



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

VITSMUNALEGUR SVEIGJANLEIKI

ÞJÁLFUNAREFNI Í SVEIGJANLEIKA



Verkefnið "Gegnum Glerþakið" er styrkt af Evrópusambandinu. Efni og skoðanir sem settar eru fram eru hins vegar eingöngu samantekt höfunda og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópu um mennta- og menningarmál (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim.



Efnisyfirlit

01

Inngangur

02

**Sveigjanleiki
á vinnustöðum**

03

**Þekkt áhrif á staðalmyndir
kynjanna**

04

Góð ráð og æfingar

05

Samantekt

1. Inngangur



Sveigjanleikafærni er hugtak sem hefur sprottið upp úr rannsókn og skilningi á mannlegri hegðun á ýmsum sviðum. Hugmyndin er í takt við víðtækari kenningar og hugtök eins og aðlögunarhæfni, seiglu, vaxtarhugsun og vitræna sveigjanleika. Færnin vísar til þess að aðlagast, aðlagast og bregðast á áhrifaríkan hátt við breyttum aðstæðum, aðstæðum og kröfum. Það nær yfir ýmsa vitræna, tilfinningalega og mannlega hæfileika sem gera einstaklingum kleift að sigla og dafna í kraftmiklum og flóknum heimi. Þessi færni er ekki takmörkuð við eitt tiltekið svæði heldur er hægt að beita henni í persónulegum samböndum, vinnuumhverfi, ákvarðanatöku, vandamálalausnum og öðrum þáttum lífsins.

Eins og nefnt er hér að ofan vísar vitsmunalegur sveigjanleiki til andlegrar getu til að skipta á milli mismunandi verkefna, hugsana eða aðferða til að bregðast við breyttum kröfum eða áreiti. Það felur í sér að aðlaga hugsun sína og hegðun til að leysa vandamál, takast á við nýjar aðstæður og vinna úr upplýsingum frá mörgum sjónarhornum. Sumir eiginleikar vitrænnar sveigjanleika eru:

- Hvetja til sköpunar, þar sem að búa til nýjar hugmyndir, tengingar og möguleika gerir einstaklingum kleift að hugsa út fyrir rammann og kanna óhefðbundnar lausnir.
- Hlúa að aðlögun til að styðja við árangursríkt nám og getu til að aðlagast nýjum upplýsingum eða aðstæðum.
- Andleg lipurð felur í sér skjóta og skilvirka vitræna úrvinnslu sem gerir einstaklingum kleift að aðlaga hugsun sína og hegðun hratt eftir því sem nýjar upplýsingar eða aðstæður koma upp.
- Vandamálalausn gegnir mikilvægu hlutverki við að íhuga mismunandi aðferðir og nálganir. Það hjálpar til við að sigrast á andlegri stífni og finna hagnýtar lausnir á flóknum vandamálum.
- Að breyta athygli gerir einstaklingum kleift að færa áherslur sínar og vitund á milli mismunandi verkefna, hugtaka eða áreita.
- Að skipta um sjónarhorn gerir einstaklingum kleift að íhuga mörg sjónarhorn eða sjónarmið.

Það er hægt að bæta vitsmunalegan sveigjanleika með ýmsum aðferðum, þar á meðal að taka þátt í athöfnum sem ögra hefðbundnu hugsunarmynstri, læra og kanna ný viðfangsefni eða sjónarhorn, útsetja sig fyrir fjölbreyttri reynslu og æfa núvitund og sjálfsígrundun.

2. Sveigjanleiki á vinnustöðum



Hátt greindarhlutfall (IQ) er oft talið nauðsynlegt til að ná árangri, sérstaklega í vísindum, tækni og nýsköpun. Í bókinni 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ', leggur höfundurinn, D. Goleman, áherslu á þá staðreynd að tilfinningagreind, frekar en greindarvísitala, getur verið ráðandi þáttur í lífi fólks. Sumir af stærstu afrekum mannsins eru að miklu leyti vegna skapandi, hugmyndaríkra, forvitna og samúðarfullra eiginleika. Nokkrir þessara eiginleika eru innbyggðir í það sem vísindamenn kalla „vitæna sveigjanleika“ sem er skilgreindur sem færni sem gerir okkur kleift að skipta á milli ólíkra hugtaka eða aðlaga hegðun til að ná markmiðum í nýju eða breyttu umhverfi.

Í bók sinni „Mindset: The Attitude for Success“ býður rithöfundurinn Carol S. Dweck upp á aðferðir til að kanna möguleika þína með breytingum á því hvernig þú tekur á aðstæðum, þ.e. breyttu hugarfari. Vitsmunalegur sveigjanleiki gerir okkur kleift að sjá þegar eitthvað virkar ekki fyrir okkur og gera nauðsynlegar breytingar til að ná árangri. Í þessum skilningi aðlagast sveigjanlegt fólk að óvæntum atburðum og reynir að finna lausnir.

Í hröðum viðskiptaheimi nútímans er tvíræðni og óvissa algeng. Samt sem áður getur vitæna sveigjanleiki hjálpað atvinnukonum að dafna í slíku umhverfi með því að vera sátt við tvíræðni, hugsa á fætur og laga aðferðir sínar eftir því sem nýjar upplýsingar koma fram. Það er dýrmæt kunnátta sem gerir atvinnukonum kleift að meta og virða fjölbreytt sjónarmið og vinna á áhrifaríkan hátt í ýmsum teymum, sem er nauðsynlegt fyrir **árangursríka forystu**.



Samkvæmt D. Goleman halda farsælir leiðtogar sig ekki bara við einn leiðtogastíl; þeir eru vel kunnir í mörgum gerðum og þekkingu og vita hvenær á að skipta á milli eftir aðstæðum þeirra. Konur með vitæna sveigjanleika geta aðlagað leiðtogastíl sinn að mismunandi aðstæðum, veitt öðrum innblástur og áhrif á og siglt í flóknu skipulagi.

3. Þekkt áhrif á staðalmyndir kynjanna



Vitsmunaleg eða sveigjanleg hugsun er tengd sköpunargáfu og styður við persónulega færni og vellíðan. Það getur einnig hjálpað til við að vernda gegn ýmsum hlutdrægni, svo sem samþykkishlutdrægni, sem þýðir að vitræna sveigjanlegt fólk getur betur viðurkennt hugsanlega mistök sín og notað aðferðir til að sigrast á þeim. Þessi kunnátta tengist einnig meiri þrautseigju gegn skaðlegum lífsatburðum og betri lífsgæðum. Það getur jafnvel verið gagnlegt í tilfinningalegri og félagslegri skynsemi vegna þess að rannsóknir hafa sýnt að vitsmunalegur sveigjanleiki hefur traust tengsl við getu til að skilja tilfinningar, hugsanir og fyrirætlanir annarra.

Í faglegu umhverfi getur vitsmunalegur sveigjanleiki boðið upp á ýmsa kosti fyrir atvinnukonur, svo sem hagnýt vandamálaleysi, aðlögunarhæfni að breyttu umhverfi, samvinnu, seiglu, sköpunargáfu og nýsköpun, leiðtogaþróun og framfarir. Hins vegar er rétt að taka fram að konur geta staðið frammi fyrir einstökum áskorunum og hlutdrægni á vinnustað sem getur haft áhrif á starfsreynslu þeirra og tækifæri. Þessar áskoranir fela í sér staðalmyndir kynjanna, ómeðvitaða hlutdrægni, takmarkaðan aðgang að leiðtogastöðum og vinnustaðamenning sem styður kannski ekki að fullu vöxt þeirra og þroska.



Þrátt fyrir þessar áskoranir hafa konur stöðugt sýnt hæfileika sína á ýmsum fagsviðum, sýnt mikla vitræna sveigjanleika og stuðlað að velgengni skipulagsheildar.

Átak til að hlúa að jafnrétti kynjanna á vinnustað, svo sem að efla fjölbreytni og þátttöku, veita jöfn tækifæri til vaxtar og framfara, og takast á við hlutdrægni og hindranir, er lykilatriði til að tryggja að konur geti nýtt vitræna sveigjanleika sína og aðra færni í faglegu umhverfi til fulls.

4. Góð ráð og æfingar



Með því að innleiða þessar aðferðir geturðu aukið vitræna sveigjanleika þinn og komið þér fyrir til að ná árangri í ört breytilegu og flóknu vinnuumhverfi. Hér að neðan eru nokkrar góðar venjur og ráð til að auka vitræna sveigjanleika á fagsviðinu:

- **Vitræna sveigjanleikaæfingar:** Taktu þátt í athöfnum sem miða að vitrænum sveigjanleika, svo sem þrautir, heilaþrautir eða hugarkortæfingar. Þessar aðferðir geta hjálpað til við að styrkja getu þína til að skipta á milli mismunandi verkefna, sjónarhorna og lausna á vandamálum. Hægt er að meta og mæla andlegan eða vitræna sveigjanleikaferlið með yfirgripsmiklu taugasálfræðilegu mati. Stöðluðu prófin sem CogniFit býður upp á gera einnig kleift að meta fjölbreytta vitræna færni á áreiðanlegan hátt og tölvustýra, þar á meðal andlegan eða vitræna sveigjanleika.
- **Núvitund:** Ræktaðu núvitundaraðferðir til að auka sjálfsvitund og bæta vitræna sveigjanleika. Núvitund getur hjálpað þér að verða meira til staðar, fylgjast með hugsunum þínum án þess að dæma og bregðast við aðstæðum með meiri aðlögunarhæfni og skýrleika. Bloggið sem er í QR kóðanum inniheldur ýmislegt efni, þar á meðal fræðandi greinar um ávinninginn af núvitund, hagnýt ráð til að rækta núvitund, hugleiðsluleiðbeiningar, viðtöl við leiðandi iðkendur og margt fleira!
- **Vaxtarhugarfar:** Ræktaðu vaxtarhugsun, sem trúir því að hægt sé að þróa hæfileika og greind með áreynslu og æfingu. Taktu á móti áskorunum, líttu á mistök sem tækifæri til vaxtar og aðhyllstu hugarfarið „lærðu af áföllum“. Hugarfarssettið er ókeypis sett af kennslustundum og aðferðum á netinu sem eru hönnuð til að hjálpa þér að kenna og efla aðlögunarviðhorf um nám.



5. Samantekt

Atvinnukonur þurfa að æfa hugrænan sveigjanleika sinn til að takast á við flókið vinnuumhverfi, aðlagast breytingum og nýta ný tækifæri, þar sem þær gætu verið betur í stakk búnar til að takast á við áskoranir og skara fram úr í starfi. Vitsmunalegur sveigjanleiki getur orðið fyrir áhrifum af kynjaviðmiðum og félagslegum væntingum, þar sem hefðbundin kynhlutverk og félagslegar væntingar geta gert mismunandi kröfur til kvenna, en að yfirstíga þessar félagslegu hindranir og tileinka sér vaxtarhugsun er mikilvægur þáttur sem veitir þeim fleiri tæki og tækifæri til að þróast. og bæta feril pinn og líðan.

Atvinnukonur með fjölbreyttan bakgrunn gætu komið með einstök sjónarhorn og vitræna færni, þar á meðal vitræna sveigjanleika, sem getur stuðlað að nýsköpun teymi og lausn vandamála. Sýnt hefur verið fram á að núvitund, eins og hugleiðsla og sjálfsígrundun, bætir vitræna sveigjanleika og getur gagnast konum með því að innlima núvitund í daglegar venjur þeirra, þar sem það getur hjálpað til við að draga úr streitu, auka sjálfsvitund og bæta vitræna hæfileika.



Vitsmunalegur sveigjanleiki er ekki fastur eiginleiki og getur þróast og styrkt með tímanum. Til að auka vitræna sveigjanleika þeirra og aðlögunarhæfni í síbreytilegu vinnuumhverfi ættu atvinnukonur að setja stöðugt nám í forgang, leita nýrra áskorana og öðlast nýja færni.

Að taka þátt í samstarfi og byggja upp fjölbreytt faglegt tengslanet getur aukið vitræna sveigjanleika vegna þess að samskipti við einstaklinga með mismunandi bakgrunn og sjónarhorn eykur andlega aðlögunarhæfni, útvíkkar hugsunarmynstur og hvetur til nýstárlegrar lausnar vandamála. Margar ráðstafanir geta stuðlað að bættum vitrænum sveigjanleika meðal atvinnukvenna, þar á meðal að yfirstíga samfélagslegar hindranir, efla fjölbreytileika, iðka núvitund, aðhyllast stöðugt nám og stuðla að samvinnuumhverfi.



- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Goleman, D. (1998). 'What Makes a Leader?' Harvard Business Review, November-December 1998.
- Jacquelyn, B., Langley, C., & Leong, V. (2021). Qué es la "flexibilidad cognitiva" y por qué es clave para el aprendizaje y la creatividad. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57596474>
- Cote, C. (2022). Growth mindset vs. Fixed Mindset: What is the difference? Harvard Business School Online. <https://online.hbs.edu/blog/post/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.
- The Conversation. (2021). IQ tests can't measure it, but 'cognitive flexibility' is key to learning and creativity. <https://theconversation.com/iq-tests-cant-measure-it-but-cognitive-flexibility-is-key-to-learning-and-creativity-163284>
- Suarez Rivas, J. (2019). Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional según el modelo Goleman Woman Essentia. <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/liderazgo-modelo-goleman/>
- Yañez, J. L., & Rodriguez, A. (2020). El liderazgo emocional según Daniel Goleman. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-liderazgo-emocional-segun-daniel-goleman/>

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og álit sem koma fram eru alfarið höfundarins/höfundanna og endurspeгла ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópusambandsins fyrir menntun og menningu (EACEA). Evrópusambandið og EACEA bera ekki ábyrgð á þeim.

Höfundar

© maí 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Þessi útgáfa var unnin með fjárhagslegum stuðningi framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins undir Erasmus+ áætluninni „2022-1-DE02-KA220-VET-000085146“.

Þér er frjálst að deila, afrita og aðlag efnið samkvæmt skilyrðum: TilvísunarHöfundar og DeilaEins

