

# Aðlögunarhæfni



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# Aðlögunarhæfni

Aðlögunarhæfni er hæfileikinn til að aðlagast, breytast eða þróast í takt við nýjar aðstæður, áskoranir eða umhverfi.

Hún felur í sér að vera sveigjanleg(ur), sýna seiglu og vera opin(n) fyrir breytingum.

**Sveigjanleiki:** Vilji til að breyta áætlunum eða nálgun eftir þörfum.

**Seigla:** Getan til að hald áfram eftir mótlæti eða áskoranir.

**Víðsýni:** Vilji til að skoða nýjar hugmyndir, sjónarmið og endurgjöf.

**Frumkvæði:** Að taka af skarið og undirbúa sig fyrir breytingar.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Tegundir tengslamyndunar

Félagslegir viðburðir: Óformlegir viðburðir eins og party, kvöldverðir eða samkomur með vinum og kunningjum.

Atvinnutengdir viðburðir: Sérstakir tengslamyndunarviðburðir fyrir fagfólk, svo sem samkomur, viðskiptaboð eða ráðstefnur.

Ráðstefnur: Viðburðir þar sem fagfólk kemur saman til að fræðast um nýjustu strauma, nýjungar og bestu aðferðir í sínum geira.

Viðburðir á netinu/rafrænir fundir: Samfélagsmiðlar, faglegar tengslanetsíður og net samfélög þar sem einstaklingar geta tengst og átt samskipti stafrænt.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Mikilvægi aðlögunarhæfni á vinnustað

Aðlögunarhæfni er lykilatriði í hröðu og síbreytilegu vinnuumhverfi í dag.

Hér eru nokkrar ástæður:

Að bregðast við breytingum: Aðlögunarhæfni gerir einstaklingum og skipulagi kleift að takast á við breytingar á áhrifaríkan hátt og halda samkeppnishæfni.

Lausnaleit: Stuðlar að skapandi lausnum og nýsköpun þegar áskoranir þróast.

Samvinna: Stuðlar að teymisvinnu og samvinnu með því að skapa umhverfi þar sem einstaklingar geta aðlagast og unnið saman á árangursríkan hátt.

Starfsþróun: Eykur starfsþróun og tækifæri með því að sýna fram á getu til að aðlagast nýjum hlutverkum, ábyrgð og tækni.

# Að nýta aðlögunarhæfni

Að tileinka sér nýja tækni: Að læra og taka upp nýja tækni eða verkfæri til að einfalda ferla og bæta skilvirkni.

Aðlagast fjarvinnu: Að venjast fjarvinnu og nýta stafræn verkfæri og samskiptaforrit.

Takast á við breytingar: Að höndla vel breytingar innan fyrirtækis svo sem endurskipulagningu, samruna eða stjórnarbreytingar.

Leysa ágreining: Að leysa ágreining eða ágreiningsmál með sveigjanleika, með því að leita sameiginlegs grunngrundvallar og finna hagkvæmar lausnir fyrir alla.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Aðferðir til að þróa aðlögunarhæfni

1. Tileinka sér nám alla ævi : Leitið virkra tækifæra til stöðugar menntunar og færniþróunar.
2. Byggja upp seiglu: Eflið seiglu með núvitund, sjálfsumönnun og því að leita stuðnings þegar þörf er á.
3. Leita eftir endurgjöf: Safnið uppbyggilegri endurgjöf frá jafningjum, leiðbeinendum eða yfirmönnum til að finna tækifæri til vaxtar og úrbóta.
4. Taka á móti breytingum: Takið upp grósku hugarfar og lítið á áskoranir sem tækifæri til vaxtar og náms.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Samantekt

Aðlögunarhæfni er mikilvæg færni fyrir velgengni á vinnustað og gerir einstaklingum og skipulagi kleift að blómstra í hröðu og síbreytilegu umhverfi.

Með því að tileinka sér aðlögunarhæfni og þróa tengda færni geta einstaklingar:

Aukið skilvirkni sína.

Byggt upp seiglu.

Bætt starfsferilsmöguleika sína.

# TAKK FYRIR!



## DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# Aðlögunarhæfni

Aðferðir til að byggja upp seiglu á vinnustað



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# Að skilja seiglu

- Seigla er hæfileikinn til að ná sér eftir mótlæti, aðlagast breytingum og dafna þrátt fyrir erfiðleika.
- Hún felur í sér að viðhalda jákvæðu hugarfari, stjórna streitu á áhrifaríkan hátt og halda einbeitingu á markmiðum þrátt fyrir áskoranir.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Lykilþættir seiglu

- Jákvætt hugarfar: Ræktaðu bjartsýni, von og trú á eigin getu til að takast á við áskoranir.
- Aðlögunarhæfni: Vertu sveigjanleg(ur), opin(n) fyrir breytingum og nýttu tækifæri til vaxtar og náms.
- Tilfinningastjórnun: Lærðu að stjórna tilfinningum á áhrifaríkan hátt, haltu ró þinni undir álagi og æfðu sjálfsstjórn.
- Félagslegur stuðningur: Byggðu upp sterk tengsl og leitaðu stuðnings frá vinum, fjölskyldu og vinnufélögum þegar á reynir.



# Mikilvægi seiglu á vinnustað

- Seigla er mikilvæg á vinnustað af ýmsum ástæðum:
  - Bætt frammistaða: Hjálpar einstaklingum að viðhalda fókus, framleiðni og árangri undir álagi eða mótlæti.
  - Lausnaleit: Stuðlar að skapandi lausnum og betri ákvarðanatöku sem leiðir til betri niðurstaðna.
  - Bætt líðan: Stuðlar að andlegri og tilfinningalegri vellíðan, dregur úr líkum á kulnun og eykur ánægju í starfi.
  - Betri samskipti: Styrkir tengsl og samstarf með því að skapa jákvætt og stuðningsríkt vinnumhverfi.

# Aðferðir til að byggja upp seiglu

- **Ræktaðu grósku hugarfarar:** Sjáðu áskoranir sem tækifæri til vaxtar og náms og líttu á hindranir sem tímabundnar en ekki varanlegar.
- **Hugsaðu vel um sjálfan þig:** Forgangsraðaðu sjálfsumönnun, eins og hreyfingu, núvitund og slökunaraðferðum, til að viðhalda orku og draga úr streitu.
- **Byggðu upp tengslanet:** Skapaðu sterk tengsl við samstarfsfólk, leiðbeinendur og vini sem geta veitt stuðning og hvatningu á erfiðum tímum.
- **Settu raunhæf markmið:** Brjóttu stærri markmið niður í minni, framkvæmanleg verkefni og fagnaðu áfangasigrum til að viðhalda áhuga og framvindu.
- **Efldu aðlögunarhæfni:** Taktu breytingum sem eðlilegum hluta vinnulífsins og þróaðu sveigjanleika til að laga áætlanir og aðferðir eftir þörfum.
- **Þróaðu tilfinningagreind:** Aukið sjálfsvitund og samkennd og lærðu að stjórna tilfinningum á árangursríkan hátt við erfiðar aðstæður.



# Aðferðir til að byggja upp seiglu

1. Byrjaðu smátt: Hafðu eitt eða tvö atriði í daglegri rútínu og bættu smám saman við fleiri aðferðum þegar þú treystir þér til.
2. Vertu stöðug(ur): Æfðu þig reglulega í að byggja upp seiglu til að styrkja jákvæða hegðun og sjá langtímaárangur.
3. Leitaðu stuðnings: Ekki hika við að leita aðstoðar frá samstarfsfólki, leiðbeinendum eða faglegum úrræðum þegar þörf krefur.
4. Endurmetið og aðlagið: Gefðu þér tíma til að íhuga framfarir þínar, finna hvað má bæta og aðlagðu aðferðir þínar í samræmi við það.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Samantekt

Að byggja upp seiglu er ævilangt verkefni sem krefst skuldbindingar, æfingar og sjálfsvitundar.

Með því að tileinka sér aðferðir til að byggja upp seiglu í daglegu lífi geturðu:

Yfirstigið áskoranir.

Blómstrað á vinnustað.

Náð persónulegum og faglegum markmiðum.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# TAKK FYRIR!



## DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443