**Leiðbeiningar með námsefni, efnisyfirlit:**

[1.1: Hvað er gróskuhugarfar? 1](#_Toc130556132)

[2.1: Hugmyndin um þjálfun 2](#_Toc130556133)

[Verkefni 1 9](#_Toc130556134)

[Verkefni 2 14](#_Toc130556135)

[Ábendingar frá kennara 24](#_Toc130556136)

**Námskeið**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titill** | *Gróskuhugarfar* | |
| **Svið** | |  |  | | --- | --- | | Teikning 2D og 3D |  | | Viðskiptastjórnun og frumkvöðlastarfssemi |  | | Notkun samfélagsmiðla |  | | Sjálfsvitund, sjálfsgeta og gagnrýnin hugsun | X | | |
| **Lykilorð (meta tag)** | Frumkvöðlahugsun, jákvæða sálfræði, heimssýn; alþjóðavæðingu; stefnumótun; símenntun, fastmótað hugarfar, | |
| **Höfundur** | Elderberry | |
| **Tungumál** | Íslenska | |
| **Lýsing** | Skilgreining á gróskufari hugarfari er einföld. Í hnotskurn er það sú skoðun að öðlast megi betri færni og greind með því að leggja sig fram og vera þrautseigur. Fólk með gróskuhugarfar tekst á við áskoranir, er þrautseigt þegar erfiðleikar steðja að, lærir af uppbyggilegri gagnrýni og leitar innblásturs í velgengni annarra. | |
| **Efni** | | |
| **Námskeið: Gróskuhugarfar**  **1 kafli: Hvað er gróskuhugarfar** 1.1: Hvað er gróskuhugarfar? Hugarfar er vanabundinn eða einkennandi hugsunarháttur sem ræður því hvernig þú túlkar og bregst við aðstæðum. Gróskuhugarfar eða vaxtarhugarfar (á ensku growth mindset) er sú skoðun að þú getir þroskað hæfileika þína og færni með því að leggja hart að þér, beita réttum aðferðum og með leiðsögn frá öðrum.  Bandaríski sálfræðingurinn Carol Dweck, prófessor, tók upp hugtakið gróskuhugarfar í bók sinni Mindset: The New Psychology of Success árið 2006. Í verkum sínum rannsakaði hún hvernig undirliggjandi trú einstaklings á vitsmuni sína og námshæfni gæti haft áhrif á frammistöðu hans.  Rannsóknir hennar sýna að þeir sem telja sig geta þroskað hæfileika sína ná oft meiri árangri en þeir sem telja sig hafa meðfædda hæfileika og fastmótaða. Þeir sem hafa vaxtarhugarfar sjá tækifæri í stað hindrana og ákveða að ögra sjálfum sér til að læra meira í stað þess að halda sér innan þægindarammans.  Eins og prófessor Dweck útskýrir: „ *Gróskuhugarfar byggir á þeirri trú að grunneiginleikar þínir séu það sem þú getur ræktað með sjálfum þér. Þó að fólk sé ólíkt á allan hátt—með hæfileika sína og hæfni, áhugamál eða skapgerð í upphafi—geta allir breytt og vaxið með því að beita sér og reynslu sinni“.*  **1.2: Gróskuhugarfar eða fastmótað hugarfar?**  Andstæðan við gróskuhugarfar er fastmótað hugarfar. Hið fyrrnefnda snýr að framförum og þroska til lengri tíma litið en fastmótað hugarfar er fyrst og fremst sú skoðun að hæfileikar séu meðfæddir og fastmótaðir frá fæðingu.  Þeir sem hafa fastmótað hugarfar trúa að hver og einn erfi eiginleika eins og gáfur, hæfileika og persónueinkenni. Þeir telja eiginleikar séu meðfæddir og telja að þeir verði þeir sömu alla ævi.  Samkvæmt upphaflegum rannsóknum dr. Dweck eru meiri líkur á að þeir sem hafa fastmótað hugarfar leiti færis á að sýna styrkleika en að sjá veikleika sína. Hún heldur áfram og segir að slíkt geti haft hörmuleg áhrif. Fólk sem taki ekki áhættu geti misst af tækifærum til að læra og þroskast.  **Kafli 2: Leiðir til að hlúa að gróskuhugarfari** 2.1: Hugmyndin um þjálfun Grunnhugmynd um gróskuhugarfar er að nám sé ákveðið ferli og hvert augnablik sé tækifæri til að æfa sig og bæta sig. Framfarir eigi sér stað með tímanum og mikilvægt sé að gefa sér tíma. Margir vilja sjá framfarir án tafar, við viljum sjá fullkomnun, fyrsta flokks árangur, 100% árangur strax. Við föllum í þá gildru að segja: „Ég er ekki skapandi. Ég get ekki teiknað. Ég er ekki góð í vísindum.“ En það er ekki rétt! Þú hefur einfaldlega ekki æft þig nóg.  Á þeim stundum þegar illa gengur þá er annaðhvort ákveðið að halda áfram eða gefast upp. Þær ákvarðanir skipta máli varðandi hvað þú lærir. Ef unglingar (og fullorðnir líka!) geta lært að líta á mistök sem eitt skref í viðbót í átt að lærdómi þá getur það leitt til aukins vaxtar og þroska. Þegar þú áttar þig á þessu getur þú áorkað miklu meiru en þig grunaði!  **2.2: Breyttu því hvernig þú orðar hlutina!**  Til að þroska með okkur gróskuhugarfar verðum við að breyta því hvernig við orðum hlutina. Þá getum við einbeitt okkur að því að taka framförum. Jafnvel viðbrögð fólks við velgengni geta breyst.  Sjáðu fyrir lítið barn kubba með Lego.  Þegar barnið lýkur verkinu getur maður sagt: „Frábært verk, þér tókst það! Flott!“ En til að hlúa að hugarfari vaxtarhugarfari er betra að segja: „Vá! Þú reyndir fjórum sinnum að byggja húsið. Ég tók eftir því að þú gafst ekki upp. Þú hélst áfram að vinna þar til þér tókst það! Vel gert!“  Annað dæmi: Unglingur sem er að takast á við verkefni (sjáið fyrir ykkur einhver verkefni eða kunnáttu) tekst að leysa það. Í stað þess að hrósa eingöngu fyrir árangurinn skaltu vekja athygli á ferlinu. „ Frábær vinna! Ég sé að æfingin er í raun að skila sér! Hvað ætli gerist ef þú heldur áfram að æfa þig?“  **2.3: Tíu leiðir til að þróa með sér gróskuhugarfar.**  Ef þú telur að gróskuhugarfar sé eitthvað sem þú vilt stefna að geturðu þjálfað það á marga vegu. En það er mikilvægt að átta sig á því að samkvæmt rannsóknum dr. Dwecks er enginn með algerlega fastmótað hugarfar eða einungis gróskuhugarfar, flestir eru einhvers staðar í miðjunni.  **A. Skoðaðu hugarfar þitt**  Með því að skoða hvernig þú tekst á við áskoranir, annaðhvort í vinnu eða námi, geturðu komist að því hvaða hugarfar þú hefur. Þú getur til dæmis spurt þig að því hvort þú segir eitthvað á borð við: „Ég er góð í samskiptum“ eða hvort þú hafir lært að vinna vel með fólki? Eða myndirðu segja: „Hún er fæddur leiðtogi“ eða hvort hún hafi lagt sig fram við að vera leiðtogi?  Með því að spyrja þig slíkra spurninga um hugarfar þitt geturðu komist að því hvort það sé gróskuhugarfar eða fastmótað hugarfar. Slík vitundarvakning er fyrsta skrefið í þá átt að gera breytingar sem gætu hjálpað þér að bæta starfsframa þinn.  **B. Skoðaðu eigin framfarir.**  Hugsaðu um eitthvað sem þú ert betri í núna en þú varst áður? Hvað fannst þér áður erfitt? Af hverju er þér léttara núna? Og hvernig tókst þér að gera slíka breytingu?  Þessar hugsanir geta komið þér til að hugsa um tímann og erfiðið sem þú hefur varið til að bæta það sem er merki um vöxt og þroska.  **C. Rifjaðu upp hvernig öðrum hefur farnast.**  Reyndu að hugsa um eitthvað sem þú hefur séð aðra gera sem var erfitt. Veltu fyrir þér hvernig þeir hafa náð árangri og hvað það segir um hvernig þeir þroska hæfileika sína.  **D. Fáðu endurgjöf**  Hvort sem þér hefur gengið vel í verkefni eða ekki er gott að leita eftir endurgjöf frá öðrum til að þroska með sér hugann. Þeir geta gefið þér innsýn í hvar þú hefur þroskast eða þarfnast umbóta. Það getur síðan hjálpað þér að setja þér markmið til að bæta þig.  **E. Máttur ,,ekki ennþá”**  Það er um að gera að átta sig á því að það verður alltaf til færni eða viðfangsefni sem maður er *ekki ennþá* góður í. En með vinnu og þrautseigju getur maður bætt sig á þessum sviðum.  Að þroska með sér gróskuhugarfar snýst um að gera sér grein fyrir því að veikleikar þínir eru styrkleikar sem þú hefur ekki ennþá þroskað.  **F. Lærðu eitthvað nýtt**  Prófaðu eitthvað alveg nýtt og lærðu eitthvað sem þú ert ekki góður í nú þegar. Þú gætir t.d. byrjað á að læra nýtt tungumál, læra á hljóðfæri eða skilja grundvallaratriði hagfræðinnar.  Með því að venjast því að fara út fyrir þægindarammann geturðu þroskað með þér gróskuhugarfar og verið opnari fyrir því að læra eitthvað nýtt.  **G. Gerðu mistök**  Þú nærð ekki öllu strax í fyrsta sinn sem þú reynir. Leyfðu þér að gera mistök og lærðu svo af mistökunum. Í stað þess að halda að mistök merki vanmátt, það að standa sig ekki skaltu líta á þau sem hluta af lærdómsferlinu.  Mistök gefa þér færi á að koma auga á hvar veikleikar þínir eru eða hvar þig skortir skilning – svið þar sem þú getur lagt þig fram um að bæta þig.  **H. Vertu góður við sjálfan þig.**  Í stað þess að gagnrýna sjálfan þig fyrir yfirsjónir þínar skaltu reyna að koma auga á hvernig þú myndir koma fram við aðra í þínum sporum. Ef einhver færi út af sporinu í verkefni sem þú þekkir myndirðu þá segja þeim að þeir væru gagnslausir eða hvetja þá til að læra?  Að vera meðvitaður getur hjálpað þér að bæta tjáskipti þín, samskipti og tilfinningalegan skilning. Það getur einnig hjálpað þér að koma auga á hugsanir sem tengjast óhjálplegu hugarfari og eyða þeim.  **I. Skoðaðu góð fordæmi**  Ef þú stefnir að því að þroska með þér gróskuhugarfar getur verið gott að líta til þeirra sem hafa þegar tekið framförum. Hvort sem það eru dæmi frá sérfræðingum á borð við Dr. Dweck eða fólk sem þú þekkir nú þegar, þá hafa aðrir ýmis tækifæri til að læra af þeim. Skoðaðu hvað þeir gera og hvernig þeir nálgast viðfangsefnin og hvernig þú getur tekið í sama streng.  **J. Setja sér raunhæf markmið**  Eins og við höfum þegar kannað eru áhrifaþættir velgengni margvíslegir. Persónuleiki, greind, aðstæður og margt annað getur stuðlað að velgengni. En með því að setja þér skýr markmið sem hvetja þig áfram geturðu unnið að velgengni.  **Kafli 3: Af hverju þarf ungt fólk gróskuhugarfar**  **3.1: 3.1: Kostir og gallar þess að hafa gróskuhugarfar**  Hér koma fram fleiri kostir sem fylgja því að breyta hugarfari sínu gróskuhugarfar.  Með gróskuhugarfar ert þú líklegri til að vera meðvitaður um að erfiði skili árangri. Það þýðir að líkurnar á að þú leggir þig vel fram eru mun meiri en þegar þú hefur fastmótað hugarfar. Það þýðir að þú nærð betri árangri ef þú hefur gróskuhugarfar.  Með gróskuhugarfari ertu miklu sveigjanlegri og átt auðveldara með að laga þig að breyttum aðstæðum. Breytingar eru óhjákvæmilegar í lífinu og aðlögunarhæfni hluti farsældar.  Með gróskuhugarfari verður þú meðvitaður um tækifæri og möguleika sem þú hefðir annars aldrei tekið eftir. Með gróskuhugarfari gætu tækifærin orðið áhugaverð vegna þess að þú getur nýtt þau á einstakan hátt og þú getur til að ná markmiðum þínum. Undirmeðvitundin mun taka eftir alls konar tækifærum sem þú hefðir annars misst af.  Gróskuhugarfar gerir þig hugmyndaríkari og meira skapandi við að leysa vandamál. Með því að beita gróskuhugarfari geturðu hugsað rökrétt. Líkurnar á því að þú gefist upp á að ná markmiðum þínum eru miklu minni en ef þú hefur fastmótað hugarfar. Ef þú gefst upp nærðu ekki árangri. Með gróskuhugarfari verður þú farsælli vegna þess að þú vinnur að markmiðum þínum þangað til þú nærð árangri.  Þú verður miklu opnari fyrir sjálfum þér og öðrum ef þú ert með gróskuhugarfar. Þú verður tilbúinn til að viðurkenna mistök þín og fagna þegar þú nærð árangri bæði með sjálfum þér og með öðrum. Þú veist að það er besta leiðin til að læra og bæta sjálfan sig. Þess vegna lærirðu hraðar af reynslunni þegar þú ert með gróskuhugarfar. Ef þú getur öðlast nýja færni mjög hratt þá mun þér ganga mun betur að ná markmiðum þínum og draumum.  Með gróskuhugarfar ert þú raunsær varðandi allar hindranir sem þú munt mæta á leiðinni að markmiði þínu. Þú verður því ekki pirraður, niðurdreginn og sinnulaus strax við fyrstu hindrun. Þess í stað verðurðu bjartsýnn á að þú náir markmiði þínu og berjist áfram. Það gerir þig þrautseigari, farsælli og hamingjusamari.  Með gróskuhugarfari tekurðu meiri ábyrgð á lífi þínu. Í stað þess að vera bölsýnn á það sem þér mistekst í lífi eða starfi hefurðu stjórn á því sem er að gerast vegna þess að þú veist að þú ert alltaf að þroskast.  **3.2: Breyttur heimur – þörf fyrir nýja hugsun**  Tækni og viðskiptalíkön breytast hratt og gróskuhugarfar er nauðsynlegt fyrir starfsframa. Starfsfólk þarf stöðugt að tileinka sér nýja tækni til að verða samkeppnishæft í véltækni, þar með talið gervigreind. Samkvæmt [skýrslu McKinsey](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/jobs-lost-jobs-gained-what-the-future-of-work-will-mean-for-jobs-skills-and-wages) munu allt að 375 milljónir launþega í heiminum þurfa að skipta um hlutverk eða læra eitthvað nýtt fyrir 2030. Rannsóknir sýna að hugarfarið spáir fyrir um árangur. Það skiptir ekki máli hve góður þú ert heldur hve góður þú vilt verða.  **3.3: Frumkvöðlahæfni**  Frumkvöðlahæfni (e. entrepreneurial competencies): Frumkvöðlahæfni er sú þekking, færni og viðhorf sem nýtist einstaklingi við stofnun fyrirtækis. Frumkvöðlahæfnin felur í sér hugarfar og verkkunnáttu til að greina tækifæri, skapandi lausnir, frumkvæði, tjá sig, ígrunda, aðlaga og viðhorf, svo sem forvitni, víðsýni, framtakssemi, sveigjanleika, staðfestu og seiglu. Sumir telja að frumkvöðlar séu fæddir frumkvöðlar en sterk rök hníga að því að slíka hæfni og hugarfar megi kenna.  Ekki vilja allir vera frumkvöðlar heldur stuðlar slík hæfni í starfi ekki bara að því að fólk stofni eigið fyrirtæki. Hún stuðlar einnig að aukinni starfshæfni. Frumkvöðlahæfni er yfirfæranleg færni sem hjálpar fólki að ná árangri í fjölbreyttum störfum. Hún býr fólk undir að vinna markvisst og sigla í gegnum óvissu og yfirstíga þröskulda–allt sem einkennir fyrirtæki og stofnanir í því umhverfi sem nú er. | | |
| **5 hugtök - orðskýringar** | | |
| **Gróskuhugarfar** = **„**Gróskuhugarfar er sú trú að hægt sé að þroska persónueinkenni, svo sem vitsmunalega færni og fastmótað hugarfar er sú trú að þessir eiginleikar séu fastmótaðir og óbreytanlegir.“ ( Yeager & Dweck, 2020, bls. 1): „Gróskuhugarfar er sú trú að hæfileikar þínir og færni geti breyst. Á sama hátt og voldugar eikur vaxa af örsmáum akarnum geta hæfileikar okkar einnig vaxið.  **Fastmótað hugarfar =** Fólk með fastmótað hugarfar er líklegra til að trúa því að það sé ekki hægt að breyta hæfni sinni og greind, að það sé annað hvort gott í einhverju eða ekki. Það missir yfirleitt kjarkinn auðveldlega og gæti forðast að taka áhættu eða prófa nýja hluti því það er hrætt við að mistakast.  **Opinn hugur =** Gróskuhugarfar krefst þess að leiðtogar séu meira meðvitaðir um einstakar þarfir og sjónarmið annarra. Vöxtur krefst meira en hagnaðar, hann krefst skýrs skilnings á mannauði. Í því felst að læra að þjóna sérþörfum einstaklingsins og/eða neytenda og sérþörfum starfsfólks.  **Inngilding og efling einstaklingsins =** Inngilding er kerfi til að tryggja að skipulagsheildir taki vel á móti hverjum einstaklingi á öllum stigum. Inngilding snýst um að finna það sem er samiginlegt þrátt fyrir fjölbreytni okkar og tileinka sér hugmyndir og hugsjónir einstakra einstaklinga. Leiðtogar með gróskuhugarfar hafa djúpa löngun til að gera það og leiða inngildingu og hlúa að einstaklingum.  **Ræktaðu með þér þrautseigju** = Tileinkaðu þér gróskuhugarfar og taktu þér síðan tíma til að þroska það og nýttu tímann vel. Þrautseigja og tækifæri munu koma. Þroskaðu með þér þrautseigju í leiðinni. Þú ert að þjálfa hugann og þitt eigið hugarfar. | | |
| **Heimildarskrá og frekari upplýsingar** | | |
| Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, *75*(9), 1269–1284. | | |
| **Fimm fjölvals sjálfsmatsspurningar** | | |
| **Spurning 1: Persónuleiki þinn er fullmótaður og þú getur lítið gert til að breyta einu eða neinu**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar : Rangt**  **Spurning 2: Fólk með gróskuhugarfar vill gjarnan prófa eitthvað nýtt þótt þau séu ekki góð í því**  **a) Rétt**  **b) Rangt**  **Svar : Rétt**  **Spurning 3: Fólk með gróskuhugarfar er gjarnt á að hugsa upp frumlegar leiðir**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar: Rétt**  **Spurning 4: Þegar fólk með gróskuhugarfar gerir mistök reyna þau finna út hvað þau geti lært af þeim.**  **a) Rétt**  **b) Rangt**  **Svar: Rétt**  **Spurning 5: Greind getur breyst með mikilli vinnu og þrautseigju.**  **a) Rétt**  **b) Rangt**  **Svar: Rétt**  **Spurning 6: Fólk með gróskuhugarfar lítur á mistök sem dýrmæt tækifæri til að læra.**   1. **Rétt** 2. **Rangt**     **Svar: Rétt**  **Spurning 7: Fólk með gróskuhugarfar sér uppbyggilega endurgjöf frá öðrum sem leið til að bæta færni sína.**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar: Rétt**  **Spurning 8: Fólk með gróskuhugarfar heldur að fólk breyti sjaldan miklu í fari sínu, þú ert einfaldlega viss manngerð.**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar: Rangt**  **Spurning 9: Fólk með gróskuhugarfar heldur að gáfað fólk þurfi ekki að leggja mikið á sig til að ná árangri.**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar: Rangt**  **Spurning 10: Aðeins fáir einstaklingar eru einstaklega hæfileikaríkir og það er meðfætt.**   1. **Rétt** 2. **Rangt**   **Svar: Rangt** | | |
| **Tengt efni** | |  |
| **Linkur á frekara efni** | | [MindsetWorks | Growth Mindset | Growth Mindset Programs](https://www.mindsetworks.com/)  [Mindset Kit | Resources for growth and learning mindsets](https://www.mindsetkit.org/) |
| **Myndbönd um efnið** | | [(10) Growth Mindset by Carol Dweck (animated book summary) - Growth Mindset and Fixed Mindset - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=EyIF5VUOJc0)  [(10) Developing a Growth Mindset with Carol Dweck - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ) |

# Verkefni 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Heiti verkefnis** | **Hvað er gróskuhugarfar** | |
| 1. **Inngangur: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Inngangur, mynd** | | |
| **Slóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | Mynd [Seema Miah](https://unsplash.com/@seemamiah?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) á [Unsplashhttps://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm\_source=unsplash&utm\_medium=referral&utm\_content=creditCopyText](https://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Kynningartexti** | | |
| Gróskuhugarfar, eins og sálfræðingurinn Carol Dweck og félagar í Stanford fjalla um, er sú trú að hægt sé að bæta hæfileika og getu einstaklings með tímanum.  Gróskuhugarfar er leið til að sjá erfiðleika og bakslag í öðru ljósi. Fólk sem hefur gróskuhugarfar telur að jafnvel þótt það glími við ákveðna erfiðleika sé hæfni þess ekki fullmótuð. Það telur að með vinnu geti það bætt sig með tímanum. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| **Mynd** | | |
| **Vefslóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | Mynd [Franciele da Silva](https://unsplash.com/@francielesilva?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) á [Unsplashhttps://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm\_source=unsplash&utm\_medium=referral&utm\_content=creditCopyText](https://unsplash.com/s/photos/enterprenurial--mindset?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Um verkefnið** | | |
| Svaraðu þessum spurningarlista um gróskuhugarfar: [Growth Mindset Quiz – Is Your Mindset Fixed Or Growth? (wdhb.com)](https://wdhb.com/blog/growth-mindset-quiz/)  Auk þess geturðu svarað eftirfarandi tveim spurningum um færni þína og persónulega eiginleika. Hvað varðar hæfileika þína:   1. Greind þín er eitthvað sem þú getur ekki haft mikil áhrif á. 2. Þú getur lært nýja hluti en þú getur í raun ekki breytt því hversu gáfaður þú ert. 3. Sama hversu greindur þú ert geturðu samt breytt þér örlítið. 4. Þú getur alltaf breytt því hve greindur þú ert.   Ef þú ert sammála fullyrðingum 1 og 2 ertu með fastmótað hugarfar.  Ef þú ert sammála 3 og 4 þá ertu með gróskuhugarfar.  *Hvað varðar eiginleika:*   1. *Þú hefur vissa persónulega eiginleika og getur lítið gert til að breyta þeim.* 2. *Það er alveg sama hver þú ert, þú getur alltaf tekið verulegum breytingum.* 3. *Þú getur kannski breytt því hvernig þú gerir hlutina en þú getur ekki breytt því hver þú ert.* 4. *Þú getur alltaf breytt því sem skiptir mestu máli um það hver þú ert.*   *Staðhæfingar 1 og 3 gefa til kynna fastmótað hugarfar en 2 (einkum) og 4 gefa til kynna að þú hafir gróskuhugarfar.* | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Til þess að ljúka þessu verkefni þarftu að smella á þennan hlekk: [Growth Mindset Quiz – Is Your Mindset Fixed Or Growth? (wdhb.com)](https://wdhb.com/blog/growth-mindset-quiz/)  Þegar þú hefur opnað hlekkinn skaltu fylgja leiðbeiningunum á skjánum og klára verkefnið. Mundu að þetta er skemmtilegt verkefni sem þú ættir að gera á eigin spýtur.  Horfðu á myndbandið Growth Mindset eftir Carol Dweck (sem er stofnandi Growth Mindset) sem gefur þér sjónræna útskýringu á því hvað gróskuhugarfar er og hvað það felur í sér. Myndbandið hjálpar þér að fylgja spurningunum eftir, mundu að spurningarnar, sem á eftir koma, eru góð viðbót og þú getur lokið þeim að fullu, annaðhvort ein/sjálfur eða með vini/vinkonu. | | |
| 1. **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking**  **(LifeComp)** | | * Skilningur á og stjórnun á samskiptum og samræðum í mismunandi félags- og menningarlegu samhengi og aðstæðum sem varða tiltekið svið * Trú á möguleika manns og annarra til að læra og taka stöðugum framförum * Mat á upplýsingum og rökstuðningur til að mynda rökstuddar ályktanir og þróa nýsköpunarlausnir |
| **Færni** | | * Skipulagning, áætlanagerð, eftirlit og endurskoðun á eigin námi/þekkingu * Að velta fyrir sér og meta tilgang, ferli og árangur af námi og uppbyggingu þekkingar, koma á tengslum þvert á svið |
| **Viðhorf** | | * Að þróa hugmyndir, móta og setja saman hugmyndir og upplýsingar úr ólíkum áttum með það fyrir augum að leysa vandamál * Vitneskja um og stjórnun tilfinninga, hugsana og hegðunar * Að skilja og hafa stjórn á persónulegum tilfinningum, hugsunum og hegðun, þar með talið streituviðbrögðum |
| 1. **Niðurstaða: Hvað mun ég læra?** | | |
| Á síðasta áratug hefur hugmyndin um mikilvægi þess að að tileinka sér gróskuhugarfar orðið algengari. Menntamenn, fyrirtæki og einstaklingar segjast allir hafa tekið slíka afstöðu án þess að skilja til fulls hvað hún merkir.  Að hafa gróskuhugarfar merkir að gera sér grein fyrir því að við erum fær um að breyta því hver við erum, hvað við vitum og hvernig við hugsum. Persónulegir eiginleikar okkar og hæfni eru ekki óumbreytanleg heldur opin fyrir breytingum.  Hjá mörgum gæti það haft í för með sér verulega breytingu á viðhorfi þeirra til þess hverjir þeir eru og hverjir þeir geta orðið. Viðurkenning á getu okkar til vaxtar og þroska færir okkur sjálf til ábyrgðar og við tökum stjórnina og þroskumst í þá átt sem við veljum.  Þegar við vinnum í sjálfum okkur ættum við að skoða hugmyndina um gróskuhugarfar og prófa spurningarnar og æfingarnar til að skilja við hvaða hugarfar við styðjumst við. Veldu síðan hvaða breytingar þú vilt gera til að auka framfarir. Það er þú sem tekur þessa ákvörðun enginn annar en gróskuhugarfar getur fært þér tækifæri sem áður virtust fjarlæg. | | |
| **6. Úrræði: Hvað þarf ég?** | | |
| **Vefsíður (URLs)** | | *Hlekkur* |
| *URL* |
| *Hlekkur* |
| *URL* |
| *Hlekkur* |
| *URL* |
| *Hlekkur* |
| *URL* |
| *Hlekkur* |
| *URL* |
| **Myndbönd (YouTube)** | | *Growth Mindset by Carol Dweck* |
| [(10) Growth Mindset by Carol Dweck (animated book summary) - Growth Mindset and Fixed Mindset - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=EyIF5VUOJc0) |
| *Myndband* |
| *URL* |
| **Skjöl** | | *Heiti* |
| *Staðsetning skjalsins* |
| *Heiti* |
| *Staðsetning skjalsins* |

# Verkefni 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titill verkefnis** | **Leiðir til að hlúa að gróskuhugarfari** | |
| 1. **Inngangur: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Inngangur, mynd** | | |
| **Slóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | *Pexels – Oleksadr-Pidvalnyi* |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Kynningartexti** | | |
| Hugur okkar getur verið okkar mesti bandamaður eða stærsta hindrunin í lífinu. Þú getur ræktað með þér hugarfar sem er þér til góðs og leiðir til velgengni, eða sem getur unnið gegn þér og þínum bestu eiginleikum án þess að þú áttir þig á því. Þegar þú trúir því að möguleikar þínir séu ótakmarkaðir og að þú hafir alltaf von um eitthvað gott ertu að ástunda gróskuhugarfar. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| **Mynd** | | |
| **Vefslóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | Mynd [kylie De Guia](https://unsplash.com/it/@captured_deguia?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) on [Unsplashhttps://unsplash.com/photos/xGUttEXjy4A?utm\_source=unsplash&utm\_medium=referral&utm\_content=creditCopyText](https://unsplash.com/photos/xGUttEXjy4A?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText) |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Um verkefnið** | | |
| Þú ert kominn í atvinnuviðtal í vöruhönnunarfyrirtæki sem er á hraðri uppleið og þú færð eftirfarandi verkefni:  *Áminningarathöfnin* – Þessi stutta æfing hvetur þig til að skrifa niður nýlegt bakslag sem þú hefur orðið fyrir og endurmeta svo skilning þinn á mistökunum.  *Kaffihúsaumræður* – Þetta hvetur þig til að ræða þau tækifæri sem gefast þegar illa gengur.  *Mistakaleikurinn* – Þessi æfing er til þess gerð að hjálpa ungu fólki að tala opinskátt um mistök, hjálpa því að tileinka sér þau og læra. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Áður en þú hefst handa er mælt með að þú horfir á myndböndin tvö og flettir í gegnum skjalið. Þá færðu góða innsýn í hvernig hægt er að stuðla að vexti gróskuhugarfars. Þú getur unnið í fámennum hópi eða á eigin vegum og farið yfir eftirfarandi 25 staðhæfingar í umræðunum:  **25 leiðir til að þroska með sér gróskuhugarfar**  **1. Viðurkenndu ófullkomleika þinn og taktu hann í sátt** - Að fela þig fyrir veikleikum þínum merkir að þú sigrist aldrei á þeim.  **2. Líttu á áskoranir sem tækifæri** - Að hafa gróskuhugarfar þýðir að létta af sér tækifærum til sjálfsbóta.  **3. Prófaðu mismunandi námsaðferðir** - Það er ekkert ein leið til fyrir nám. Það sem virkar fyrir eina manneskju virkar kannski ekki fyrir þig.  **4. Fylgstu með rannsóknum á þroska heilans** - Heilinn er ekki óumbreytanlegur, hugurinn á ekki að vera það heldur.  **5. Í stað orðsins „mistök“ skaltu nota ,,lærdómur”** “- Þegar þú gerir villur eða nærð ekki markmiði þínu hefur þér ekki mistekist, þú hefur lært.  **6. Hættu að sækjast eftir viðurkenningu** - Þegar þú forgangsraðar viðurkenningu annarra fram yfir nám dregur þú úr möguleikum þínum til að vaxtar.  **7. Meta ferlið fram yfir árangurinn** - Skynsamt fólk hefur ánægju af því að læra og það hefur ekkert á móti því þegar það heldur áfram út fyrir þann tímaramma sem var áætlaður .  **8. Ræktaðu skilning á tilgangi** - Rannsóknir Dweck sýndu einnig að nemendum með gróskuhugarfar höfðu frekar skilning á tilgangi. Hafðu heildarmyndina í huga.  **9. Fögnum vexti/framförum með öðrum** - Ef þú kannt að meta framfarirnar skaltu segja öðrum frá þeim.  **10. Áhersla á vöxt framyfir hraða** – það að læra hratt er ekki það sama og að læra vel. Stundum þarf að gefa sér tíma til að gera mistök.  **11. Umbun fyrir vinnu ekki eiginleika** - Segðu nemendum frá því þegar þeir eru að vinna vel.  **12. Endurskilgreindu „snilld“** - Það er búið að grafa undan goðsögninni: Snilld krefst mikillar vinnu en ekki einungis hæfileika.  **13. Líttu á gagnrýni á jákvæðan hátt** - Þú þarft ekki að nota þetta ofnotaða hugtak, „uppbyggileg gagnrýni“ en þú þarft að trúa merkingu þess.  **14. Greina umbætur frá mistökum** -Hættu að líta svo á að „rými til úrbóta“ þýði „mistök“.  **15. Gefið reglulega tækifæri til vangaveltna -** Leyfið nemendum að íhuga nám sitt að minnsta kosti einu sinni á dag.  **16. Taktu vinnuframlag fram yfir hæfileika –** Að leggja hart að sér ætti alltaf að vera verðlaunað frekar en meðfæddir hæfileikar.  **17. Leggðu áherslu á tengsl náms og „heilaþjálfunar“-** Heilinn er eins og vöðvi sem þarf að þjálfa, rétt eins og vöðvar líkamans.  **18. Þroskaðu með þér þrautseigju** - Ef fólk er einbeitt í verkefnunum sínum er það líklegra til að leita samþykkis hjá sjálfum sér en öðrum.  **19. Hættu að hugsa „meðfæddar gáfur“ það er úrelt hugtak -** Þú nærð ekki árangri ef þú ert ekki tilbúinn til að leggja eitthvað á þig  **20. Notaðu orðið „ekki enn“-** Dweck segir að „ekki enn“ sé orðið að uppáhaldssetningu hennar. Þegar þú ert að glíma við verkefni skaltu segja að þú sért *ekki enn* búinn að ná fullum tökum á því.  **21. Lærðu af mistökum annarra** - Það er ekki alltaf skynsamlegt að bera sig saman við aðra en það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að mennirnir hafa sömu veikleika.  **22. Settu þér ný markmið fyrir hvert það markmið sem þú nærð** - Þú verður aldrei hættur að læra. Fólk með gróskuhugarfar skapar stöðugt ný markmið til að hafa nægjanlega örvun.  **23. Taktu áhættu í félagsskap annarra -** Hættu að reyna að bjarga andlitinu öllum stundum. Þá verður auðveldara að taka áhættu í framtíðinni.  **24. Hugsaðu af raunsæi um tímann og erfiðið.** Það tekur tíma að læra hlutina. Ekki ætlast til að þú náir tökum á hverju sem er við fyrstu tilraun.  **25. Taktu ábyrgð á viðhorfum þínum** - Þegar þú hefur þroskað með þér gróskuhugarfar stattu með því. Viðurkenndu að þú hafir gróskuhugarfar og láttu það stýra þér út starfsævina. | | |
| 1. **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking**  **(LifeComp & EntreComp)** | | * Ég get prófað mig áfram með færni mína og hæfni í aðstæðum sem eru nýjar fyrir mér. Ég get komið auga á tækifæri til að leysa vandamál á annan hátt. * Ég get öðlast (einn eða með öðrum) framtíðarsýn. * Vitneskja um mögulega bjögun í gögnunum og persónulegar takmarkanir manns, samhliða því að safna gildum og áreiðanlegum upplýsingum og hugmyndum úr fjölbreyttum og virtum heimildum. |
| **Hæfni** | | * Ég get haft frumkvæði að einföldum aðgerðum til verðmætasköpunar. * Ég get forgangsraðað fyrstu aðgerðum í verðmætasköpun. * Ég get þróað viðskiptamódel fyrir hugmyndina mína. * Vitund um og trú á eigin hæfni og annarra til að læra, bæta sig og ná árangri með vinnu og eljusemi. |
| **Viðhorf** | | * Ég get lýst færni minni og hæfni í tengslum við valmöguleika í starfi, þar á meðal því að vera sjálfstætt starfandi. * Ég get lýst markmiðum mínum til framtíðar í takt við styrkleika mína, metnað, áhugamál og árangur. * Ég get búið til aðgerðaáætlun þar sem ég finn út hvaða nauðsynlegu skref ég þarf að taka til að ná markmiðum mínum. * Að skilja að nám er ævilangt ferli sem krefst víðsýni, forvitni og einbeitni. |
| 1. **Niðurstaða: Hvað mun ég læra?** | | |
| Hvernig geturðu þá þroskað hugarfar þitt? Ef þú hefur prófað eitthvað af þessum verkefnum mætti ætla að þú sæir hvernig þú getur orðið þrautseigari í glímunni við vandamál. Rannsóknir benda til þess að með réttu hugarfari getum við bætt okkur í að takast á við erfiðleika lífsins. | | |
| **6: Úrræði: Hvað þarf ég?** | | |
| **Vefsíða (Vefslóð)** | | *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| **Myndbönd (af YouTube)** | | *Growth Mindset* |
| [(11) Growth Mindset (VentureLab Workbook) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=VUULJ-6thYs&t=5s) |
| *TEDxPower of Yet* |
| [(11) The power of yet | Carol S Dweck | TEDxNorrköping - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic) |
| **Skjöl** | | *Growth Mindset Activity Sheet* |
| [Growth Mindset (VentureLab Caregiver Workbook English).pdf (hubspot.net)](https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2535805/Monthly%20Resource/Growth%20Mindset%20(VentureLab%20Caregiver%20Workbook%20English).pdf?__hstc=245228570.c35b0d5465268e2e227048097165d9d3.1675375943368.1675375943368.1675375943368.1&__hssc=245228570.1.1675375943369&__hsfp=3115008479&hsCtaTracking=a6bbba61-6497-4f09-ac49-7edc1cd0e1c2%7Cc9294626-f3b9-4405-9d84-7a3cba27748a) |
| *Heiti* |
| *Staðsetning* |

**Verkefni 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titill verkefnis** | **Af hverju þarfnast ungt fólk gróskuhugarfars?** | |
| 1. **Inngangur: Um hvað snýst þetta?** | | |
| **Inngangur, mynd** | | |
| **Slóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | Mynd Polina Zimmerman: https://www.pexels.com/photo/sticky-notes-on-board-3782235/ |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Kynningartexti** | | |
| Það getur haft raunverulegan ávinning í för með sér að hafa gróskuhugarfar. Það hjálpar fólki að breyta nálgun sinni á áskoranir og halda áhugahvöt í vinnu til að auka færni sína. Í stað þess að hugsa „Ég get þetta ekki“ hugsa þau „ég get þetta ekki ennþá“. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| **Mynd** | | |
| **Slóð myndar** | |  |
| **Titill myndar (þar á meðal upplýsingar um höfundarrétt)** | | Mynd Kaboompics .com: https://www.pexels.com/photo/think-outside-of-the-box-6375/ |
| **Hefur þú leyfi til að nota þessa mynd?** | | **Já** |
| **Um verkefnið** | | |
| Að hafa gróskuhugarfar merkir að trúa því að nám sé ævilangt ferli, að velgengni sé ekki bara bundin við nám og að við getum alltaf lært eitthvað nýtt.  En ef þú ert stöðugt að skipta um skoðun og ert strax sannfærður um að þú getir aldrei náð lengra í starfi eða einkalífi þá væri gott að þekkja kosti gróskuhugarfars.  Þú hefur komið í viðtal í vöruþróunarfyrirtæki sem er á hraðri uppleið og þú ert spurð „af hverju er mikilvægt að tileinka sér gróskuhugarfar?“ Þú átt að halda 15 mínútna kynningu og annað hvort nota Powerpoint eða flipchart. | | |
| 1. **Ferli: Hvað ætla ég að gera?** | | |
| Til að hefja 15 mínútna kynninguna þarf fyrst að:   * Þrep 1 - Til að útskýra hvað gróskuhugarfar er, fyrstu glærurnar munu veita þér gagnlegar upplýsingar (3 mín.) * Þrep 2 - 2. hluti glæranna sýna hvernig á að vinna með og þroska hugarfarið. Gerðu stutta samantekt á því í kynningunni (2 mín.) * Þrep 3 - Notaðu tímann sem eftir er, til að útskýra hvers vegna það sé mikilvægt að tileinka sér gróskuhugarfar (10 mín.)   Mælt er með að þú flettir í gegnum nokkra af tenglunum hér að neðan en þar er fjallað um hvers vegna gróskuhugarfar er mikilvægt:   * [Characteristics of a Know-it-all Person and How to Deal with Them](https://www.creativitymesh.com/characteristics-of-a-know-it-all-person/) * [6 Traits of a Shallow Person & How You Can Deal with One](https://www.creativitymesh.com/traits-of-a-shallow-person/) * [Understanding the Lone Wolf Personality: What It Means, How to Identify It, and More](https://www.creativitymesh.com/lone-wolf-personality/) * [Characteristics of a Know-it-all Person and How to Deal with Them](https://www.creativitymesh.com/characteristics-of-a-know-it-all-person/) * [6 Traits of a Shallow Person & How You Can Deal with One](https://www.creativitymesh.com/traits-of-a-shallow-person/) | | |
| 1. **Hæfniviðmið: Hvað mun ég læra?** | | |
| **Þekking**  **(EntrComp)** | | * Ég get sameinað ólík atriði til verðmætasköpunar. * Ég get útskýrt hvað skapar tækifæri til að skapa verðmæti. * Ég get dæmt um styrkleika mína og veikleika og annarra í tengslum við tækifæri til verðmætasköpunar. |
| **Hæfni** | | * Ég get unnið með fjölbreyttum einstaklingum og teymum. * Ég get metið á gagnrýninn hátt áhættuna sem fylgir hugmynd sem skapar verðmæti, með hliðsjón af ýmsum þáttum. * Ég get rætt um nauðsyn þess að fjárfesta tíma í mismunandi verðmætaskapandi starfsemi. |
| **Viðhorf** | | * Ég get sett mér áskoranir og hvatt sjálfa mig áfram. Ég tek virkan þátt í að takast á við áskoranir, leysa vandamál og nýta tækifærin til verðmætasköpunar. * Ég sé muninn á ásættanlegri og óásættanlegri áhættu. * Velta fyrir sér endurgjöf annarra sem og reynslu sinni jákvæðri og neikvæðri til að halda áfram að þróa möguleika sína. |
| 1. **Niðurstaða: Hvað mun ég læra?** | | |
| Það getur verið mjög gagnlegt fyrir einstaklinga, stofnanir og samfélög að tileinka sér gróskuhugarfar. Í fyrsta lagi er það vegna þess að þetta hugarfar gerir þér kleift að taka útreiknaða áhættu og gera breytingar sem veita þér aukið sjálfstraust til að taka ákvarðanir og gera það sem þú þarft til að þú þurfir ekki að óttast að fyrri mistök séu þröskuldur í vegi þínum.  Í öðru lagi getur gróskuhugarfar hjálpað þér að bæta þig á öllum sviðum lífsins. Það gerir þér kleift að verða betri nemandi, betri foreldri, betri starfsmaður og jafnvel betri samfélagsþegn.  Síðasta ástæðan fyrir því að þú þarfnast gróskuhugarfars er sú að það hjálpar þér að nýta hæfileika þína til fulls og lifa innihaldsríkara og ánægjulegra lífi. Ef þú hefur gróskuhugarfar geturðu séð veikleika þína sem styrkleika og notað þá sem leið til að ná markmiðum þínum. Having a growth mindset can be highly beneficial for individuals, organisations, and communities. | | |
| **6: Úrræði: Hvað þarf ég?** | | |
| **Heimasíður (vefslóð)** | | *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| **Myndbönd (frá YouTube)** | | *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| *Heiti* |
| *Vefslóð* |
| **Skjöl** | | *Heiti* |
| *Staðsetning* |
| *Heiti* |
| *Staðsetning* |

# Ábendingar frá kennara

|  |
| --- |
| Með gróskuhugarfari er átt við að taka áskorunum, að halda áfram þrátt fyrir erfiðleika, taka ábyrgð á orðum sínum og verkum og viðurkenna að viðleitnin er leiðin til að ná tökum á hlutunum. Æfingin skapar meistarann.  ***Verkefni 1:***  Skilgreining á gróskuhugarfari er mun einfaldari en hún hljómar. Í hnotskurn er það sú skoðun að með því að erfiða og með þrautseigju sé hægt að auka hæfni og greind. Fólk með gróskuhugarfar tekst á við áskoranir, er þrautseigt þegar á reynir, lærir af uppbyggilegri gagnrýni og leitar innblásturs í velgengni annarra. Þegar verkefninu er lokið áttar nemandinn sig á því að það getur verið mjög gagnlegt að tileinka sér gróskuhugarfar. Það hjálpar fólki að ná aftur taki á vandamálum og hvetur það til að leggja sig fram um að bæta sig. Í stað þess að hugsa „ég get þetta ekki“ munu þau hugsa „ég get þetta ekki ennþá“.  ***Verkefni 2:***  Það er til kínverskt orðatiltæki sem segir: „Vertu óhræddur við að vaxa hægt, vertu hræddur við að standa kyrr”. Nýtískulegri og gagnorðari hugtak gæti hljómað kunnuglegt - „ að hafa gróskuhugarfar“, hugtak sem bandaríski sálfræðingurinn Carol Dweck samdi árið 2006. Skilaboðin eru: Þeir sem líta á nám sem stöðugt umbótaferli setja sig í betri stöðu til að ná árangri til lengri tíma en þeir sem flýta sér og hafa fastmótaða hugmynd um greind, skynsemi, hæfileika eða lunderni. Þótt gróskuhugarfar geti verið hverjum manni til góðs er sérstaklega mikilvægt fyrir ungt fólk sem er enn á fyrstu stigum náms og starfs, að byggja upp venjur og viðhorf sem verða grunnur að því sem fram undan er.  ***Verkefni 3:***  Spurning 3: Þessi leit beinist að því að hafa jákvæð áhrif á hugarfar nemenda. Að hafa hugann við vöxt merkir að trúa því að nám sé ævilangt, að velgengni takmarkist ekki við nám og að við getum alltaf lært eitthvað nýtt. Þegar þú ert búin/n að ljúka verkefninu muntu skilja betur mikilvægi þess að hafa vaxtarhugarfar. Og síðast en ekki síst getur fólk gert ýmislegt til að byggja upp hugann og sinn eigin þroska. Aðalatriðið er að muna að þú ættir að einbeita þér að því að læra en ekki að ná árangri. Með öðrum orðum, einbeittu þér meira að ferlinu í stað þess að sjá árangurinn. |
| **Aukaefni**  Mikilvægt er að taka til fyrirmyndar þá sem leggja sig fram við að þroska hugann sér til hagsbóta í bæði persónulega og í starfi. Í stuttu máli er ávinningurinn þessi:   * Eykur faglega þátttöku * Hvetur til nýsköpunar * Eykur og þrautseigju * Byggur upp getu til að taka ákvarðanir á jákvæðan hátt og sigrast á skynjuðum hindrunum. * Eykur skilning á að takast á við námsferli einstaklinga og efla þroska. * Þróun færni til að veita og þiggja endurgjöf með gróskuhugarfari á þann hátt sem hvetur til náms og þroska. * Að skilja hugarfar þitt og skilja hvernig á að losa um hindranir og finna nýja möguleika. * Að öðlast aukinn skilning á taugavísindunum og hvernig hægt er að efla námsgetu heilans og sjálfsstjórn * Að einbeita sér að lærdómsferlinu án þess að hafa áhyggjur af útkomunni. * Að trúa því að hægt sé að þroska hæfileika og getu með æfingum og viðleitni * Að leita að áskorunum sem gera þér kleift að vaxa.   growth mindset poster  Growth mindset is a buzzword in parenting & education circles these days. Use this huge collection of free growth mindset resources to explore how this idea relates to your kids and your life. Free growth mindset printable book, sketchbook prompts, pretty quotes, and lunchbox notes all bring the growth mindset home! |