**Innehåll**

[Utbildning 1](#_heading=h.gjdgxs)

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

[Quest 2 10](#_heading=h.1fob9te)

[Tips för lärare 14](#_heading=h.2et92p0)

# Utbildning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titel** | Självmedvetenhet, självverkan och kritiskt tänkande | |
| **Område** | |  |  | | --- | --- | | Teknik och 3D-ritning |  | | Företagsledning och entreprenörskap |  | | Hantering av sociala medier |  | | Självmedvetenhet och själveffektivitet & kritiskt tänkande och tillväxttänkande | **X** | | |
| **Nyckelord (metatagg)** | Entreprenörskap, känsla av risk och initiativförmåga, egenförmåga, självmedvetenhet, motivation | |
| **Tillhandahålls av** | EPIC | |
| **Språk** | Engelska | |
| **Beskrivning** | Människor står inför olika utmaningar och förändringar, både globalt och lokalt. För att klara av denna kaotiska och snabbt föränderliga verklighet måste vi tro på oss själva och på våra förmågor, även de mest dolda, utan att vara rädda för att göra misstag. | |
| **Innehållet ordnat i 3 nivåer** | | |
| **Delkurs: Initiativförmåga och entreprenöriell attityd, med särskilt fokus på känsla av "självförmåga" och "självmedvetenhet" (korrelerad till motivation)**  **Enhet 1: Vem är en entreprenör?**  **Avsnitt 1.1: Definition**  Ordet entreprenör kommer ursprungligen från kombinationen av två latinska ord entre, att simma ut och prendes, att förstå eller fånga.  Omkring 1800 kombinerade en fransk ekonom **Jean-Baptiste Say** de två orden för att popularisera termen entreprenör och han sa: **"Entreprenören flyttar ekonomiska resurser från ett område med lägre och till ett område med högre produktivitet och större avkastning.**  "I Say's sinne var entreprenören något av en resurshacker som kunde använda knappa resurser för att skapa innovativa produkter. Enligt Richard Callington är en **entreprenör någon som utövar affärsbedömning inför osäkerheten om framtiden**. Peter Drucker beskriver entreprenörerna som **en innovatör, som är villig att ta en kalkylerad risk för att starta ett nytt företag som jagar större vinst än vanligt.**  I dessa definitioner kan vi tydligt känna igen några av entreprenörens egenskaper som **känsla av risk, innovation, kreativitet, nyfikenhet**...  Låt oss ta en närmare titt!  **Avsnitt 1.2: Funktioner**  **Nyfikenhet:** En entreprenörs förmåga att förbli nyfiken gör att de kontinuerligt kan söka nya möjligheter.  **Strukturerat experiment:** Entreprenörer kräver en förståelse för strukturerade experiment. Med varje ny möjlighet måste en entreprenör köra tester för att avgöra om det är värt att fortsätta.  **Anpassningsförmåga:** Framgångsrika företagsledare måste vara anpassningsbara eftersom de bör bedöma situationer och förbli flexibla för att säkerställa att deras verksamhet fortsätter att gå framåt, oavsett oväntade förändringar.  **Beslutsamhet:** För att lyckas måste en entreprenör fatta svåra beslut och stå för dem.  **Långsiktigt fokus:** Även om de tidiga stadierna av att starta ett företag är avgörande för dess framgång, slutar processen inte när verksamheten är i drift.  **Teambuilding:** En stor entreprenör är medveten om sina styrkor och svagheter. I stället för att låta brister hålla dem tillbaka bygger de team som kompletterar deras förmågor.  **Risktolerans:** Entreprenörskap är ofta förknippat med risk. Även om det är sant att lanseringen av ett företag kräver att en entreprenör tar risker, måste de också vidta åtgärder för att minimera det. Framgångsrika entreprenörer är bekväma med att möta en viss risknivå för att skörda frukterna av sina ansträngningar; deras risktolerans är dock nära relaterad till deras ansträngningar att mildra den.  **Bekväm med misslyckande:** Framgångsrika entreprenörer måste förbereda sig för och vara bekväma med misslyckande. I stället för att låta rädslan hålla dem tillbaka, tillåter de möjligheten till framgång att driva dem framåt.  **Uthållighet:** Även om många framgångsrika entreprenörer är bekväma med möjligheten att misslyckas, betyder det inte att de ger upp lätt. Snarare ser de misslyckande som en möjlighet att lära sig och växa.  **Innovation**: Innovation är en egenskap som vissa, men inte alla, entreprenörer har. Lyckligtvis är det en typ av strategiskt tankesätt som kan odlas. Genom att utveckla dina strategiska tänkande färdigheter kan du vara väl rustad för att upptäcka innovativa möjligheter och positionera ditt företag för framgång.  **Avsnitt 1.3 Initiativförmåga och entreprenörsattityd**  Vi kan säga att entreprenörskap **är en aktivitet med en inneboende och mycket hög riskkoefficient.**  Riskantagandet är bland de få element som skiljer entreprenör från chefer.  En sådan risk är relaterad till den övergripande osäkerheten om entreprenörsinitiativets framgång och lönsamhet. **Den entreprenöriella utmaningen består i att möta sådan osäkerhet med mod, metod och kritiskt tänkande för att mildra risken och möta de förväntade resultaten.**  Det entreprenöriella tankesättet ser i utmaningar stora affärsmöjligheter som väntar på att utnyttjas. I misslyckandet hittar entreprenörer läranderesultat som hjälper dem att omforma sin innovationsväg och återställa sin konkurrenskraft.  Därför måste vi fokusera på **initiativförmåga** och på ett entreprenöriellt **tänkesätt.**  En känsla av initiativförmåga och entreprenörskap **är förmågan att omvandla idéer till handling genom kreativitet, innovation och risktagande, samt förmågan att planera och hantera projekt.** Initiativförmåga och entreprenörskap avser en individs förmåga att omvandla idéer till handling.  Detta stöder individer, inte bara i deras vardag hemma och i samhället, utan också på arbetsplatsen att vara medvetna om sammanhanget för deras arbete och kunna ta vara på möjligheter och är en grund för mer specifika färdigheter och kunskaper som behövs av dem som etablerar eller bidrar till social eller kommersiell verksamhet. Detta bör inbegripa medvetenhet om etiska värden och främja goda styrelseformer.  En entreprenörsattityd kännetecknas av initiativförmåga, proaktivitet, självständighet och innovation i det personliga och sociala livet, lika mycket som på jobbet. Det inkluderar också motivation och beslutsamhet att uppfylla mål, vare sig personliga mål eller mål som hålls gemensamma med andra, inklusive på jobbet.  **Enhet 2: Självverkan**  **Avsnitt.2.1 Vad är självverkan och varför det är viktigt**  Ursprungligen föreslagen av psykologen Albert Bandura, hänvisar begreppet självverkan till: "hur väl man kan genomföra handlingssätt som krävs för att hantera potentiella situationer".  Det påverkar mänskligt beteende i alla aspekter av det sociala livet (arbete, sentimentalt, förhållande, etc ...). Genom att representera det övergripande systemet av övertygelser som en person har som ett sätt att stimulera förändringar i sitt liv, kommer uppfattningen om någons egen självverkan sannolikt att vara den mest påverkande variabeln för att påverka dess val och de utmaningar hon / han är redo att möta.  Det är mycket relevant för etablerade entreprenörer (och särskilt för blivande företagare) eftersom det vårdar deras förmåga att vara effektiva inom sina operativa affärsmiljöer.  Ett hälsosamt själveffektivitetstänkande ger en boost-effekt till en entreprenörs kompetens att agera med självförtroende, effektivitet och motivation.  Entreprenöriell självverkan används för att definiera en individs förtroende för sina förmågor och har en avgörande roll för att forma entreprenöriella avsikter. I detta avseende kan det antas att nivån på entreprenöriell självverkan korrelerar med entreprenöriella avsikter.  Studierna i litteraturen indikerar att det finns en stark koppling mellan entreprenöriell självförmåga och resultatet av ett företag som startats av en entreprenör. Det är allmänt erkänt att entreprenöriell själveffektivitet, som hänvisar till en individs tro på sin förmåga att utföra uppgifter och roller som syftar till entreprenörsresultat, spelar en avgörande roll för att avgöra om individer bedriver entreprenörskarriär och engagerar sig i entreprenörsbeteende.  Personer med en stark självverkan:   * Utvecklar ett djupare intresse för de aktiviteter som de deltar i. * Skapar en starkare känsla av engagemang för deras intressen och aktiviteter * Återhämtar sig snabbt från motgångar och besvikelser * Ser utmanande problem som uppgifter som ska övervinnas   Personer med svag självverkan:   * Undviker utmanande uppgifter * Tror att svåra uppgifter och situationer ligger utanför deras förmåga * Fokuserar på personliga misslyckanden och negativa resultat * Tappar snabbt förtroendet för personliga förmågor   **Enhet.3 Självmedvetenhet**  **Avsnitt 2.1 Vad det är och varför det är viktigt**  Självmedvetenhet verkar ha blivit det senaste inneordet och det av goda skäl.  Forskning tyder på att vi **ser oss själva tydligt, vi är mer självsäkra och mer kreativa. Vi fattar sundare beslut, bygger starkare relationer och kommunicerar mer effektivt.** Vi är mindre benägna att ljuga, fuska och stjäla. Vi är bättre arbetare som får mer befordran. Och vi är effektivare ledare med nöjdare medarbetare och mer lönsamma företag.  En viktig teori inom området säger att **självmedvetenhet är ett sinnestillstånd som gör det möjligt för människor att jämföra och bedöma sina nuvarande standarder med sina interna (och personliga) förväntningar.**  Självmedvetna entreprenörer uppför sig med **tillförlitlighet, ledarskap** och **känslomässig intelligens**. De tillåter den mest etiska, hållbara och innovativa arbetsmiljön, som utnyttjar en djup förståelse för deras moraliska plikter, var och ens förmågor och intima identiteter.  **Intern självmedvetenhet:** Den första representerar hur tydligt vi ser våra egna värderingar, passioner, ambitioner, passar med vår miljö, reaktioner (inklusive tankar, känslor, beteenden, styrkor och svagheter) och påverkan på andra. Vi har funnit att intern självmedvetenhet är förknippad med högre arbets- och relationstillfredsställelse, personlig och social kontroll och lycka. Det är negativt relaterat till ångest, stress och depression.  **Extern självmedvetenhet:** Det betyder att förstå hur andra människor ser på oss, när det gäller samma faktorer som anges ovan. Vår forskning visar att människor som vet hur andra ser på dem är skickligare på att visa empati och ta andras perspektiv. För ledare som ser sig själva som sina anställda gör, tenderar deras anställda att ha en bättre relation med dem, känna sig mer nöjda med dem och se dem som mer effektiva i allmänhet.  Denna fyrfältstabell kartlägger intern självmedvetenhet (hur väl du känner dig själv) mot extern självmedvetenhet (hur väl du förstår hur andra ser dig).  **Introspektiva:** De är tydliga med vem de är, men utmanar inte sina egna åsikter eller söker efter blinda fläckar genom att få feedback från andra. Detta kan skada deras förhållande och begränsa deras framgång.  **Medvetna:** De vet vilka de är, vad de vill åstadkomma och söker upp och värdesätter andras åsikter. Det är här ledare börjar fullt ut inse de verkliga fördelarna med självmedvetenhet.  **Sökare:** De vet ännu inte vilka de är, vad de står för eller hur deras team ser på dem. Som ett resultat kan de känna sig fast eller frustrerade över sin prestation och relation.  **”Pleasers”:** De kan vara så fokuserade på att se ut på ett visst sätt för andra att de kan förbise vad som är viktigt för dem. Med tiden tenderar de att göra val som inte betjänar deras egen framgång och uppfyllande av uppsatta mål.  Några fördelar med självmedvetenhet  **Skapar empati**: Självmedvetenhet är en sak som verkligen kan hjälpa dig att bli mer empatisk mot andra. Du kan få en bättre förståelse för den andra personens synvinkel. Det hjälper också till att stärka dina relationer. När du är medveten om saker omkring dig och om dig kommer du att kunna förstå dig själv och andra bättre.  **Skapar kritiskt tänkande:** I processen med självmedvetenhet tenderar du att analysera och utvärdera oftare. Detta gör att du ser saker mer kritiskt, snarare än att bara fungera på dina känslor. Därför kan självmedvetenhet hjälpa dig att utveckla kritiskt tänkande. Kritiskt tänkande kan tillämpas på andra arenor också än bara på dig själv.  **Förbättrar beslutsfattandet:** Att vara självmedveten hjälper dig att få en djupare förståelse för dig själv. Du kan skilja mellan vad som är bra för och vad som är dåligt. Denna medvetenhet hjälper dig att analysera situationer på ett systematiskt sätt. Du väger lätt fördelarna och nackdelarna. Och detta hjälper till att förbättra dina beslutsförmågor.  **Stödjer kreativitet:** Att ha en kreativ syn kan gynna dig i mer än bara en domän. Om du är självmedveten kan du snabbt komma med kreativa lösningar på ett problem. Att vara självmedveten gör dig observant nog att tänka utanför boxen.  **Bygger ledaregenskaper:** Det är väldigt tydligt att om du är självmedveten kommer du att vara ganska välsorterad i huvudet. En ledare ska veta hur man leder, och självinsikt ger dig den kunskapen | | |
| **Fem centrala begrepp** | | |
| **Självverkan:**  Självverkan avser en individs tro på hans eller hennes förmåga att utföra beteenden som är nödvändiga för att producera specifika prestationsprestationer.  **Självmedvetenhet:** Självmedvetenhet är din förmåga att uppfatta och förstå de saker som gör dig till den du är som individ, inklusive din personlighet, handlingar, värderingar, övertygelser, känslor och tankar. I huvudsak är det ett psykologiskt tillstånd där jaget blir fokus för uppmärksamhet.  **Initiativförmåga och entreprenörskap:** Initiativförmåga och entreprenörskap avser en individs förmåga att omvandla idéer till handling. Det inkluderar kreativitet,  innovation och risktagande samt förmåga att planera och leda projekt för att uppnå mål.  **Entreprenörskap:** entreprenörskap är en verksamhet med en inneboende och mycket hög riskkoefficient. Riskantagandet är bland de få element som skiljer entreprenörer från chefer.  **Motivation: "**Motivation" är processen att inspirera människor för att intensifiera sin önskan och vilja att utföra sina uppgifter effektivt och att samarbeta för att uppnå ett företags gemensamma mål. Med andra ord betyder det att inducera, anstifta eller uppmana någon till en viss åtgärd för att få de resultat som förväntas av honom. | | |
| **Bibliografi och ytterligare referenser** | | |
| YouTube, Öka din självmedvetenhet med en enkel fix, Tasha Eurich, <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE> | | |
| **Fem självbedömningsfrågor med flerval** | | |
| **Fråga 1: Vilket av dessa ord skulle du inte associera med ordet entreprenör?**   1. Nyfikenhet 2. Bekvämhet 3. Risk 4. Motivation   **Rätt alternativ: b**  **Fråga 2: Vem uppfann termen entreprenör?**   1. Bundera 2. Ducker 3. Say 4. Eurich   **Rätt alternativ: c**  **Fråga 3:** Finns det skillnader i prestation och välbefinnande mellan personer med låg självkännedom och personer med hög självmedvetenhet?   1. Ja 2. Nej   **Rätt alternativ: a**  **Fråga 4:** Vad är utmärkande för självverkan?   1. Hög/låg 2. Stark/svag 3. Externt/internt 4. Rätt/fel   **Rätt alternativ: b**  **Fråga 5:** Enligt dig, vad är den viktigaste egenskapen hos en entreprenör?   1. lättja 2. talang 3. rädd för risk 4. inget av de tidigare svaren är korrekt   **Rätt alternativ: d** | | |
| **Relaterat material** | |  |
| **Länk till referens** | |  |
| **Video i YouTube-format (om någon)** | |  |

# Quest 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quest titel** | Försök att vara din mentala tränare | |
| 1. **Inledning: Vad handlar det här om?** | | |
| **Inledning bild** | | |
| **Enhetens URL för bilden** | | <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> |
| **Bildtitel (inklusive upphovsrättsinformation)** | | Självhantering och livscoaching. Man tvivlar, ifrågasätter, brainstormar. |
| **Har du tillstånd att använda den här bilden?** | | **JA** |
| **Inledning text** | | |
| Känner du ofta att du inte är förberedd för en familje- eller arbetssituation? Känner du alltid att du inte klarar av omständigheterna? Är du alltid osäker, tror du inte på dina mänskliga och professionella förmågor och tror att du inte är tillräckligt bra, till skillnad från de omkring dig? Dessa psykiska manifestationer kan alla spåras tillbaka till en låg känsla av självverkan som leder till att du har låg självkänsla och inte tror på den potential du har. En alltför låg nivå av självverkan kan få mycket negativa konsekvenser för vårt personliga liv och arbetsliv: att övertyga sig själv, i varje situation, att man inte klarar kommer oundvikligen att leda till ett misslyckande som redan tillkännagavs i början. Av dessa skäl är det viktigt att vi har en balanserad känsla av självverkan under hela våra liv, vilket leder oss att vara optimistiska om våra förmågor och möta utmaningar med övertygelsen om att vi kan göra det. | | |
| 1. **Uppgift: Vad är aktiviteten?** | | |
| **Bild av aktivitet** | | |
| **Enhetens URL för bilden** | | <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> |
| **Bildtitel (inklusive upphovsrättsinformation)** | | Självhantering och livscoaching. Man tvivlar, ifrågasätter, brainstormar. |
| **Har du tillstånd att använda den här bilden?** | | JA |
| **Text för aktivitet** | | |
| På följande sidor kommer jag att visa dig en enkel övning för att öka din känsla av självverkan. Det är ett mentalt träningspass som du kan göra varje dag och när som helst på dagen. Det är en slags träning som vi kan förvandla till vårt dagliga mantra för att lära oss att tro mer på oss själva och på våra attityder. | | |
| 1. **Uppgift: Vad ska jag göra?** | | |
| * Beskriv en (obehaglig) situation som vi var tvungna att möta under den sista perioden av våra liv. * Beskriv inledningsvis vad som var målet vi satte upp. * Prata om beteendet vi följde för att komma ur den ursprungliga situationen och fokusera på våra handlingar som ledde oss till lösningen av problemet.   Genom att följa dessa enkla punkter fokuserar du uppmärksamhet på din förmåga att komma ur en obehaglig situation genom att genomföra åtgärder som utlöses av vår känsla av kontroll och hantering av svårigheter | | |
| 1. **Lärandemål: Vad ska jag lära mig?** | | |
| **Kompetens**  **(LifeComp)** | | * Självreglering: medvetenhet och hantering av känslor, tankar och beteenden. * Flexibilitet: förmåga att hantera omställning och osäkerhet och möta utmaningar. * Välbefinnande: strävan efter livstillfredsställelse, vård av fysisk, mental och social hälsa och antagande av en hållbar livsstil. |
| **Kompetens**  **(EntreComp)** | | * Självmedvetenhet och självverkan: tro på dig själv och fortsätt utvecklas. * Motivation och uthållighet: håll dig fokuserad och ge inte upp. |
| 1. **Slutsatser: Vad tar jag med mig?** | | |
| Tyckte du att det var svårt att utföra den här övningen? Oroa dig inte, det här är träning! Varje livserfarenhet påverkar direkt vår känsla av effektivitet. När vi hanterar dem genom att framgångsrikt uppnå våra mål ökar vi automatiskt vårt förtroende för våra förmågor. Det som är intressant är att även när vi misslyckas kan vi förbättra vår känsla av självverkan. Det som kan göra misslyckande till en viktig möjlighet till tillväxt är förmågan att värdera det faktum att vi försökte ändå, att identifiera de saker som inte fungerade och att förbättra de personliga egenskaper som skulle leda oss mot framgång. Det viktiga är att stanna upp och tänka efter! | | |
| **6: Resurser: Vad behöver jag?** | | |
| **Webbplatser (webbadresser)** | | Konsten att självcoacha (Stanford Course Archive) |
| <https://www.edbatista.com/the-art-of-self-coaching-course.html> |
| Coaching för livet |
| <https://stanfordmag.org/contents/coaching-for-life> |
| Öka din självmedvetenhet |
| <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/advance-your-self-awareness> |
| Ledarskapsförmåga börjar med självmedvetenhet |
| <https://www.hbs.edu/news/Pages/item.aspx?num=2117> |
| Ledarskap självverkande skala. Ett nytt flerdimensionellt instrument |
| <https://www.research.unipd.it/handle/11577/2435914> |
| **Videor (från YouTube)** | | Att nå bortom dina gränser genom att träna ditt sinne | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU> |
| CH 7 Albert Bandura Självverkan |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU> |
| **Dokument** | | Den europeiska ramen för entreprenörskapskompetens (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en> |
| LifeComp: Den europeiska ramen för personligt, socialt och lärande för att lära sig nyckelkompetens |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en> |

**Quest 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quest titel** | Personlig SWOT-analys | |
| 1. **Inledning: Vad handlar det här om?** | | |
| **Inledning bild** | | |
| **Enhetens URL för bilden** | | <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> |
| **Bildtitel (inklusive upphovsrättsinformation)** | | Planera processen. |
| **Har du tillstånd att använda den här bilden?** | | **JA** |
| **Inledning text** | | |
| SWOT-analys är en användbar teknik för att identifiera personliga styrkor och svagheter och för att analysera de möjligheter och hot som följer av dem. Människor som känner till sin personlighet är mest benägna att lyckas i livet om de använder sina talanger i sin fulla utsträckning. På samma sätt kommer de att drabbas av färre problem om de vet vad deras svagheter är och om de hanterar dessa svagheter så att de inte spelar någon roll i det arbete de gör. | | |
| 1. **Uppgift: Vad är aktiviteten?** | | |
| **Bild av aktivitet** | | |
| **Enhetens URL för bilden** | | <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> |
| **Bildtitel (inklusive upphovsrättsinformation)** | | Styrkorna i en SWOT-analys. |
| **Har du tillstånd att använda den här bilden?** | | **JA** |
| **Text för aktivitet** | | |
| SWOT är särskilt effektivt eftersom det med viss eftertanke kan hjälpa dig att hitta chanser som du kanske inte hade upptäckt annars. Genom att vara medveten om dina brister kan du dessutom kontrollera och bli av med risker som annars skulle hindra din förmåga att avancera. | | |
| 1. **Process: Vad ska jag göra?** | | |
| Först och främst måste du skriva ut ett kalkylblad uppdelat i fyra kolumner: styrkor, svagheter, möjligheter och hot. Du ska skriva ner svar på följande frågor:   * För styrkor: vilka fördelar har du som andra inte har (till exempel färdigheter, certifieringar, utbildning eller kontakter)? Vad gör du bättre än någon annan? Vilka personliga resurser kan du komma åt? Vad ser andra människor som dina styrkor? Vilken av dina prestationer är du mest stolt över?   Att vara medveten och använda dina styrkor kan göra dig lyckligare och mer nöjd på jobbet.   * För svagheter: vilka uppgifter undviker du vanligtvis eftersom du inte känner dig säker på att utföra dem? Vad kommer människorna omkring dig att se som dina svagheter? Har du fullt förtroende för den utbildning du har fått? Var är du mest utsatt för? Vilka är dina dåliga arbetsvanor, som att du ofta är sen, är oorganiserad, lätt irriterad eller har problem med att hantera stress? * För möjligheter: vilken ny teknik kan hjälpa dig? Eller kan man få hjälp av andra människor? Har du ett nätverk av strategiska kontakter som hjälper dig, eller ger goda råd? Vilka trender ser du i ditt företag och hur kan du dra nytta av dem? * För hot: vilka hinder möter du för närvarande på jobbet? Förändras ditt jobb eller hotar förändrad teknik din position? Kan någon av dina svagheter leda till hot? | | |
| 1. **Lärandemål: Vad ska jag lära mig?** | | |
| **Kompetens**  **(LifeComp)** | | * Självreglering: medvetenhet och hantering av känslor, tankar och beteenden. * Flexibilitet: förmåga att hantera omställning och osäkerhet och möta utmaningar. * Välbefinnande: strävan efter livstillfredsställelse, vård av fysisk, mental och social hälsa och antagande av en hållbar livsstil. |
| **Kompetens**  **(EntreComp)** | | * Självmedvetenhet och självverkan: tro på dig själv och fortsätt utvecklas. * Motivation och uthållighet: håll dig fokuserad och ge inte upp. |
| 1. **Slutsatser: Vad tar jag med mig?** | | |
| Ett ramverk för att analysera styrkor och svagheter samt möjligheter och hot kallas SWOT-matrisen. Det gör att du kan maximera de möjligheter du har till ditt förfogande, koncentrera dig på dina styrkor och minimera dina begränsningar. Dessutom är det ganska fördelaktigt för att växa och förbättra självmedvetenheten. | | |
| **6: Resurser: Vad behöver jag?** | | |
| **Webbplatser (webbadresser)** | | Personlig SWOT-analys - av sig själv |
| <https://www.ukessays.com/essays/business-strategy/personal-swot-analysis.php> |
| Genomföra en personlig SWOT-analys för att kartlägga din framtid |
| <https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html> |
| En guide till en personlig SWOT-analys: Förbereda dig för din nästa roll |
| <https://bschool.pepperdine.edu/blog/posts/personal-swot-analysis-guide.htm> |
| Hur en SWOT-analys kan hjälpa dig att få självmedvetenhet |
| <https://www.success.com/how-a-swot-analysis-can-help-you-gain-self-awareness/> |
| Gör du SWOT-analysen baklänges? |
| <https://hbr.org/2021/02/are-you-doing-the-swot-analysis-backwards> |
| **Videor (från YouTube)** | | Att nå bortom dina gränser genom att träna ditt sinne | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU> |
| CH 7 Albert Bandura Självverkan |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU> |
| **Dokument** | | Den europeiska ramen för entreprenörskapskompetens (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en> |
| LifeComp: Den europeiska ramen för personligt, socialt och lärande för att lära sig nyckelkompetens |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en> |

# Tips för lärare

|  |
| --- |
| I den här utbildningen - innan man identifierar och förstår en entreprenörs egenskaper - måste man försöka utmana sig själv i sina dagliga aktiviteter och relationer genom både den konceptuella undervisningen som tillhandahålls här och genom detta lilla tips.  Därför är det nödvändigt att förvärva en god kunskapsnivå om allt omkring, ställa sig frågor, sluta tänka och reflektera utan att vara för rädd för att göra misstag, men försöker ta en proaktiv och dynamisk hållning på alla områden i livet.  **Quest 1:** I den här aktiviteten kommer eleven att försöka lära sig av sina erfarenheter. Han / hon kommer att bli ombedd att rapportera en obehaglig episod i sitt liv som han / hon kunde ha hanterat bättre och analyserat den med mer medvetenhet tack vare de begrepp som lärt sig i den här kursen.  **Quest 2:** Personlig SWOT-analys |
| **Ytterligare resurser**  <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> |