



Breaking the Ceiling

Sveigjanleiki

Samvinnustarfsemi

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Titill:	
“Beygja huga”	
Markmið	Að skilja og æfa tilfinningalegan og vitsmunalegan sveigjanleika í raunveruleikasviðum til að auka vandamálalausn og aðlögunarhæfni.
Lengd	1 klst
Efni sem þarf	• Pappír • Pennar • Tafla eða flettistöflu
Leiðbeiningar	
Kynning (5 mínútur)	Markmið okkar er að kanna tilfinningalegan og vitsmunalegan sveigjanleika í aðstæðum til að leysa vandamál. Á næstu mínútum munum við kafa ofan í svið tilfinningalegrar og vitrænnar sveigjanleika í samhengi við lausn vandamála. Við stefnum að því að afhjúpa ranghala þessara mikilvægu eiginleika og fylgjast með hvernig þeir móta viðbrögð okkar við krefjandi aðstæður. Saman munum við sigla um atburðarás, deila sjónarhornum og afhjúpa mikilvægi aðlögunarhæfni til að takast á við raunverulegar áskoranir. Byrjum!
Hópmyndun (10 mínútur)	Skiptu þátttakendum í hópna með 4-5 meðlimum hver, tryggðu fjölbreytileika til að hvetja til fjölbreyttra sjónarmiða og hugmynda.
Virgni áfangi (30 mínútur)	
Verkefnalýsing	Allan daginn notum við vitræna sveigjanleika okkar á fjölmarga vegu, frá því við vöknum þar til við förum að sofa. Ímyndaðu þér að þú hafir sett áætlun eða rútnu til staðar, en óvænt ástand kom upp og truflaði það. Hins vegar tókst þér að nota vitræna sveigjanleika þinn til að búa til marga valkosti samtímis með því að nota sömu getu og þú notar þegar þú tekur ákvörðun - reynslu, væntingar, hvatning, þekkingu og tilfinningar. Vinsamlegast ræddu og greindu þessar tvær tilteknu aðstæður (sviðsmynd 1 og atburðarás 2) með hópnum þínum. Þekkja hlutverk tilfinningalegs og vitrænnar sveigjanleika við að leysa áskoranir sem kynntar eru: Sviðsmynd 1: Ef vinnufélagi hættir skyndilega að tala við okkur myndi andlegur sveigjanleiki hjálpa okkur að skilja ástæðurnar. Það gerir okkur kleift að átta okkur á því að ef til vill eru upplýsingar okkar ekki réttar, að þær hafa annað sjónarhorn og gerir okkur kleift að setja okkur í spor þeirra og hugsa um hvers vegna þeir gætu hafa hætt að tala við okkur. Ennfremur mun það einnig gefa okkur getu til að finna leiðir til að leysa vandamálið. Sviðsmynd 2: Ef þú velur sömu leiðina á hverjum degi til að fara í vinnuna, en einn daginn rignir mikið, hafa allir ákveðið að taka bílinn og þú lendir í verulegri umferðarteppu, hvað gerirðu? Þú gætir tekið neðanjarðarlestina, farið fyrr að heiman eða farið aðra leið þar sem þú gætir ekki lent í umferð.
Leiðbeiningar	• Skipaðu leiðbeinanda og minnismiða innan hvers hóps. • Hvetja til virkrar þátttöku allra hópmeðlima.

	• Auðvelda umræður, hugarflug og miðlun hugmynda innan hópanna.
Möguleg starfsemi	Á meðan á virkni stendur skaltu taka þátt í gagnvirkum umræðum sem miða að aðferðum til að leysa vandamál og ítarlega greiningu á sviðsmyndum sem gefnar eru upp. Áhersla hópsins þíns verður á að afhjúpa tilfinningalegan og vitræna sveigjanleika með því að velja bestu lausnirnar sem eru sérsniðnar til að efla nýstárlega hugsun og aðlögunarhæfar aðferðir.
Samnýting milli hópa (15 mínútur)	Hver hópur kynnir lausnir sínar eða niðurstöður á töflu fyrir hverja atburðarás. Þjálfarinn hvetur til spurninga og umræður frá öllum hópum og stendur fyrir stuttum spurningum og svörum eftir hverja kynningu. Hér að neðan eru nokkrar spurningar sem gætu verið gagnlegar í kjölfar hvernar kynningar: 1. Hvernig komst hópurinn þinn að þessum sérstöku lausnum? 2. Hvaða hugleiðingar um tilfinningalegan og vitsmunalegan sveigjanleika réðu nálgun þinni við að leysa atburðarásina? 3. Voru einhverjir kostir sem þú íhugaðir og hafnaðir? Hvers vegna? 4. Hvernig telur þú að hægt sé að beita þessum lausnum við svipaðar aðstæður á raunverulegum vinnustað? 5. Hvaða hindranir eða áskoranir stóðstu frammi fyrir þegar þú þróaðir þessar lausnir og hvernig tókst þú á við þær? 6. Hvaða lykilatriði eða hugleiðingar hafa komið fram fyrir hópinn þinn eftir að hafa unnið að þessari æfingu?
Hugleiðing og umræður (15 mínútur)	• Biðjið þátttakendur að velta fyrir sér námi sínu og deila innsýn. • Ræddu áskoranir sem stóðu frammi fyrir meðan á verkefninu stóð og hvernig tókst að sigrast á þeim. • Tengdu atburðarásina við raunveruleg forrit.
Niðurstaða (5 mínútur)	Þessi æfing varpar ljósi á mikilvægu hlutverki tilfinningalegrar og vitrænnar sveigjanleika í lausn vandamála og aðlögunarhæfni. Með grípandi umræðum og greiningu á atburðarás höfum við séð hvernig þessir eiginleikar gera okkur kleift að sigla í gegnum ófyrirséðar áskoranir, efla nýstárlega hugsun og tileinka okkur fjölbreytt sjónarmið.
Matsviðmið	Þátttakendur verða metnir út frá getu þeirra til að: • Sýndu skilning á tilfinningalegum og vitrænum sveigjanleika. • Taktu virkan þátt í hópumræðum og lausn vandamála. • Kynna nýstárlegar og aðlögunarhæfar lausnir. • Hugleiddu beitingu sveigjanleika í raunverulegum atburðarásum.