created the resource? What are their credentials?

When was the resource created and last updated?

What is the stated purpose of the resource?

What else might the resource be used for?

Where does the information come from? Are there references?

Why use this resource and not another one?

Aðlagð frá:

- Schrock, K. (2022) 5w í mati á vefsíðum. Fáanlegt á: <http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/5ws.pdf> (Skoðað: 29. janúar 2024).

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Að rannsaka og meta tækifæri til starfspróunar
Titill verkefnisins:	Að rannsaka valkosti um starf, með því að nota mismunandi úrræði á netinu
Áætluð tímalengd (mín):	55-95 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota leiðbeinir ungu fullorðnu fólki að æfa sig í að kanna starfsmöguleika sína. Það lærir um mismunandi starfshlutverk og skoðar heimildir fyrir starfstengdar upplýsingar. Þetta mun tryggja að það fái aðgang að tækifærum og skilið þá valkosti sem eru í boði. Þetta gerir þeim kleift að taka fullkomlega upplýstar ákvarðanir um starfsferil sinn!

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Undirbúningur (5-10 mínútur):** Þú skalt ákveða þann starfsferil sem þú villt kanna fyrir þessa lotu. Það þarf ekki endilega að vera ferill sem þú hefur áhuga á að stunda, en það væri betra að gera það. Þú hefur líklega þegar fundið á starfsferil sem þú hefur áhuga á í fyrri lotum. Hins vegar, ef þú ert ekki viss, geturðu tekið þetta [starfspróf](#) til að gefa þér upphafspunkt.
- 2. Úrræði á netinu (5-10 mínútur):** Þú skalt leita að upplýsingum um valinn starfsferil þinn þremur miðlum á netinu. Veldu miðla til að skoða:
 - [Europass](#) – Þetta úrræði gerir þér kleift að leita að bæði störfum og námskeiðum í Evrópu. Þetta er miðill sem gera þér kleift að bera saman menntun og færni og fræðast um vinnu og nám erlendis. Þú getur líka skoðað mismunandi þróun starfa og færni í Evrópu.
 - [Starfsgátt](#) eða Career Portal - Þessi vefsíða er sértæk fyrir Írland en samt er hægt að nota hana til að kanna mismunandi störf og læra meira um möguleika þína. Þar er að finna upplýsingar um námskeið, starfsframa, iðnnám og starfsgreinar.
 - [Career Pilot](#) - Þessi vefsíða er sértæk fyrir Bretland (UK) en samt er hægt að nota hana til að fræðast um mismunandi störf og valkosti. Það inniheldur upplýsingar um starf og námskeið ásamt myndböndum um mismunandi störf.
 - [Næsta skref](#) mitt eða My Next move er bandarísk vefsíða. Þú getur leitað að og lært um mismunandi störf út frá atvinnugreininni eða áhugamálum þínum. Þessi síða er upplýsandi og inniheldur myndbönd um hvert starf.
 - Á Íslandi eru nokkrir miðlar að leita í, svo sem [Alfreð](#), [Störf.is](#), [Djobb](#), til að nefna eitthvað. Það eru fleiri kostir í vali á Íslandi sem þó eru með mismikla þjónustu í boði.
- 3. Leitaðu að og safnaðu saman upplýsingum (20-35 mínútur):** Þú skalt leita að og taka saman upplýsingar um starfsferilinn sem þú hefur valið að kanna með því að nota alla mögulega miðla á netinu.
 - Fyrir hverja þessara þriggja úrræða skaltu fylla út eyðublað (meðfylgjandi hér að neðan).
 - Fylltu út eins mikið af upplýsingum og þú getur á hverju eyðublaði. Láttu allt sem þú getur fundið út um ferilinn og tengd námskeið/þjálfun fylgja með á eyðublaðinu.
 - Ef þú finnur ekki upplýsingar um auðlindina, t.d. dæmigerða launatöflu, skildu þetta eftir autt á eyðublaðinu.
 - Gefðu eyðublaðinu einkunn af 5 í lokin (5 er frábært; 0 er lélegt).
- 4. Að kanna aðrar tegundir úrræða (15-20 mínútur):** Þetta er valfrjálst skref sem þú getur tekið til að kanna frekar og skilja starfsmöguleika þína. Taktu eftir kostum og göllum þessara úrræða á netinu og hvernig þær gætu verið gagnlegar fyrir þig í framtíðinni. Úrræðin sem þú getur skoðað eru eftirfarandi:
 - [Spunout Compass](#) - Þetta er úrræði fyrir ungt fullorðið fólk sem býr á Írlandi. Það mun veitir gagnlegar upplýsingar og tengla sem eru sérsniðnir að þér og eru byggðir á hvar þú býrð á Írlandi og hvers kyns viðbótarþörfum sem þú gætir haft. Þetta er birt hér til fróðleiks og gæti gefið hugmyndir sem þú gætir notað við leit.
 - [BBC Bitesize Careers](#) – Vefsíða í Bretlandi sem þú getur notað til að kanna feril fólks og fræðslusögur.
 - [icould](#) – Þetta er önnur bresk vefsíða þar sem er að finna gagnlegar upplýsingar og myndbönd sem gefa innsýn í mismunandi störf og reynslu fólks af því að vinna í mismunandi starfsgreinum. Þar eru líka almenn ráð og leiðbeiningar að finna.
- 5. Berðu saman það sem þú hefur fundið (10-20 mínútur):** Berðu saman upplýsingarnar sem þú fannst á netsíðunum. Notaðu eyðublaðin þrjú sem þú fylltir út, til að gera þetta og íhugaðu síðan eftirfarandi spurningar:
 - Voru upplýsingarnar mjög mismunandi eftir miðlum?
 - Vantaði í suma miðlana mikilvægar upplýsingar? Voru auð svæði á einhverjum stöðum á eyðublaðinu þínu?
 - Hverjir voru styrkleikar og veikleikar hverrar vefsíðu?
 - Hvaða úrræði myndir þú nota aftur?
 - eru einhver úrræði sem þú myndir ekki nota? Af hverju?

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

BBC myndbandasería sem sýnir fimm unglinga fara á mismunandi staði til að öðlast starfsreynslu (það eru 5 þættir og hver þáttur er 30 mínútur að lengd): <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>

Indeed (atvinnuleitarvél): <https://ie.indeed.com/?r=us>

Glassdoor (atvinnuleitarvél, upplýsingar um mismunandi fyrirtæki og starfslaun): <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Kannaðu fleiri en einn miðil á netinu: Ekki treysta á eina heimild þegar þú ert að leita að upplýsingum um starfsferil eða námskeið. Fáðu staðfestingu á að upplýsingarnar sem þú sást á einhverri vefsíðu séu réttar og uppfærðar með því að gera Google leit og athuga hvort þú finnur þessar upplýsingar annars staðar.
- Reyndu að fræðast um reynslu annarra af störfum og námskeiðum: Þetta getur gefið þér betri innsýn í hvað starfið/námskeiðið felur í sér og hvort þú gætir hentað því. Safnaðu eins miklum upplýsingum og þú getur!
- Leitaðu að og kannaðu aðra valkosti: Þú gætir fundið betri valkost eða eitthvað sem þú vilt. Að hafa lista yfir aðra valkosti þýðir að þú ert líka með varaáætlun ef upphafleg starfsferill þinn gengur ekki upp.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:


6. Hvaða miðlar eða vefsíður um störf, fannst þér gagnlegust og hvers vegna?
7. Hvers vegna er mikilvægt að nota fleiri en eina heimild?
8. Hvað hefur þú lært um starfsvalkosti þína í þessari lotu?

Verkefni vinnublað:

Rannsakandi starfsferil:

Researching Careers

Online resource used:

Resource rating: ☆☆☆☆☆ 


What are the job requirements (training and experience)?

<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____
---	---

What steps can you take to meet these requirements?

- _____
- _____

What other information did you find out using the resource?

 _____

Benefits:	Drawbacks:
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Alternative careers:	Typical pay scale:
<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____	€ <input type="text"/>
	Are there jobs advertised? <input type="text"/>
	Typical holiday time: <input type="text"/>

Sjóndeildarhringur: Markmiðasetning og ákvarðanataka um starfsáætlun

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Markmiðasetning og ákvarðanataka um starfsáætlun
Titill verkefnisins:	Krefjandi væntingar um starfsferil og að setja markmið
Áætluð tímalengd (mín):	90 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota styður ungt fullorðið fólk við að bera kennsl á og virkja væntingar sínar um starfsferil, sem hvetur það til að sækjast eftir stöðugum vexti, þroska og lífsfyllingu í atvinnulífinu.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Hugleiddu starfsferil þinn og óskir um starfsferil (15 mínútur):** Taktu fram blað eða spjald og tússpenna. Gerðu þér grein fyrir óskum þínum um starf og starfsferil og skrifaðu þær niður. Það getur verið allt frá því að vinna í atvinnugrein sem þú hefur brennandi áhuga á jafnvel sem stjórnandi eða leiðbeinandi. Þar sem þú getur notað hæfileika þína eða færni. Þú gætir ef til vill hugsað þér að stofna eigið fyrirtæki. Dæmi: vinna við þjónustu við viðskiptavini eða gesti eða jafnvel að verða verða þekktur fyrirlesari og lífsþjálfari.
- 2. Hugleiddu styrkleika þína, færni og persónuleg áhugamál (15 mínútur):** Skrifaðu niður hvernig þetta samræmist núverandi starfsþrá þinni.
- 3. Hugarflug (15 mínútur):** Hugleiddu hugsanlegar áskoranir eða hindranir sem þú gætir staðið frammi fyrir við að fylgja eftir væntingum þínum um starfsferil. Hugsaðu um bæði ytri þætti (þróun atvinnulífs, samkeppni) og innri þætti (færni, persónulegar takmarkanir o.fl.).
- 4. Starfsrannsóknir (20 mínútur):** Gerðu stutta könnun á netinu um atvinnugreinar eða störf sem þú hefur áhuga á að vinna við. Reyndu að átta þig á þróun í greininni, nauðsynlega færni sem þarf og hugsanleg tækifæri eða áskoranir. Farðu yfir óskir þínar um starf í ljósi áskorana sem þú fannst þegar þú kannaðir þessa atvinnugrein.
- 5. Skammtímamarkmið (10 mínútur):** Notaðu könnunina þína til að setja þér skammtímamarkmið og brjóta niður væntingar þínar til lengri tíma í skref sem hægt er að taka.
- 6. Aðgerðaáætlun (15 mínútur):** Búðu til stutta aðgerðaáætlun, útlistaðu skref sem þú þarft að taka til að takast á við áskoranir og vinna að markmiðum þínum. Hugleiddu hvað þú hefur lært um væntingar þínar og mikilvægi þess að láta þær verða að veruleika.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Væntingar um starfsframa: <https://www.coursera.org/articles/career-aspirations>
Dæmi um væntingar í starfi: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/career-aspirations-examples>
Talaðu um væntingar í starfi þegar þú ert í starfsviðtali: <https://content.mycareersfuture.gov.sg/how-answer-career-aspirations/>

Helstu ráð:

- 3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:
- Hugleiddu reglulega: Áhugamál þín, gildi og ástríður. Kannaðu ýmsar atvinnugreinar til að öðlast dýpri skilning á því sem raunverulega vekur áhuga þinn og hvetur þig áfram. Sjálfsígrundun er mikilvæg vegna þess að hún gerir þér kleift að kanna mismunandi valkosti og uppgötva nýja möguleika eða betrubæta markmið þín út frá raunverulegum áhugamálum.
 - Gerðu raunveruleikaathugun: Hugleiddu væntingar þínar með raunhæfu yfirliti yfir núverandi vinnumarkað, þróun atvinnulífsins og færni sem krafist er. Að vera raunsær og bera kennsl á áskoranir gerir þér kleift að þróa aðferðir og sigrast á áskorunum.
 - Leitaðu eftir endurgjöf: Frá leiðbeinendum, starfsráðgjöfum eða sérfræðingum á viðkomandi sviði. Deildu væntingum þínum og biddu um innsýn og ráð. Endurgjöf frá reyndum einstaklingum getur gefið þér mismunandi sjónarhorn og afhjúpað blinda bletti.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Hvernig hefur skynjun þín á atvinnugreinum eða starfsframa sem þú stefnir að breyst eftir þessa lotu?
2. Hvaða innsýn fékkstu með því að velta fyrir þér núverandi starfóskum þínum og hvernig þær samræmast styrkleikum þínum, færni og persónulegum áhugamálum?
3. Þegar þú greindir hugsanlegar áskoranir eða hindranir, uppgötvaðir þú eitthvað sem kom á óvart eða fékkst nýja sýn á þætti sem geta haft áhrif á starfsferil þinn?
4. Hvernig höfðu kannanir á netinu, á æskilegri atvinnugrein eða starfsframa, áhrif á væntingar þínar?
5. Hvaða skammtímamarkmið getur þú sett þér út frá hugleiðingum þínum til að færast nær langtíma starfsósk þinni?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Markmiðasetning og ákvarðanatataka um starfsáætlun
Titill verkefnisins:	Að bera kennsl á færniþörf
Áætluð tímalengd (mín):	60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu ætlar þú að kanna möguleika á starfi við hátækni. Til þess ætlar þú að gera hagnýt verkefni og kannanir.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">1. Þekkja áhugamál þín (5 mínútur): Þekkja áhugasvið þín. Þetta gerir þú með því að velta fyrir þér áhugamálum þínum og væntingum innan þeirrar atvinnugreinar sem þú hefur valið þér. Búðu til lista yfir þrjú áhugaverðustu áhugasvið þín.2. Mat (5 mínútur): Legðu mat á þá færni þína sem skiptir máli fyrir áhugasvið sem þú valdir. Reyndu að bera kennsl á þá færni sem þig skortir, eins og t.d. tæknilega færni, mjúka færni eða aðra færni.3. Kannaðu mögulegt nám á netinu (10 mínútur): Skoðaðu námsvettvang á netinu eins og Coursera, edX eða Udacity og reyndu að finna áhugaverð námskeið eða kennsluefni sem tekur á þeirri færni sem þú telur þig skorta.4. Taktu þátt í praktísku námi sem tengist því svæði sem þú valdir (15 mínútur): Ef þú vilt auka samskiptahæfileika þína skaltu taka þátt í einhverskonar umræðuhópum á netinu sem tengist persónulegu áhugamáli þínu. Leggðu þitt af mörkum til umræður, tjáðu hugmyndir og æfðu þig í að orða hugsanir á áhrifaríkan hátt. Segjum svo að þú viljir læra kóðun skaltu kanna byrjendavænar kóðunaræfingar á kerfum eins og Codecademy eða Khan Academy.5. Skoðaðu hlutverk starf (10 mínútur): Kannaðu hlutverk starfa innan valinna greina og skoðaðu fyrirtæki sem eru áberandi í þeim greinum. Notaðu vefsíður eins og Glassdoor eða LinkedIn til að fá innsýn í kröfur í starfi og fyrirtækjamenningu.6. Persónulegt verkefni (15 mínútur): Próaðu lítið persónulegt verkefni sem tengist áhugasviði þínu. Þetta eykur ekki aðeins færni þína heldur þjónar það einnig sem efni sem þú getur notað síðar. Búðu til stutta kynningu eða skrifaðu stutta grein um efni sem vekur persónulegan áhuga. Ef þú hefur áhuga á kóðun skaltu búa til grunnvefsíðu með kerfum eins og Wix eða WordPress.

<p>Tengill á viðbótarúræði eða lesefni:</p>	<p>Þekkja hvar skortir hæfileika: https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps</p> <p>Hvernig á að bera kennsl á skort á færni, í þremur skrefum: https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertu stöðugt að læra og þróaðu færni þína: Fylgstu með þróun atvinnulífsins og vertu alltaf að bæta við færni þína. Netkerfi, eins og Coursera, Udacity og Khan Academy, bjóða upp á þúsundir námskeiða sem ná yfir fjölda atvinnugreina. • Nýttu faglega netkerfi: Eins og LinkedIn til að tengjast einstaklingum á því sviði sem þú valdir. Taktu virkan þátt í umræðum í atvinnulífinu, fylgstu með áhugaverðum fyrirtækjum og leitaðu upplýsinga hjá þeim sem þekkja til. Samtöl við þá veita innsýn í mismunandi hlutverk og atvinnugreinar og geta opnað dyr að hugsanlegum tækifærum. • Fáðu hagnýta reynslu: Með því að byggja upp vefsíðu, búa til app í farsíma eða leggja sitt af mörkum til „open access“ verkefna. Það getur gefið áþreifanleg dæmi til að sýna í öðrum þegar svo ber undir.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Þegar þú veltir fyrir þér lotunni, hvernig hefur það hjálpað þér að bera kennsl á núverandi færni þína sem skiptir máli fyrir valin áhugasvið þín og hvar þig skortir færni á einhverju sviði og þú þarft að takast á við? Getur þú greint einhverjar sérstakar aðferðir eða nálganir sem þú getur notað í ólíku samhengi? 2. Þegar þú kannar nám á netinu sem er hentugt til að auka færni þína, hvaða námskeið eða kennsluefni hefur þú fundið og hvernig samræmast það áhugasviðum þínum og markmiðum þínum um að auka færni þína? 3. Þegar þú horfir til baka á lotuna, hver er helsta innsýn eða lærdómur sem þú hefur lært til að kanna starfsmöguleika þína? Hvernig sérðu fyrir þér að beita þessari innsýn í framtíðarstarfi þínu?

Sjóndeildarhringur: Samspil lífs, vinnu, hópa og samfélags

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Samspil lífs, vinnu, hópa og samfélags
Titill verkefnisins:	Hver eru starfsgildi mín?
Áætluð tímalengd (mín):	45-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota aðstoðar ungt fullorðið fólk að ákvarða hve vinnan er mikilvæg. Það finnur út hvers búast má við af starfi og hver starfsgildi þeirra eru. Það vill hugsa um starfsánægju og þau jákvæðu og neikvæðu áhrif sem vinnan getur haft á lífsstíl þeirra.

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

- 1. Að finna starfsgildi þín (10 mínútur):** Svaraðu þessum spurningum um starfsgildi til að komast að því hver gildin þín eru.
 - Athugaðu að þú getur svarað spurningunum, án þess að gefa upp nafn eða netfang.
 - Þú getur líka vistað niðurstöðurnar þínar í lokin.
- 2. Rannsóknir (10-15 mínútur):** Þegar þú hefur lokið við að svara spurningunum, muntu komast að því við hvaða starfsgildi þú skoraðir hæst í, t.d. lausn vandamála, sköpunargáfu o.s.frv. Þú getur skoðað störf sem tengjast þessum gildum. Þú sérð líka önnur gildi sem skorðuðu hátt hjá þér.
 - Gefðu þér tíma til að rannsaka þrjú efstu gildin þín og eitthvert eitt af þeim störfum sem vekja áhuga þinn.
 - Starfsgátt eða Career portal er gagnleg vefsíða til að kanna störf, námskeið og starfstengt nám.
- 3. Hugarflug (10-15 mínútur):** Íhugaðu aðra þætti sem hafa áhrif á starfsferil þinn og ákvarða hversu sá ferill passar við lífsstíl þinn.
 - Búðu til hugarkort.
 - Hugleiddu fleiri þætti sem hafa áhrif á ánægju þína í starfi, t.d. vinnutíma, umhverfi, laun o.s.frv.
 - Íhugaðu hvaða óskir þú hefur fyrir hvern þessara þátta og hversu sveigjanlegur þú ert varðandi hvern og einn. Hugsaðu um hvernig þessir þættir geta haft jákvæð eða neikvæð áhrif á lífsjafnvægi þitt.
- 4. Starfskönnun (10-20 mínútur):** Veldu tvö möguleg störf sem samræmast gildum þínum. Ef mögulegt er skaltu velja eitt sem þú heldur að þú yrðir ánægður með og annað sem þú heldur að þú yrðir ekki ánægður með, t.d. byggt á þeim þáttum sem þú greindir í síðasta skrefi.
 - Búðu til töflu fyrir hvern starfsferil. Þú getur gert þetta á hvaða sniði sem þú vilt (skrifað eða slegið inn í Word skjal).
 - Taflan þín fyrir hvert og eitt starf gæti litið svona út:
 - Athugaðu hvernig hvert starf samræmist gildum þínum, hversu mikilvægt það er fyrir þig og hvernig það myndi hafa áhrif á starfsánægju þína. Að búa til svona töflu fyrir hvern feril gæti hjálpað þér að sjá tengslin á milli alls sem þú kannaðir í fyrri skrefunum!

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**

Gildi starfsferla: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values>

Önnur grein um starfsgildi: https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&parent=11

Hvað er starfsánægja: <https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/>

Hvernig á að finna starf sem passar við gildi þín: <https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/>

Helstu ráð:	<p>Helstu ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Haltu áfram með þessa æfingu: Haltu áfram að kanna mismunandi starfsvalkosti með tilliti til bæði gilda þinna og annarra utanaðkomandi þátta sem eru mikilvægir fyrir þig.• Notaðu tengd tilföng: Lestu meira um starfsgildi og starfsánægju.
Spurningar um sjálfsígrundun:	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu, gefðu þér smá stund til að íhuga hvað þú hefur lært af eftirfarandi spurningum:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kom árangur á óvart í spurningunum um starfsgildi?2. Hversu mikilvæg er starfsánægja fyrir þig?3. Hvað telur þú að séu mikilvægir hlutir sem vinnuveitendur geta gert til að skapa gott vinnuumhverfi?4. Í starfi sem þér finnst mest áhugavert, hvernig væru hlutirnir skipulagðir?5. Hvernig tengist starfsánægja sérstökum starfsgildum þínum?6. Hverjir eru kostir og gallar vinnu?7. Hverjar eru áskoranir og tækifæri í þessu starfi?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Samspil lífs, vinnu, hópa og samfélags
Titill verkefnisins:	Stóra myndin
Áætluð tímalengd (mín):	60-80 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Í þessari lotu ætlar ungt fullorðið fólk að fara í gegnum þrjár dæmisögur sem hvetja til þess að kanna tengsl lífs, vinnu, hópa og samfélags. Það fer að sjá heildarmyndina af því hvernig starf þeirra getur gegnt hlutverki í samfélagi þeirra og umhverfi. Það íhugar þetta með tilliti til þess að skipuleggja eigin starfsferil.

**Skref fyrir skref
leiðbeiningar:**

1. Dæmisaga 1 (10-20 mínútur): Til að byrja með skalt þú íhuga mikilvægi samfélags almennt. Lestu þessa [grein](#) og svaraðu eftirfarandi spurningum.

- Hvaða þýðingu hefur samfélagið fyrir þig? Er það mikilvægt?
- Hvaða áhrif hefur samfélagið á líf þitt?
- Hver er ávinningurinn af því að vera hluti af samfélagi?
- Hverjir eru hugsanlegir gallar samfélagsins?
- Hvers konar vinnustaði hefur þú reynslu af? Hvað var gott og hvað var ekki gott við þá (hvað varðar umhverfi, andrúmsloft og félagsleg tengsl)?

Þú skalt íhuga hvernig vinna þín, fjölskylda og samfélag tengist. Jafnvel þótt það sé ekki augljóst, reyndu að sjá hvar eru mögulegir tengingar!

2. Tilviksrannsókn 2 (15-40 mínútur): Í þessari dæmisögu lærir þú um félagslegt fyrirtæki sem vinnur að því að gagnast samfélaginu með því að takast á við heimilisleysi í Skotlandi. Horfðu á þetta [myndband](#) sem gefur yfirlit yfir félagsleg fyrirbæri. Þú getur líka skoðað vefsíðu [Social Bite](#) og horft á fleiri [myndbönd](#) (valfrjálst) um starfið sem þeir inna af hendi. Svaraðu eftirfarandi spurningum:

- Hvað finnst þér um þetta verkefni? (skrifaðu 2-3 atriði)
- Hvað lærðir þú af því að skoða þessa dæmisögu? (skrifaðu 2-3 atriði)
- Hvað er annað geta fyrirtæki gert til að hafa jákvæð áhrif á samfélag sitt?
- Veistu um svipuð fyrirtæki sem sinna ráðgjöf í þínu samfélagi? Hvaða gerir það?
- Hverjar eru þarfirnar í þínu samfélagi?
- Hversu mikilvæg er samfélagsþátttaka fyrir þig?
- Hvernig gætir þú leikið jákvætt hlutverk í samfélagi þínu?

3. Tilviksrannsókn 3 (15-20 mínútur): Horfðu á þetta [myndband](#) sem útskýrir neyðsamfélagið og sjálfbærni. Taktu mið af starfsferli þínum og þeim geira atvinnulífsins sem þú gætir valið að vinna í. Gerðu frekari rannsóknir og svaraðu eftirfarandi spurningum:

- Hvers konar áhrif hafa atvinnugreinarnar á umhverfið?
- Hvernig stuðla þessar greinar á jákvæðan eða neikvæðan hátt að samfélaginu og umhverfinu?
- Hugsaðu um hvernig núverandi, fyrra eða framtíðarstarf þitt gæti haft óviljandi áhrif (jákvæð eða neikvæð) á líf annarra. Skrifaðu 3-4 punkta.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Mikilvægi samfélags á vinnustað: https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/</p> <p>Samfélagsþátttaka og fyrirtæki: https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/</p> <p>Dæmi um bestu starfsvenjur um fyrirtæki á Írlandi sem hafa jákvæð félagsleg og umhverfisleg áhrif: https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>Helstu ráð til að próa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samfélag: Ef samfélagið er ekki stór hluti af lífi þínu skaltu samt íhuga kosti þess og hvort það sé eitthvað sem þú vilt leggja þitt af mörkum til eða taka meiri þátt í. • Tengjast: Athugaðu hvort það séu leiðir til að fylgjast með því sem er að gerast í þínu nærsamfélagi, t.d. í gegnum hópa á samfélagsmiðlum. Síðan, ef eitthvað sem vekur áhuga þinn er að gerast, geturðu tekið þátt.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga hvað þú hefur lært, með því að svara eftirfarandi spurningum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig gera samskipti við samfélagið og hópa, fólk að betri manneskjum? 2. Hvernig getur fólk hjálpað öðrum í samfélaginu? 3. Hvernig get ég bætt samskipti mín við fólk? 4. Hvert er mikilvægi vinnu í lífi mínu sem einstaklings og í samfélaginu? 5. Hvernig bætir vinnan samfélag mitt og samfélagið í heild? 6. Hvernig getur vinna og að kaupa hluti, haft áhrif á samfélag og umhverfi? 7. Hvaða áhrif hefur efnahagsleg og félagsleg þróun á vinnu- og námstækifæri mín?

Sjóndeildarhringur: Að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt

Inngangur

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt
Titill verkefnisins:	Byggja upp færni til að bregðast við og stjórna breytingum með skapandi sýn á framtíðina
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota styður ungt fullorðið fólk við að búa til framtíðarsýn sem hjálpar því að bregðast við breytingum. Þetta getur aukið hvata þeirra og einbeitingu þegar það stendur frammi fyrir breytingum.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Framtíðarsýn gerir þér kleift að sjá fyrir þér þá eiginleika og úrræði sem þú vilt búa yfir til að stjórna starfsferli þínum. Þetta gefur þér ápreifanlega áminningu um markmið þín. Í þessari lotu er þér beint í gegnum það að þróa þína eigin framtíðarsýn til að geta stjórnað breytingum á starfsferli þínum. Til að búa til þessa framtíðarsýn getur þú fylgt þessum skrefum:

- 1. Undirbúningur (5-10 mínútur):** Náðu í blað eða spjald, tímarit, skæri, lím, tússpenna og allskonar föndurvörur sem þú villt vinna með.
- 2. Hugleiðing (10 mínútur):** Hugleiddu það að bregðast við og stjórna breytingum og hvað það þýðir fyrir þig. Hugsaðu um færni, eiginleika og úrræði sem geta hjálpað þér að takast á við áskoranir og koma og verða sterkari við það.
- 3. Finndu myndir og orð fyrir framtíðarsýnina þína (20-40 mínútur):** Flettu í gegnum tímaritin og klipptu út myndir, orð og orðasambönd sem passa við sýn þína um hvernig eigi að bregðast við og stjórna breytingum og hvernig eigi að yfirstíga hindranir. Leitaðu að myndefni sem veitir þér innblástur og tákna eiginleika sem þú vilt öðlast.
- 4. Að búa til framtíðarsýn (20-40 mínútur):** Raðaðu og límdu úrklippurnar á spjalðið þitt og búðu til klippimynd sem endurspeglar sýn þína um hvernig eigi að bregðast við og stjórna breytingum. Vertu skapandi og leiktu þér með mismunandi skipulag og samsetningar.
- 5. Hlé (2-3 mínútur):** Þegar þú ert ánægður með hvernig þú ætlar að bregðast við og stjórna breytingum, skaltu líta til baka og skoða hvað þú gerðir.
- 6. Hugleiðing (10-15 mínútur):** Hugleiddu þá þætti sem þú tókst með og hvað þeir tákna, hvað varðar að bregðast við og hvernig á að stjórna breytingum.
- 7. Ályktun (5-10 mínútur):** Settu spjalðið á stað þar sem þú getur séð það á hverjum degi. Þetta gæti verið staðir eins og herbergið þitt eða vinnusvæði. Láttu það þjóna sem sjónræna áminningu um hvernig þú getur brugðist við og stjórnað breytingum á áhrifaríkan hátt og um markmið þín og væntingar.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Hvernig á að takast á við breytingar á vinnustað: <https://fellow.app/blog/productivity/how-to-cope-effectively-with-change-in-the-workplace/>

Aðlögun að breytingum: <https://www.hays.com.au/career-advice/career-development/adapting-to-change-how-to-better-handle-change-at-work>

Hvernig á að búa til framtíðarsýn: <https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Vertu opinn fyrir innblæstri: Horfðu út fyrir kassann og vertu opinn fyrir óvæntu myndefni og texta sem passa við hugmynd þína um að bregðast við og stjórna breytingum.
- Þú skalt sér sníða töfluna þína: Gerðu framtíðarsýnina einstaka fyrir reynslu þína og markmið með því að innihalda myndir, orð og orðasambönd sem hafa persónulega þýðingu.
- Ígrundaðu reglulega og skoðaðu aftur: Gefðu þér tíma til að ígrunda framtíðarsýnina þína og skilaboð henni tengd. Notaðu það sem tæki til sjálfsígrundunar og sem áminningu um markmið þín.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu skalt þú gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Hvaða þætti tókstu með til að bregðast við og stjórna breytingum og hvers vegna valdir þú þá?
2. Hvernig endurspeglar framtíðarsýn þín skilning þinn á því að bregðast við og stjórna breytingum. Hver eru áhrif á færni þína til að stjórna eigin starfsferli?
3. Hvernig geturðu fellt eiginleikana og úrræðin sem sýnd eru á spjaldinu um framtíðarsýn, inn í daglegt líf þitt og ákvarðanatökferli?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Sjóndeildarhringur: Að bregðast við og stjórna breytingum á áhrifaríkan hátt
Titill verkefnisins:	Að kanna breytingar og hvernig virka ég
Áætluð tímalengd (mín):	55-65 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Tilgangur þessarar lotu er að athuga skilning á nýsköpun og breytingum á skipulagi, getu þína til að laga þig að þróa skipulag og hversu opinn þú ert fyrir því að kanna óhefðbundnar aðstæður í lífi og starfi. Lotan er hönnuð til að sjá fólki fyrir skipulögðu ferli til að kanna lykilhugtök sem tengjast nýsköpun í viðskiptum, aðlögunarhæfni og óhefðbundinni atburðarás, stuðla að dýpri sjálfsvitund og auka innsýn.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Undirbúningur og ígrundun (10 mínútur):** Notaðu Canva (sjá hlekk hér að neðan) til að velta fyrir þér hvernig fyrirtæki starfa og hvernig þau laga sig að breytingum.
- 2. Rannsóknir (15 mínútur):** Gefðu þér tíma til að rannsaka og finna dæmi um nýstárlega starfshætti eða breytingar innan fyrirtækis eða þeirrar atvinnugreinar sem þú ert tilbúinn að velja.
 - Hugleiddu hvernig þessar nýjungar hafa haft áhrif á árangur fyrirtækisins og þær áskoranir sem þær kunna að hafa mætt. Íhugaðu áhrifin á starfsfólk, viðskiptavinum og atvinnulífið í heild.
- 3. Hugleiddu reynslu þína (10-15 mínútur):** Hugsaðu um núverandi eða fyrri reynslu þína af skipulagsbreytingum, annað hvort í vinnu eða í námi. Það gæti verið breyting á forystu, endurskipulagningu eða breyting á fyrirtækjamenningu.
 - Finndu sérstaka styrkleika sem þú nýttir þér til að fást við þessar breytingar með góðum árangri.
 - Hugleiddu hvernig samband þitt við fyrirtækið hafði áhrif á hvernig þú nýttir þessa styrkleika.
- 4. Hugarflug (15 mínútur):** Taktu þátt í hugarflugsfundi til að bera kennsl á óhefðbundnar aðstæður í lífi og starfi. Íhugaðu sjálfstætt starf, fjarvinnu, frumkvöðlastarf eða óhefðbundnar starfsbrautir.
 - Veldu eina óhefðbundna leið sem heillar þig mest. Hugleiddu hugsanlegan ávinning og áskoranir sem tengjast henni.
 - Íhugaðu hvernig þessi leið samræmist persónulegum og faglegum gildum þínum.
- 5. Ígrundun (5-10 mínútur):** Þegar þú hefur lokið greiningunni skaltu nota spurningarnar hér að neðan og varða sjálfsígrundun, til að meta skilning þinn á því hvernig eigi að takast á við skipulagsbreytingar.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Skipulagsbreytingar: <https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/>
Hvernig á að laga sig að breytingum á vinnustaðnum: <https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/>
Hvernig fyrirtæki aðlagast breytingum: <https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1>

Helstu ráð:

- 3 góð ráð til að þróa færni þína:
- Þegar þú rannsakar nýstárlega starfshætti skaltu velja fyrirtæki eða atvinnugrein sem raunverulega vekur áhuga þinn. Þetta mun gera ferlið skemmtilegra og auka líkurnar á að fá góða innsýn. Skrifðu minnispunkta um bæði árangur og áskoranir sem fyrirtækið stendur frammi fyrir, frá víðtæku sjónarhorni, sem felur í sér áhrif á starfsfólk, viðskiptavinum og viðkomandi atvinnugrein.
 - Vertu nákvæmur: Þegar þú veltir fyrir þér styrkleikum þínum við skipulagsbreytingar skaltu vera nákvæmur um aðstæður og dæmi þar sem þessir styrkleikar voru augljósir. Íhugaðu ekki aðeins hæfileikana sem þú notaðir heldur einnig hugarfarið og nálgunina sem stuðlaði að velgengni þinni. Þessi sérstaða mun auðga skilning þinn á því hvernig þú getur nýtt þér þessa styrkleika í mismunandi samhengi.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Þegar þú hefur lokið þessari lotu skaltu nota spurningarnar hér, til að það sem þú hefur lært:

1. Hvernig stuðluðu dæmin um nýsköpun í viðskiptum sem þú rannsakaðir að skilningi þínum á því hvernig fyrirtæki þróast?
2. Kannaðu óhefðbundnu leiðina sem þú valdir. Hvernig samræmist hún persónulegum gildum þínum og faglegum markmiðum?

Verkefni vinnublað:

Að skoða eyðublað um breytingar:

Exploring Change | CAREER COMPASS

Understanding Business Innovation

Choose an industry that you would like to work in and consider the changes and innovations that they have made in the last five years. What impact have these changes had on the following?

Impact on Employees	Impact on Customers	Impact on the Industry

Adapting to Organisational Change

Think about the personal strengths and skills that you will need to navigate organisational change, drawing on your experience from organisational you have experienced before, either in work or in education.

What are my strengths?	How can they help me navigate organisational change?

Verkefni vinnublað:

Canva eyublað hlekkur:

Exploring Change | CAREER COMPASS

Exploring Non-Traditional Scenarios

Explore non-traditional life and work scenarios such as freelancing, remote work, entrepreneurship, and unconventional career paths. Choose one scenario, and use the mind map below to reflect on the potential benefits and challenges associated with that scenario. Consider how the scenario aligns with your personal and professional values.

Tengslanet: Viðhalda tengslaneti

Inngangur

Nafn umræðu:	Tengslanet: Viðhalda tengslaneti
Titill verkefnisins:	Að búa til lyftukynningu!
Áætluð tímalengd (mín):	45 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Lyftukynning er hnitmiðuð og sannfærandi samantekt á því hver þú ert, hvað þú gerir og hverju þú ert að leita að, gerð á þeim tíma sem það tekur fyrir stutta lyftuferð, sem varir venjulega í 30 sekúndur til 1 mínútu. Þetta þjónar sem snögg kynning sem fangar athygli hlustandans og gefur mynd af faglegri mynd af þér. Þessi lota er hönnuð til að hjálpa ungu fullorðnu fólki að þróa nauðsynlega færni í tengslamyndun, samvinnu og samskiptum með því að búa til lyftukynningu. Í þessari lotu lærir þú hvernig og hvenær á að hafa samband við t.d. hugsanlega leiðbeinendur, skilja mikilvægi þess að vinna með öðrum í fjölbreyttum hlutverkum og byggja upp tengslanet.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">1. Undirbúningur (2-3 mínútur): Finndu rólegan stað þar sem þú getur unnið í þessari lotu án truflunar.2. Skilgreindu markmið þín (5 mínútur): Byrjaðu á því að setja þér skýr markmið fyrir lyftukynninguna og skipulegðu þær upplýsingar sem þú vilt koma á framfæri um sjálfan þig, áhugamál þín og markmið. Íhugaðu hvernig þessi kynning getur hjálpað þér við að koma á tengslaneti og auka hvers kyns samvinnu.3. Lærðu að þekkja fólk (5 mínútur): Búðu til lista yfir einstaklinga sem gætu veitt upplýsingar um vinnu eða nám. Þetta gæti verið fagfólk á þínu áhugasviði, leiðbeinendur, kennarar eða jafnvel félagar þínir með sameiginleg markmið. Gakktu úr skugga um að þú hafir upplýsingar um hvernig á að ná þeim (síma, tölvupóst, vefmiðlar) þeirra.4. Skrifðu kynninguna og æfðu þig (25 mínútur): Búðu til hnitmiðaða og sannfærandi lyftukynningu sem inniheldur upplýsingar um færni þína, áhugamál og hverju þú ert að leita að. Einbeittu þér að því að búa til s.k. „pitch“ sem er grípandi og gefur bestu mynd af þér. Æfðu þig í að fara með kynninguna innan tímaramma stuttrar lyftuferðar (30 sekúndur til 1 mínúta).5. Netáætlun (5 mínútur): Hugsðu um mismunandi fyrirtæki eða einstaklinga sem þú vilt vinna með og hugleiddu hvernig þú getur náð til þeirra til að efla prófílinn þinn.6. Bera kennsl á tækifæri (5 mínútur): Að lokum skaltu kanna hvernig á að byggja upp stuðningsnet með því að bera kennsl á einstaklinga sem deila svipuðum áhugamálum og hafa svipuð markmið. Hugleiddu ávinninginn af því að hafa fjölbreytt stuðningsnet og hvernig það getur stuðlað að bæði persónulegum og faglegum vexti.

**Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:**



Grein um hvernig á að skrifa lyftukynningu - inniheldur dæmi.

Hlekkur: <https://careerservices.fas.harvard.edu/blog/2022/10/11/how-to-create-an-elevator-pitch-with-examples/>

Helstu ráð:

Helstu ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Gefðu þessu tíma og rými: Taktu til hliðar sérstakan tíma til að gera þessa lotu. Að finna rólegan stað tryggir að þú getir einbeitt þér vel að því að setja þér skýr markmið, búa til lyftukynningu og velta fyrir þér hvernig þú gerir þetta án þess að verða fyrir truflun. Tíma sem fjárfest er í þessari lotu getur vel stuðlað að góðum og árangursríkum niðurstöðum.
- Haltu áfram að æfa: Að búa til lyftukynningu leiðir til færni sem vex með æfingu. Eftir að þú hefur búið til kynninguna, skaltu æfa þig í að segja hana vinnum, fjölskyldu eða leiðbeinanda. Leitaðu eftir endurgjöf um bæði innihald og hvernig þú segir hana. Notaðu endurgjöfina til að betrubæta kynninguna. Endurtekin æfing mun auka sjálfstraust þitt og skilvirkni í samskiptum.

**Spurningar um
sjálfsígrundun:**

Svaraðu eftirfarandi spurningum:

1. Hvernig hefur ferlið við að æfa sig í að búa til og flytja lyftukynninguna þína aukið meðvitund þína um eigin færni, áhugamál og markmið?
2. Hvernig telur þú að þessi sjálfsvitund muni hafa jákvæð áhrif á tengslanet þitt og samvinnu?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Tengslanet: Viðhalda tengslaneti
Titill verkefnisins:	Tengist inn í „lykkjuna“ (loop)!
Áætluð tímalengd (mín):	60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Það er mikilvægt að skilja hvaða mismunandi verkfæri eru í boði fyrir fólk til að tengjast á skilvirkan hátt eins og t.d. LinkedIn. Tilgangur þessarar lotu er að þróa færni í að búa til og nýta LinkedIn fyrir árangursríka stjórnun eigin starfsferils og við að byggja upp og viðhalda tengslaneti.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Undirbúningur (2-3 mínútur):** Finndu rólegan stað þar sem þú getur slakað á einn með pappír og símann þinn.
- 2. Ígrundun (5 mínútur):** Gefðu þér tíma til að ígrunda persónuleg og fagleg markmið þín - íhugaðu áhugamál þín, færni og atvinnugreinar eða svið sem þú hefur þekkingu á.
- 3. Lærðu meira um LinkedIn (valfrjálst, 5 mínútur):** Í þessari lotu ætlum við að skoða samfélagsmiðilinn LinkedIn og hvernig hægt er að nota hann til að aðstoða þig á vegferð þinni. Ef þú vilt læra meira um hvernig LinkedIn virkar skaltu skanna QR kóðann hér að neðan.
- 4. Skoðaðu LinkedIn (10 mínútur):** Verðu tíma í að kanna LinkedIn prófíla fagfólks á þínu sviði, skoðaðu þá til að reyna að bera kennsl á lykilþætti sem almennt eru taldir með í sterkum LinkedIn prófílum.
- 5. Búðu til/uppfærðu LinkedIn prófílinn þinn (15-20 mínútur):** Með því að nota upplýsingarnar sem þú safnað saman er kominn tími til að búa til eða uppfæra LinkedIn prófílinn þinn. Til að læra hvernig á að setja upp LinkedIn prófíl geturðu horft á myndbandið með tengil hér að neðan.

Láttu eftirfarandi fylgja með til að gera prófílinn þinn fagmannlegri:

- Ljósmynd
 - Fyrirsögn
 - Ágrip
 - Reynsla
 - Menntun
 - Færni
- 6. Net (5 mínútur):** Eftir að þú hefur sett upp eða uppfært prófílinn þinn skaltu gefa þér tíma til að leita að þeim sem þú þekkir eins og samstarfsmönnum og fagfólki í atvinnulífinu sem þú finnur á LinkedIn og senda jafnvel vinabeiðnir til að byggja upp netið þitt.
 - 7. Leitaðu að hentugum hópum til að ganga í (5 mínútur):** Leitaðu og reyndu að finna hentugan LinkedIn hóp sem þér finnst skipta máli fyrir áhugamál þín og taktu þátt í umræðum og tengdu þig við þátttakendur í þeim hópi.
 - 8. Sjálfsígrundun (5 mínútur):** Þegar þú hefur lokið tengslamyndun með vinabeiðnum og gengið í hentugan hópa skaltu skoða reynslu þína með því að nota hvetjandi spurningarnar eins og er að finna hér að neðan.
 - 9. Yfirferð og frágangur (3-5 mínútur):** Fínstilltu prófílinn þinn út frá hugleiðingum þínum til að tryggja að hann endurspegli áhugamál þín á góðan og nákvæman hátt.

Tengill á
viðbótarúrræði
eða lesefni:



Grein sem útskýrir hvað LinkedIn er og hvernig miðillinn er notaður
Hlekkur: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/LinkedIn>



Myndband sem útskýrir hvernig á að búa til frábæran LinkedIn prófíl
Hlekkur: <https://www.youtube.com/watch?v=zd4ALKv8Das>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Að biðja um viðtöl: Þegar kemur að þú að þú vilt fara að hafa samband við fólk og jafnvel taka viðtöl skaltu búa til vel ígrunduð skilaboð. Greindu frá fyrirætlunum þínum á skýran hátt og útskýrðu hvers vegna þú hefur áhuga á að nýta reynslu þeirra og bentu á komdu með spurningar sem þú vilt ræða. Þú skalt virða tíma þeirra og opinn fyrir möguleikanum á framtíðartengslamyndun. Það er líka góð venja að fylgja eftir með því að þakka fyrir sig, eftir viðtalið.
- Tengjast öðrum á LinkedIn: Skráðu þig í og taktu þátt í LinkedIn hópum sem tengjast áhugamálum þínum og starfsmarkmiðum. Að taka þátt í umræðum, deila innsýn og spyrja ígrundaðra spurninga getur hjálpað þér að festa þig í sessi sem áhugaverður þátttakandi í þessu samfélagi. Virk tengsl við þátttakendur í hópnum getur stækkað tengslanetið þitt og aukið viðsýni.
- Taktu þátt í þessu að alvöru: Leitaðu að og reyndu að tengjast fagfólki á þínu sviði eins og t.d. bekkjarfélögum og samstarfsmönnum. Hafðu vinabeiðnir sniðnar að hverjum og einum með því að sýna einlægan áhuga á starfi þeirra eða reynslu. Forðastu almennar beiðnir og láttu alltaf fylgja með stutt skilaboð þar sem þú kynnir þig og útskýrir hvers vegna þú vilt tengjast.

Spurningar um
sjálfsígrundun:

Þegar þú hefur lokið þessari lotu skaltu nota eftirfarandi spurningar til að skoða hug þinn um það sem þú hefur lært:

1. Hvers kyns samstarf villt þú eiga við jafningja á meðan þetta verkefni stendur yfir. Hvernig bætti það upplifun þína að vinna með öðrum?
2. Ef þú varst þegar með LinkedIn prófíl skaltu lýsa breytingunum sem þú gerðir á honum og rökstyddu þær breytingar. Hvernig telur þú að þessar breytingar geti haft jákvæð áhrif á tengslanet þitt?

Tengslanet: Að byggja upp samstarfsnet

Inngangur

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að byggja upp samstarfsnet
Titill verkefnisins:	Viðhalda jákvæðum samböndum
Áætluð tímalengd (mín):	60-75 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu getur þú kannað og skilið betur, mikilvægi jákvæðra tengsla bæði í einkalífi og atvinnulífi.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Hugleiðing (5 mínútur): Hugleiddu núverandi skilning þinn á mikilvægi tengsla í einkalífi og atvinnulífi. Skrifaðu niður allar fyrstu hugsanir eða spurningar sem þú hefur.Ted Talk myndband (20 mínútur): Horfðu á TED fyrirlestur sem tengist jákvæðum samböndum - "The Power of Vulnerability" eftir Brené Brown. Á meðan þú horfir skaltu taka minnispunkta um lykilatriði og innsýn sem þér finnast áhugaverðir.Hugleiddu eigin reynslu (10 mínútur): Íhugaðu jákvæð sambönd sem þú hefur átt og áhrif þeirra á líðan þína og hamingju. Skrifaðu niður ákveðin dæmi um hvernig jákvæð sambönd hafa haft áhrif á persónulegt líf þitt og líka atvinnulíf.Rannsókn (15 mínútur): Gerðu stutta könnun á netinu um mikilvægi jákvæðra tengsla á vinnustaðnum. Leitaðu að greinum, dæmisögum eða ritgerðum sem varpa ljósi á ávinninginn af jákvæðum faglegum samböndum.Hugarkort (10 mínútur): Búðu til hugarkort sem dregur saman lykilinnsýn bæði frá persónulegu og faglegu sjónarhorni. Notaðu orð, orðasambönd og stuttar lýsingar til að fanga kjarnann í því sem þú hefur lært.Persónuleg markmið og aðgerðaáætlun (10-15 mínútur): Byggðu á hugleiðingum þínum og könnunum og settu þér tvö eða þrjú persónuleg markmið sem tengjast því að hlúa að jákvæðum samböndum. Þessi markmið gætu einbeitt sér að því að byggja upp sterkari tengsl við vini, fjölskyldu eða samstarfsfólk. Búðu til einfalda aðgerðaáætlun sem útlistar hvernig þú munt vinna að því að ná markmiðum þínum. Láttu ákveðin skref fylgja með sem þú getur tekið bæði í persónulegu og faglegu samhengi.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:	<p>Kraftur heilbrigðra sambanda í vinnunni: https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work</p> <p>Að byggja upp lífleg sambönd í vinnunni: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p>
Helstu ráð:	<p>3 góð ráð til að próa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æfðu virka hlustun: Að skilja sjónarmið annarra að fullu. Næst þegar þú talar við vin þinn eða samstarfsmann skaltu veita þeim fulla athygli, hafa augnsamband við hann og gefðu endurgjöf til að sýna að þú sért taka þátt í samtalinu. Ekki trufla viðmælanda heldur leyfa honum að tjá hugsanir sínar að fullu áður en þú bregst við. • Æfðu skýr og hnitmiðuð samskipti: Komdu hugsunum þínum og hugmyndum skýrt á framfæri til að forðast misskilning. Þegar þú vinnur með öðrum skaltu orða hugmyndir þínar skýrt og biðja um skýringar þegar þörf krefur. • Vinna að því að bæta tilfinningagreind þína: Próaðu samkennd til að skilja tilfinningar og sjónarmið annarra. Þetta felur í sér að þekkja og meta tilfinningar sínar, sem getur leitt til skilvirkari samskipta og samvinnu. Sýndu samkennd með því að viðurkenna og staðfesta tilfinningar liðsmanna þinna. Vertu meðvitaður um þínar eigin tilfinningar og tjáðu þær á viðeigandi hátt.
Spurningar um sjálfsgrundun:	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skalt þú gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Þegar þú veltir fyrir þér lotunni, hvernig hefur meðvitund þín um mikilvægi jákvæðra tengsla þróast og á hvaða hátt sérðu að þetta hafi áhrif á persónulegt og faglegt líf þitt? Getur þú greint ákveðin tilvik úr reynslu þinni eða TED Talk sem þér fannst passa við eigin hugsanir? 2. Þegar þú hugar að persónulegum samböndum, gefðu dæmi úr lífi þínu sem varpa ljósi á jákvæð áhrif sterkra tengsla? Hvernig samræmast þessi dæmi eða eru frábrugðin þeim upplýsingum sem þú safnaðir við kannanir þínar á mikilvægi jákvæðra tengsla á vinnustaðnum? 3. Hvaða persónulegu markmið hefur þú sett þér til að hlúa að jákvæðum samböndum í lífi þínu? Hvernig sérðu fyrir þér að þessi markmið stuðli að almennri vellíðan þinni og hamingju?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að byggja upp samstarfsnet
Titill verkefnisins:	Fagleg samskipti og tengslamyndun
Áætluð tímalengd (mín):	90 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Með því að taka þátt í þessari lotu getur þú aukið getu þína til að tjá tilfinningar á viðeigandi hátt, leysa mannleg vandamál á vinnustað og byggja upp tengslanet.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<ol style="list-style-type: none">Hugleiðing (10 mínútur): Leiddu hugann að starfsreynslu þinni og hugsað um dæmi þar sem árangursrík samskipti höfðu jákvæð áhrif á tengsl á vinnustað og við lausn vandamála. Hvaða áskoranir eða möguleikar til úrbóta er það að tjá tilfinningar á vinnustaðnum?Ted Talk myndband (15 mínútur): Kannaðu tilfinningagreind í faglegu umhverfi með því að horfa á TED Talk Daniel Goleman sem ber titilinn "Af hverju erum við ekki samúðarfyllri?". Hann fjallar um hvernig skilningur og stjórnun tilfinninga getur leitt til skilvirkari samskipta, samvinnu og almenns árangurs í faglegum aðstæðum. Hugsaðu um hvernig þú getur samþætt meginreglurnar sem nefndar eru í myndbandinu inn í dagleg fagleg samskipti þín til að auka þau, byggja upp sterkari tengsl og leggja eitthvað jákvætt af mörkum til umhverfisins á vinnustað?Búðu til aðstæður (10-20 mínútur): Búðu til þrjár ímyndaðar aðstæður byggðar á algengum áskorunum varðandi samskipti á vinnustað. Til dæmis að takast á við misvísandi skoðanir á teymisfundum, koma með uppbyggilega endurgjöf eða takast á við misskilning við samstarfsmann. Skrifðu þessar aðstæður í fyrstu persónu og settu þig í aðstæðurnar.Bregðast við áskorunum (20 mínútur): Skoðaðu hverja sviðsmynd úr leiðbeiningunum að ofan og hugleiddu hvernig þú myndir fara með tiltekna samskiptaáskorun. Íhugaðu tilfinningaleg viðbrögð þín, tungumálið sem þú myndir nota og sérstakar aðferðir sem þú gætir notað til að takast á við ástandið á jákvæðan hátt.Skoðaðu mismunandi úrræði og hugleiddu svör þín (20-25 mínútur): Kannaðu Mindtools sem býður upp á margvísleg úrræði fyrir persónulegan og faglegan þroska og handbók þeirra um samskiptafærni sem veitir hagnýt ráð og bendir á leiðir. Eftir að hafa skoðað nokkrar greinar skaltu bera þær saman við hugsanir þínar varðandi aðferðirnar sem lagðar eru til í þessum heimildum. Veittu athygli mismun eða innsýn sem þú hefur aflað þér.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Mindtools - til að hjálpa þér að byggja á færni þinni og getu svo þú getir notið þess starfsferils sem þú átt skilið: https://www.mindtools.com/</p> <p>Ráð sem hjálpa þér að forðast misskilning, átta þig á raunverulegri merkingu þess sem verið er að miðla og bæta vinnu þína og persónuleg sambönd til muna: https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notaðu “Ég fullyrðingar”: Að tjá tilfinningar sínar, hugsanir eða áhyggjur af ákveðni og án þess að kenna um eða ásaka aðra til að stuðla að opnum samskiptum, hvetja til samkenndar og lágmarka varnarviðbrögð, stuðla að uppbyggilegri samræðum. Til dæmis, í stað þess að segja: “Þú hlustar aldrei á hugmyndir mínar og það er pirrandi,” gætirðu notað “ég fullyrðingu” eins og: “Ég verð svekktur þegar ég deili hugmyndum mínum og mér finnst ekki hlustað á mig. Það er mikilvægt fyrir mig að við getum unnið á áhrifaríkan hátt.” • Leitaðu uppbyggilegra endurgjafar: Um samskiptastíl þinn, hvernig þú tjáir tilfinningar þínar og aðferðir þínar til að leysa vandamál. Notaðu uppbyggilega gagnrýni til að fræðast um sjónarmið annarra til að betrubæta nálgun þína. • Byggja upp tengslanet með því að sækja viðburði í atvinnulífinu, málstofur og vinnustofur til að tengjast fagfólki: Koma á og hlúa að samböndum við samstarfsfólk, leiðbeinendur og jafningja í atvinnulífinu. Nýttu þessi tengslanet til að leita ráðgjafar og að fá fleiri sjónarmið til að finna lausnir á áskorunum í vinnunni.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig hefur þátttaka í þessari lotu haft áhrif á meðvitund þína um samskiptahæfileika þína, sérstaklega við að tjá tilfinningar og takast á við áskoranir á vinnustaðnum? 2. Hvaða sérstöku markmið hefur þú sett þér til að byggja upp og stækka tengslanet þitt byggt á upplýsingum sem safnað er í þessari lotu? 3. Hvernig sérðu fyrir þér að það að ná þessum markmiðum? Hvernig stuðlar það að faglegum vexti þínum, starfsframa og almennum árangri?

Tengslanet: Að byggja upp mitt eigið tengslanet

Inngangur

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að byggja upp mitt eigið tengslanet
Titill verkefnisins:	Að bera kennsl á, meta og stækka tengslanetin þín
Áætluð tímalengd (mín):	45-60 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota hjálpar ungu fullorðnu fólki að bera kennsl á og meta tengslanet sitt eins og það er. Það hvetur til þess að gera ráðstafanir til að stækka tengslanetin og finna ný tækifæri!

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- 1. Auðkenndu þátttakendur netkerfis (15-20 mínútur):** Notaðu eyðublaðið (meðfylgjandi) til að bera kennsl á aðila í tengslanetinu þínu. Berðu kennsl á fólk sem þú átt samskipti við bæði í eigin persónu og á netinu. Taktu með hópa, samtök og vinnustað sem þú ert hluti af eða hefur áður verið.
 - Smelltu á hlekkinn fyrir eyðublaðið (hugarkorts) og það ætti að opnast í Canva.
 - Þú getur breytt textanum í reitunum og byrjað að bæta við nöfnum meðlima tengslanetsins. Einnig er hægt að láta tengiliðaupplýsingar þeirra fylgja með.
 - Ef þú ert í erfiðleikum með að bera kennsl á meðlimi tengslanetsins þíns, lestu þá þessar greinar: grein 1 og grein 2.
 - Þú getur sniðið forritið að þínum þörfum og þannig að það endurspegli persónulegt tengslanet þitt.
 - Þegar þessu er lokið skaltu vista hugarkortið þitt. Ef prentari er tiltækur geturðu líka prentað hann.
 - Þú hefur nú sjónræna framsetningu á netinu þínu sem mun hjálpa þér við næstu skref! Þú getur alltaf komið aftur í þetta sniðmát og uppfært það í framtíðinni.
- 2. Metið tengslanetið þitt (15-20 mínútur):** Nú þegar þú hefur borið kennsl á meðlimi tengslanetsins þíns er kominn tími til að íhuga hvernig þeir tengjast starfsmarkmiðum þínum.
 - Búðu til lista yfir starfsmarkmið þín og hverju þú vilt ná með tengslamyndun.
 - Farðu yfir hugarkortið þitt. Hverjir eru lykilmeðlimirnir sem gætu verið gagnlegastir og heppileg fyrir þig þegar þú reynir að ná markmiðunum? Settu hring / auðkenndu þessa lykilmeðlimi eða búðu til nýjan lista.
 - Hverjar eru eyðurnar í netkerfinu þínu? Reyndu að átta þig á fóki sem þú þekkir ekki sem væri gott að þekkja og tala við varðandi markmiðin. Búðu til lista yfir þetta fólk og viðeigandi hópa og samtök þar sem líklegt er að hitta það.
 - Það er mikilvægt að íhuga hversu fjölbreytt tengslanetið þitt er. Að hafa opið og fjölbreytt tengslanet þýðir að þú getur tengst margs konar fólki og deilt mismunandi sjónarhornum, skoðunum og innsýn. Það mun einnig víkka möguleika þína og þú getur lært af fólki með reynslu sem bætir þína reynslu til muna. Til að læra meira um mikilvægi þess að skapa fjölbreytt tengslanet og hvernig á að fara að því, lestu eftirfarandi greinar: grein 1 og grein 2.
- 3. Stækkaðu tengslanetið þitt (15-20 mínútur):** Einbeittu þér að því hverja vantar í tengslanetið þitt, gerðu nokkrar rannsóknir á fólki, hópum og samtökum sem vantar. Hér að neðan eru nokkrar leiðir til að byrja að stækka netið þitt:
 - Leitaðu að viðeigandi hópum og samtökum sem þú gætir gengið í. Þetta geta verið persónulegir hópar eða hópar á samfélagsmiðlum. Nýttu þér vettvanga eins og LinkedIn og Glassdoor.
 - Athugaðu hvort það séu tækifæri til að vinna sem sjálfboðaliði eða fá starfsreynslu hjá fyrirtækjum sem tengjast atvinnugeiranum sem þú vilt starfa í. Skoðaðu vefsíður þeirra og síður á samfélagsmiðlum. Þú getur líka leitað að þessum tækifærum á vefsíðum eins og Indeed. Ef ekkert er auglýst geturðu sent þeim kurteislegan og faglegan póst. Jafnvel þótt það séu engin tækifæri eins og er, gætu þeir bent þér í aðra átt eða gefið þér góð ráð!
 - Leitaðu að heppilegum viðburðum sem eiga sér stað á þínu svæði og þú getur sótt.
 - Íhugaðu þá færni sem þú þarft til að þróa frekar feril þinn í framtíðinni. Eru námskeið eða annað áhugavert sem þú gætir tekið þátt í sem myndu hjálpa til við þetta? Þetta hjálpar til við að þróa samskipta- og teymishæfileika þína og er gagnleg fyrir persónulegan og faglegan þroska þinn! Þetta er líka leið til að kynna nýju fólk og stækka tengslanetið þitt.
 - Lestu þessa grein til að fá fleiri ráð til að stækka tengslanetið þitt.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

How to build a career network: <https://myfuture.com/career/building-a-career-network>

How to identify the right people to network with: <https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network>

How to write a professional enquiry email: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Taktu þátt: Gakktu til liðs við áhugaverð samtök og farðu á faglega viðburði sem vekja áhuga þinn.
- Nýttu þér stafræna vettvanga og samfélagsmiðla: Notaðu vettvang eins og LinkedIn til að finna nýjar tengingar.
- Mundu að þetta er viðvarandi ferli: Þú þarft sífellt að fara yfir tengslanetið þitt, uppfæra það og leita leiða til að stækka það.

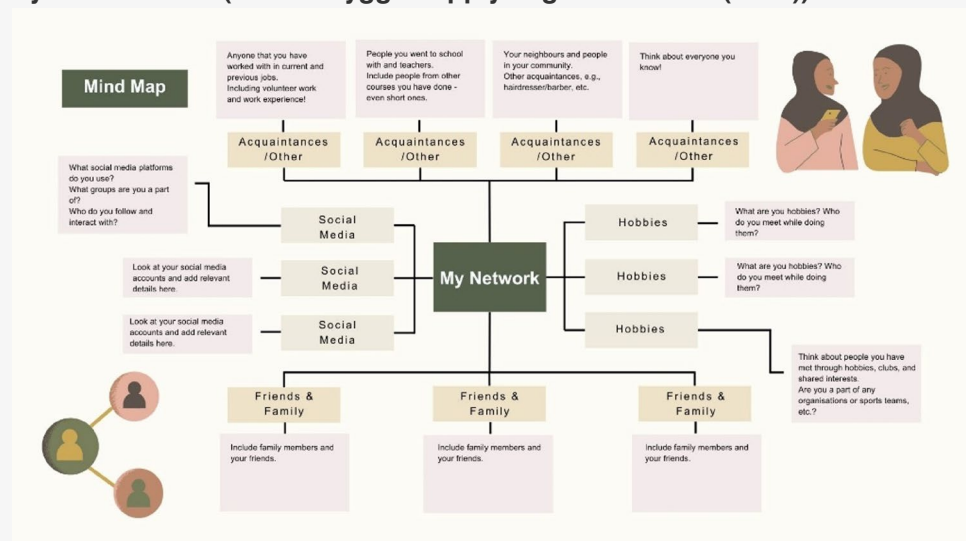
Spurningar um sjálfsgrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Hvernig geturðu vakið áhuga annarra til að tengjast þér?
2. Hverju þarftu að einbeita þér að til að stækka og bæta tengslanet þitt?
3. Hvernig er hægt að skapa fjölbreyttara tengslanet?

Verkefni vinnublað:

Eyðublaðið mitt (búið til byggt á upplýsingum frá Holtz (2023)):



Aðlagð frá:

- Holtz, S. (2023) Hver er í netinu þínu? Fáanlegt á: <https://tomyounger.me/articles/whos-in-your-network/> (Skoðað: 27. febrúar 2024).

Ítarleg

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að byggja upp mitt eigið tengslanet
Titill verkefnisins:	Netverkfæri og færni
Áætluð tímalengd (mín):	50-90 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Tengslanet gerir þér kleift að hitta fólk sem getur hjálpað þér að ná starfsmarkmiðum þínum. Jafnvel fyrir reynda sérfræðinga getur tengslanet verið krefjandi. Hins vegar, með æfingu, geturðu orðið öruggari með það! Þessi lota styrkir ungt fullorðið fólk við að auka sjálfstraust sitt við að búa til tengslanet. Það getur búið til sitt eigið nafnspjald og æft hæfileika sína til að vinna á netinu.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

- Búðu til þitt eigið nafnspjald (30-60 mínútur):** Það eru mörg verkfæri á netinu sem þú getur notað við það. Hér skalt þú búa til nafnspjald fyrir þig. Þó að þú þurfir kannski ekki endilega á því að halda strax, þá er það góð æfing að búa til nafnspjald sem hjálpar þér að bæta færni þína og eiginleika. Þú býrð til eitthvað sem táknar þig og kynnr þig sem fagmann. Til viðbótar geturðu notað nafnspjaldið þitt sem opnun til að tala við einhvern og það er eftirminnileg leið til að deila upplýsingum um þig t.d. á viðburðum.
 - Myndaðu þér skoðun um það sem þú vilt að nafnspjaldið þitt segi um þig. Það ætti að innihalda nafn þitt og tengiliðaupplýsingar. Ef þú ert með reikning á samfélagsmiðlum sem er í takt við starfsmarkmið þín og sýnir verk þín skaltu láta þetta fylgja með.
 - Hugsaðu upp stutta setningu eða orð sem lýsir best hver þú ert og hvert markmið þitt er eða lýsir færni þinni, eiginleikum og reynslu. Þú lætur þetta fylgja með á kortinu.
 - Opnaðu Canva og búðu til reikning ef þú ert ekki þegar með einn (þú getur búið til reikning án endurgjalds).
 - Leita að sniðmátum nafnspjalda. Hér eru nokkur dæmi:
 - [Canva nafnspjald sniðmát 1](#)
 - [Canva nafnspjald sniðmát 2](#)
 - [Canva nafnspjald sniðmát 3](#)
 - Safnaðu nokkrum hugmyndum og myndum. Kannaðu mismunandi sniðmátsvalkosti. Þú getur líka leitað á [Google myndum](#) og [Pinterest](#) til að fá meiri innblástur.
 - Nú skalt þú fylla í sniðmátið sem þú valdir. Lestu þessa [grein](#) til að bæta við hugmyndir þínar. Þú getur gert nokkrar tilraunir, þar til þú ert ánægður með útkomuna! Þú getur svo vistað lokaútkomuna þína og geymt sem stafrænt nafnspjald eða prentað það út.
- Æfðu samskiptahæfileika þína (20-30 mínútur):** Í þessu skrefi ætlarðu að æfa samskiptahæfileika þína sem þú getur notað við tengslanetið. Ef mögulegt er er góð hugmynd að æfa þessa færni með vini og biðja um endurgjöf. Hins vegar geturðu samt unnið að þessu skrefi fyrir sig í fyrstu ef þú vilt.
 - Æfðu þig í að kynna þig upphátt. Láttu nafnið þitt fylgja með, aðeins um sjálfan þig og [starfsmarkmið](#) þín og metnað.
 - Þú getur lesið í gegnum og æft þig í að svara nokkrum spurningum sem þú gætir fengið á t.d. á einhverjum viðburði.
 - Ef þú ert að æfa með vini skaltu vinna að virkri hlustun. Spyrðu framhaldsspurninga, sýndu áhuga og vertu einlægur.
 - Þegar þú ert öruggur með að kynna þig og svara þessum spurningum skaltu prófa að setja þig í aðstæður þar sem þú getur æft þær með öðrum. Ef þér finnst þetta ógnvekjandi skaltu bara byrja smátt og tala við vini og fólk sem þú treystir! Gangi þér vel!

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Leiðbeiningar um þátttöku í viðburðum: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/networking>
Ábendingar um viðburði: <https://www.coursera.org/articles/networking-tips>
Hvernig getur maður byrjað að tala á viðburðum og stuðla að tengslamyndun: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conversation-starters>
Ábendingar um hönnun nafnspjalda: <https://www.vistaprint.co.uk/hub/business-card-design-rules>

Helstu ráð:	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kannaðu ólíka viðburði sem þú getur tekið þátt í: Notaðu netið, en vertu viss um að hitta fólk augliti til auglitis líka.• Haltu áfram að æfa: Það tekur tíma að byggja upp færni í að tala við ókunnuga!• Að mynda raunveruleg tengsl: Mundu að sýna einlægan áhuga og leita að tengslaneti og fólki með svipuð markmið og þú.
Spurningar um sjálfsígrundun:	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skaltu gefa þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hver er sterkasta færni þín við að mynda tengsl?2. Hvaða hæfileika í samskiptum við ókunnuga, þarftu til að æfa og þróa meira?3. Hver eru næstu skref til að þróa færni þína að tala við fólk á allskonar viðburðum og besta leiðin til að stækka tengslanetið þitt?

Tengslanet: Að beita upplýsingum til að bæta þátttöku í tengslanetum varðandi starfsferil

Inngangur

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að beita upplýsingum til að bæta þátttöku í tengslanetum varðandi starfsferil
Titill verkefnisins:	Lyftukynning „Pitch“
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota gefur þér tækifæri til að auka samskiptahæfileika með því að stytta og koma með lykil skilaboð á framfæri á áhrifaríkan hátt. Þú lærir að koma styrkleikum þeirra, markmiðum og væntingum á framfæri á hnitmiðaðan hátt, sem er dýrmætt í margskonar samhengi. Þú munt einnig fjalla um kjarnaþætti þess sem einkennir þig sem persónu og hvernig á að búa til og flytja lyftukynningu.

Skref fyrir skref leiðbeiningar:

Áður en þú lýkur þessari lotu mælum við með því að þú horfir á stutt myndband (hlekkur fyrir neðan) um hvernig á að kynna sjálfan sig og hvað maður stendur fyrir, áður en þú lýkur eftirfarandi skrefum:

- 1. Að skilja lyftukynninguna (10 mínútur):** Skoðaðu vel lyftukynninguna í myndbandinu og kynntu þér um hvað hún er og hvernig hún getur gagnast þér.
- 2. Sjálfsígrundun og undirbúningur (15-20 mínútur):** Hugleiddu færni þína, reynslu og starfsmarkmið.
 - Hvað gerir þig einstakan og áhugaverðan?
 - Finndu helstu kosti þína og skilaboð sem þú vilt koma á framfæri með lyftukynningunni þinni.
 - Skrifðu niður þína eigin lyftukynningu.
- 3. Æfingar (20-30 mínútur):** Æfðu tónhæðina þína með einhverjum og gefðu síðan hvor öðrum endurgjöf.
 - Finndu einhvern að æfa með.
 - Stilltu klukkuna á 5 mínútur fyrir hverja æfingu.
 - Skiptast á að segja lyftukynningar.
 - Gefðu uppbyggilega endurgjöf og tillögur að úrbótum til að hjálpa hver öðrum til að betrumbæta kynninguna.
- 4. Betrumbætur og lokaæfing (15 mínútur):** Ræddu um hvernig megi betrumbæta „pitchið“ við nokkra aðila.
 - Ræddu algengar áskoranir og bestu venjur til að skila árangursríkri lyftukynningu.
 - Notaðu viðbrögð sem þú færð frá jafningjum þínum til að betrumbæta lyftukynninguna þína.
- 5. Lyftusýning (20-30 mínútur):** Hver þátttakandi fær tækifæri til að flytja sína lyftukynningu fyrir hóp fólks.
 - Vertu tilbúinn til að fara með lyftukynningu þína af öryggi og skýrleika.
 - Fáðu viðbrögð og jákvæðan stuðning frá hópnum.

Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:

Hvað er lyftukynning og hvernig á að segja hana: <https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch>

Tengslanet og hvernig á að kynna sig: <https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf>

Hvernig á að búa til eigin lyftukynningu (myndband): <https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY>

Helstu ráð:

3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:

- Lærðu að þekkja sjálfan þig: Gefðu þér tíma til að ígrunda færni þína, reynslu og starfsmarkmið. Skildu hvað greinir þig frá öðrum og hvaða gildi þú getur fært hugsanlegum vinnuveitendum eða samstarfsaðilum.
- Hafðu lyftukynningu hnitmiðaða: Lyftukynning ætti að vera stutt og markviss. Æfðu þig í að stytta skilaboðin og nota skýra og sannfærandi tónhæð sem hægt er að nota til að koma kynningunni til skila á 30-60 sekúndum.
- Reyndu að aðlagast og þróast: Eftir því sem þú öðlast meiri reynslu og færni skaltu uppfæra og betrubæta lyftukynninguna þína í samræmi við það. Hafðu kynninguna hnitmiðaða og aðlagaðu hana að mismunandi tækifærum og stöðu í starfsferli þínum.

Spurningar um sjálfsígrundun:

Eftir að hafa lokið þessari lotu gefðu þér smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:

1. Hvað uppgötvaðir þú um sjálfan þig meðan á æfingunni stóð? Fannst þú einhverja dulda færni, styrkleika eða áhugamál sem þú hafðir ekki gert þér grein fyrir áður?
2. Hvernig hjálpaði ferlið við að hnitmiða skilaboðin þín í lyftukynningu þér að skýra starfsmarkmið þín og væntingar? Færði það meiri fókus og skýrleika á vegferð þína og starfsferil?
3. Hugleiddu endurgjöfina sem þú fékkst frá jafningjum, leiðbeinendum eða öðrum. Hver var besta innsýnin eða tillögurnar sem þú fékkst? Hvernig geturðu fyllt þá endurgjöf til að bæta lyftukynningu þína eða samskiptahæfileika?

Ítarleg

Nafn umræðu:	Tengslanet: Að beita upplýsingum til að bæta þátttöku í tengslanetum varðandi starfsferil
Titill verkefnisins:	Lyftukynning „Pitch“
Áætluð tímalengd (mín):	60-120 mínútur
Ávinningur af þessu verkefni fyrir ungt fullorðið fólk:	Þessi lota gefur þér tækifæri til að bæta samskiptahæfileika þína með því að hnitmiða og koma lykilskilaboðum á framfæri á áhrifaríkan hátt. Þú lærir að koma styrkleikum sem felast í skilaboðunum, markmiðum og væntingum þínum, á framfæri á skýran hátt, sem er dýrmætt í ýmsum samhengi. Þú munt einnig fjalla um kjarnaþætti persónulegra einkenna þinna og hvernig á að búa til og flytja persónulega lyftukynningu.
Skref fyrir skref leiðbeiningar:	<p>Áður en þú lýkur þessari lotu mælum við með því að þú horfir fyrst á stutt myndband (hlekkur fyrir neðan) um hvernig þú getur notað færni þína til að bæta tengslanet:</p> <ol style="list-style-type: none">Að skilja lyftukynninguna (10 mínútur):<ul style="list-style-type: none">Kynntu þér lyftukynningar og kynntu þér hvað þær eru og hvernig þær getur gagnast þér.Sjálfsígrundun og undirbúningur (15 mínútur):<ul style="list-style-type: none">Hugleiddu færni þína, reynslu og starfsmarkmið. Hvað gerir þig einstakan og mikilvægan?Finndu helstu kosti þína og þau skilaboð sem þú vilt koma á framfæri í lyftukynningunni þinni.Skriðu niður þína eigin lyftukynningu.Æfingar (20-30 mínútur):<ul style="list-style-type: none">Finndu einhvern að vinna með.Stilltu klukkuna í 5 mínútur fyrir hverja æfingu.Skiptast á lyftukynningum.Gefðu uppbyggilega endurgjöf og tillögur að úrbótum til að hjálpa hver öðru að betrumbæta kynningarnar.Yfirferð og lokakynning (15 mínútur):<ul style="list-style-type: none">Safnaðu saman hópi fólks sem hefur áhuga á svona æfingum.Ræðið algengar áskoranir og bestu starfsvenjur til að skila árangursríkri lyftukynningu.Notaðu viðbrögðin sem þú færð frá jafningjum þínum til að betrumbæta lyftukynninguna þína.Sýning á lyftukynningu (20-30 mínútur):<ul style="list-style-type: none">Hver þátttakandi fær tækifæri til að flytja sína síðustu lyftukynningu fyrir hópnum.Vertu tilbúinn með þína lyftukynningu og flyttu hana af öryggi og skýrleika.Fáðu viðbrögð og jákvæðan stuðning frá hópnum.

<p>Tengill á viðbótarúrræði eða lesefni:</p>	<p>Hvað er lyftuhæð og hvernig á að flytja hana: https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</p> <p>Tengslanet og hvernig átt þú að kynna þig: https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</p> <p>Hvernig á að búa til þína eigin lyftukynningu (myndband): https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY</p>
<p>Helstu ráð:</p>	<p>3 góð ráð til að þróa færni þína enn frekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýndu aðlögunarhæfni, þol og seiglu: Vinnumarkaðurinn og starfsferillinn geta breyst hratt. Þróaðu seiglu og aðlögunarhæfni til að komast í gegnum áskoranir og nýttu tækifærin sem upp kunna að koma. • Tileinkaðu þér símenntun: Vertu staðráðinn í áframhaldandi námi og að þróa færni þína. Leitaðu að tækifærum til að auka þekkingu þína og öðlast nýja færni sem tengist starfsmarkmiðum þínum. • Nýttu allskonar upplýsingaveitur: Vertu upplýstur um vinnumarkaðinn og þróun atvinnulífsins. Notaðu miðla á netinu, rit sem tengjast atvinnulífinu og byggðu upp fagleg tengslanet til að safna dýrmætum upplýsingum sem geta orðið starfsákvörðunum þínum að gagna.
<p>Spurningar um sjálfsígrundun:</p>	<p>Eftir að hafa lokið þessari lotu skalt þú taka smá stund til að íhuga það sem þú hefur lært:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvernig hjálpaði viðfangsefnið í lotunni þér að skilja mikilvægi persónulegra eiginleika við að tryggja, skapa og halda áfram í starfi? 2. Hvaða sérstöku færni sýndir þú eða lagðir áherslu á meðan á lotunni stóð? Hvernig miðlaðir þú færni þinni til annarra? 3. Öðlaðist þú betri skilning á því hvernig færni þín og reynsla getur verið mikilvæg í ýmsum störfum? Hvaða áhrif hafði þessi uppgötvun á hugarfar þitt?

CAREER COMPASS



RIGHTNOW

STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH
ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by
the European Union

Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og skoðanir sem settar eru fram eru hins vegar eingöngu skoðanir höfundarins eða höfundanna og endurspeglar ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða framkvæmdaskrifstofu mennta- og menningarmála (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim. Verkefnisnúmer: 2022-1-1501-KA220-ADU-000087196