

Sjálfsvitund og trú á eigin getu



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

Sjálfsvitund og trú á eigin getu

- **Sveigjanleiki:** Vilji til að breyta áætlunum eða nálgun eftir þörfum.
- **Seigla:** Hæfni til að ná sér eftir mótlæti eða erfiðleika.
- **Víðsýni:** Tilbúin(n) að íhuga 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



Að skilja sjálfsvitund og sjálfstraust

- **Sjálfsvitund:** Meðvituð þekking á eigin persónuleika, tilfinningum, hvötum og óskum.
- **Sjálfstraust:** Trúin á eigin getu til að ná árangri í ákveðnum aðstæðum eða verkefnum.

Skoðaðu þarfir, langanir og markmið þín til skamms, miðlungs og langs tíma.

Greindu og legðu mat á bæði styrkleika og veikleika þína, sem einstaklingur og í hópi.

Hafðu trú á eigin getu til að hafa áhrif á gang mála, þrátt fyrir óvissu, hindranir og mistök.



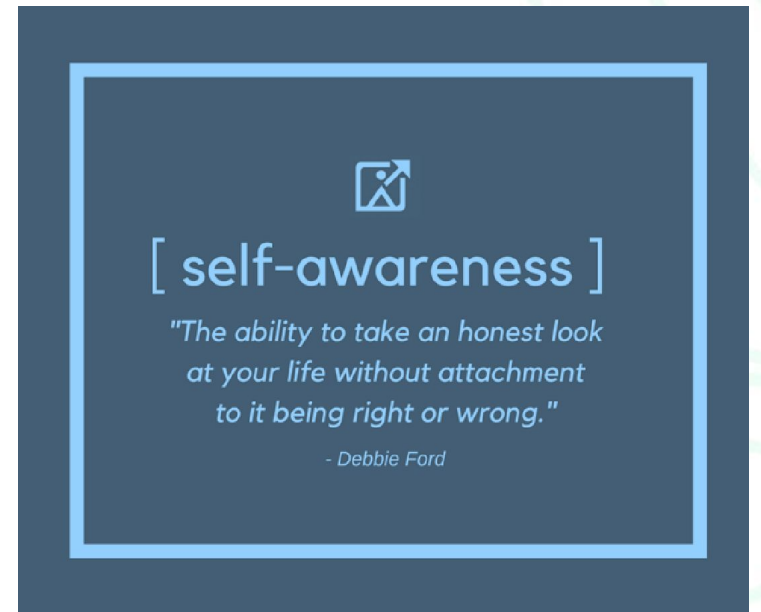
Co-funded by
the European Union

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



Um hvað snýst þetta?

- Að vera meðvitaður um eigin styrkleika og veikleika skiptir máli í öllum þáttum lífsins en sérstaklega þegar horft er til framtíðar.
- Ef við vitum helstu veikleika okkar, getum við fundið leiðir til að bæta okkur, ásamt því að trúa á eigin getu til að ná árangri.



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 sjálfsvitundar á vinnustað

- Þekkir persónulega styrkleika og veikleika.
- Skilgreinir gildi og ástríðu.
- Bætir ákvarðanatökuhæfni.
- Stuðlar að persónulegum þroska og vexti.



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 próa sjálfsvitund

Endurmat:

Metið reglulega hugsanir, tilfinningar og hegðun ykkar.

Endurgjöf:

Leitið eftir uppbyggilegri endurgjöf frá jafningjum, leiðbeinendum og yfirmönnum.

Dagbóarskrif:

Haldið dagbók til að skrásetja reynslu og innsýn.

Núvitund:

Æfið ykkur í núvitund og hugleiðslu til að auka meðvitund um núverandi augnablik.



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



Áhrif trú á eigin getu á starfsferil

- Stuðlar að hvatningu og þrautseigju
- Eykur seiglu þegar tekist er á við áskoranir
- Hvetur til markvissrar starfsáætlunar og markmiðasetningar
- Eykur líkur á að ná starfsmarkmiðum



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 efla trú á eigin getu

Reynsla af árangri:

Takið þátt í verkefnum og athöfnum sem auka færni og sjálfstraust.

Félagsleg fyrirmynd:

Fylgist með og lærið af velgengni annarra.

Félagsleg hvatning:

Leitið eftir hvatningu og jákvæðri endurgjöf frá öðrum.

Sálfræðileg viðbrögð:

Stjórníð streitu og kvíða með árangursríkum aðferðum til að takast á við 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



Samspil sjálfsvitundar og trú á eigin getu

- Nýtið sjálfsvitund til að setja raunhæf og markviss starfsmarkmið.
- Nýtið trú á eigin getu til að sækjast eftir og ná þessum markmiðum.
- Endurskoðið reglulega aðferðir ykkar og stillið þær í takt við reynslu og árangur.



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 yfirstíga hindranir

Ótti við mistök:

Sjáðu mistök sem tækifæri til að læra og vaxa.

Loddaraliðan:

Viðurkenndu og skoraðu á neikvæðar hugmyndir um þig.

Skortur á stefnu:

Nýttu starfsferilspróf og aðrar kannanir til að finna þína leið.



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 skilgreina hæfni þína

- Þegar verið er að kanna möguleika á starfsferli, hvort sem það snýst um sjálfstæðan atvinnurekstur eða að vinna hjá öðrum, er ekki nóg að vita hvað okkur finnst gaman að gera.
- Að átta sig á því hvað við getum og getum ekki gert er jafn mikilvægt, því það veitir okkur raunhæfa sýn á eigin möguleika.
- Þessi sjálfspeking gerir okkur kleift að sjá fyrir hugsanlega veikleika í framtíðinni og gefur okkur tækifæri til að leysa áskoranir áður en þær koma upp.



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



Hlutverk trú á eigin getu við þróun starfsferils

1. Stuðlar að hvatningu og þrautseigju
2. Eykur seiglu við áskoranir
3. Hvetur til markvissrar starfsáætlunar og markmiðasetningar
4. Eykur líkur á að ná starfsmarkmiðum



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



Aðgerðaráætlun

Settu markmið:

Skilgreindu skýr og framkvæmanleg starfsmarkmið.

Sjálfsmat:

Framkvæmdu reglulegt sjálfsmat til að fylgjast með framvindu.

Leitaðu stuðnings:

Byggðu upp tengslanet með samstarfsfólki, fyrirmyndum og jafningjum.

Símenntun:

Taktu ákvörðun um að halda áfram að vaxa bæði persónulega og faglega.



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

Mikilvægi sjálfsvitundar og trú á eigin getu

- Hvetja til markvissrar sjálfstjórnar og stöðugra umbóta.
- Efla trú á eigin getu við að nýta þessi verkfæri til árangurs á starfsferli.



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