**Leiðbeiningar með námsefni, efnisyfirlit:**

[**Námskeið 1**](#_heading=h.gjdgxs)

[**Verkefni 1 8**](#_heading=h.30j0zll)

[**Verkefni 2 11**](#_heading=h.3a93463z6uah)

[**Verkefni 3 14**](#_heading=h.b3zswfgqcn0i)

[**Ráð til kennara 18**](#_heading=h.2et92p0)

# Námskeið

| **Titill** | Mjúk færni | |
| --- | --- | --- |
| **Svið** | | Tækni- og þrívíddarteikning |  |  | | --- | --- | --- | | Viðskiptastjórnun og frumkvöðlastarfsemi |  |  | | Notkun samfélagsmiðla |  |  | | Sjálfsvitund, sjálfsgeta og gagnrýnin hugsun | x | **X** | | |
| **Lykilorð (leitarorð/-merki)** | Mjúk færni, lífsleikni, samskipti, valdefling, markmiðasetning, félagsfærni | |
| **Útvegað af** | Nýheimar Knowledge Center (NKC) | |
| **Tungumál** | Íslenska | |
| **Lýsing** | Rannsóknir hafa sýnt að þegar kemur að ráðningarviðmiðum á vinnumarkaði, er ekki nóg að búa að faglegri færni (sérfræðiþekkingu og tæknikunnáttu). Vinnuveitendur leita til þeirra sem hafa leiðtogahæfileika og samskiptahæfileika, eiginleikum sem byggja á svokölluðum mjúkum færniþáttum (Dixon, o.fl., 2010; Vasanthakumari, 2019). Það er í samspili faglegrar færni (e. *hard skill*s) og mjúkrar færni (e. *soft skills*) sem við náum framförum. Í þessu þjálfunarnámskeiði eru helstu áhersluatriðin: valdefling, markmiðasetning og félagsfærni. Þessi þrjú mikilvægu mál munu skarast, þar sem þau tengjast náið og hafa víxlverkandi áhrif hvert á annað. | |
| **Efni raðað í þrjú þrep** | | |
| **Námseining:** Mjúk færni  **Markmið námseiningar:**  Þátttakendur styrkja sína mjúku færni (e. *soft skills*). Þegar talað er um mjúka færni, er að mörgu leyti átt við lífsleikni. Mjúk færni er sambland af samskipta- og félagsfærni. Hún gerir okkur kleift að eiga samskipti á áhrifaríkan og auðveldan hátt. Svokölluð hörð færni er lærð með formlegri þjálfun og menntun, en mjúka færnin fæst með þátttöku í daglegu lífi, með persónulegri reynslu og ígrundun  **Hluti 1: Valdefling**  **Liður 1.1: Skilgreining**  Hugmyndin um valdeflingu er tvíþætt. Valdefling felur bæði í sér a) ferlið að öðlast völd yfir eigin lífi og frelsi til að fylgja löngunum sínum og b) ferlið við að veita öðru fólki, eða hópi fólks, samskonar vald eða frelsi (Cambridge University Press, n.d.)  **Liður 1.2: Kostir**  Hvetjandi aðstæður hafa jákvæð áhrif á viðhorf einstaklingsins (sjálfstraust) og getu (þekkingu og færni). Valdeflingaraðferðir auka árangur og skilvirkni innan stofnana. Enn fremur, séu verkefnin innbyrðis háð hvert öðru, mun það ýta undir árangurinn (Yin, o.fl., 2019; Shier, 2019). Með öðrum orðum, valdefling mun gera ykkur sjálfsöruggari, hæfari og afkastameiri!  Valdefling hvílir á þremur stoðum (byggt á Shier, 2019):   * **Hæfni:** Þekking og færni til að framkvæma hluti. Sjálfræði og ábyrgð til að hugsa og gera sjálfur. Að geta lært fljótt af eigin reynslu og annarra. * **Hugarfar:** Mikið sjálfsálit og sjálfstraust. Að finnast þú geta það sem þú tekur þér fyrir hendur. Þér finnst þú tilbúin(n) til að vinna með öðru fólki til að ná markmiði þínu. Þú hefur viljann og hæfileikann til að standa vörð um réttindi þín. * **Hvetjandi umhverfi:** Aðstæður sem styðja hæfileika þína. Að vera hluti af teymi eða samtökum. Að hafa stuðning viðeigandi yfirvalds (kennara, yfirmanns, foreldra). Að fá tækifæri til að setja sér markmið og ná þeim.   Hvetjandi umhverfi mun stuðla að aukinni getu og hugarfari fólks. Getan hefur áhrif á og eykur jákvætt hugarfar þeirra og öfugt.  **Liður 1.3: Að vinna sig í áttina**   1. **Öðlastu getu.** Kynntu þér samfélagið þitt, þarfir þess og áhugamál. Kynntu þér mismunandi þjóðfélagshópa og þarfir þeirra og áhugamál. Stækkaðu og nýttu þér tengslanetið þitt. Vertu forvitin(n) og ekki hrædd(ur) við að spyrja spurninga. 2. **Þróaðu með þér rétt hugarfar.** Viðurkenndu eigin getu og kraft. Viðurkenndu sjálfa(n) þig sem talsmann mannréttinda. Treystu innsæi þínu. Notaðu jákvætt sjálfstal (e. *positive self talk*). Ekki vera hrædd(ur) við að takast á við áskoranir. 3. **Bættu aðstæður eins og þú getur.** Ræddu væntingar við viðkomandi vald (kennara, yfirmann, foreldra). Biddu um sjálfstæði í verkefnavinnu og að hugmyndir þínar fái hljómgrunn. Myndaðu hópa/teymi og komdu á teymisvinnu (ef yfirvöld hafa ekki gert það). 4. **Settu þér skynsamleg markmið.** Þegar þú setur þér markmið þarftu að huga að hverju þú vilt ná. Notaðu SMART leiðarvísinn og skuldbittu þig síðan til að ná markmiði þínu. Fyrir nánari leiðbeiningar varðandi áætlanagerð og markmiðasetningu skaltu fylgjast vel með næsta hluta.   **Hluti 2: Markmiðasetning**  **Liður 2.1: Skilgreining**  Hugtakið markmiðasetning skýrir sig nokkurn veginn sjálft. Það snýst um að setja sér markmið, eða „ferlið við að ákveða hverju þú vilt ná [...] á tilteknu tímabili.“ (Cambridge University Press, n.d.).  **Liður 2.2: Kostir**  Samkvæmt kenningum um markmiðasetningu, eykur skýrt og hæfilega krefjandi markmið, líkurnar á góðri frammistöðu. Markmiðasetning er farsæl stefna þegar kemur að því að auka framleiðni og frammistöðu í mismunandi aðstæðum (McCarthy, 2018). Það heldur þér við efnið og færir þig jafnt og þétt í áttina að gulrótinni.  **Liður 2.3: Að vinna sig í áttina**   * **Notaðu SMART líkanið** þegar þú setur þér markmið. Haltu markmiðinu:   + **S**kýru   + **M**ælanlegu   + **A**ðlaðandi   + **R**aunhæfu   + **T**ímasettu  1. **Skýrt.** Dæmi: Ég vil geta hlaupið maraþon. 2. **Mælanlegt.** Dæmi: Ég get hlaupið í 45 mínútur, þrisvar í viku. 3. **Aðlaðandi.** Dæmi: Það er skynsamlegt fyrir mig að gera þetta vegna þess að mér finnst gaman að hlaupa og ég þarf áskorun. 4. **Raunhæft.** Dæmi: Ég er vön/vanur að hlaupa, ég hef stundað íþróttir í nokkur ár. 5. **Tímasett.** Dæmi: Ég þarf að vera tilbúin(n) á maraþondaginn, 4. apríl.   Séu hindranir á veginum, má leita til IDEAL líkansins (sjá nánar undir úrlausn vandamála).  **Hluti 3. Félagsfærni**  **Liður 3.1: Skilgreining**  Hægt er að skilgreina félagsfærni sem „mengi lærðra hæfileika sem gerir einstaklingi kleift að hafa samskipti á vandaðan og viðeigandi hátt í tilteknu félagslegu samhengi.“ (American Psychological Association, n.d.). Í vestrænu menningarsamhengi er félagsleg færni, sem oftast er greint frá, samskipta- og vináttusköpun, úrlausn ágreinings, hæfni til að stjórna hegðun og tilfinningum, bjargráð og ákveðni (Ibid, n.d.).  **Liður 3.1.1: Dæmi um félagsfærni**  Félagsfærni er margvísleg hegðunarfærni sem við tileinkum okkur í samskiptum við aðra. Sumt fólk öðlast hæfnina auðveldlega, annað ekki. Eins og með aðra færni krefst félagsfærni æfingu í réttu samhengi. Í vestrænni menningu eru nokkrir af þeim þáttum félagsfærni, sem oftast eru nefndir, eftirfarandi:   1. Samskipti 2. Samkennd 3. Ákveðni/einurð 4. Úrlausn ágreiningsefna   **Liður 3.2: Kostir**  Að hafa góða félagsfærni hefur ótal kosti. Við skulum telja upp nokkur mikilvæg atriði.   1. Félagsfærni bætir samskipti þín og góð samskipti eru lykillinn að framförum. 2. Að hlúa að félagsfærni þinni bætir tilfinningagreind þína. 3. Félagsfærni mun láta fólk í kringum þig líða eins og á það sé hlustað, og auðveldar þannig teymisvinnu. 4. Góð félagsfærni gerir þig að betri leiðtoga.   Einnig má nefna að samkvæmt rannsóknum upplifa tíðir notendur internetsins aukið þunglyndi og einmanaleika og minnkandi samfélagsnet. Samkvæmt rannsóknum koma netsambönd (í gegnum leiki og samfélagsmiðla) og félagsleg færni á netinu, ekki í stað þýðingarmikillar vináttu, sambanda utan nets og félagslegs stuðnings. Fólk með félagskvíða notar samskipti á netinu til að bæta upp fyrir vöntun á persónulegum samskiptum- og samböndum (Dupuis og Ramsey, 2011; O'Day og Heimberg, 2021).  **Liður 3.3: Að vinna sig í áttina**  **Hluti 3.3.1: Samskipti**  Það eru margar leiðir til að bæta samskipti þín. Ein leið er að hugsa um samskiptahæfileika sem samspil tveggja hliða (og rækta báðar hliðar): hæfileikann til hlustunar/eftirtektar og hæfileikann til að sannfæra.  Alan Barker hefur dregið saman hæfileika til hlustunar/eftirtektar í nokkrum þáttum:   1. Gefðu gaum að því sem sagt er 2. Komdu fram við ræðumanninn sem jafningja 3. Sýndu notalega og hvetjandi nærveru 4. Spyr vandlega ígrundaðra og mótaðra spurninga 5. Takmarkaðu upplýsingagjöf 6. Gefðu jákvæð viðbrögð   (Barker, 2010)  Það er erfiðara að draga saman hæfileikann til að sannfæra, en hér eru nokkrir lykilþættir:   1. Höfðaðu til skynsemi og tilfinninga áhorfenda þinna 2. Finndu viðeigandi stíl í tungumáli, myndefni og öðrum samskiptum (miðað við hverjir áhorfendur þínir eru, hvað þeir vita nú þegar, hvert samhengið er m.v. stað og tíma) 3. Þekktu kjarnahugmyndina og raðaðu upplýsingum upp á rökréttan hátt 4. Útskýrðu hugmyndir þínar 5. Notaðu samskiptaverkfæri eins og augnsamband og myndlíkingar   (Barker, 2010)  **Hluti 3.3.2: Samkennd**  Til að hlúa að samkenndarhæfileikum þínum verður þú að huga að eigin tilfinningum og annarra. Það er t.d. góð hugmynd að lesa bækur. Lestu sögur um fólk, bæði sannar sögur og skáldskap, þar sem þær gefa þér innsýn í tilfinningar og hugsanir söguhetjunnar. Gefðu þér einnig tíma til að horfa á útskýringu Brené Browns um samkennd: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>  **Hluti 3.3.3: Ákveðni/einurð**  Ákveðni eða einurð (e. *assertiveness*) er hugtak sem felur í sér að hagsmunir þínir og gildi séu tjáð á skýran hátt, að auki við hæfni þína til að hlusta og bregðast við þörfum annarra. Kortleggðu hagsmuni þína og gildi, og vertu trúr þeim. Með einurð í samskiptum sýnir þú virðingu fyrir öllum sem koma að, þú svíkur hvorki sjálfa(n) þig né neina aðra.  **Hluti 3.3.4: Úrlausn ágreinings**  Fyrir árangursríka úrlausn ágreinings og vandamála þarftu að kunna allt þriggja eftirfarandi:   1. samskipti (virk hlustun ásamt skýrri og virðingarfullri tjáningu) 2. samkennd (íhuga raunverulega tilfinningar annarra hlutaðeigandi) 3. ákveðni/einurð (það að fylgja eigin tilfinningum og gildum)   Gott tæki til að nota þegar átök koma upp er IDEAL líkanið:   * ***I****dentify* – Greina vandamálið * ***D****efine* – Greina orsökina * ***E****xplore* – Greina mögulegar aðgerðir * ***A****ct* - Grípa til aðgerða * ***L****ook back* - Líta yfir farinn veg og læra | | |
| **4 orðskýringar** | | |
| **Mjúk færni.** Tegund af færni sem fæst í daglegu lífi, í gegnum persónulega reynslu og hugleiðingar. Sambland af færni í mannlegum samskiptum og félagsfærni, einnig kölluð lífsleikni (eða mannafærni).  **Valdefling.** Að búa yfir valdi og frelsi til að fylgja löngunum þínum, ásamt því að miðla valdeflingu áfram.  **Markmiðasetning.** Taka ákvörðun um og skipuleggja hverju þú vilt ná.  **Samskiptahæfileikar.** Lærðir hæfileikar sem gera einstaklingi kleift að eiga í viðeigandi og farsælum samskiptum við aðra. | | |
| **Heimildir** | | |
| American Psychological Association. (N.d.) Social Skills. *APA Dictionary of Psychology* (online). <https://dictionary.apa.org/social-skills>.  Barker,A. (2010). Improve your communication skills(2 nd end), London, Philadelphia  Cambridge University Press. (N.d.) Empowerment. *Cambridge Dictionary* (online). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/empowerment>.  Cambridge University Press. (N.d.) Goal setting. *Cambridge Dictionary* (online). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/goal-setting>.  Dixon, Jami; Belnap, Cody; Albrecht, Chad and Lee, Konrad. (2010). The Importance of Soft Skills. [*Corporate Finance Review*](https://www.proquest.com/pubidlinkhandler/sng/pubtitle/Corporate+Finance+Review/$N/46775/OpenView/751644804/$B/A34A421081BA45C9PQ/1;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318)*;* New York[Vol. 14, Iss. 6,](https://www.proquest.com/indexingvolumeissuelinkhandler/46775/Corporate+Finance+Review/02010Y05Y01$23May$2fJun+2010$3b++Vol.+14+$286$29/14/6;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318) (May/Jun 2010): 35-38.  Dupuis, E.C., & Ramsey, M.A. (2011). The Relation of Social Support to Depression in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. Journal of Applied Social Psychology, 41(10), 2479-2491.  McCarthy, Paul. (2018). Goal setting. In A. Mugford, & J. G. Cremades (Eds.), *Sport, Exercise, and Performance Psychology: Theories and Applications*(1st Edition ed.). Routledge .  O’Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>  Shier, H. (2019). "Empowerment" of Children and Adolescents: What is it, how does it occur, and what is the adult supporter's role? Finding answers in the experience of young people organising with CESESMA in Nicaragua.  Steinberg, L.D. (2011). *Adolescence*. New York: McGraw-Hil.  Vasanthakumari, S. (2019). Soft skills and its application in work place. World. Journal of Advanced Research and Reviews, 3(2), 066-072.  Yin, Y., Wang, Y., and Lu, Y. (2019). Antecedents and outcomes of employee empowerment practices: A theoretical extension with empirical evidence. | | |
| **Fimm fjölvalsspurningar til sjálfsmats** | | |
| **Spurning 1:** Hvað einkennir mjúka færni (e. *soft skills*)?   1. Mjúk færni er kennd formlega í skólum. 2. Mjúk færni er hæfileikinn að geta gert sig mjúka(n). 3. Mjúk færni er lærð í gegnum hversdagsleg samskipti. 4. Allt ofantalið er rétt.   **Réttur valmöguleiki: c**  **Spurning 2:** Hvað hefur valdefling í för með sér?   1. Sjálfstraust. 2. Aukna framleiðni. 3. Frelsi til að fara eigin leiðir. 4. Allt ofantalið er rétt.   **Réttur valmöguleiki: d**  **Spurning 3:** Hvert eftirfarandi er EKKI hluti af SMART leiðarvísinum?   1. Að velja sér skýrt markmið. 2. Að velja sér áhættusamt markmið. 3. Að velja mælanlegt markmið. 4. Að velja tímasett markmið.   **Réttur valmöguleiki: b**  **Spurning 4:** Hvað einkennir EKKI góð samskipti?   1. Það að koma hugmyndum sínum til skila. 2. Það að nota viðeigandi mál og líkamstjáningu. 3. Það að beita virkri hlustun. 4. Það að gefa sér forsendur og draga ályktanir.   **Réttur valmöguleiki: d**  **Spurning 5:** Hvað er IDEAL líkanið?   1. Verkfæri til að leysa vandamál. 2. Hugmyndagagnagrunnur. 3. Verkfæri til að gera öll þín samskipti tilvalin (e. ideal communication) 4. ekkert ofantalinna er rétt   **Réttur valmöguleiki: a** | | |
| **Tengt efni** | | Addressing the Soft Skills Crisis, by Mary Clarke |
| **Hlekkur með tengdu efni** | | <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/SHR-03-2016-0026/full/pdf?title=addressing-the-soft-skills-crisis> |
| **Myndband á YouTube formi** | | <https://www.youtube.com/watch?v=0FFLFcB9xfQ> |

# Verkefni 1

| **Titill verkefnis** | Færniþróun, tengslanet | |
| --- | --- | --- |
| * **Kynning: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1545987796-200677ee1011?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | Low-angle photography of metal structure |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ**  “Unsplash is the internet's source of freely usable images”. |
| **Kynningartexti** | | |
| Netnotendur upplifa aukið þunglyndi, einmanaleika og dvínandi félagslegt net. Samkvæmt rannsóknum koma netsambönd (í gegnum leiki og samfélagsmiðla) ekki í staðinn fyrir þýðingarmikla vináttu og sambönd utan netheima, þegar kemur að hinum félagslegum stuðningi sem einstaklingar upplifa. Félagsfælið fólk notar samskipti á netinu til að bæta upp fyrir skort á persónulegum samböndum (Dupuis og Ramsey, 2011; O'Day og Heimberg, 2021).  Þess vegna er mikilvægt að eiga samskipti augliti til auglits við aðra einstaklinga, bæði þá sem þú þekkir og nýtt fólk. | | |
| * **Sjálft verkefnið: Hvað á að gera?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1515169067868-5387ec356754?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | Five persons standing while talking |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ** “Unsplash is internet’s source of freely usable images” |
| **Leiðbeinandi texti** | | |
| Í þessu verkefni munt þú leggja grunninn að raunverulegu tengslaneti með samskiptum við fólk sem þú þekkir ekki endilega. Að vinna að tengslaneti, augliti til auglits, er frábær æfing í að brjóta ísinn og þróa þína félagslegu færni. | | |
| * **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Í þessu verkefni skaltu:   1. Fara á þessa síðu: <https://docs.google.com/document/d/1RxGqX8z_vRXOlGraCjx6ddPlcWAuf_Jb/edit> og velja 5 spurningar sem *þú* telur hagnýtar og upplýsandi. 2. Stattu upp og finndu einhvern (helst einstakling sem þú þekkir ekki of vel) og fáðu leyfi til að spyrja nokkurra spurninga. Ef þú ert fyrst(ur) til að standa upp bíðurðu bara eftir að hinir standi upp líka. 3. Notaðu spurningarnar þínar 5 sem viðmið í samtalinu þínu, en mundu að svara ef hann/hún sem þú ræðir við spyr þig einhvers (með því að nota þær 5 spurningar sem hann/hún valdi). 4. Vertu forvitin(n). Ef þér dettur í hug fleiri spurningar fyrir þennan einstakling, endilega spurðu. 5. Þegar samtalinu er lokið skaltu skrifa niður öll svörin sem þú manst eftir að hafa fengið. 6. Dragðu hring utan um svörin sem þér finnst þú geta tengt við. Undirstrikaðu svörin sem þér finnst áhugaverð. 7. Eftir að allir hafa lokið við að greina svörin sín, endurtakið þessa aðgerð eins oft og tíminn leyfir. | | |
| * **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking** | | * Þú munt læra hvernig er hægt að mynda tengslanet * Þú munt læra að rýna í upplýsingar um aðra og koma auga á með hverjum þú átt faglega samleið |
| **Færni** | | * Þú munt auka samskiptafærni þína, með því að æfa virka hlustun og gefa skýr svör * Þú munt bæta sjálfsvitund þína * Þú bætir færni þína til að koma auga á ný tækifæri |
| **Viðhorf** | | * Þú munt upplifa valdeflingu með því að sigrast á óttanum við að spjalla augliti til auglits við ókunnuga * Þér mun finnast þú hafa stækkað tengslanet þitt og þar með möguleika þína |
| * **Niðurstöður: Hvað tek ég með mér heim?** | | |
| Fannst þér erfitt að spjalla við fólk sem þú þekkir ekki? Mundu að það er mörgum sem líður svona. Þetta eru ónot eða kvíði sem þú getur sigrast á með æfingum.  Nú þegar þú veist hvernig má vinna að tengslamyndun í raunveruleikanum og þú hefur fengið innsýn í það hvernig hugmyndir þínar passa við hugmyndir annarra í rýminu, gætirðu tekið tengslin á næsta stig og stofnað til samvinnu við einhvern úr þessu nýja tengslaneti, til að gera hugmynd að veruleika.  Þú getur líka kannað netvettvanga þar sem fólk tengist í faglegum tilgangi, eins og til dæmis Linkedin. | | |
| * **Gögn: Hvað þarf ég?** | | |
| **Vefsíður (hlekkir)** | | Questions for “speed networking” |
| <https://docs.google.com/document/d/1RxGqX8z_vRXOlGraCjx6ddPlcWAuf_Jb/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true> |
| Online networking, for professional purposes |
| <https://www.linkedin.com/> |
| **Myndbönd (fráYouTube)** | | An Introverts Guide to Networking, TedTalk by Rick Turoczy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Cj98mr_wUA0> (you can start at 04:20) |
| Networking for the Networking Averse, TedEd by Lisa Green Chau |
| <https://www.youtube.com/watch?v=garadDEgkwU> |
| **Skjöl** | | Networking Analysis template |
| <https://docs.google.com/document/d/1fKIY54MWHXVj8u9Xv9I4l0Atxlpb8z2B/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true> |

# Verkefni 2

| **Titill** | Markmiðasetning og ræðumennska | |
| --- | --- | --- |
| 1. **Kynning: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1544531586-fde5298cdd40?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | Man speaking in front of crowd |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ,** “Unsplash is the internet's source of freely usable images”. |
| **Kynningartexti** | | |
| Þú ert í framboði til forseta heimsins!  Að skrifa og flytja þína eigin kosningaræðu mun gera þér kleift að þróa valdeflingu þína, markmiðasetningu OG félagslega færni, allt á einu bretti. Að sigrast á óttanum og halda ræðu um efni sem skipta þig máli, getur verið ótrúlega styrkjandi. Hvað myndir þú gera ef þú værir valdamesti einstaklingur í heimi í eitt ár? Hver eru gildi þín og markmið í lífinu (eða hvað viltu að þau séu)? Hvernig munt þú sannfæra almenning um að leiðin þín sé eina rétta leiðin? | | |
| 1. **Sjálft verkefnið: Hvað á að gera?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1522881451255-f59ad836fdfb?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1572&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | Person writing on white paper |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ,**  “Unsplash is the internet's source of freely usable images”. |
| **Leiðbeinandi texti** | | |
| Í þessu verkefni verður þú að horfa inn á við og íhuga hvaða markmið þú myndir velja sem valdamesta stjórnmálamanneskja í heimi. Hver eru ástríður þínar, hagsmunir og gildi? Hvernig myndir þú vilja breyta heiminum?   1. Þú hefur 5 mínútur til að fá hugmynd til að breyta heiminum, sem samræmist gildum þínum. 2. Þú hefur 15 mínútur til að skrifa stutta ræðu um (ímyndaðar) pólitískar fyrirætlanir þínar; hvað þú vilt gera, hvernig þú vilt gera það og hvers vegna það væri gagnlegt fyrir fólkið sem hlustar. Þú getur notað sniðmátið, sem gefið er upp á gagnalistanum, sem leiðbeiningar (sniðmát fyrir kosningaræðu). 3. Skiptist á að flytja ræðurnar ykkar, sem allar ættu að vera stuttar og hnitmiðaðar. | | |
| **3. Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Eftir að hafa valið markmið þitt sem forseti heimsins, setur þú það fram í ræðu. Þú gætir viljað opna sniðmát fyrir kosningaræðu (á listanum *Gögn*, hér að neðan). Þar færðu leiðsögn í gegnum ferlið. Þú ættir að uppfylla eftirfarandi kröfur í ræðutexta þínum:   1. Hafðu byrjunina sterka. 2. Skilgreindu (ímyndaða) pólitíska markmiðið þitt út frá SMART líkaninu. 3. Útskýrðu ávinninginn af áætlun þinni. 4. Sannfærðu áhorfendurna um mannkosti þína og siðferðisgildi. 5. Endaðu á ákveðnum nótum (ekki árásargjörnum)   Til að slá botninn í þetta ferli þarftu að flytja ræðuna þína fyrir framan hópinn. Sem frambjóðandi/fyrirlesari skaltu reyna að vera sannfærandi og mundu að klappa fyrir hinum ræðunum! | | |
| **4. Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking** | | * Þú munt læra hvernig á að skrifa ræðu * Þú munt auka þekkingu þína á samskiptatækni og aðferðum * Þú munt læra að setja þér SMART markmið |
| **Færni** | | * Þú munt bæta færni þína í markmiðasetningu * Þú munt bæta félagslega færni * Þú munt æfa sköpunargáfuna |
| **Viðhorf** | | * Þú munt valdeflast við að sigra ótta þinn við að koma fram og tala fyrir framan áhorfendur * Þú munt tileinka þér markvissara hugarfar þegar kemur að markmiðasetningu |
| **5. Niðurstöður: Hvað tek ég með mér heim?** | | |
| Það er ekkert auðvelt að skrifa og flytja ræðu, þannig að ef þú ert kominn hingað í tímanum: til hamingju!  Þetta ferli kennir þér að skýr markmiðasetning og hugmyndafræði skiptir sköpum fyrir gæði ræðu. Með því að skrifa þína eigin ræðu muntu eignast skjal sem þú getur skoðað aftur og notað við aðrar aðstæður þar sem þú talar opinberlega. Þú munt átta þig á því hversu mikilvæg samskiptatækni er þegar kemur því að að sannfæra áhorfendur og kynna hugmyndir þínar og markmið. Þú munt vonandi fara heim með þá tilfinningu að þú hafir sigrast á óöryggi þínu og ótta sem fylgir ræðumennsku. Þá hefur þú upplifað valdeflingu.  Mundu að skoða gagnalistann til að læra meira! | | |
| **6. Gögn: Hvað þarf ég?** | | |
| **Vefsíður (hlekkir)** | | Speech Writing 101 |
| <https://pac.org/content/speechwriting-101-writing-effective-speech> |
| The Role of Body Language in Communication |
| <https://www.mcislanguages.com/the-role-of-body-language-in-communication/> |
| SMART Goals |
| <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm> |
| **Myndbönd (frá YouTube)** | | Confidence and Public Speaking |
| <https://www.youtube.com/watch?v=tShavGuo0_E> |
| **Skjöl** | | Election Speech Template |
| <https://docs.google.com/document/d/1SWulE-O8BvQdlmDO9RmEQt85ewktUaOA/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true> |

# Verkefni 3

| **Titill** | Að leysa ágreining/vandamál í teymi | |
| --- | --- | --- |
| 1. **Kynning: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1600880292089-90a7e086ee0c?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=687&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | Untitled |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ,** “Unsplash is the internet's source of freely usable images”. |
| **Kynningartexti** | | |
| Hugtakið *vandamál* er neikvætt hlaðið orð, sem vísar til deilna, erfiðleika eða bjásturs af einhverju tagi. Útópískur heimur væri líklega laus við öll vandamál og átök... eða væri hann það? Vandamál og átök eru óumflýjanlegur og eðlilegur hluti af mannlegum samskiptum og geta verið kjörin tækifæri til endurskipulagningar, nýstárlegrar hugsunar og til að öðlast innsýn í fjölbreytt málefni. Að sigrast á vandamálum/átökum er tækifæri til vaxtar. Leysum nokkrar flækjur með til þess gerðum verkfærum og verðum vitrari með hverju skrefi! | | |
| 1. **Sjálft verkefnið: Hvað á að gera?** | | |
| **Kynningarmynd** | | |
| **Slóð að mynd** | | <https://images.unsplash.com/photo-1587093336587-eeca6cb17cf2?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=764&q=80> |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | | 3x3 rubik's cube |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | | **JÁ,**  “Unsplash is the internet's source of freely usable images”. |
| **Leiðbeinandi texti** | | |
| Þetta verkefni skerpir á hæfileikum þínum til að leysa vandamál. Þegar þú vinnur þig í áttina að markmiði er líklegt að þú mætir einhvers konar hindrun. Í þessu verkefni færðu nokkur vandamál/ágreiningsefni til að vinna í gegnum markvisst (og af virðingu).  Þegar allir hóparnir/pörin hafa fundið lausnir á þessum vandamálum er valinn einn talsmaður fyrir hvern hóp/par, sem kynnir lausnirnar fyrir hinum hópnum og kennara. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Þátttakendum verður skipt í hópa, 2-3 í hverjum hópi.  Þið fáið nokkur vandamál/ágreiningsefni til að leysa saman og notið IDEAL líkanið sem hjálpartæki. Vegna þess að vandamálin er ímynduð gætuð þið þurft að skrá fleiri en eina tillögu fyrir hvert skref í IDEAL líkaninu.  Þið finnið stuttar leiðbeiningar um notkun IDEAL líkansins undir *Gögn* (The IDEAL model).  Munið, að þegar þið leysið ágreining í teymi gætu ný vandamál orðið til ef teymið er ekki innbyrðis sammála um lausn. Það er eðlilegur hluti af ferlinu og frábært tækifæri til frekari æfinga.  Gefin átök/vandamál:   * Teymið þitt á og rekur listagallerí. Rík manneskja ætlaði að kaupa dýrasta hlutinn í galleríinu í brúðkaupsgjöf. Þessu dýra listaverki var stolið í gærkvöldi. Brúðkaupið er á morgun. * Þið eruð yfirmenn í grasrótarfyrirtæki í forritun. Einn af starfsmönnum ykkar er heyrnarlaus og á erfitt með að fylgjast með umræðum á fundum. * Þið eruð að vinna í hótelmóttöku og hafið heyrt sögusagnir um að fyrirtækið þurfi að hagræða og að ykkur verið hugsanlega sagt upp störfum. * Þið eruð að framleiða og selja ullarföt í þremur mismunandi verslunum. Allt í einu minnkar sala verulega í einni af verslununum (ekki hinum).   Skrifaðu niður (I)DEAL lausnirnar ykkar. Veljið talsmann fyrir parið/hópinn, sem mun segja hinum í tímanum frá vangaveltum ykkar.  Tími virkni: 40 mín | | |
| **4. Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking** | | * Þú munt læra hvernig á að leysa vandamál kerfisbundið, með aðstoð IDEAL líkansins * Þú munt auka þekkingu þína á ágreiningi og vandamálum * Þú munt læra að setja þig í spor annarra og hugsa út fyrir kassann |
| **Færni** | | * Þú munt bæta markmiðasetningu þína og samskiptahæfileika * Þú munt styrkja færni þína í að eiga frumkvæði * Þú munt bæta sköpunargáfu, sem og getu þína til að hlusta virkt á hugmyndir annarra |
| **Viðhorf** | | * Þú munt styrkja málamiðlunarhugarfar þitt * Þú munt öðlast bætta félagsfærni og lausnarmiðun * Þú munt efla samkennd þína þegar þú setur þig í spor annarra |
| **5. Niðurstöður: Hvað tek ég með mér heim?** | | |
| Að leysa vandamál er sjaldan einfalt verkefni, jafnvel þótt við sjáum þau sem tækifæri í dulargervi!  Með því að leysa þessi vandamál, ásamt fleirum, hefur þú þjálfast í lausn vandamála og ágreinings. Þú hefur vonandi áttað þig á því að vandamál eru til að leysa þau og ef þú leggur þig fram, þá geturðu það. Enn fremur hefur þú unnið að þessum vandamálalausnum í teymi, og það er í sjálfu sér frábær æfing í samskiptum.  Ekki hika við að skoða gagnahlutann til að læra meira! | | |
| **6. Gögn: Hvað þarf ég?** | | |
| **Vefsíður (hlekkir)** | | More Problem Solving Qualities |
| <https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm> |
| 27 Conflict Resolution Skills |
| <https://blog.hubspot.com/service/conflict-resolution-skills> |
| IDEAL Problem Solving |
| <https://transportfutures.institute/key-problem-solving-skills/> |
| **Myndbönd (frá YouTube)** | | Deeper insight into the IDEAL model, through Ryan Frank’s lecture on the problem solving model |
| <https://www.youtube.com/watch?v=JQ4iRWImAjY> |
| Conflict Resolution, by *Thats Easy Learning* |
| <https://www.youtube.com/watch?v=KY5TWVz5ZDU> |
| **Skjöl** | | The IDEAL model |
| <https://docs.google.com/document/d/1ehZeX-lxDTA8hBDPoK63gvebyIT49qcE/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true> |

# Ráð til kennara

| Í þessari námseiningu verða nemendur að umgangast hvern annan á mismunandi hátt, með frjálsu spjalli, ræðuæfingum og teymisvinnu, aðlaga hugarfar sitt þannig að þeir geti sinnt fyrirhuguðum verkefnum.  Mikilvægt er að nemendur reyni sitt besta til að taka þátt, finni hugrekki til að láta vaða og læri af hverju því sem verkefnin kunna að hafa í för með sér.  Verkefni 1: í þessu verkefni styrkist félagsfærni nemenda og sjálfsþekking þeirra þegar kemur að gildum og markmiðum í lífinu. Þar sem það felur í sér virka, augliti til auglits, tengslavinnu, mun félagslegt net þeirra stækka fyrir vikið.  Verkefni 2: sniðmát fyrir kosningaræðu fylgir með þessu verkefni, en það er ekki skylda að fara eftir því. Þetta verkefni getur verið streituvaldandi fyrir nemendur sem eru með félagsfælni.  Verkefni 3: Notkun IDEAL líkansins er skylda í þessu verkefni, því skal fylgt eftir. Tímastjórnun er mikilvæg með þessari teymisvinnu og lausn vandamála, því hún getur teygt sig yfir lengri tíma en úthlutað er. |
| --- |