

WebQuest

Sjálfsvitund og sjálfstraust

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

Sjálfsvitund og sjálfstraust

Inngangur

Sjálfsvitund er eitt af lykilatriðunum í persónulegri og faglegri þróun. Hún snýst um að vera meðvituð um eigin hugsanir, tilfinningar, gildi og hegðun – og skilja hvernig þetta hefur áhrif á ákvarðanatöku og samskipti.

Með aukinni sjálfsvitund og sjálfstrausti verður auðveldara að greina eigin styrkleika, sjá tækifæri til vaxtar og tengja starfsmarkmið við eigin gildi og áherslur.

Í þessari vefkönnun færðu tækifæri til að kortleggja sjálfsvitund þína með verkefnum sem styðja við áframhaldandi starfsþróun.

Markmið

Í þessari vefkönnun færðu tækifæri til að:

- Skilja mikilvægi sjálfsvitundar í tengslum við starfsþróun.
- Þekkja eigin styrkleika, áhugaverð námstækifæri og viðhorf til starfsþróunar
- Byggja upp og móta þitt eigið verkfærasafn til að efla sjálfstraust og sjálfsvitund
- Nýta verkfærin til að takast á við áskoranir í starfi og móta starfsmarkmið í takt við eigin gildi

Þú munt kynna niðurstöður í dagbók, myndrænni framsetningu eða stuttri kynningu.

Skref 1: Hvað er sjálfsvitund?

- **Research Activity:**

1. Watch a video or read an article about the importance of self-awareness in career and personal development.
2. Explore key aspects of self-awareness: emotional intelligence, personal values, strengths, and **blin**Verkefni: Kynntu þér efni (t.d. stutt myndband eða grein) um gildi sjálfsvitundar í starfsþróun.

Lærðu um helstu þætti sjálfsvitundar:

- Tilfinningagreind
- Gildi og viðhorf
- Styrkleikar

Endurmat:

Hvernig hefur sjálfsvitund áhrif á ákvarðanatöku þína og samskipti í vinnu?

Heimildir:

- [What is Self-Awareness?](#)
- [Self-Awareness in the Workplace](#)

Skref 2: Sjálfsmat

• Verkefni:

1. Byrjaðu á stuttu sjálfsmati til að kanna tilfinningagreind þína, styrkleika, gildi og þá þætti sem þú getur unnið frekar með.
2. Hvað lærðir þú um sjálfan þig?
3. Hvaða styrkleika og veikleika kom sjálfsmatið í ljós?

Skrifaðu stutta greiningu á niðurstöðum sjálfsmatsins.

Aðferðir til að efla sjálfsvitund

Æfingar:

Kynntu þér leiðir til að efla sjálfsvitund, t.d.:

- Skráðu daglega hugsanir þínar og tilfinningar.
- Að leita reglulega eftir uppbyggilegri endurgjöf.
- Hugleiðsla og æfingar í tilfinningastjórnun.

Verkefni:

Veldu eina aðferð og prófaðu hana í eina viku. Skráðu athuganir og áhrif á hegðun og ákvarðanir.

Heimildir:

0. [Mindfulness for Self-Awareness](#)
1. [How to Seek Constructive Feedback](#)

Skref 4: Sjálfsvitund í aðstæðum

Atvikagreining:

Ímyndaðu þér eftirfarandi aðstæður:

1. Þú færð gagnrýni frá yfirmanni – hvernig bregst þú við á uppbyggilegan hátt?
2. Þú tekur eftir að samstarfsmaður á erfitt með verkefni – hvernig getur sjálfsvitund hjálpað þér að styðja við hann?
3. Þú finnur fyrir þirringi í fundi – hvernig stjórnarðu tilfinningum þínum á faglegan hátt?

Verkefni:

Lýstu hvernig sjálfsvitund nýtist í hverju tilviki og hvernig þú myndir bregðast við.

*Skref 5: Verkfæri til að efla sjálfsvitund***Lokaverkefni:**

Settu saman þitt eigið verkfærasafn sem inniheldur:

- Lærdóm úr sjálfsmati
- Aðferðir til að efla sjálfsvitund
- Dæmi um hvernig sjálfsvitund nýtist í starfi
- Þróunaráætlun til framtíðar

Settu saman þitt eigið safn verkfæra og kynntu það á þann hátt sem hentar þér – t.d. með dagbók, myndrænni framsetningu eða kynningu.

Mat og endurskoðun**Þú metur eftirfarandi:**

- Hversu vel þú skilur hugtakið sjálfsvitund
- Hversu raunhæfar og hagnýtar aðferðir þú valdir
- Hvernig þú tengdir lærdóminn við eigin starfsferil

Niðurlag

Til hamingju með að ljúka þessari vefkönnun! Þú hefur öðlast dýpri innsýn í eigin styrkleika, tilfinningar og gildi — og lært hvernig þessi vitund getur hjálpað þér að taka betri ákvarðanir, styrkja samskipti og eflast í starfi.

Spurningar til endurmats

- Hvernig hefur þessi vefkönnun haft áhrif á skilning þinn á sjálfsvitund?
- Hvaða aðferðir hyggst þú halda áfram að tileinka þér í daglegu lífi og í starfsferlinum?

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