**Innehåll**

[Utbildning](#_heading=h.35rtsctmq0ax) **1**

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

[Quest 2](#_heading=h.1fob9te) **11**

[Quest 3](#_heading=h.l06hyj8c1hzi) **14**

Tips för lärare **18**

# Utbildning

| **Titel** | Mjuka färdigheter |
| --- | --- |
| **Område** |

|  |  |
| --- | --- |
| Teknisk ritning och 3D-ritning |  |
| Företagsledning och entreprenörskap |  |
| Hantering av sociala medier |  |
| Självmedvetenhet och självförmåga & Kritiskt tänkande och tillväxttänkande | X |

 |
| **Nyckelord (metatagg)** | mjuka färdigheter, livskunskap, kommunikation, empowerment, målsättning, sociala färdigheter |
| **Tillhandahålls av** | Nýheimar kunskapscenter (NKC) |
| **Språk** | Engelska |
| **Beskrivning** | Forskning har visat att rekryteringskriterierna på arbetsmarknaden inte enbart gäller hårda färdigheter (specialistkunskap och teknisk förmåga). Arbetsgivare söker dem som har ledarskapsförmåga och kommunikationsförmåga, som bygger på flera viktiga mjuka färdigheter (Dixon, et al, 2010; Vasanthakumari, 2019). Hårda färdigheter och mjuka färdigheter kompletterar varandra, och det är i samspelet mellan dessa två som vi gör framsteg. I den här utbildningen fokuserar vi på empowerment, målsättning och sociala färdigheter. Dessa tre viktiga frågor kommer att överlappa varandra, eftersom de samverkar och påverkar varandra i praktiken.  |
| **Innehåll ordnat i 3 nivåer** |
| **Modul:** Mjuka färdigheter**Modulmål: 1.** Deltagarna får självförtroende, identifierar och utvecklar sina styrkor, lär sig och får nya färdigheter och hittar förtroendet att bemyndiga andra på samma sätt. 2. Deltagarna identifierar vad som motiverar dem i målinställningen och ökar deras produktivitet (med SMART-målverktyget och IDEAL-problemlösningsmodellen). 3. Man identifierar några viktiga sociala färdigheter och vilka som måste förbättras. Deltagarna utvecklar sina kommunikations- och nätverksfärdigheter.**Enhet 1: Bemyndigande****Avsnitt 1.1: Definition**Begreppet empowerment (bemyndigande) har en dubbel betydelse. Det täcker både a) processen att få makt och frihet att följa dina önskningar eller att kontrollera vad som händer med dig och b) processen att ge nämnda makt eller frihet till en grupp människor (Cambridge University Press, nd)**Avsnitt 1.2: Fördelar**Uppmuntrande förhållanden har en positiv inverkan på individens attityd (självkänsla) och förmåga (kunskap och färdigheter). Empowerment-metoder ökar organisationens prestanda. Dessutom stärker det ömsesidiga beroendet mellan uppgifter den grundläggande principen om bemyndigande när det gäller prestationsresultat. (Yin, et al, 2019; Shier, 2019). Med andra ord kommer empowerment att göra dig självsäker, kompetent och mer produktiv!Empowerment vilar på tre pelare (baserat på Shier, 2019):* **Förmåga:** Kunskapen och färdigheterna att göra saker. Autonomin och ansvaret att tänka och agera själv. Att snabbt kunna lära av egna och andras erfarenheter.
* **Tänkesätt:** Hög självkänsla och självförtroende. Känna sig kapabel. Att känna sig redo att gå samman med andra människor för att uppnå ditt mål. Viljan och förmågan att försvara dina rättigheter.
* **Stödjande sammanhang**: Villkor som gynnar dina förmågor. Att vara en del av ett team eller en organisation. Att ha stöd från varje given myndighet (lärare, chef, föräldrar). Få möjligheter att sätta och nå mål.

Ett motiverande sammanhang kommer att främja en bemyndigad förmåga och tankesätt. Förmågan påverkar och förbättrar positiva tankesätt, och vice versa.**Avsnitt 1.3: Hur kommer man dit?**1. **Skaffa förmåga**. Lär känna din gemenskap, dess behov och intressen. Lär känna olika sociala grupper och deras behov och intressen. Bredda och *använd* ditt nätverk. Var nyfiken och var inte rädd för att ställa frågor.
2. **Skaffa rätt tänkesätt**. Känn igen dina egna förmågor och krafter. Erkänn dig själv som en förespråkare för mänskliga rättigheter. Lita på din instinkt. Använd positiva uttryck. Var inte rädd för att möta utmaningar.
3. **Gör vad du kan för att förbättra förhållandena**. Diskutera förväntningar med den givna myndigheten (lärare, chef, föräldrar). Be om uppgiftsautonomi och att dina idéer ska höras. Bilda grupper/team och etablera lagarbete (om myndigheten inte har gjort det).
4. **Sätta rimliga mål.** När du ställer in mål måste du överväga vad du vill uppnå. Använd SMART-målmodellen och förbind dig sedan till ditt mål. För en mer specifik åtgärdsplanering och målsättning, kolla noga in nästa enhet.

**Enhet 2: Målsättning****Avsnitt 2.1: Definition**Termen målinställning är ganska självförklarande. Det handlar om att sätta sitt mål, eller "processen att bestämma vad du vill uppnå [...] under en viss period." (Cambridge University Press, nd).**Avsnitt 2.2: Fördelar**Enligt målsättningsteorin genererar ett specifikt och lämpligt utmanande måltillstånd hög prestation. Målinställning är en framgångsrik strategi när det gäller att höja produktiviteten och prestanda i olika inställningar (McCarthy, 2018). **Avsnitt 2.3: Hur man kommer dit*** **Använd SMART-modellen** när du sätter ett mål. Håll ditt mål:
* **S**pecifikt
* **M**ätbart
* **A**ttraktivt
* **R**ealistiskt
* **T**idssatt
1. **Specifikt**. Exempel: Jag vill kunna springa ett maraton.
2. **Mätbart**. Exempel: Jag kan springa i 45 minuter, 3 gånger i veckan.
3. **Attraktivt.** Exempel: Jag är van vid att springa, jag har varit tränat i flera år.
4. **Realistiskt.**  Exempel: Det är vettigt och rimligt för mig att göra detta eftersom jag tycker om att springa och jag behöver en utmaning.
5. **Tidssatt.**  Exempel: Jag måste vara redo på maratondagen som infaller den 4 april.

**Enhet 3: Sociala färdigheter****Avsnitt 3.1: Definition**Sociala färdigheter kan definieras som "en uppsättning inlärda förmågor som gör det möjligt för en individ att interagera kompetent och lämpligt i ett givet socialt sammanhang." (American Psychological Association, nd). I ett västerländskt kulturellt sammanhang inkluderar de vanligaste identifierade sociala färdigheterna kommunikations- och social förmåga, konfliktlösning, förmågan att reglera sitt beteende och känslor, hantering och självförtroende (Ibid, nd).**Avsnitt 3.1.1: Exempel på sociala färdigheter**Sociala färdigheter är en mängd olika beteendemässiga färdigheter som vi antar när vi interagerar med andra. För vissa kommer de lätt, men för andra gör de det inte. Liksom med andra färdigheter kräver sociala färdigheter övning i ett lämpligt sammanhang. I den västerländska kulturen är några av de mest nämnda sociala färdigheterna följande:1. Självsäkerhet
2. Kommunikation
3. Empati
4. Konfliktlösning/ problemlösning
5. Livshantering
6. Förmåga att reglera ditt beteende och dina känslor

**Avsnitt 3.2: Fördelar**Att ha goda sociala färdigheter har otaliga fördelar. Låt oss dock lista några konkreta punkter. 1. Det förbättrar din kommunikation, och god kommunikation är nyckeln till framsteg.
2. Att vårda dina sociala färdigheter förbättrar din emotionella intelligens.
3. Det kommer att få människor omkring dig att känna sig hörda, vilket gör lagarbetet enklare.
4. God social kompetens gör dig till en bättre ledare.

Det är också värt att nämna att enligt forskning upplever sådana som väldigt ofta använder internet ökad depression och ensamhet och ett minskande socialt nätverk. Enligt forskning ersätter online-relationer (via spel och sociala medier) och online sociala färdigheter inte meningsfull offline-vänskap och -relationer, när det gäller upplevt socialt stöd. Socialt oroliga människor använder online-kommunikation för att kompensera för bristande personliga relationer (Dupuis och Ramsey, 2011; O'Day och Heimberg, 2021).**Avsnitt 3.3: Hur kommer man dit?****Avsnitt 3.3.1: Kommunikation**Det finns många sätt på vilka du kan förbättra din kommunikation. Ett sätt är att tänka på kommunikationsförmåga som en tvåsidig strävan och att odla båda sidor dvs. undersökningsförmåga och övertalningsförmåga. Alan Barker har sammanfattat undersökningskompetensen i flera delar: 1. Var uppmärksam på vad som sägs
2. Behandla talaren som en jämlik
3. Ge uppmuntran
4. Ställ noggrant genomtänkta och formulerade frågor
5. Undvik för mycket information
6. Ge positiv feedback

(Barker, 2010)Övertalningsförmåga är svårare att sammanfatta, men här är några viktiga komponenter:1. Vädja till publikens förnuft och känslor
2. Hitta lämplig stil i språk, bilder och annan icke-verbal kommunikation (med tanke på vem din publik är, vad de redan vet, vad temat är och tiden du har tillgång till)
3. Identifiera kärnidén och ordna dina idéer logiskt
4. Leverera dina idéer
5. Använd verktyg som effektiv ögonkontakt och metaforer

(Barker, 2010)**Avsnitt 3.3.2: Empati**För att vårda dina empatiska förmågor måste du ta hänsyn till andras känslor. En bra idé är att läsa böcker. Läs berättelser om människor, både sanna berättelser och fiktion, eftersom de ger dig en inblick i huvudpersonens tillstånd av känslor och tankar. Se Browns förklaring om empati: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw**Avsnitt 3.3.3: Bestämdhet**Bestämdhet är ett koncept som innebär tydlighet i dina principer och intressen, samt förmågan att lyssna och svara på andras behov. Kartlägg dina principer och dina intressen och håll fast vid dem. Med bestämd kommunikation visar du respekt för alla parter, du sviker inte dig själv ELLER någon annan. **Avsnitt 3.3.4: Konfliktlösning**För en framgångsrik konfliktlösning behöver du allt nedanstående: 1. kommunikation (aktivt lyssnande tillsammans med tydligt och respektfullt uttryck)
2. empati (tänk verkligen på de andra parternas känslor)
3. bestämdhet (håll dig trogen mot dina egna känslor och principer)

Ett bra verktyg att använda när konflikter uppstår är IDEAL-modellen (på engelska): 1. identifiera problemet,
2. definiera det,
3. utforska möjliga lösningar,
4. agera på det,
5. Se tillbaka och lär dig av denna process
 |
| **Ordlista** |
| **Mjuka färdigheter.**  Det är en typ av färdighet som erhålls i hela det dagliga livet, personliga erfarenheter och reflektioner. En kombination av interpersonella färdigheter och sociala färdigheter, även kallade livskunskaper (eller människors färdigheter).**Egenmakt.**  Få makt och friheten att följa dina önskningar.**Målsättning.**  Bestämma och planera vad du vill uppnå.**Sociala färdigheter.**  En uppsättning inlärda förmågor som gör det möjligt för en individ att interagera på lämpligt och framgångsrikt sätt med andra. |
| **Bibliografi och ytterligare referenser** |
| Amerikanska psykologiska föreningen. (N.d.) Sociala färdigheter. *APA Dictionary of Psychology* (online). <https://dictionary.apa.org/social-skills>. Barker, A. (2010). Förbättra din kommunikationsförmåga (2: a upplagan), London, PhiladelphiaCambridge University Press. (ND) Bemyndigande. *Cambridge Dictionary* (online). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/empowerment>.Cambridge University Press. (nd) Målsättning. *Cambridge Dictionary* (online). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/goal-setting>. Dixon, Jami; Belnap, Cody; Albrecht, Tchad och Lee, Konrad. (2010). Betydelsen av mjuka färdigheter. [*Review;*](https://www.proquest.com/pubidlinkhandler/sng/pubtitle/Corporate%2BFinance%2BReview/%24N/46775/OpenView/751644804/%24B/A34A421081BA45C9PQ/1;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318) New York [Vol. 14](https://www.proquest.com/indexingvolumeissuelinkhandler/46775/Corporate%2BFinance%2BReview/02010Y05Y01%2423May%242fJun%2B2010%243b%2B%2BVol.%2B14%2B%24286%2429/14/6;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318), [Iss](https://www.proquest.com/indexingvolumeissuelinkhandler/46775/Corporate%2BFinance%2BReview/02010Y05Y01%2423May%242fJun%2B2010%243b%2B%2BVol.%2B14%2B%24286%2429/14/6;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318). [6,](https://www.proquest.com/indexingvolumeissuelinkhandler/46775/Corporate%2BFinance%2BReview/02010Y05Y01%2423May%242fJun%2B2010%243b%2B%2BVol.%2B14%2B%24286%2429/14/6;jsessionid=472057AFE2737C38B128739172108BEA.i-07461925b4ea6a318)  (maj / juni 2010): 35-38.Dupuis, E.C., & Ramsey, MA (2011). Förhållandet mellan socialt stöd och depression i massivt multiplayer online rollspel. Tidning för tillämpad socialpsykologi, 41 (10), 2479-2491.McCarthy, Paul. (2018). Målsättning. I A. Mugford, & J. G. Cremades (red.), *Sport, motion och prestationspsykologi: teorier och tillämpningar* (1: a upplagan ed.). Routledge .O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Användning av sociala medier, social ångest och ensamhet: En systematiskgranskning. *Datorer i mänskliga beteenderapporter*,  *3,* 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>Shier, H. (2019). "Empowerment" av barn och ungdomar: Vad är det, hur sker det och vad är den vuxnas roll? Att finna svar på ungdomars erfarenheter av att organisera sig med Cesesma i Nicaragua.Steinberg, L.D. (2011). *Tonåren*. New York: McGraw-Hil.Vasanthakumari, S. (2019). Mjuka färdigheter och dess tillämpning på arbetsplatsen. World Journal of Advanced Research och recensioner, 3 (2), 066-072.Yin, Y., Wang, Y. och Lu, Y. (2019). Antecedentier och resultat av anställdas empowerment-praxis: En teoretisk förlängning med empiriska bevis. |
| **Fem flervalsfrågor för självbedömning** |
| **Fråga 1. Vilka är kännetecknen för mjuka färdigheter?**Alternativ a: Mjuka färdigheter lärs ut i formell utbildning.Alternativ b: Mjuka färdigheter är de färdigheter som gör dig mjuk.Alternativ c: Mjuka färdigheter lärs genom det dagliga livet och interaktionen.Alternativ d: Alla är korrekta.**Rätt alternativ: c****Fråga 2. Vad medför empowerment (bemyndigande)?**Alternativ a: Förtroende.Alternativ b: Ökad produktivitet.Alternativ c: Frihet att välja väg.Alternativ d: Alla är korrekta.**Rätt alternativ: d****Fråga 3. Vad är INTE en del av SMART målsättningsmodellen?**Alternativ a: Välja ett specifikt mål.Alternativ b: Välja ett vågat mål.Alternativ c: Välja ett mätbart mål.Alternativ d: Välja ett tidsbaserat mål.**Rätt alternativ: b****Fråga 4. Vad kännetecknar INTE god kommunikation?**Alternativ a: Leverera dina idéer.Alternativ b: Använda lämpligt icke-verbalt och verbalt språk.Alternativ c: Lyssna aktivt på vad som sägs.Alternativ d: Antaganden. **Rätt alternativ: d****Fråga 5. Vad är IDEAL-modellen?**Alternativ a: Ett problemlösningsverktyg.Alternativ b: En databas.Alternativ c: Ett verktyg för att göra all din kommunikation idealisk.Alternativ d: Alla är korrekta.**Rätt alternativ: a** |
| **Relaterat material** | Att ta itu med krisen med mjuka färdigheter, av Mary Clarke |
| **Referens länk** | <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/SHR-03-2016-0026/full/pdf?title=addressing-the-soft-skills-crisis> |
| **Video i YouTube-format (om någon)** | <https://www.youtube.com/watch?v=0FFLFcB9xfQ> |

# Quest 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Quest titel** | Kompetensutveckling, nätverkande |
| 1. **Inledning: Vad handlar det här om?**
 |
| **Introduktionsbild** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1545987796-200677ee1011?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | Metallkonstruktion |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är internets källa till fritt användbara bilder". |
| **Inledning text** |
| Internetanvändare upplever ökad depression och ensamhet och ett minskande socialt nätverk. Enligt forskning ersätter online-relationer (via spel och sociala medier) inte meningsfulla offline-vänskap och relationer, när det gäller uppfattat socialt stöd. Socialt oroliga människor använder online-kommunikation för att kompensera för bristande personliga relationer (Dupuis och Ramsey, 2011; O'Day och Heimberg, 2021).Därför är det viktigt att interagera ansikte mot ansikte med andra individer, både de du känner och nya människor. |
| 1. **Uppgift: Vad är aktiviteten?**
 |
| **Bild av aktivitet** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1515169067868-5387ec356754?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | Fem personer står och pratar |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är internets källa till fritt användbara bilder". |
| **Aktivitetstext** |
| Vid detta tillfälle måste du skapa några aktiva nätverk med människor du inte nödvändigtvis känner. Nätverk som en interaktion ansikte mot ansikte är bra för att bryta isen och öva dina sociala färdigheter. |
| 1. **Process: Vad ska jag göra?**
 |
| För den här uppgiften kommer du att:1. Besöka den här webbplatsen: <https://docs.google.com/document/d/1RxGqX8z_vRXOlGraCjx6ddPlcWAuf_Jb/edit> och välja ut fem frågor *du* anser vara praktiska och insiktsfulla.
2. Stå upp och hitta någon (helst en du inte känner så bra) och få tillåtelse att ställa några frågor. Om du är den första som står upp, väntar du bara på att de andra också ska stå upp.
3. Använd dina fem frågor som en riktlinje i din konversation, men kom ihåg att svara om han / hon frågar dig något tillbaka (med hjälp av deras valda fem frågor).
4. Var nyfiken. Om du plötsligt har fler frågor till den här personen, fråga bara.
5. När konversationen är klar, skriv ner alla svar du kommer ihåg.
6. Rita en cirkel runt de svar du känner att du kan relatera till. Stryk under svaren du tycker är intressanta.
7. När alla är klara med att analysera sina givna svar, upprepa denna aktivitet, så många gånger som tidsramen tillåter.
 |
| 1. **Lärandemål: Vad kommer jag att lära mig?**
 |
| **Förvärvad kunskap** | * Du kommer att veta hur du kommer i gång med nätverk
* Du kommer att veta hur du analyserar kompatibiliteten mellan dig och den du pratade med
 |
| **Förvärvade färdigheter** | * Du kommer att öka din kommunikationsförmåga genom att aktivt lyssna och svara tydligt
* Du kommer att förbättra din självmedvetenhetsförmåga
* Förbättra dina möjligheter att upptäcka möjligheter
 |
| **Attityd förvärvad** | * Du kommer att känna dig stärkt genom att övervinna rädslan för att mingla ansikte mot ansikte med främlingar
* Du kommer att känna att du har breddat ditt nätverk och därmed dina möjligheter
 |
| 1. **Slutsatser: Vad tar jag med mig?**
 |
| Tyckte du att det var svårt att umgås med människor du inte känner? Vet att du inte är ensam med den känslan. Detta är en oro eller ångest som du kan övervinna med övning. Nu när du vet hur du nätverkar i verkliga livet och upptäcker hur dina idéer passar ihop med andras idéer, kan du ta det till nästa nivå och samarbeta med någon från ditt nätverk för att göra en idé till verklighet.Du kan också utforska online-plattformar där människor nätverkar för professionella ändamål, som till exempel Linkedin.  |
| **6: Resurser: Vad behöver jag?** |
| **Webbplatser (webbadresser)** | Frågor för "hastighetsnätverk" |
| [https://docs.google.com/document/d/1RxGqX8z\_vRXOlGraCjx6ddPlcWAuf\_Jb/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=sant&sd=sant](https://docs.google.com/document/d/1RxGqX8z_vRXOlGraCjx6ddPlcWAuf_Jb/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true) |
| Online-nätverk för professionella ändamål |
| <https://www.linkedin.com/> |
| **Videor (från YouTube)** | En introvert guide till nätverk, TedTalk av Rick Turoczy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Cj98mr_wUA0> (du kan börja 04:20) |
| Nätverk för nätverkavvikande, TedEd av Lisa Green Chau |
| <https://www.youtube.com/watch?v=garadDEgkwU> |
| **Dokument** | Mall för nätverksanalys |
| [https://docs.google.com/document/d/1fKIY54MWHXVj8u9Xv9I4l0Atxlpb8z2B/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=sant&sd=sant](https://docs.google.com/document/d/1fKIY54MWHXVj8u9Xv9I4l0Atxlpb8z2B/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true) |

# Quest 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Quest titel** | Målsättning och offentligt talande |
| 1. **Inledning: Vad handlar det här om?**
 |
| **Introduktionsbild** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1544531586-fde5298cdd40?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1470&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | Man talar inför publik |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är källa till fritt användbara bilder". |
| **Inledning text** |
| Du är på väg att bli president! Att skriva och hålla ditt eget valtal gör att du kan utveckla ditt bemyndigande, målinställning OCH sociala färdigheter, allt på en gång. Att övervinna dina rädslor och hålla ett offentligt tal om ämnen som är viktiga för dig kan vara otroligt bemyndigande. Vad skulle du göra om du var den mäktigaste individen i ditt land i ett år? Vilka är dina principer och mål i livet (eller vad vill du att de ska vara)? Hur kommer du att övertyga allmänheten om att just din väg är den rätta? |
| 1. **Uppgift: Vad är aktiviteten?**
 |
| **Bild av aktivitet** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1522881451255-f59ad836fdfb?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=1572&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | Person som skriver på vitt papper |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är internets källa till fritt användbara bilder". |
| **Aktivitetstext** |
| I denna quest måste du överväga vilket mål du skulle välja som den mäktigaste politiska personen i landet. Vilka är dina passioner, intressen och värderingar? Hur skulle du vilja förändra världen?1. Du har fem minuter på dig att peka ut en idé för att förändra världen som stämmer överens med dina värderingar.
2. Du har 15 minuter på dig att skriva ett kort tal om dina politiska ambitioner; vad du vill göra, hur du vill göra det och varför det skulle vara till nytta för de människor som lyssnar. Du kan använda mallen i resursavsnittet som en guide (Mall för valtal).
3. Turas om att hålla dina korta tal.
 |
| 1. **Process: Vad ska jag göra?**
 |
| Efter att ha valt ditt mål som president lägger du fram det i ett tal. Du kanske vill öppna mallen för valtal (under *Resurser*, här nedan). Där guidas du genom processen. Du bör uppfylla följande krav i din taltext:1. Gör en *stark introduktion*
2. Definiera ditt påhittade politiska mål med *SMART-modellen.*
3. Illustrera *fördelarna med* din plan.
4. Övertyga allmänheten om *dina* egenskaper och moraliska värderingar.
5. Avsluta med en *bestämd* slutkläm (inte aggressiv)

Håll ditt korta tal inför gruppen. Som kandidat/talare, försök att vara övertygande, och som publik, kom ihåg att klappa!  |
| 1. **Lärandemål: Vad kommer jag att lära mig?**
 |
| **Förvärvad kunskap** | * Du lär dig att skriva ett offentligt tal
* Du kommer att öka din kunskap om kommunikationstekniker och strategier
* Du lär dig att definiera SMART-mål.
 |
| **Förvärvade färdigheter** | * Du kommer att förbättra din målinställning
* Du kommer att förbättra dina sociala färdigheter
* Du kommer att förbättra ditt värde av idéer och kreativitet
 |
| **Attityd förvärvad** | * Du kommer att bli bemyndigad efter att ha övervunnit din rädsla för att tala offentligt
* Du kommer att få en förbättrad målinställning gällande tänkesätt
 |
| 1. **Slutsatser: Vad tar jag med mig?**
 |
| Att skriva och hålla ett tal är ingen lätt uppgift, så om du har kommit så här långt - grattis! Denna process lär dig att tydlig målinställning och ideologi är avgörande för att ett tal ska lyckas. Genom att skriva ditt eget tal kommer du att ha ett dokument som gör att du kan använda också under andra omständigheter för offentligt talande. Du kommer att inse hur viktiga kommunikationstekniker är när det gäller övertalning och introduktion av dina idéer och mål. Du kommer förhoppningsvis att gå hem med en känsla av bemyndigande, som kommer med att övervinna dina osäkerheter och rädslor som följer med att tala offentligt. Kolla in resurssektionen för att lära dig mer! |
| **6: Resurser: Vad behöver jag?** |
| **Webbplatser (webbadresser)** | Talskrivning 101 |
| <https://pac.org/content/speechwriting-101-writing-effective-speech> |
| Kroppsspråkets roll i kommunikation |
| <https://www.mcislanguages.com/the-role-of-body-language-in-communication/> |
| SMART-mål |
| <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm> |
| **Videor (från YouTube)** | Självförtroende och offentligt talande |
| <https://www.youtube.com/watch?v=tShavGuo0_E> |
| **Dokument** | Mall för valtal |
| [https://docs.google.com/document/d/1SWulE-O8BvQdlmDO9RmEQt85ewktUaOA/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=sant&sd=sant](https://docs.google.com/document/d/1SWulE-O8BvQdlmDO9RmEQt85ewktUaOA/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true) |

# Quest 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Quest titel** | Lösa en konflikt / problem som ett team |
| 1. **Inledning: Vad handlar det här om?**
 |
| **Introduktionsbild** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1600880292089-90a7e086ee0c?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=687&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | Samarbete och enighet. |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är internets källa till fritt användbara bilder" |
| **Inledning text** |
| Termen *problem* betecknar vanligtvis en negativ komplikation, ett krångel eller en huvudvärk. En utopisk värld skulle säkert vara fri från alla problem och konflikter ... eller skulle den? Problem och konflikter är en oundviklig och naturlig del av mänsklig interaktion och kan vara bra möjligheter för omformulering, innovativt tänkande och för att få insikt i olika frågor. Att övervinna ett problem / konflikt är en möjlighet till tillväxt. Låt oss lösa några komplikationer med kvalitetsverktyg och bli klokare för varje steg! |
| 1. **Uppgift: Vad är aktiviteten?**
 |
| **Bild av aktivitet** |
| **Bildens Drive-URL** | <https://images.unsplash.com/photo-1587093336587-eeca6cb17cf2?ixlib=rb-4.0.3&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=764&q=80> |
| **Bildtitel (inklusive information om upphovsrätt)** | En annorlunda Rubiks kub. |
| **Har du behörighet att använda den här bilden?** | **Ja**, "Unsplash är internets källa till fritt användbara bilder" |
| **Aktivitetstext** |
| Denna quest inbjuder dig att vässa din problemlösningsförmåga . När du strävar mot ett visst mål är chansen stor att du kommer att träffa på någon form av hinder på vägen. I den här aktiviteten får du flera problem / konflikter att arbeta igenom på ett målmedvetet (men respektfullt) sätt. När alla grupper/par har valt några lösningar på dessa problem väljer du en talesman för varje grupp/par, som presenterar sina lösningar för resten av gruppen och läraren. |
| 1. **Process: Vad ska jag göra?**
 |
| Du kommer att delas in i grupper om 2–3 deltagare. Du kommer att få flera problem/konflikter att lösa tillsammans, och använda IDEAL-modellen som ett hjälpverktyg. Eftersom problemet är hypotetiskt kan du behöva lista mer än ett förslag för varje steg i IDEAL-modellen. Du hittar en kort guide till IDEAL-modellen under *Resurser* (IDEAL-modellen).Kom ihåg att när du löser en konflikt i ett team kan andra konflikter uppstå när du inte kommer överens om en lösning. Det är en normal del av processen och en stor möjlighet till ytterligare övning. De givna konflikterna/problemen:1. Ditt team äger och driver ett konstgalleri tillsammans. En rik person skulle köpa din dyraste bit som bröllopspresent, men detta dyra konstverk stals igår kväll. Bröllopet är imorgon.
2. Du är en av cheferna på ett programmeringsföretag. En av dina anställda är döv och har svårt att följa diskussioner på möten.
3. Du arbetar i en hotellreception och har hört rykten om att verksamheten behöver minska kostnaderna och att du därför kommer att få sparken.
4. Du producerar och säljer yllekläder i tre olika butiker. Plötsligt sjunker din försäljning dramatiskt i en av butikerna (inte i de andra).

Skriv ner din IDEAL-lösning. Välj en talesman för paret/gruppen, som kommer att berätta för resten av gruppen om dina problem. Aktivitetstid: 40 min |
| 1. **Lärandemål: Vad kommer jag att lära mig?**
 |
| **Förvärvad kunskap** | * Du lär dig att systematiskt lösa ett problem med IDEAL-modellen
* Du kommer att öka dina kunskaper om konflikt / problemlösning
* Du kommer att sätta dig i någon annans situation och bredda ditt tänkande
 |
| **Förvärvade färdigheter** | * Du kommer att förbättra din målinställning och kommunikationsförmåga
* Du kommer att förbättra ditt initiativ
* Din vilja förbättrar ditt värde av idéer och kreativitet, liksom din förmåga att lyssna aktivt på andras idéer
 |
| **Attityd förvärvad** | * Du kommer att stärka din förmedlande förmåga
* Du kommer att få ett förbättrat socialt tänkande
* Du kommer att stärka din empati när du överväger folkets position i varje enskilt fall
 |
| 1. **Slutsatser: Vad tar jag med mig?**
 |
| Att lösa ett problem / konflikt är aldrig en lätt uppgift, även om vi ser dem som möjligheter.Genom att lösa dessa problem, tillsammans med ett team, har du fått en värdefull lektion i problemlösning och konfliktlösning. Ni har förhoppningsvis insett att det finns problem där för oss att lösa, och om ni bestämmer er för det kan ni göra det. Dessutom har du arbetat med dessa fall i formen av ett team, och det i sig är en bra övning i kommunikation.Utforska gärna resursavsnittet för att lära dig mer! |
| **6: Resurser: Vad behöver jag?** |
| **Webbplatser (webbadresser)** | Fler problemlösningskvaliteter  |
| <https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm> |
| 27 färdigheter i konfliktlösning |
| <https://blog.hubspot.com/service/conflict-resolution-skills> |
| IDEAL problemlösning |
| <https://transportfutures.institute/key-problem-solving-skills/> |
| **Videor (från YouTube)** | Djupare insikt i IDEAL-modellen, genom Ryan Franks föreläsning om problemlösningsmodellen  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=JQ4iRWImAjY> |
| Konfliktlösning, av *Thats Easy Learning* |
| <https://www.youtube.com/watch?v=KY5TWVz5ZDU> |
| **Dokument** | IDEAL-modellen |
| [https://docs.google.com/document/d/1ehZeX-lxDTA8hBDPoK63gvebyIT49qcE/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=sant&sd=sant](https://docs.google.com/document/d/1ehZeX-lxDTA8hBDPoK63gvebyIT49qcE/edit?usp=sharing&ouid=105436197310710841492&rtpof=true&sd=true) |

# Tips för lärare

|  |
| --- |
| I denna utbildning måste eleverna umgås på olika sätt, via avslappnat nätverksprat, övning att hålla tal och lagarbete, anpassa sitt tankesätt så att du kan utföra de föreslagna uppgifterna. Det är viktigt att du gör ditt bästa för att skapa hantverk, hitta modet att bara gå in för det och lära av vad aktiviteterna kan medföra.**Quest 1: i** denna uppgift ska elevernas sociala färdigheter stärkas, liksom deras självkännedom när det gäller värderingar och mål i livet. Eftersom det handlar om några aktiva, ansikte mot ansikte nätverk, kommer deras sociala nätverk att breddas som ett resultat. **Quest 2**: en mall för ett valtal föreslås i denna uppgift, men det är inte obligatoriskt att följa. Denna aktivitet kan vara stressande för studenter som har social ångest.**Quest 3**: användningen av IDEAL-modellen föreslås i denna uppgift som det är obligatoriskt att följa. Tidshantering är viktigt med detta lagarbete och problemlösningsövning, för det kan lätt dra ut över en längre tid än den tilldelade tiden. |