**Leiðbeiningar með námsefni, efnisyfirlit:**

[**Námskeið 1**](#_heading=h.gjdgxs)

[**Verkefni 1 7**](#_heading=h.30j0zll)

[**Verkefni 2 10**](#_heading=h.nhbt1snfk0fm)

[**Ráð til kennara 13**](#_heading=h.2et92p0)

# Námskeið

| **Titill** | Sjálfsvitund, trú á eigin getu og gagnrýnin hugsun |
| --- | --- |
| **Svið** |

| Tækni- og þrívíddarteikning |  |
| --- | --- |
| Viðskiptastjórnun og frumkvöðlastarfsemi |  |
| Notkun samfélagsmiðla |  |
| Sjálfsvitund, sjálfsgeta og gagnrýnin hugsun | **x** |

 |
| **Lykilorð (leitarorð/-merki)** | Frumkvöðlar, áhættuvit, frumkvæði, sjálfsgeta, sjálfsvitund, hvatning |
| **Útvegað af** | EPIC |
| **Tungumál** | Íslenska |
| **Lýsing** | Fólk stendur frammi fyrir mismunandi áskorunum og breytingum, bæði á heimsvísu og í nærsamfélögum. Til að takast á við þennan óreiðukennda og hraðskreiða veruleika þurfum við að trúa á okkur sjálf og á hæfileika okkar, jafnvel þá leyndu, og vera óhrædd við að gera mistök. |
| **Efni raðað í þrjú þrep** |
| **Námseining: Frumkvæðis- og frumkvöðlavit, með sérstaka áherslu á tilfinningarnar „sjálfsgetu“ og „sjálfsvitund“ (í tengslum við hvatningu)****Hluti 1: Hver er frumkvöðull?****Liður 1.1: Skilgreining**Orðið frumkvöðull er samsett úr forskeytinu *frum*-, sem á við um það sem kemur fyrst, og orðinu *kvöðull*, sem á við um eitthvað sem hrindir af stað röð athafna eða afleiðinga. Merking orðsins *frumkvöðull* er forgöngumanneskja, brautryðjandi eða sá aðili sem hrindir nýstárlegri hugmynd í framkvæmd, einhver sem fer fremst í tilteknu verkefni eða framtaki. Á ensku er talað um *entrepreneur*, orð sem fyrst var notað af franska hagfræðingnum Jean-Baptiste Say í kringum aldamótin 1800. Orðið er samsett úr tveimur latneskum orðum og vísar til þess að fara í eitthvað, og að grípa eða skilja. Say sagði: **„Frumkvöðullinn flytur efnahagsauðlindir úr umhverfi með lítilli framleiðni, yfir á svæði með meiri framleiðni og meiri afrakstur.”** Í huga hans var frumkvöðullinn nánast göldróttur þegar kom að því að nýta auðlindir, frumkvöðullinn gat notað lítið fjármagn til að búa til nýstárlegar vörur. Samkvæmt Richard Callington er frumkvöðull einhver sem ástundar það að leggja mat á hugsanleg viðskipti í ljósi óljósrar framtíðar. Peter Drucker lýsti frumkvöðlunum sem uppfinningafólki, sem reiðubúið væri að taka áhættu til að koma af stað nýju verkefni til að skilar meiri hagnaði. Þessar lýsingar endurspegla eiginleika frumkvöðulsins, eins og **áhættuvit, nýsköpun, forvitni…**Við skulum skoða málið nánar!**Liður 1.2: Einkenni****Forvitni:** Forvitni frumkvöðla gerir þeim kleift að leita stöðugt nýrra tækifæra.**Skipulagðar tilraunir:** Frumkvöðlar þurfa að skilja mikilvægi skipulagðra tilraunum. Við hvert nýtt tækifæri verður frumkvöðull að framkvæma próf til að ákvarða hvort það sé þess virði að sækjast eftir því.**Aðlögunarhæfni:** Farsælir stjórnendur verða að vera sveigjanlegir til að tryggja að fyrirtæki þeirra haldi áfram að þróast, óháð óvæntum breytingum.**Ákveðni:** Til að ná árangri þarf frumkvöðull að taka erfiðar ákvarðanir og standa við þær.**Langtímaeinbeiting:** Þó að fyrstu stig stofnunar fyrirtækis séu mikilvæg, þá lýkur ferlinu ekki þegar fyrirtækið er komið í gagnið.**Hópefli:** Frábær frumkvöðull er meðvitaður um styrkleika sína og veikleika. Í stað þess að láta galla halda aftur af sér, byggja þeir upp teymi sem býr yfir þeim hæfileikum sem verkefnið þarfnast.**Áhættuþol:** Frumkvöðlastarf er oft áhættusamt. Stofnun fyrirtækis krefst þess að frumkvöðull taki áhættu, en þeir þurfa líka að gera ráðstafanir til að lágmarka hana. Til að uppskera ávöxt vinnu sinnar eru farsælir frumkvöðlar tilbúnir að taka á sig ákveðna áhættu, en viðleitni þeirra til að draga úr áhættu hefur sterka fylgni við áhættuþol.**Að taka mistökum með hægð:** Farsælir frumkvöðlar verða að sætta sig við mistök. Frekar en að láta ótta við að mistakast halda aftur af sér, eru þeir knúnir áfram af möguleikanum á árangri.**Þrautseigja:** Þó að margir farsælir frumkvöðlar sætti sig við mistök þýðir það ekki að þeir gefist auðveldlega upp. Þeir líta frekar á mistök sem tækifæri til lærdóms og þróunar.**Nýsköpun:** Sumir frumkvöðlar eru skapandi að eðlisfari, en ekki allir. Sem betur fer er hægt að þróa eigin sköpun og auka skapandi nálgun. Með því að skerpa hæfni þína í stefnumótandi hugsun gerirðu þig betur í stakk búna/búinn til að þekkja nýja möguleika.**Liður 1.3: Frumkvæðis- og frumkvöðlavit**Við getum sagt að frumkvöðlastarfsemi sé **í eðli sínu áhættusöm.** Þessi áhættuforsenda er ein af fáum atriðum sem aðgreina frumkvöðla frá stjórnendum. Slík áhætta tengist **heildaróvissu** um árangur og arðsemi frumkvöðlaframtaksins. **Áskorun frumkvöðla felst í því að takast á við slíka óvissu með hugrekki, aðferðum og gagnrýninni hugsun, til að draga úr áhættunni og mæta væntanlegum niðurstöðum.** Með frumkvöðlaviðhorfi er litið á erfiðleika sem frábær viðskiptatækifæri, sem bíða eftir að verða nýtt. Frumkvöðlar öðlast dýrmætan lærdóm af mistökum sem þeir geta notað til að breyta nýsköpunarstefnu sinni og endurstilla samkeppnisforskot sitt.Þess vegna þurfum við að einbeita okkur að **frumkvæðis-** og **frumkvöðlaviti**.Næmni fyrir frumkvæði og frumkvöðlastarfi eru eiginleikar sem gera hugmyndir að veruleika, með sköpun, nýsköpun, passlegri áhættusækni, ásamt skipulagi og góðri verkefnastjórnun. Þegar við tölum um frumkvæðis- og frumkvöðlahugsun er átt við færni einstaklingsins til að koma hugmyndum í verk.Þetta styður einstaklinginn, ekki aðeins í daglegu lífi heima og í samfélaginu, heldur einnig á vinnustaðnum, við að vera meðvitaður um samhengi starfs síns og að geta nýtt tækifærin þegar þau birtast. Þetta er grunnur að sértækari færni og þekkingu sem er nauðsynleg þeim sem koma sér upp eða stuðla að félagslegri eða viðskiptalegri starfsemi. Þessi nálgun ætti að fela í sér meðvitund um siðferðileg gildi og stuðla að góðum stjórnarháttum.Frumkvöðlavit einkennist af frumkvæði, framtakssemi, sjálfstæði og nýsköpun í einkalífi og í starfi. Það felur einnig í sér hvatningu og ákveðni til að ná markmiðum, hvort sem þau eru persónuleg eða sameiginleg með öðrum, þar á meðal í vinnunni.**Hluti 2: Sjálfsgeta****Liður 2.1: Hvað er átt við og hvers vegna það er mikilvægt**Hugtakið sjálfsgeta (e. self-efficacy), sem upphaflega var lagt fram af sálfræðingnum Albert Bandura, vísar til eigin mats á því: „hversu vel man getur framkvæmt aðgerðir sem þarf til að takast á við væntanlegar aðstæður“. Þessi sjálfsgeta hefur áhrif á mannlega hegðun á öllum samskipta (í vinnu, félagslífi, sambandi o.s.fr.v...). Orðið nær yfir heildarkerfi skoðana sem einstaklingur hefur og notar sem leiðarljós í breytingum á lífi sínu. Þess vegna er skynjunin á eigin getu einstaklings, sjálfsgetan, líklega áhrifamesta breytan þegar kemur að áhrifum á val einstaklingins og þær áskoranir sem hún/hann er tilbúin(n) að takast á við.Þetta aðstæðubundna sjálfstraust er mjög gagnlegt fyrir rótgróna frumkvöðla (og ekki síður fyrir upprennandi frumkvöðla) vegna þess að það nærir hæfni þeirra til að vinna skilvirkt og hafa áhrif innan rekstrar-/viðskiptaumhverfis þeirra.Heilbrigð sjálfsgeta hefur aukin áhrif á hæfni frumkvöðla til að starfa af sjálfstrausti, skilvirkni og áhuga.Sjálfsgeta frumkvöðla er notuð til að skilgreina trú einstaklings á eigin hæfileikum og hefur afgerandi hlutverk í mótun frumkvöðlaáforma. Að þessu leyti má gera ráð fyrir að sjálfsgeta frumkvöðla sé í samræmi við frumkvöðlaáform hverju sinni.Bókmenntalegar rannsóknir benda til þess að sterk tengsl séu á milli sjálfsgetu frumkvöðla og frammistöðu þess fyrirtækis sem frumkvöðullinn hefur stofnað. Almennt er viðurkennt að sjálfsgeta frumkvöðla, sem vísar til trúar einstaklings á getu hans til að sinna verkefnum og hlutverkum sem miða að árangri, gegnir mikilvægu hlutverki við að ákvarða hvort einstaklingar þrói með sér eigin frumkvöðla(starfs)feril og sýni aðra frumkvöðlahegðun.Fólk með sterka sjálfsgetu:* Þróar dýpri áhuga á starfseminni sem það tekur þátt í
* Myndar sterkari tilfinningu fyrir skuldbindingu við hagsmuni sína og starfsemi
* Nær sér fljótt eftir áföll og vonbrigði
* Lítur á krefjandi vandamál sem verkefni sem þarf að sigrast á

Fólk með veika sjálfsgetu:* Forðast krefjandi verkefni
* Trúir því að erfið verkefni og aðstæður séu ofar getu þeirra
* Einbeitir sér að persónulegum mistökum og neikvæðum niðurstöðum
* Missir fljótt trúna á persónulegum hæfileikum

**Hluti 3. Sjálfsvitund****Liður 3.1: Hvað er átt við og hvers vegna það er mikilvægt**Sjálfsvitund virðist hafa orðið nýjasta tískuorð stjórnenda að undanförnu, og ekki að ástæðulausu.Rannsóknir benda til þess að **við sjáum sjálf okkur skýrar en áður, við erum öruggari og meira skapandi. Við tökum skynsamari ákvarðanir, byggjum upp sterkari tengsl og miðlum á skilvirkari hátt.** Við erum ólíklegri til að ljúga, svindla og stela. Við erum betri starfsmenn sem fá fleiri stöðuhækkanir. Og við erum skilvirkari leiðtogar með ánægðara starfsfólki og arðbærari fyrirtæki.Mikilvæg kenning á þessu sviði segir að **sjálfsvitund sé það hugarástand sem gerir fólki kleift að bera saman og meta núverandi viðmið sín, við innri væntingar þeirra.**Sjálfsmeðvitaðir frumkvöðlar hegða sér af **áreiðanleika, forystu og tilfinningalegri greind.** Þeir móta sér og öðrum siðferðilega betra, sjálfbærara og meira skapandi vinnuumhverfi, og nýta djúpan skilning á siðferðilegum skyldum sínum, getu og sjálfsmynd hvers og eins.**Innri sjálfsvitund:** Felur í sér hversu skýrt við sjáum okkar eigin gildi, ástríður, væntingar, viðbrögð (þar á meðal hugsanir, tilfinningar, hegðun, styrkleika og veikleika) og áhrif á aðra og samhengi við umhverfið. Við höfum komist að því að innri sjálfsvitund tengist meiri starfs- og sambandsánægju, persónulegri og félagslegri stjórn og hamingju; það hefur sýnt neikvæða fylgni við kvíða, streitu og þunglyndi.**Ytri sjálfsvitund:** Í henni felst það að skilja hvernig annað fólk lítur á okkur, með tilliti til sömu þátta sem taldir eru upp hér að ofan. Rannsóknir okkar sýna að fólk sem veit hvernig aðrir sjá það er hæfara í að sýna samúð og átta sig á sjónarhorni annarra. Fyrir leiðtoga sem líta á sjálfan sig eins og starfsmenn sína, hafa starfsmenn þeirra tilhneigingu til að hafa betra samband við þá, eru ánægðari með þá og finnst þeir vera skilvirkari leiðtogar.Þetta yfirlit kortleggur samspil innri sjálfsvitundar (hversu vel fólk þekkir sjálft sig) og ytri sjálfsvitundar (hversu vel fólk skilur sýn annarra á því). Einstaklingar geta verið:**Sjálfsgreinandi**: Þeim er ljóst hver þau eru en ögra ekki eigin skoðunum eða leita að misfellum með því að fá viðbrögð frá öðrum. Þetta getur skaðað samband þeirra og takmarkað árangur þeirra.**Meðvitaðir:** Þau vita hver þau eru, hverju þau vilja áorka og leita að, og kunna að meta skoðanir annarra. Það er á þessu stigi sem leiðtogar byrja að gera sér fulla grein fyrir raunverulegum ávinningi sjálfsvitundar.**Leitandi:** Þau vita ekki enn hver þau eru, fyrir hvað þau standa eða í hvaða ljósi teymið þeirra sér þau. Þar af leiðandi gæti þeim fundist þau vera föst eða svekkt með frammistöðu sína og sambönd.**Meðvirkir:** Meðvirka manneskjan getur verið svo einbeitt að því hvernig teymið sér hana, að hún gæti horft fram hjá því sem skiptir hana máli. Með tímanum hafa meðvirkir einstaklingar tilhneigingu til að taka ákvarðanir sem ganga gegn þeirra gildum og velgengni. Nokkrir kostir sjálfsvitundar:**Byggir upp samkennd:** Sjálfsvitund getur hjálpað þér að verða samúðarfyllri gagnvart öðrum. Þú getur fengið betri skilning á sjónarhorni hins aðilans og sjálfsvitund mun einnig eiga þátt í að styrkja sambönd þín við annað fólk. Þegar þú ert meðvituð/aður um hluti og viðhorf í kringum þig, muntu geta skilið sjálfa(n) þig og aðra betur.**Eykur gagnrýna hugsun**: Í sjálfsvitundarferli hefur þú tilhneigingu til að greina, skoða og meta oftar. Þetta gerir það að verkum að þú lítur hlutina á gagnrýninn hátt, frekar en að fylgja bara fyrstu tilfinningunni. Þess vegna getur sjálfsvitund hjálpað þér að þróa gagnrýna hugsun. Gagnrýninni hugsun er einnig hægt að beita á öðrum vettvangi en bara á sjálfa(n) þig.**Bætir ákvarðanatöku:** Með sjálfsvitund öðlast þú dýpri skilning á sjálfri/um þér. Þú getur greint á milli þess sem er gott fyrir og hvað er slæmt. Þessi vitund hjálpar þér að greina aðstæður á kerfisbundinn hátt. Þú vegur auðveldlega kosti og galla, og það hjálpar til við að bæta ákvarðanatökuhæfileika þína.**Ýtir undir sköpunargleði:** Að hafa skapandi hugsun getur gagnast þér á fleiri en einu sviði. Ef þú ert meðvituð/aður um sjálfa(n) þig muntu fljótt geta fundið skapandi lausnir á vandamáli. Þessi meðvitund um eigin veruhátt gerir þig athugulli og færi þig til að hugsa út fyrir kassann.**Byggir upp leiðtogaeiginleika:** Það er ljóst að ef þú býrð yfir sjálfsvitund muntu vera nokkuð skýrt þenkjandi. Leiðtogi ætti að vita hvernig á að leiða og sjálfsvitund veitir þér þá þekkingu. |
| **5 orðskýringar** |
| **Sjálfsgeta:**  Sjálfgeta vísar til trúar einstaklings á eigin getu til að framkvæma það sem nauðsynlegt er til að ná tilteknum frammistöðu, einskonar aðstæðubundið sjálfstraust.**Sjálfsvitund:** Sjálfsvitund er hæfnin til að skynja og skilja það sem gerir þig að þér, þar á meðal persónuleika þinn, gjörðir, gildi, skoðanir, tilfinningar og hugsanir. Í meginatriðum er það sálfræðilegt ástand þar sem sjálfið verður í brennidepli athyglinnar. **Frumkvæðis- og frumkvöðlavit:** Frumkvæðis- og frumkvöðlavit vísar til hæfni einstaklings til að breyta hugmyndum í verk. Það felur í sér sköpunargáfu,nýsköpun og áhættusækni, svo og hæfni til að skipuleggja og stjórna verkefnum til að ná tilsettum markmiðum.**Frumkvöðlastarf:** Frumkvöðlastarf er starfsemi sem í eðli sínu hefur mjög háan áhættustuðul. Forsendan um áhættu í starfinu er meðal fárra þátta sem aðgreina frumkvöðla frá öðrum stjórnendum.**Hvati:** „Hvati“ er það sem fólk öðlast þegar það er hvatt til að efla löngun sína og vilja til að sinna skyldum sínum og vinna saman að sameiginlegum markmiðum fyrirtækis. Með öðrum orðum, það þýðir að örva, ýta undir eða glæða áhuga fólks til ákveðinna aðgerða, í átt að þeim árangri sem búist er við af því.  |
| **Heimildir** |
| YouTube, Increase your self-awareness with one simple fix, Tasha Eurich, <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE> |
| **Fimm fjölvalsspurningar til sjálfsmats** |
| **Spurning 1:** Hvert þessara orða myndir þú *ekki* tengja við orðið ,,frumkvöðlastarf”?1. Forvitni
2. Þægindi
3. Áhætta
4. Hvati

**Réttur valmöguleiki: b****Spurning 2:** Hver kynnti til sögunnar hugtakið *entrepreneur* (frumkvöðull)? 1. Bundera
2. Ducker
3. Say
4. Eurich

**Réttur valmöguleiki: c****Spurning 3:** Er munur á frammistöðu og líðan fólks með litla sjálfsvitund og þeirra sem eru með mikla sjálfsvitund?1. Já
2. Nei

**Réttur valmöguleiki: a****Spurning 4:** Hvernig er greint á milli ólíkrar sjálfsgetu?1. Sem há/lág
2. Sem sterk/veik
3. Sem ytri/innri
4. Sem rétt/röng

**Réttur valmöguleiki: b****Spurning 5:** Hver er mikilvægasti eiginleiki frumkvöðla að þínu mati?1. leti
2. hæfileikar
3. áhættuvit
4. ekkert ofantalinna er rétt

**Réttur valmöguleiki: d** |
| **Tengt efni** |  |
| **Hlekkur með tengdu efni** |  |
| **Myndband á YouTube formi** |  |

# Verkefni 1

| **Titill verkefnis** | Vertu þinn eigin andlegi þjálfari |
| --- | --- |
| 1. **Kynning: Um hvað snýst þetta?**
 |
| **Kynningarmynd** |
| **Slóð að mynd** | <https://www.freepik.com/free-vector/self-management-life-coaching-man-doubting-questioning-brainstorming-identity-crisis-delirium-mental-confusion-confused-feelings-concept-pinkish-coral-bluevector-isolated-illustration_11664272.htm#query=mental%20coach&position=2&from_view=search&track=sph>  |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | Free vector self management, life coaching. man doubting, questioning, brainstorming |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | **JÁ** |
| **Kynningartexti** |
| Finnst þér þú oft óundirbúin(n) fyrir fjölskyldu- eða vinnuaðstæður? Finnst þér þú aldrei vera tilbúin(n) í aðstæðurnar? Upplifirðu alltaf óöryggi og trúir ekki á mannlega og faglega hæfileika þína? Heldurðu að þú sért ekki nógu góð(ur), ólíkt þeim sem eru í kringum þig? Þessar sálrænu birtingarmyndir má allar rekja til lítillar sjálfsgetu sem leiðir til þess að þú hefur lítið sjálfsálit og trúir ekki á þá möguleika sem þú býrð yfir. Of lágt stig sjálfsgetu getur haft mjög neikvæðar afleiðingar fyrir persónulegt líf okkar og vinnu: það að sannfæra sjálfa(n) sig í öllum aðstæðum um að man ráði ekki við þær, mun óhjákvæmilega leiða til þeirra mistaka sem þú varst búin(n) að sjá fyrir þér frá upphafi verkefnisins. Af þessum ástæðum, er nauðsynlegt að sjálfsgeta okkar sé í jafnvægi alla ævi, sem mun veita okkur bjartsýni og trú á hæfileika okkar til að takast á við áskoranir, sannfærð um að *við getum það.* |
| 1. **Sjálft verkefnið: Hvað á að gera?**
 |
| **Kynningarmynd** |
| **Slóð að mynd** | <https://www.freepik.com/free-vector/self-management-life-coaching-man-doubting-questioning-brainstorming-identity-crisis-delirium-mental-confusion-confused-feelings-concept_10782550.htm#query=mental%20coaching&position=3&from_view=search&track=sph>  |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | **Free vector self management, life coaching. man doubting, questioning, brainstorming.** |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | **JÁ** |
| **Leiðbeinandi texti** |
| Á eftirfarandi síðum muntu sjá einfalda æfingu til að auka sjálfsgetu þína: þetta er æfing sem þú getur gert á hverjum degi og hvenær sem er dags. Það er eins konar hugsunarþjálfun sem við getum gert að okkar daglegu möntru, til að öðlast meiri trú á okkur sjálf og á eigin viðhorf. |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?**
 |
| * Við lýsum (óþægilegum) aðstæðum sem við höfum þurft að glíma við á undanförnum árum.
* Byrjum á að lýsa því markmiði sem við höfðum sett okkur.
* Ræðum um þá hegðun sem við gripum til til að losna úr aðstæðunum og einbeitum okkur að því hvaða gjörðir leiddu okkur að úrlausn vandans.

Með því að fylgja þessum einföldu atriðum beinir þú athyglinni að getu þinni til að komast út úr óþægilegum aðstæðum með því að framkvæma aðgerðir sem koma af stað næmni okkar fyrir stjórn og stjórnun erfiðleika. |
| 1. **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?**
 |
| **Hæfni****(LifeComp)** | * Sjálfstjórn: meðvitund og stjórn á tilfinningum, hugsunum og hegðun.
* Sveigjanleiki: hæfni til að geta átt við umskipti og óvissu og takast á við áskoranir.
* Vellíðan: leit að lífshamingju, umhyggju fyrir líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu, og sjálfbær lífsstíll.
 |
| **Hæfni****(EntreComp)** | * Sjálfsvitund og sjálfsgeta: trúðu á sjálfa(n) þig og haltu áfram að þróast sem einstaklingur.
* Hvati og þrautseigja: Haltu einbeitingunni og gefstu ekki upp.
 |
| 1. **Niðurstöður: Hvað tek ég með mér heim?**
 |
| Fannst þér erfitt að framkvæma þessa æfingu? Ekki hafa áhyggjur, þetta er þjálfun! Sérhver lífsreynsla hefur bein áhrif á tilfinningu okkar fyrir eigin getu (efficacy). Þegar við tökumst á við reynslu með því að ná markmiðum, aukum við sjálfkrafa trú okkar á eigin getu. Það sem er áhugavert er að jafnvel þegar okkur mistekst getum við bætt tilfinningu okkar fyrir sjálfsgetu. Það sem getur breytt mistökum í mikilvægt tækifæri til vaxtar, er hæfileikinn til að átta okkur á því að við reyndum samt, að bera kennsl á það sem virkaði ekki og bæta okkur í því sem myndi leiða okkur í átt að árangri. Það sem skiptir máli er að staldra við og hugsa! |
| **6: Gögn: Hvað þarf ég?** |
| **Vefsíður (hlekkir)** | The Art of Self-Coaching (Stanford Course Archive) |
| <https://www.edbatista.com/the-art-of-self-coaching-course.html>  |
| Coaching for Life |
| <https://stanfordmag.org/contents/coaching-for-life>  |
| Advance your self-awareness |
| <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/advance-your-self-awareness>  |
| Leadership skills start with self-awareness |
| <https://www.hbs.edu/news/Pages/item.aspx?num=2117>  |
| Leadership Self-Efficacy Scale. A New Multidimensional Instrument |
| <https://www.research.unipd.it/handle/11577/2435914>  |
| **Myndbönd (fráYouTube)** | To reach beyond your limits by training your mind | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU>  |
| CH 7 Albert Bandura observational & self efficacy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU>  |
| **Skjöl** | The European Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en>  |
| LifeComp: The European framework for the personal, social and learning to learn key competence |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en>  |

# Verkefni 2

| **Titill** | Persónuleg SVÓT greining |
| --- | --- |
| 1. **Kynning: Um hvað snýst þetta?**
 |
| **Kynningarmynd** |
| **Slóð að mynd** | <https://it.freepik.com/foto-gratuito/azione-processo-direzioni-icona-di-verifica-delle-prestazioni_16459693.htm#query=swot%20anlaysis&position=25&from_view=search&track=ais>  |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | Foto gratuita azione processo direzioni icona di verifica delle prestazioni |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | **JÁ** |
| **Kynningartexti** |
| SVÓT greining (e. *SWOT analysis*) er gagnleg tækni til að bera kennsl á persónulega styrkleika og veikleika og til að greina tækifæri og ógnir sem af þeim stafa. Fólk sem þekkir persónuleika sinn er líklegast til að ná árangri í lífinu ef það nýtir hæfileika sína til hins ýtrasta. Að sama skapi verður fólk fyrir færri vandamálum ef það veit þekkir veikleika sína og stjórnar þessum veikleikum þannig að þeir skipti ekki máli í því starfi sem unnið er. |
| 1. **Sjálft verkefnið: Hvað á að gera?**
 |
| **Kynningarmynd** |
| **Slóð að mynd** | <https://it.freepik.com/foto-gratuito/concetto-di-debolezza-dei-punti-di-forza-dell-analisi-swot_17432240.htm#query=swot%20anlisi&position=47&from_view=search&track=ais>  |
| **Titill myndar (ásamt höfundarréttar- upplýsingum)** | Foto gratuita concetto di debolezza dei punti di forza dell'analisi swot |
| **Hefurðu leyfi til að nota myndina?** | **JÁ** |
| **Leiðbeinandi texti** |
| SVÓT greining er sérstaklega áhrifarík þar sem hún getur, með smá umhugsun, hjálpað þér að koma auga á dulin tækifæri. Þar að auki geturðu stjórnað og minnkað áhættu sem annars myndi hindra getu þína til framfara, með því að vera meðvitaður um galla þína. |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?**
 |
| Fyrst af öllu þarftu að prenta út vinnublað sem er skipt í fjóra dálka: styrkleika, veikleika, tækifæri og ógnir. Eftir það þarft þú að skrifa niður svör við eftirfarandi spurningum:* Fyrir styrkleika: hvaða kosti hefur þú sem aðrir hafa ekki (til dæmis færni, menntun eða tengsl)? Hvað gerir þú betur en nokkur annar? Hvaða persónulegu úrræði hefur þú aðgang að? Hvað sér annað fólk sem styrkleika þína? Hvert eigin afreka fyllir þig mestu stolti?

Að vera meðvitaður og nota styrkleika þína getur gert þig hamingjusamari og ánægðari í vinnunni.* Fyrir veikleika: hvaða verkefni forðastu venjulega vegna þess að þú ert ekki viss um að þú valdir þeim? Hvað mun fólkið í kringum þig líta á sem veikleika þína? Hefur þú fulla trú á þeirri menntun og þjálfun sem þú hefur fengið? Á hvaða sviði finnst þér þú berskjölduð/berskjaldaður? Hvaða slæmu vinnuvenjur hefurðu tamið þér, eins og óstundvísi, óskipulag, skapbræði eða erfiðleikar með að stjórna streitu?
* Fyrir tækifæri: hvaða nýja tækni getur hjálpað þér? Geturðu ef til vill fengið hjálp annars staðar frá, t.d. frá öðru fólki? Ertu með net stefnumótandi tengiliða til að hjálpa þér eða gefur góð ráð? Hvaða þróun sérðu í fyrirtækinu þínu og hvernig geturðu nýtt þér hana?
* Fyrir ógnanir: hvaða hindranir stendur þú frammi fyrir í vinnunni? Er starf þitt að breytast eða ógnar breytt tækni stöðu þinni? Gæti einhver af veikleikum þínum ógnað starfinu?
 |
| 1. **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?**
 |
| **Hæfni****(LifeComp)** | * Sjálfstjórn: meðvitund og stjórn á tilfinningum, hugsunum og hegðun.
* Sveigjanleiki: hæfni til að geta átt við umskipti og óvissu og takast á við áskoranir.
* Vellíðan: leit að lífshamingju, umhyggju fyrir líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu, og sjálfbær lífsstíll.
 |
| **Hæfni****(EntreComp)** | * Sjálfsvitund og sjálfsgeta: trúðu á sjálfa(n) þig og haltu áfram að þróast sem einstaklingur.
* Hvati og þrautseigja: haltu einbeitingunni og gefstu ekki upp.
 |
| 1. **Niðurstöður: Hvað tek ég með mér heim?**
 |
| SVÓT verkfærið er rammi til greiningar á styrkleikum og veikleikum ásamt tækifærum og ógnum. Það gerir þér kleift að hámarka þau tækifæri sem þú hefur yfir að ráða, einbeita þér að styrkleikum þínum og lágmarka takmarkanir þínar. Að auki er það mjög gagnlegt til að auka og bæta sjálfsvitund. |
| **6: Gögn: Hvað þarf ég?** |
| **Vefsíður (hlekkir)** | Personal SWOT Analysis - Oneself / Myself |
| <https://www.ukessays.com/essays/business-strategy/personal-swot-analysis.php>  |
| Conducting a Personal SWOT Analysis to Chart Your Future |
| <https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>  |
| A Guide to a Personal SWOT Analysis: Preparing for Your Next Role |
| <https://bschool.pepperdine.edu/blog/posts/personal-swot-analysis-guide.htm>  |
| How a SWOT Analysis Can Help You Gain Self Awareness |
| <https://www.success.com/how-a-swot-analysis-can-help-you-gain-self-awareness/>  |
| Are You Doing the SWOT Analysis Backwards? |
| <https://hbr.org/2021/02/are-you-doing-the-swot-analysis-backwards>  |
| **Myndbönd (frá YouTube)** | To reach beyond your limits by training your mind | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU>  |
| CH 7 Albert Bandura observational & self efficacy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU>  |
| **Skjöl** | The European Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en>  |
| LifeComp: The European framework for the personal, social and learning to learn key competence |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en>  |

# Ráð til kennara

| Í þessari námslotu, áður en farið er í að bera kennsl á og athuga hvað einkennir frumkvöðla, verða nemendur að reyna að ögra sjálfum sér í daglegum athöfnum sínum og samskiptum, bæði með kennslunni sem veitt er hér, og með þessu litla ráði.Það er nauðsynlegt fyrir þau, sem námskeiði sitja, að öðlast góða þekkingu á öllu í kringum sig, spyrja sjálf sig spurninga, staldra við og hugsa án þess að vera of hrædd við að gera mistök, en reyna að taka frumkvæði og kraftmikla afstöðu á öllum sviðum lífsins.Verkefni 1: Í þessu verkefni mun nemandinn reyna að læra af reynslu sinni. Hann/hún verður beðin(n) um að tilkynna óþægilegan þátt í lífi sínu sem hann/hún hefði getað tekist betur á við, og greina hann af meiri meðvitund og með aðstoð hugtakanna sem hann/hún lærði á þessu námskeiði.Verkefni 2: Persónuleg SVÓT greining |
| --- |
| **Heimildir til viðbótar**<https://www.imperial.ac.uk/education-research/evaluation/what-can-i-evaluate/self-efficacy/> <https://www.researchgate.net/publication/263162945_Effects_of_Self-Efficacy_on_Students%27_Academic_Performance> <https://trainingindustry.com/articles/leadership/the-importance-of-self-awareness-in-leadership/> <https://www.youtube.com/watch?v=v1ojZKWfShQ>  |