

KENNSLUÁÆTLUN

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

Yfirlit

Efnisyfirlit

Kynning.....	3
Kafli 1: Sjálfsvitund og trú á eigin getu.....	4
Kafli 1: Sjálfsvitund og trú á eigin getu.....	5
Kafli 2: Lausnaleit.....	6
Kafli 2: Lausnaleit.....	8
Kafli 3 : Skipulagning og skipulagsvinna.....	10
Kafli 3: Skipulagning og skipulagsvinna.....	11
Kafli 4: Tengslamyndun.....	12
Kafli 4: Tengslamyndun.....	14
Kafli 5: Markmiðasetning.....	16
Kafli 5: Markmiðasetning.....	18
Kafli 6: Ákvarðanataka.....	19
Kafli 6: Ákvörðunartaka.....	21
Kafli 7: Samskipti.....	22
Kafli 7: Samskipti.....	24
Kafli 8: Aðlögunarhæfni.....	26
Kafli 8: Aðlögunarhæfni.....	28

Kynning

Í síbreytilegu vinnumarkaðsumhverfi samtímans stendur ungt fólk frammi fyrir auknum áskorunum þegar það færir frá námi yfir í atvinnulíf. Verkefnið DISCOVER & EMPOWER er hannað til að takast á við þessar áskoranir með því að veita nýstárleg, áhugavekjandi og hvetjandi fræðsluúrræði sem sniðin eru að þörfum starfsráðgjafar fyrir ungt fólk víðs vegar um Evrópu. Með samvinnu samstarfsaðila frá sex mismunandi löndum er markmið verkefnisins að skapa yfirgripsmikið og stuðningsríkt umhverfi þar sem ungt fólk getur kannað starfsvalkosti sína, þróað nauðsynlega hæfni í stjórnun starfsferils og tekið upplýstar ákvarðanir um framtíðarleiðir sínar.

Kjarninn í DISCOVER & EMPOWER er skuldbinding við að efla aðlögunarhæfni í starfsferli og stuðla að ævilöngu námi. Með því að útvega ungu fólki þau verkfæri sem það þarf til að skilja vinnumarkaðinn, greina styrkleika sína og áhugasvið, og taka stjórn á starfsferli sínum, getum við styrkt það til að ná langtímamarkmiðum og persónulegri vellíðan. Verkefnið stefnir einnig að því að brúa bilið milli menntunar og atvinnulífs með því að veita aðgengilegt, hágæða fræðslufni, sjálfsmatstæki og námslotur sem eru í takt við núverandi þróun og kröfur vinnumarkaðarins.

Auk þess viðurkennir verkefnið mikilvægi þess að deila þekkingu og bestu starfsháttum þvert á landamæri. Með því að nýta fjölbreyttan bakgrunn og reynslu þátttökulanda mun DISCOVER & EMPOWER bæta hæfni þeirra sem starfa við fullorðinsfræðslu og starfsráðgjafa, sem gerir þeim betur kleift að styðja við ungt fólk í þróun starfsferils þeirra. Þessi miðlun hugmynda og aðferða mun stuðla að því að skapa evrópskt vinnuafl þar sem einstaklingar eru betur undirbúnir til að laga sig að kröfum stafrænna tíma og síbreytilegs vinnumarkaðar.

Þróun þekkingarsafns DISCOVER & EMPOWER, þar á meðal færni greiningar í stjórnun starfsferils, er ein af lykilafurðum þessa verkefnis.

Kafli 1: Sjálfsvitund og trú á eigin getu

Kennslustund 1: Að skilja sjálfsvitund

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐ FERÐIR	KENNSLUEFNI
15	Ísbrjótur: Hver er ég? Þátttakendur para sig saman og kynna sig með því að deila einstökum hæfileika eða eiginleika sem þeir búa yfir.	Sameiginleg lota	
30	Kynning á sjálfsvitund og trú á eigin getu, með áherslu á skilgreiningar og mikilvægi í starfsþróun.	Kynning	Glærुकynning
20	Hópverkefni: SWOT-greining Þátttakendur framkvæma SWOT-greiningu á sjálfum sér, þar sem þeir greina styrkleika, veikleika, tækifæri og ógnir.	Hópavinna	Skriffæri og pappír
10	Niðurlag: Hver þátttakandi deilir einu atriði úr innsýn sem hann fékk úr SWOT-greiningunni.	Sameiginleg lota	Flettitafla

Kafli 1: Sjálfsvitund og trú á eigin getu

Kennslustund 2: Að byggja upp trú á eigin getu

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐ FERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	Ísbrjótur: Að byggja upp sjálfstraust Þátttakendur deila nýlegum áfanga eða afreki sem gaf þeim sjálfstraust.	Sameiginleg lota	
30	Kynning á hugtakinu Trú á eigin getu, meðal annars mikilvægi þess og aðferðum til að byggja það upp (t.d. með því að setja sér lítil markmið og leita eftir endurgjöf).	Glærur	Glærukynning
20	Einstaklingsverkefni: Þátttakendur greina svæði þar sem þeim skortir sjálfstraust og skrifa áætlun til að bæta trú á eigin getu á því sviði, með því að nota þær aðferðir sem ræddar voru.	Einstaklings-vi nna	Skriffæri og pappír
10	Niðurlag: Sjálfboðaliðar deila áætlunum sínum, og leiðbeinandi veitir endurgjöf og hvatningu.	Sameiginleg lota	Flipchart

Kafli 2: Lausnaleit

Kennslustund 1: Að skilja ferlið í lausnaleit

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐ FERÐIR	KENNSLU-GÖ GN
15	<p>Ísbrjótar: 1-10 Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og gefur leiðbeiningar fyrir ísbrjótaverkefnið. Ímynduð lína liggur á gólfinu, frá einu horni (sem táknar númerið 1) yfir í hitt hornið (sem táknar númerið 10) í herberginu. Leiðbeinandi les upp eftirfarandi fullyrðingar og þátttakendur staðsetja sig á þeim stað á línunni sem samsvarar þeirra skoðun, þar sem 1 = algerlega ósammála og 10 = algerlega sammála:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ég er morgunmanneskja. • Ég tek oft þátt í námskeiðum. • Ég hef reynslu af lausnaleit og þekki grunnatriði hugtaksins. • Ég hef heyrt um verkefnið Empower and Discover og get nefnt markmið þess. <p>Leiðbeinandi biður nokkra þátttakendur að útskýra val sitt og gefur athugasemdir um upplýsingarnar sem fram koma.</p>	Umræður	<p>Listi af spurningum</p> <p>Nægt pláss til að hreyfa sig um kennslustofuna</p>
30	<p>Kynning á kenningum um lausnaleit Leiðbeinandi kynnir efnið og leggur áherslu á lausn vandamála sem hæfni, sérstaklega í vinnuumhverfi.</p>	<p>Sameiginleg lota</p> <p>Glærुकynning</p>	Glærुकynning 1.1.

20	<p>Hópverkefni: Lykilatriði</p> <p>Þátttakendum er skipt í hópa, þeir þurfa að skrifa niður fjögur lykilatriði sem þeir muna úr kynningunni, útskýra þau og gefa dæmi um hvernig þau nýtast í daglegu lífi.</p>	Hópavinna Umræður	Pappír og skriffæri
10	<p>Niðurstaða</p> <p>Eftir 15 mínútur hvetur leiðbeinandi hvern hóp til að deila niðurstöðum sínum með hinum hópunum, spyr viðbótarspurninga og veitir endurgjöf.</p>	Glærुकyning	Tafla

Kafli 2: Lausnaleit

Kennslustund 2 – Að greina mismunandi tegundir áskoranir í vinnuumhverfi og innleiða/mat á lausnum

TÍMI (minutes)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-EF NI
10	<p>Ísbrjótur: bak í bak</p> <p>Leiðbeinandi tekur á móti þátttakendum, kynnir efni kennslustundarinnar og gefur leiðbeiningar fyrir upphitunaræfingu: Þátttakendur para sig saman við einhvern sem þeir þekkja ekki vel. Þörin setjast bak í bak þannig að þau sjái ekki hvort annað. Hver einstaklingur talar í 2 mínútur um reynslu sína af áskorunum í vinnuumhverfi og hvernig má leysa þær.</p> <p>Eftir 4 mínútur eiga þátttakendur að mynda stóran hring, þar sem hver og einn kynnir félaga sinn fyrir hópnum og deilir því sem hann lærði um hann.</p>	Sameiginleg lota	Stólum raðað í hring
20	<p>Kynning: Að greina mismunandi gerðir áskorana í vinnuumhverfi og innleiða/mat</p>	Glærुकynnin g Sameiginleg lota	Glærुकynning 1.2.

	Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) og leggur áherslu á aðferðir til lausnaleitar vegna áskorana í vinnuumhverfi.		
30	HópaVinna - hugarflugsvinna: Þátttakendum verður skipt í litla hópa og þeim kynnt áskorun eða atburðalýsing úr vinnuumhverfi. Hver hópur tekur þátt í lausnaleitarvinnu þar sem þeir koma fram með mögulegar lausnir á málinu. Þeir nota flipptöflur og/eða miða til að skrá hugmyndir sínar og vinna saman á árangursríkan hátt. Leiðbeinandi hvetur til sköpunar og styður hópana eftir þörfum.	HópaVinna	Pappír og skriffæri Word_1.2.
15	Mat Þátttakendur eru beðnir um að endurspegla fundinn með því að nota þumalmerki, þumal upp/þumal niður: <ul style="list-style-type: none"> • Ég skil þessa tegund áskorana í vinnuumhverfi = þumall upp • Ég skil ekki þessa tegundi áskorana í vinnuumhverfi = þumall niður • Ég er ekki alveg viss um þessa tegund áskorana í vinnuumhverfi = þumall til hliðar Eftir að hafa valið þumalmerki sitt gefa þátttakendur nánari upplýsingar um af hverju þeir völdu tiltekið merki. Leiðbeinandi metur hvaða frekari stuðning þátttakendur þurfa ef þeir völdu þumall niður eða til hliðar.	Sameiginleg lota	Pappír, skriffæri, post-it miðar

Kafli 3 : Skipulagning og skipulagsvinna

Kennslustund 1: Árangursrík skipulagning

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐ FERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	Ísbrjótur: „Skipulegðu daginn þinn.“ Þátttakendur lýsa dæmigerðum degi í lífi sínu og leggja áherslu á hvernig þeir skipuleggja tímann sinn.	Sameginleg lota	
30	Leiðbeinandi kynning skipulagsaðferðir, þar á meðal forgangsröðun og tímastjórnun.	Glærur	Glærukynning
30	Hópverkefni: Þátttakendur vinna í hópum að því að útbúa vikulegt skipulag fyrir verkefni, þar sem þau úthluta verkefnum og setja tímasetningar.	Hópavinna	Flettitafla

10	Niðurlag: Hópar kynna áætlanir sínar, og leiðbeinandi ræðir styrkleika þeirra og mögulegar aðferðir til úrbóta..	Sameiginleg lota	Flettitafla
----	---	------------------	-------------

Kaflí 3: Skipulagning og skipulagsvinna

Kennslustund 2: Skipulagning til árangurs

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐFERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	Ísbrjótur: „Skipulegðu vinnusvæðið þitt.“ Þátttakendur lýsa því hvernig þeir skipuleggja vinnusvæðið sitt og útskýra af hverju það fyrirkomulag virkar fyrir þá.	Sameiginleg lota	
30	Leiðbeinandi kynnir skipulagsaðferðir, þar á meðal verkfæri og aðferðir til að viðhalda skipulögðu vinnuumhverfi.	Glærur	Glærukynning
20	Einstaklingsverkefni: Þátttakendur útbúa aðgerðaáætlun til að skipuleggja vinnusvæði sitt eða vinnuflæði á skilvirkari hátt.	Einstaklings-vinna	Skriffæri og pappír

10	Niðurlag: Þátttakendur deila aðgerðaáætlunum sínum, og leiðbeinandi veitir endurgjöf og bætir við gagnlegum ráðum.	Sameiginleg lota	Flipchart
----	---	------------------	-----------

Kafli 4: Tengslamyndun

Kennslustund 1 – Að skilgreina tengslamyndun og mikilvægi hennar

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-E FNI
15	<p>Ísbrjótur: 1) Ísbrjótur - hraðstefnumót</p> <p>Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og gefur leiðbeiningar fyrir upphitunaræfingu.</p> <p>Þátttakendur sitja í tveimur hringjum, innri og ytri, og snúa hver á móti öðrum. Þeir fá 2-3 mínútur til að kynna sig, útskýra hvers vegna þeir taka þátt í þessu námskeiði og nefna eitt sem skiptir þá mestu máli að læra.</p>	Umræður	Tússtafla, penni

	<p>Eftir 2-3 mínútur gefur leiðbeinandi hópnum merki um að skipta um félaga, til dæmis með því að þátttakendur í ytri hringnum færa sig eitt sæti til hægri.</p> <p>Þegar þátttakendur hafa rætt við að minnsta kosti þrjá einstaklinga, biður leiðbeinandi þá um að deila hverja þeir töluðu við og hvað þeir lærðu (t.d. líkt, ólíkt, eitthvað áhugavert eða óvænt).</p>		
25	<p>Kynning: Að kanna mismunandi gerðir tengslamyndunartækifæra</p> <p>Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) um mismunandi gerðir og tækifæra til tengslamyndunar.</p>	Kynning	Glærुकynnin g 3.1.
25	<p>Hópavinna: Að æfa tengslamyndun</p> <p>Þátttakendur taka þátt í æfingu þar sem þeir leika mismunandi aðstæður sem tengjast tengslamyndun. Hver hópur fær úthlutað tilteknu tengslamyndunaratriði og hlutverkum til að leika.</p> <p>Þátttakendur æfa sig í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kynna sig • Skiptast á samskiptaupplýsingum • Taka þátt í innihaldsríkum samtölum • Fylgja eftir tengslamyndunarviðburð <p>Eftir æfinguna koma hóparnir saman til að ræða reynslu sína, deila innsýn og lærdómi sem þeir drógu af æfingunni. Leiðbeinandi leiðir umræðuna og dregur fram helstu atriði sem lærðust úr verkefninu.</p>	<p>Hópavinna</p> <p>Umræður</p> <p>Kynning á niðurstöðum</p>	<p>Word – Tengslamynd unaræfing</p> <p>Skriffæri og pappír</p>
10	Mat	Sameiginleg	Skriffæri og

	<p>Þátttakendur eru beðnir um að deila því sem þeim fannst áhugaverðast og hvað þeim fannst minnst áhugavert í þessari kennslustund.</p> <p>Leiðbeinandi gefur þátttakendum tækifæri til að deila frekari reynslu sinni og hugleiðingum.</p>	<p>lota</p> <p>Umræður</p>	<p>pappír</p>
--	--	----------------------------	---------------

Kafli 4: Tengslamyndun

Kennslustund 2 – Mismunandi gerðir tengslamyndunartækifæra

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-E FNI
15	<p>Upphitunaræfing: Tengingar Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og byrjar á upphitunaræfingu. Leiðbeinandi kastar bolta til eins þátttakanda og gefur honum hugtak – tengslamyndunarviðburðir. Verkefni hans er að segja fljótt fyrsta orðið sem honum dettur í hug. Æfingin heldur áfram þar til allir þátttakendur hafa deilt sínum orðum og tengingum.</p>	<p>Umræður</p>	<p>Tússtafla, penni</p>

	Leiðbeinandi tekur eftir nokkrum orðum og spyr þátttakendur hvort þeir hafi haft sömu tengingar við hugtökin. Hann bendir á að við höfum mismunandi sjónarhorn og reynslu sem tengjast sama hugtaki.		
25	<p>Kynning: Að kanna mismunandi tegundir tengslamyndunar</p> <p>Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) þar sem mismunandi tegundir tengslamyndunartækifæra verða skoðaðar. Helstu atriði sem verða fjallað um eru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útskýring á mismunandi leiðum til tengslamyndunar, svo sem félagslegum samkomum, faglegum viðburðum, ráðstefnum í atvinnugreinum, netvettvangi o.s.frv. • Ráð til að hámarka árangur tengslamyndunar í ólíkum aðstæðum. 	Kynning	Glærुकynnning 3.2.
25	<p>Hópvinna: Hvernig á að hvetja til tengslamyndunar</p> <p>Leiðbeinandi skiptir þátttakendum í minni hópa. Verkefni hópanna er að útlista fyrir hinum hópunum hvaða kosti og áskoranir tengslamyndun hefur fyrir þá. Eftir 15 mínútur kynna hóparnir niðurstöður sínar. Leiðbeinandi dregur saman niðurstöðurnar úr æfingunni og veltir upp hvort líkt sé með svörum hópanna.</p>	Hópvinna Umræður Kynning á niðurstöður	Skriffæri og pappír
10	<p>Mat</p> <p>Leiðbeinandi biður þátttakendur um að skrá helstu hugmyndir úr kennslustundinni og útskýra hvers vegna þær voru mikilvægar. Leiðbeinandi hvetur nokkra þátttakendur til að deila sínum hugmyndum og athugasemdum með hópnum.</p>	Sameiginleg lota Umræður	Skriffæri og pappír

Kafli 5: Markmiðasetning

Kennslustund 1: Kynning á markmiðasetningu

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐF ERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	Ísbrjótur: „Láttu drauma rætast.“ Þátttakendur deila draumastarfinu sínu eða markmiði sem þeir hafa, sem hjálpar til við að kynna hugtakið markmiðasetningu.	Sameiginleg lota	
25	Kynning á SMART – markmiðunum. (Sértæk, Mælanleg, Árangursrík, Raunhæf, Tímasett) og hlutverki þeirra í starfsþróun.	Kynning	Glærुकynning
25	Einstaklingsverkefni: Þátttakendur móta SMART-markmið tengt starfsferli sínum og útfæra skrefin sem þarf til að ná því.	Einstaklingsvinn a	Skriffæri og pappír

10	Niðurlag: Sjálfbóaliðar deila SMART-markmiðum sínum, og leiðbeinandi veitir endurgjöf og leiðsögn.	Sameiginleg lota	Flettitafla
----	---	------------------	-------------

Kafli 5: Markmiðasetning

Kennslustund 2: Innleiðing og eftirfylgni markmiða

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐFERÐI R	KENNSLU-EF NI
10	Ísbrjótur: „Hver er ég?“ Þátttakendur para sig saman og kynna sig með því að deila einstöku hæfileika eða eiginleika sem þeir búa yfir.	Sameiginleg lota	
30	Glærukynning leiðbeinanda á kynning á aðferðum til að innleiða og fylgja eftir markmiðum, þar með talið að fylgjast með framvindu og aðlaga áætlanir eftir þörfum.	Glærur	Glærurkynnin g
20	Hópverkefni: Þátttakendur ræða mögulegar hindranir sem geta komið upp við að ná markmiðum sínum og leggja fram hugmyndir um aðferðir til að yfirstíga þær.	Hópavinna	Skriffæri og pappír
10	Niðurlag: Hópar deila aðferðum sínum, og leiðbeinandi dregur saman helstu atriði og býður upp á viðbótar ráð.	Sameiginleg lota	Flettitafla

Kafli 6: Ákvarðanatoka

Kennslustund 1: Að taka árangursríkar ákvarðanir

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐFERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	<p>Ísbrjótur: „Áskoranir í ákvarðanatöku.“</p> <p>Þátttakendur ræða nýlega ákvörðun sem þeir þurftu að taka og hvaða niðurstaða varð, sem leiðir inn í umræðu um ákvarðanatöku.</p>	Sameiginleg lota	
30	Leiðbeinandi kynnir ákvarðanatökulíkön og aðferðir, eins og DECIDE-líkaninö (Skilgreina, Ákveða, Íhuga, Greina, Þróa, Meta).	Glærur	Glærukynning
20	<p>Aðstæðugreining: Þátttakendur fá atburðalýsingu tengda vinnustað og þurfa að nota ákvarðanatökulíkan til að finna bestu lausnina eða næstu skref.</p>	<p>Aðstæðugreining : Þátttakendur fá vinnustaðstengda atburðalýsingu og þurfa að nota ákvarðanatökulíka</p>	Skriffæri og pappír

		n til að finna bestu leiðina til að bregðast við.	
10	Niðurlag: Hópar deila ákvörðunum sínum og rökstuðningi, og leiðbeinandi veitir endurgjöf ásamt umræðu um aðrar mögulegar nálganir.	Sameinginleg lota	Flettitafla

Kafli 6: Ákvörðunartaka

Kennslustund 2: Mat á ákvörðunum

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐFERÐIR	KENNSLU-EFNI
10	Ísbrjótur: „Bestu og verstu ákvarðanirnar.“ Þátttakendur deila bestu og verstu ákvörðunum sem þeir hafa tekið og hvaða niðurstöður fylgdu þeim.	Sameiginleg lota	None
30	Leiðbeinandi kynnir mat á ákvörðunum, þar á meðal aðferðir til að meta niðurstöður og læra af mistökum.	Kynning	Glærुकynning
20	Hópverkefni: Þátttakendur fara yfir dæmisögu um ákvörðun sem var tekin í viðskiptasamhengi og meta árangur hennar með því að nota fyrirfram ákveðin viðmið.	Hópavinna	Verkefni: Dæmisögur til úrvinnslu, skriffæri og pappír
10	Niðurlag: Hópar kynna sínar niðurstöður úr mati, og leiðbeinandi dregur saman lærdóm og bestu aðferðir fyrir framtíðar ákvarðanatöku.	Sameiginleg lota	Flettitafla

Kafli 7: Samskipti

Kennslustund 1 – Að skilja grunnatriði í samskiptum

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-E FNI
15	<p>Upphafsfæfing: Leiðbeinandi kynnir efni kennslustundarinnar og gefur leiðbeiningar fyrir upphafsæfinguna: Allir þátttakendur gefa tengingar við orðið „samskipti“ og skrá þær niður á töflu. Þegar 5-8 tengingar hafa verið skráðar, fer fram stutt umræða. Aðalmarkmiðið er að hvetja þátttakendur til að hugsa um merkingu samskipta á einfaldan og afslappaðan hátt, skoða eigin tengingar við orðið og hvernig hægt er að skilgreina það. Leiðbeinandi getur flokkað ákveðin orð sem hafa svipaða merkingu eða tengingu.</p>	Umræður	Tússtafla, penni
20	<p>Leiðbeinandi heldur kynning (glærur): Helstu einkenni samskipta, munurinn á yrtum og óyrtum samskiptum, mikilvægi góðra samskipta á vinnustaðnum</p> <p>Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) sem fjallar um helstu einkenni samskipta, munurinn á yrtum og óyrtum samskiptum og mikilvægi þess að eiga góð samskipti á vinnustaðnum. Kynningin mun leggja áherslu á mikilvægi skýrra og árangursríkra samskipta í vinnuumhverfi, áhrif óyrtra tákna á samskipti og gildi faglegra samskiptahátta bæði á netinu og í raunheiminum.</p>	Glærुकynnin g	Glærुकynnin g 2.1.

35	<p>Hópavinna: Samskiptastílar Þátttakendum verður skipt í litla hópa til að ræða mismunandi samskiptastíla. Hver hópur getur valið hvaða samskiptastíl þeir vilja greina: ákveðinn, ágengur, hlédrægur eða hlédrægur-ágengur, og skilgreina helstu einkenni, kosti og galla hvers stíls. Þeir munu einnig ræða aðstæður þar sem hver stíll getur verið viðeigandi eða óvirkur. Að lokum munu hóparnir kynna niðurstöður sínar og innsýn fyrir bekknum.</p>	Hópavinna Umræður	Pappír og skriffæri
10	<p>Mat Þátttakendur eru beðnir um að deila því sem þeim fannst áhugaverðast og hvað þeim fannst minnst áhugavert í þessari kennslustund. Leiðbeinandi gefur þátttakendum tækifæri til að deila frekari reynslu sinni og hugleiðingum.</p>	Sameiginleg lota Umræður	Pappír og skriffæri

Kafli 7: Samskipti

Kennslustund 2 – Yrt og óyrt samskipti

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-AÐFE RÐIR	KENNSLU-EFNI
10	<p>Upphafsaefing: Þetta eða hitt</p> <p>Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og byrjar á upphitunaræfingu.</p> <p>Leiðbeinandi fer yfir valmöguleikana hér að neðan og biður þátttakendur að standa í því horni stofunnar (t.d. vinstra eða hægra) sem táknar þeirra val:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kvöld eða morgun?• Kaffi eða te?• Menntun eða reynsla?• Verslunarvara eða heimagerð?• Bíll eða hjól?• Lest eða flugvél? <p>Leiðbeinandi spyr nokkra þátttakendur um að útskýra val sitt. Ef svör þátttakenda taka langan tíma gæti leiðbeinandi sleppt nokkrum af valmöguleikunum.</p>	Sameiginleg lota	Listi með valmöguleikum Pláss til að hreyfa sig um stofuna
15	Kynning á muninum á yrtum og óyrtum samskiptum	Sameiginleg lota Kynning	Glærुकynning 2.2.

	Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) um einkenni yrtra og óyrtra samskipta.		
35	<p>Hópavinna: að greina yrt og óyrt tákn í vinnuumhverfi</p> <p>Leiðbeinandi skiptir hópnum í 3 teymi (2-3 þátttakendur í hverju teymi) og afhendir þeim handrit með mismunandi aðstæðum. Hvert teymi mun greina aðstæðurnar með það að markmiði að bera kennsl á bæði yrt og óyrt tákn sem koma fram hjá þeim sem taka þátt.</p> <p>Teymin ræða áhrif þessara tákna á samskipti og hvernig þau geta haft áhrif á niðurstöður aðstæðna. Að lokum kynna teymin greiningar sínar fyrir hópnum með hjálp flettistöflu.</p> <p>Leiðbeinandi stýrir lokahópumræðu þar sem dregin eru saman helstu atriði sem lærðust í kennslustundinni. Þátttakendum gefst einnig tækifæri til að deila innsýn sinni úr hópavinnunni og spyrja spurninga sem kunna að hafa vaknað.</p>	Hópavinna	<p>Skriffæri, pappír, flettitafla</p> <p>Word - handrit</p>
15	<p>Mat</p> <p>Í þörum deila þátttakendur tveimur atriðum sem þeir lærðu í kennslustundinni og kynna það síðan fyrir öllum hópnum.</p> <p>Leiðbeinandi gefur athugasemdir, dregur fram helstu punkta og þakkar þátttakendum fyrir þátttökuna.</p>	<p>Paravinna</p> <p>Sameiginleg lota</p>	

Kafli 8: Aðlögunarhæfni

Kennslustund 1 – Skilgreining á aðlögunarhæfni og mikilvægi hennar

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-E FNI
10	Upphitunaræfing: Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og spyr um fyrri reynslu þeirra af aðlögunarhæfni: <ul style="list-style-type: none">• Hversu góð(ur) telur þú þig vera í að aðlagast í vinnuumhverfi þínu?• Hver eru þín helstu styrkleikar og áskoranir þegar kemur að aðlögun?	Umræður	Tússtafla, penni
25	Kynning: Kynning á aðlögunarhæfni og mikilvægi hennar Leiðbeinandi heldur kynningu (glærur) þar sem aðlögunarhæfni verður skilgreind og mikilvægi hennar í vinnuumhverfi útskýrt.	Kynning	Glærुकynnin g 4.1.

25	<p>Hópverkefni: Að skilja þörfina fyrir aðlögunarhæfni</p> <p>Þátttakendur taka þátt í hópumræðu til að skoða mikilvægi aðlögunarhæfni nánar. Þeir ræða:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algengar aðstæður á vinnustað sem krefjast aðlögunarhæfni. • Persónulegar reynslu af því að aðlagast breytingum í vinnuumhverfi. • Aðferðir til að greina þörfina fyrir aðlögun og sigrast á mótstöðu við breytingar. <p>Eftir 15-20 mínútur kynna hóparnir reynslu sína, og leiðbeinandi reynir að finna sameiginleg þemu eða líkt í svörum hópanna.</p>	<p>Hópavinna</p> <p>Umræður</p> <p>Kynning á niðurstöðum</p>	<p>Skriffæri og pappír</p>
15	<p>Mat</p> <p>Þátttakendur eru beðnir um að deila einu lykilatriði úr kennslustundinni sem þeir telja vera gagnlegast.</p> <p>Leiðbeinandi gefur þátttakendum tækifæri til að deila frekari reynslu og hugleiðingum.</p>	<p>Sameiginleg lota</p> <p>Umræður</p>	<p>Skriffæri og pappír</p>

Kafli 8: Aðlögunarhæfni

Kennslustund 2 – Að þróa seiglu og sveigjanleika

TÍMI (mínútur)	LÝSING Á VERKEFNUM	KENNSLU-A ÐFERÐIR	KENNSLU-E FNI
10	<p>Upphitunaræfing: Fyrri reynsla</p> <p>Leiðbeinandi býður þátttakendur velkomna, kynnir efni kennslustundarinnar og spyr um fyrri reynslu þeirra af ytri matsaðilum, lokamati og vottunarferlum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hefur þú reynslu af því að vinna með ytri matsaðila eða verið sjálf(ur) matsaðili? Ef já, gefðu dæmi.• Hefur þú tekið þátt í lokamati? Ef já, útskýrðu hvernig það fór fram.• Hefur þú tekið þátt í vottunarferli? Ef já, útskýrðu hvernig það fór fram.	Umræður	Tússtafla, penni
25	<p>Kynning: Aðferðir til að byggja upp seiglu</p> <p>Leiðbeinandi heldur kynningu (glærun) um aðferðir til að byggja upp seiglu.</p>	Kynning	Glærुकynnin g 4.2.

30	<p>Hópverkefni: Vinnustofa um aðlögunarhæfni</p> <p>Þátttakendur taka þátt í verklegri vinnustofu sem einblínir á að þróa hagnýta færni í aðlögunarhæfni með gagnvirkum æfingum og umræðum. Vinnustofunni verður skipt niður í nokkrar stöðvar, sem hver um sig miðar að ólíkum þáttum aðlögunarhæfni, eins og lausnaleit, sveigjanleika og seiglu.</p> <p>Á hverri stöð munu þátttakendur skipta sér á milli mismunandi verkefna sem eru hönnuð til að efla sérstaka hæfni tengda aðlögunarhæfni.</p>	Hópavinna Umræður	Skriffæri og pappír Pláss til að hreyfa sig um stofuna
10	<p>Mat</p> <p>Þátttakendur deila með hópnum hversu öruggir þeir eru á skalanum 1-5 (1 = minnst öruggur, 5 = mest öruggur) með tilliti til kennslustundarinnar.</p> <p>Leiðbeinandi gefur athugasemdir og þakkar þátttakendum fyrir þátttökuna.</p>	Sameiginleg lota Umræður	Skriffæri og pappír

DISCOVER
& EMPOWER



UŠTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



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