# O3 Viðauki

## Leiðbeiningar fyrir femíníska aktívista

NOW
New Opportunities for Women

# Markmið

Þetta verkefni, sem gert er af Kvenréttindafélagi Íslands fyrir NOW – New Opportunities for Women, er ætlað að:

- ☒ Aðstoða NOW mentora til að fá staðgóða þekkingu á starfi aktívista fyrir kynjajafnrétti og kvenréttindum.

- ☒ gefur praktísk ráð til að aðstoða mentora til að aðstoða nemendur þeirra til að skipuleggja herferðir:
  - **#1** Góð ráð fyrir aktívista
  - **#2** Æfing til að skilgreina framtíðarsýn og markmið, með notkun hugmyndakorts
  - **#3** Æfing til að skilgreina markhópa, bandamenn og andstöðu, með notkun valdakorts
  - **#4** Æfing til að skilgreina á bjargráð aktívistans

## Að breyta heiminum með því að mentora aktívista

Allir þeir áfangar sem við höfum náð í kvenréttindum síðustu áratugina hafa náðst vegna þrotlaus starfs fjölda kvenna út um allan heim, frá konunum sem fyrst börðust fyrir kosningaréttinum á nítjándu öldinni til kvennanna sem börðust fyrir kynfrelsi og launajafnrétti á tuttugustu öldinni, til fjölbreyttu aktívistanna á þessari öld sem vinna að því að rífa niður margslungin kerfi ójafnréttlætis og kúgunar í samfélagi okkar.

Femíníska hreyfingin hefur alltaf reitt sig á sterkt tengslanet aktívista, bæði alþjóðleg tengslanet og tengslanet kynslóða á milli.

Alþjóðlegt samstarf hefur ávallt verið lykillinn að því að styrkja femíníska baráttu. Konur læra af reynslu annarra þjóða og fá þekkingu og stuðning frá femínistum í þeim löndum. Jafn mikilvægt er samstarf milli kynslóða, þar sem konur sem hafa langa reynslu af aktívisma deila reynslu sinni og þekkingu með yngri aktívistum og styðja þær til verka. Stuðningur reynslumeiri femínísta getur bæði falist í því að mentora yngri kynslóðina og að taka þátt í aðgerðum þeirra..

*Munið, við erum öll jöfn í femínísku hreyfingunni og samskipti okkar eiga að byggjast á virðingu hver fyrir öðru. Við höfum öll eitthvað fram að færa í baráttunni. Fjölbreytt þekking okkar og reynsla er jafngild og mikilvæg til þess að skapa femíníska framtíð.*

## Hvað er aktívismi?

Aktívismi er orð tekið úr enskunni og ekki er enn komin góð íslensk þýðing. Stundum hefur verið rætt um aktívista sem aðgerðarsinna, fólk sem grípur til aðgerða til að breyta einhverju. Í þeirri þýðingu kjarnast hugtakið *aktívismi.* Orðið vísar til aðgerða, til framkvæmda, til að gera eitthvað í málunum í stað þess að sitja bara og kvarta. Oxford English Dictionary skilgreinir aktívisma svo:

> *The policy of active participation or engagement in a particular sphere of activity; spec. the use of vigorous campaigning to bring about political or social change. (OED)*

Sem sagt, aktívismi þýðir að við grípum til aðgerða til að styðja eða mótmæla einhverju, til þess **að breyta hlutunum.**

Aktívismi getur einfaldlega verið sá að við tölum upphátt og mótmælum þegar við sjáum óréttlæti eða mismunun í hinu daglega lífi og að vera styðjandi bandamaður fyrir aktívistana í lífi þínu. Og aktívismi getur falist í því að búa til herferð á landsvísu og jafnvel alþjóðlega herferð til að breyta löggjöfinni. Allt þetta, bæði að tala opinskátt um réttlæti í daglega lífinu og að skipuleggja áralangar herferðirár, er nauðsynlegt til að breyta samfélaginu.

## Hér eru nokkur ráð fyrir aktívista:

- **Hafðu hátt!** Við sjáum mismunun á hverjum degi, hvort sem verið er að mismuna okkur eða öðrum. Það er mikilvægt að þegja ekki um þessa mismunun. Hafðu hátt og bentu á þegar verið er að mismuna þér eða öðrum. Mundu þó að tryggja alltaf öryggi þitt.
- **Fáðu fræðslu.** Aflaðu þér þekkingu um það mál sem þú ert að berjast fyrir, til að aðstoða þig við að tala fyrir breytingum. Hugsaðu um þau bjargráð sem eru í boði og hvernig þú getur beitt þeim. Það meira sem þú veist, því auðveldara er að breyta hlutunum.
- **Skipuleggðu breytingar.** Það er erfitt að breyta heiminum og þú getur ekki gert það ein. Við öll sem vinnum í því að breyta samfélaginu þurfum á stuðningi að halda. Stofnaðu hóp með konum og fólki sem er líka að vinna að málstaðnum eða gakktu í félag sem hefur þegar verið stofnað um málið. Leitaðu eftir aðstoð frá stærri regnhlífarsamtökum, hvort sem er hér á landi eða á alþjóðavettvangi.
- **Leitaðu eftir og bjóddu fram stuðning**. Leitaðu eftir stuðning frá jafningjum þínum og bjóddu fram stuðning þinn. Kulnun er algeng meðal aktívista, þú átt eftir að þurfa aðstoð til að viðhalda ástríðu þinni og krafti.
- **Settu jaðarsettar raddir í hjarta baráttunnar**. Samfélag okkar er fjölbreytt og litríkt. Skilvirk hreyfing sem vinnur að samfélagsbreytingum setur reynslu jaðarsettra hópa í forgrunn. Mundu að starf í þágu kvenréttinda er bundið órjúfanlegum böndum við starf í þágu jafnréttis allra.
- **Verti þolinmóð og sýndu seiglu.** Það er ekki auðvelt að breyta samfélaginu, en breytingarnar eru óhjákvæmilegar! Mundu eftir orðum baráttuleiðtogans Martins Luthers Kings, Jr. sem sagði: “the arc of the moral universe is long, but it bends towards justice”, sem mætti útleggjast sem svo að siðferðisleg hringrás alheimsins er löng, en hún sveigist í átt að réttlæti.
- **Vertu örugg.** Áræðnar og skapandi aðgerðir eru mikilvægar til að breyta samfélaginu, hvort sem það er að skipuleggja stóra mótmælafundi eða minni, táknrænar aðgerðir. Sama hvaða aðgerðir þú ert að skipuleggja, þá er mikilvægt að þú tryggir öryggi þitt.
- og mundu: **Ekki gefast upp.**

## Það er femínísk aðgerð að mentora konur

Það er oft að karlar hafa betri aðgang að mentorum sem geta aðstoðað þá í starfsferlinum og opnað fyrir þá dyr. Konur verða einnig að styðja hvora aðra og kenna þeim og vera þeim mentorar. Með því að mentora aðrar konur ertu að taka þátt í að breyta heiminum. Fræðsla og stuðningur kvenna hvor við aðra er aktívismi út af fyrir sig.

Besta og skilvirkasta samband mentors og nemanda er þegar það er á báða bóga, þegar það er samvinna frekar en samband kennara og nemanda. Mentorinn ætti að deila með nemanda þekkingu sinni, reynslu, færni og bjargráðum, en hún ætti einnig að vera reiðubúin til að læra frá nemanda sínum, að deila upplýsingum og góðum ráðum á milli kynslóða og menningarheima.

Mikilvæg bók fyrir alla femíniska aktívista er bókin *Girl's Resist: A Guide to Activism, Leadership and Starting a Revolution* eftir KaeLyn Rich (2018). Í þessari bók gefur Rich góð ráð til kvenna sem vilja breyta heiminum, ráðleggingar allt frá því hvernig hægt er að finna ástríðu í starfi, hvernig á að stofna femínístafélög, hvernig á að skipuleggja herferðir, tala við fjölmiðla og hugsa um sjálfa sig.

KaeLyn Rich gefur aktívistum burðargrind til að byggja innviði femínískrar baráttu, burðargrind sem konur geta byggt upp bæði einar og sér og með aðstoð mentors.

**Notaðu þessar þrjár æfingar til að aðstoða nemanda þínum:**

1. **að skilgreina framtíðarsýn og markmið;**
2. **að skilgreina markhóp, bandamenn og andstöðu;**
3. **og til að skilgreina á bjargráð til að byggja upp femíníska herferð.**

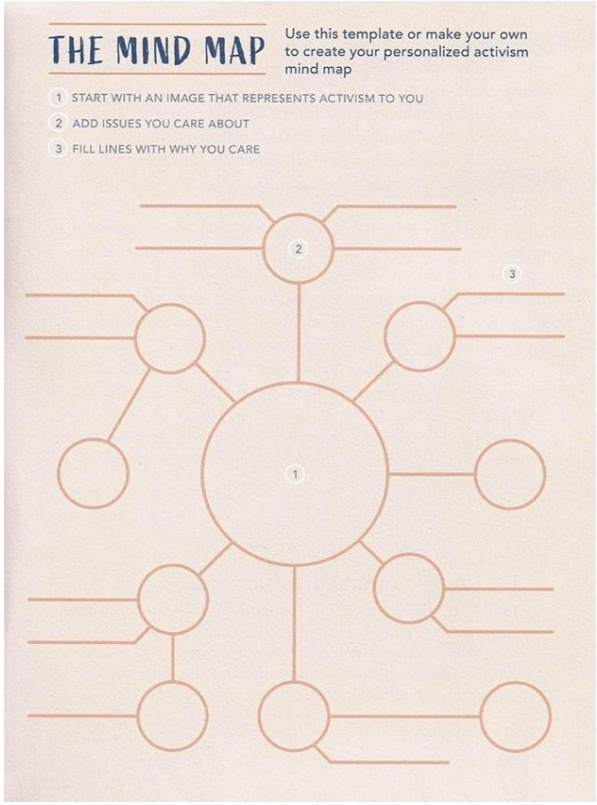
## *1. Að skilgreina framtíðarsýn og markmið*

**Aðstoðaðu nemanda þinn til að skilgreina framtíðarsýn sína og markmið.**

### Skilgreina framtíðarsýn

KaeLyn Rich minnir okkur á að áður en við byrjum að skipuleggja herferðir okkar, þá þurfum við að skerpa hugmyndir okkar svo við getum valið það málefni sem við viljum leggja áherslu á – við þurfum að skilgreina framtíðarsýnina.

Gagnleg æfing til að draga fram framtíðarsýn okkar er að búa til **hugmyndakort (e. mind map)**, þar sem við kortleggjum málefnin sem eru okkur nærri og getum þar einnig beint sjónum að því málefni sem við viljum leggja áherslu á hverju sinni. Hugmyndakort er myndrænt tæki til að aðstoða þig við að skipuleggja hugmyndir þínar. Notaðu sniðmát Kaelyn Rich til að búa til þitt eigið hugmyndakort fyrir aktívismann.




- Í hringnum í miðjunni, teiknaðu mynd sem þér finnst vera lýsandi fyrir aktívisma. Með því að teikna, þá ertu að opna fyrir skapandi hugsun í heilanum og efla frjálst flæði hugmynda.
- Þar á eftir, í minni hringjunum, skrifaðu eða teiknaðu málin eða baráttuefnin sem þér er annt um. Bættu við hringjum ef þú þarft á því að halda. Ekki hugsa of mikið um þetta, skrifaðu hvað sem þér dettur í hug. Notaðu litblýanta ef þú vilt, eða blýant eða penna, það sem þér líður best með.
- Í kringum hvern hring, skrifaðu af hverju þér er annt um það málefni og hvernig þú myndir breyta því ef þú hefðir óendanlega mikið fjármagn. Skrifaðu hvað sem þér dettur í hug. Teiknaðu línu á milli allra ástæðanna til málefnisins í hringnum.
- Skoðaðu kortið þitt. Hvaða hringir hafa flestar línur í kringum sig? Hvað hefur þú mesta ástríðu fyrir? Veldu það málefni sem hjarta herferðar þinnar, teiknaðu hjörtu eða stjörnur eða notaðu uppljómunarpenna.
- Skoðaðu hin málefnin á hugmyndakortin þín, þau sem þú ætlar ekki að einbeita þér að. Hugsaðu ume eitthvað eitt sem þú getur gert strax til að styðja það málefni, svo sem að styrkja það málefni með pening, eða skrifa undir yfirlýsingu, eða deila á samfélagsmiðlum.
- Passaðu upp á kortið til að veita þér innblástur til að breyta hlutunum.

Mynd frá *Girls Resist! A Guide to Activism, Leadership, and Starting a Revolution* by KaeLyn Rich (2018)

## Skilgreina markmið

Það tekur tíma að breyta heiminum og það er ekki hægt að viðhalda aktívisma án skipulagningar og áætlunar. Til þess að búa til áætlun, þá þarftu að skilgreina markmið þín.

Mundu, framtíðarsýn er ekki markmið. **Framtíðarsýn** er *ástæðan* fyrir því að þú ert að vinna að því að breyta heiminum, áminning um hvað þú ert að berjast fyrir. **Markmið** er eitthvað sem er *mælanlegt* og *sérstakt.* Við þurfum að geta brotið markmið niður í áfanga eða skref til að ná þeim.

Nú þegar þú hefur skilgreint framtíðarsýn þína með hugmyndakortinu, er kominn tími til að aðstoða nemanda þinn að skilgreina markmið sín.

### *Skilgreina aðalmarkmið*

Skrifaðu niður markmið þitt, lokatakmark sem er mælanlegt, geranlegt og sérstakt sem þú framkvæma eða sjá gerast. Viltu að sjá Alþingi setja í lög eitthvert frumvarp, eða viltu safna pening fyrir eitthvert verkefnið? Þetta er *ástæðan* á bak við herferðinni þinni.

### *Skilgreina áfanga að markmiðinu*

Skrifaðu niður áfanga sem þurfa að nást til að ná markmiðinu. Þessir áfangar gætu t.d. verið að fræða aðra um málefnið, að vekja athygli fjölmiðla á málefninu, að afla stuðnings stjórnmálafólks.

Áfangarnir eru meira um *hvernig* við vinnum að breytingum, á meðan markmið er *hvað* við viljum ná fram.

## *2. Að skilja markhóp, bandamenn og andstöðu*

**Aðstoðaðu nemanda þinn að skilgreina markhóp, bandamenn og andstöðu.**

### Skilgreina markhóp

Nú þegar þú veist *hvað* þú vilt gera og *hvernig* þú vilt ná því fram – markmið þín og áfangasigrar – þá verður þú að skilgreina *hver* getur látið þetta gerast.

Þú verður að skilgreina hvaða fólk og stofnanir geta aðstoðað þig við að ná fram markmiðum þínum og hver það er sem stendur í vegi fyrir því. Þetta er *markhópur* þinn. Undirmarkhópur er fólk eða hópar sem geta tengt þig við það fólk eða stofnanir sem þú vilt breyta.

Skrifaðu niður á lista allt það fólk, stofnanir og fyrirtæki sem þú verður að hafa áhrif á til að ná fram markmiðum þínum.

- Þetta geta verið opinberar stofnanir, sveitarstjórnir, Alþingi eða alþjóðlegar stofnanir.
- Þetta geta einnig verið fyrirtæki, hvort sem er lítil fyrirtæki eða fjölþjóðlegir risar, fjölmiðlar eða félagasamtök.

### Skilgreina bandamenn og andstöðu

Mundu, að þú getur ekki starfað að baráttunni ein, þú þarft á bandamönnum að halda! Góðir bandamenn styðja þig og spyrja þig erfiðra spurninga til að skerpa hugsun þína og styrkja málstaðinn.

Skilgreindu hver sé bandamaður þinn og skrifaðu niður á lista, bæði þá sem þú telur vera á þínu bandi strax og einnig þá sem þú telur að gætu gengið í lið með þér með réttum rökstuðningi:

- Hver er nú þegar sammála þér?
- Hver er nú þegar að vinna að svipuðu málefni?
- Hvaða fólk og samtök gætu verið hjálpleg í baráttu þinni?

Þú verður einnig að skilgreina þá sem geta stöðvað það sem þú ert að gera. Til að fá raunsanna mynd af andstöðu við hugmyndum þínum, þá er mikilvægt að vita *hver* það er sem er á móti þér.

Skilgreindu hver stendur í andstöðu við markmið þín og skrifaðu niður á lista:

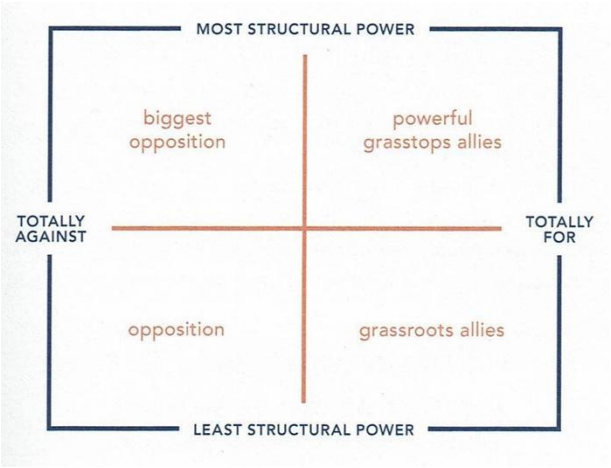
- Hver held ég að muni tala opinberlega gegn málstað mínum?
- Hver vinnur núna að málefni sem er í andstöðu við minn málstað?

Farðu á netið og athugaðu hvað þessir hópar eða þetta fólk sem er í andstöðu við þig er að gera, berðu kennsl á markmið þeirra og markhópa, hvaða baráttuaðferðir þeir eru að nota, hugsaðu um hvernig þú getur unnið gegn þessari baráttu.

## Búa til valdakort

Núna þegar þú hefur borið kennsl á markhópa, bandamenn og andstöðu er hægt að búa til valdakort (e. power map) sem hægt er að nýta til að skipuleggja herferð þína. Þetta valdakort hjálpar þér að skilja hver það er sem hefur vald til að gefa þér það sem þú vilt (markhópar), hver er á þínu bandi (bandamenn), hver getur tengt þig við markhópa (undirmarkhópur) og hver stendur gegn þér (andstaða).

Á þetta kort hér til hliðar, skrifaðu niður fólkið og stofnanirnar sem þú settir á lista.




From *Girls Resist! A Guide to Activism, Leadership, and Starting a Revolution* by KaeLyn Rich (2018)

## *3. Skilgreina bjargráð*

**Aðstoðaðu nemanda þinn að skilgreina bjargráð sín.**

Núna þegar þú hefur skilgreint framtíðarsýn sína og markmið, og hefur betri yfirsýn og skilning á markhópnum, bandamönnum og andstöðu, þá er tími til að velta fyrir sér þeim bjargráðum sem þú hefur aðgang að til að styðja við baráttu þína.

Veltu fyrir þér og skrifaðu niður á lista:

- Hvaða bjargráð þarf ég á að halda til að ná markmiðum mínum?
- Hvaða bjargráð hef ég nú þegar til staðar?

Bjargráð geta verið efnisleg (t.d. tölvur eða skrifstofubúnaður eða app í símanum þínum) og þau gerta líka veirð fólk (t.d.vinir sem vilja vinna í sjálfboðaliðastarfi, mentorar og fjölskylda sem styður baráttu þína). Bjargráð geta líka verið aðgangur að samfélagsmiðlum þar sem þú getur deilt færslum um málefnið, aðgangur að fundarherbergi þar sem þú getur haldið fundi. Og bjargráð geta að sjálfsögðu líka verið fjármagn, peningur til að framkvæma herferð þína.

- Skoðaðu listann yfir áfangana sem þú þarft að ná til að ná markmiði þínu, og skilgreindu hvaða bjargráð þú þarft á að halda til að ná þeim áföngum. Skrifaðu þessi bjargráð niður.
- Skoðaðu listann yfir markhópa, bandamenn og andstöðu sem þú gerðir og skilgreindu hvaða bjargráð þú þarft til að ná þeim. Skrifaðu þessi bjargráð niður.
- Ertu nú þegar með þessi bjargráð? Ef ekki, hvernig getur þú komist yfir þau og hver getur hjálpað þér?

Með því að hafa skýra sýn á hvaða bjargráð þú hefur aðgang að og hvað þú þarft á að halda er nauðsynlegt til að búa til herferð sem mun ná markmiðum þínum og uppfylla framtíðarsýn þína.

**Hafðu hátt! Skipuleggðu aðgerðir! Breyttu heiminum!**

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Að leiðbeina með aðlögun:
## Að skilja menningaráfall

NOW
New Opportunities for Women

# Markmið

Þetta verkefni, sem gert er af FIP fyrir NOW – New Opportunities for Women, er ætlað að:

- ☒ aðstoða NOW mentora að skilja aðlögunarferlið, svo þeir geti aðstoðað konur af erlendum uppruna á öllum stigum mentor-sambandsins.

- ☒ styðja NOW mentora til að leiðbeina konum af erlendum uppruna og styðja við þær til að glíma við menningaráfall, til að komast yfir hindranir sem geta orðið í vegi þeirra í átt að aðlögun að nýju samfélagi.

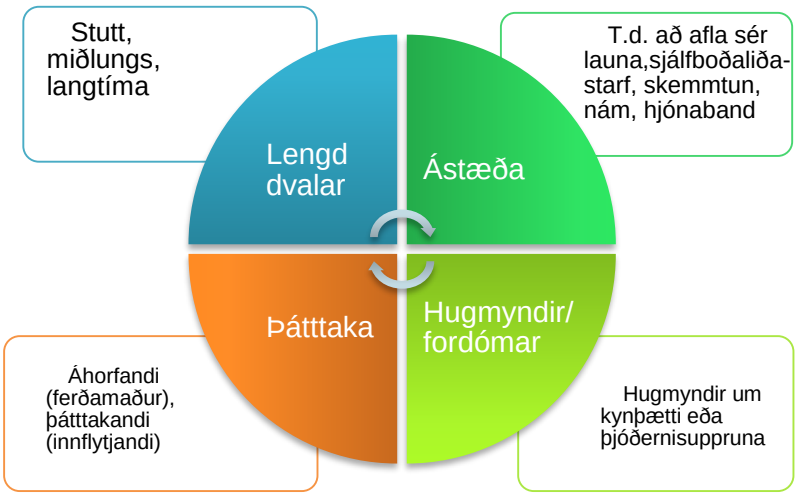
- ☒ Þetta skjal innifelur:
  **#1** yfirlit yfir kenningar um menningaráfall og aðlögun
  **#2** tvær æfingar sem NOW mentorar geta notað með konum af erlendum uppruna til að styðja þær til að skilja aðlögunarferlið og hvar þær eru staddar í þeirri vegferð

## Að skilja aðlögun

Ferðalög eru hluti af daglegu lífi fólks í dag, ferðalög til nýrra landa, hvort sem er í sumarfrí eða í viðskiptaerindum, eru algeng meðal almennings. Erlendis hittum við fólk sem hefur annan menningarlegan bakgrunn en við sjálf. Það fer eftir lengd dvalarinnar hvaða færni er okkur nauðsynleg til að stuðla að góðum samskiptum, bæði færni í mannlegum samskiptum, menningarfærni og innsýn inn í sálfræði:

- **Ferðamenn**: yfirborðskennd og tímabundin innsýn inn í nýja menningu, án skuldbindingar;
- **Tímabundnir gestir**: tímabundin dvöl til lengri tíma í nýjum menningarheimi, hvort sem er í tengslum við vinnu, nám, sjálfboðaliðastarf, án alvarlegrar skuldbindingar;
- **Innflytjendur**: langtímadvöl í nýju landi, með skuldbindingu;
- **Flóttafólk**: langtímadvöl í nýju landi, með skuldbindingu.

Fjórar breytur skipta lykilmáli í hvernig aðflutt fólk eða gestir aðlaga sig nýrri menningu (Ward et al., 2001). Til dæmis, ef aðflutt fólk býst við að snúa aftur til heimalands síns, þá minnkar skuldbinding þeirra til nýja landsins.




**Mynd 1. Fjórar breytur menningarsamskipta. "Culture-Contact-Pie"**

### Menningardýfa og aðlögunarferlið

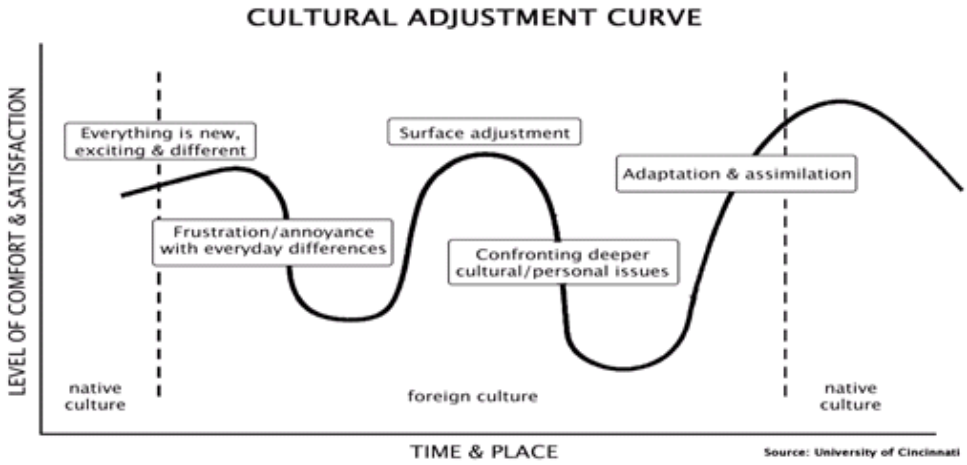
**Menningardýfa (e. cultural immersion)** er áhrifamikið ferli sem hefur áhrif á vellíðan einstaklinga, sjálfsmynd þeirra og skilning á þjóðernisuppruna (Brochner, 1982). Það tekur sinn tíma að dýfa sér ofan í "djúpu laugina" í nýjum menningarheimi, og því dýpra sem laugin er, því lengri tíma tekur það.

**Aðlögunarferlið** er það ferli að læra að lifa í og með nýrri menningu (Taft, 1977, p. 122; Dow, 2011).

- Að festa rætur í nýrri menningu er eitthvað sem hefur áhrif á allt þitt líf, eitthvað sem felur í sér að breytir hegðun og hlutum sem þér hefði aldrei mögulega dottið í hug að þyrfti að breyta. Það kemur því ekki á óvart að fólk sem gengur í gegnum aðlögunarferlið upplifi svokallað menningaráfall (e. culture shock). Menningaráfall

vísar til “þunglyndis og kvíða sem margt fólk upplifir þegar það ferðast til eða flytur til nýs mennignarsamfélags til lengri tíma” (Oberg, 1960).

**Aðlögunarferlið** er ekki auðvelt og enginn getur komið í veg fyrir að ganga í gegnum það. Á sama tíma, þá auðveldar það okkur að skilja ferlið og þau skref sem við þurfum að taka. Fólk skilur að það er ekki eitt um þessa tilfinningar og upplifir að þessar tilfinningar eru ekki óeðlilegar. Það getur deilt tilfiningum sínum og þurfa ekki að óttast þær. Hér fyrir neðan förum við í gegnum helstu skref aðlögunarferlisins[1]. Athugið, þetta er bara almenn lýsing, munið að allt fólk er einstakt. Það getur verið töluverður munur á milli upplifun einstaklinga á sömu menningu og sömu hugmyndum, munur sem byggist á persónuleika, reynslu, menningaruppruna, menntun, o.s.frv. Sumt fólk fer í gegnum þetta ferli auðveldlega, en annað fólk sleppir úr skrefum eða hoppar á milli skrefa.




Mynd 2. Rússíbani menningaráfalls

## Skref aðlögunarferlisins

Þessi skref eru öll talin lykiláfangar í aðlögunarferlinu:

1. **Hveitibrauðsdagarnir – ofsagleði og hiklaus viðurkenning**: þegar fólk kemur til nýs lands, líður þeim eins og allt sé nýtt, áhugavert. Þú er forvitin um nýju hlutina í kringum þig og fyllt innblæstri til að læra meira og komast að meiru. Þátttaka þín í nýja samfélaginu er enn yfirborðskennd (eins og ferðamenn) og þú sérð greinilega hvað nýja heimalandið á sameiginlegt með landinu sem þú fæddist í og hvar munurinn liggur. Á þessu skrefi líður þér eins og þú sé full orku, þú ert jákvæð og reiðubúin til að vinna með öðrum og glíma við hvað sem er.

   Þegar fólk er að yfirgefa heimaland sitt þar sem það er í betri eða tryggari stöðu en í nýja landinu (svo sem við hjónaband þar sem fjölskylda og ferill er skilinn eftir í heimalandinu), eða þegar fólk neyðist til að flytja til nýs lands (flóttamenn að flýja átök), þá gæti þessu fyrsta skrefi verið sleppt og fólk byrjar strax í skrefi tvö.

[1] http://deltadiscovery.com/five-stages-of-acculturation/

2. **Menningaráfall – vonbrigði og andstaða**: nýjabrumið er farið af nýja landinu og þú byrjar að taka eftir dökku hliðum nýja samfélagsins, eitthvað sem þú tókst ekki eftir áður. Fólk verður viðkvæmara, lítil vandamál geta vaxið þeim í augum og orðið risastór. Tilfinningar eins og óöryggi, hjálparleysi, vonbrigði, lágt sjálfsálit eru algengar. Þú saknar heimalandsins, fólksins og hlutanna – og ofan á allt, þá heyrir þú að veðrið í heimabænum þínum er frábært meðan það rignir hér. Samskipti og tjáning er þér erfið og þú átt það til að draga þig í hlé í stað þess að opna þig. Það er algeng á þessu stigi aðlögunarferlisins að telja að fólkið í nýja heimalandinu sé kalt, óínáanlegt, snobbað, og að leitast frekar eftir vinskap við aðra innflytjendur.

3. **Gremja og gagnrýni**: Þetta skref er í rauninni ekki alvöru skref, frekar tilfinning sem við finnum stundum fyrir. Það er mögulegt að þú upplifir aldrei gremju, eða finnur bara stundum fyrir henni, á meðan þú ferðast frá menningaráfalli til aðlögunar. Þegar þú upplifir gremju átt þú til að gagnrýna allt sem þú upplifir, ekkert er nægilega gott, enginn er nægilega vinalegur. Mundu að þetta er bara hluti af aðlögunarferlinu, það er mikilvægt að þú hafir það í hug að þessi gremja er einungis hindrun sem ber að yfirstíga. Þú ert gestur í nýrri menningu. Reyndu að forðast að kvarta yfir öllu við innfædda, sérstaklega þar sem þú getur hrætt í burt næstu bestu vinkonu þína.

4. **Hæg aðlögun** – **húmor**: þegar þú kemst á þetta stig líður þér betur í nýju menningunni og þeim hugmyndum sem þar líðast. Þú ratar betur í menningunni, líður betur og ert ekki eins einangruð. Þú upplifir líklegast að neikvæðni fyrri skrefanna voru að mestu leyti afleiðing af því hve erfitt var að aðlagast nýju menningunni; þú gætir jafnvel verið byrjuð að viðurkenna að sumir hlutir í nýju menningunni eru betri en í heimalandinu. Það er enn mjög eðlilega að upplifa tilfinningar þunglyndis og kvíða og gremju. Það hjálpar mikið ef þú hefur skopskyn til að leyfa þér að hlæja að hlutunum (jafnvel að sjálfri þér), hlutum sem áður fyrr fóru bara í taugarnar á þér.

   Aðeins eftir þetta skref, þegar fólk hefur farið í gegnum alla tilfinningastreitu fyrri skrefa og náð ákveðinni sátt, er fólk reiðubúið til að festa rætur í nýju menningunni og aðlagast að fullu. Þú getur fundið nýjar leiðir til að lifa lífi þínu, endurskipulagt og endurskoðað sumar hugmyndir sem þú hefur haft. Þetta getur verið bæði spennandi og erfitt, þetta er tækifæri fyrir persónulegan vöxt.

5. **Aðlögun og að líða eins og við séum heima**: “nýja” menningin er ekki lengur ný, þetta er heimili þitt. Þér líður vel í nýja landinu, hefur myndað þér félagsleg tengsl (vini og vinnufélaga) og þú nýtur þess að upplifa nýja hluti. Munurinn á milli nýja landsins og heimalandsins fer ekki lengur í taugarnar á þér og þú getur starfað og lifað af fullum krafti á ný. Þú ættir að upplifa stolt og gleði að vera komin á þetta stig. Þetta er mikill árangur!

Menningarferðalagið er ferðalag sem hefur áhrif á vellíðan fólks, sjálfsöryggi og sjálfsmynd. Ólík tengsl við nýju menninguna kallar á ólíka sálfræðilega og menningarlega færni fólks. Þar eru fjórir lykilþættir::

- Lengd dvalar (stutt, miðlungs, langtíma);
- Þátttaka (áhorfandi, nemandi, þátttakandi, o.s.frv.);

- Ástæða (skemmtiferð, að afla launa, starfsframi, fjölskylda, o.s.frv.);
- Hugmyndir eða fordómar (skilningur á eigin uppruna og sjálfsmynd í nýju landi og hugmyndir nýs menningarheims).

Allar þessar breytur eru mikilvægar í aðlögunarferlinu og hafa áhrif á innblástur og tækni aðflutts fólks að aðlaga sig að nýrri menningu.

## Æfingar

### Æfing – Búðu til þína eigin menningarsamskiptaköku (e.Cultural Contact Pie):

Hafðu í huga upplýsingarnar hér fyrir ofan og þá fjóra þætti sem eru nauðsynlegir til að búa til menningarsamskiptakök, og aðstoðaðu nemanda þinn við að baka sína eigin. Hver "kaka" verður að vera lýsandi fyrir reynslu þeirra:

1. Áður en mentorar kynna þessa æfingu fyrir nemendum sínu ættu þeir að fara yfir hvað felst í þessum fjórum lykilþáttum menningarsamskipta.
2. Dreifðu verkefninu til nemenda til að búa til menningarsamskiptaköku.
3. Aðstoðaðu nemendur þína við að búa til kökuna og ræðið svo saman mismunandi þætti hennar með þeim.

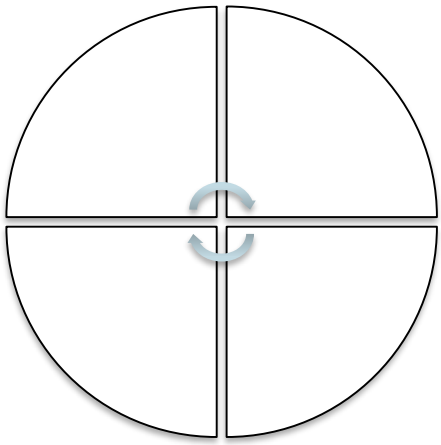
Í þeirri vona að skilja þær sálrænu og tilfinningalegu áskorunu sem innflytjendur upplifa þegar þeir aðlagast að nýrri menningu, þá mælum við með því að NOW mentorar reyni að fara í gegnum þessar æfingar með opnum hug, húmor og skilning.

## Til dreifingar:

Búðu til þína eigin menningarsamskiptaköku! Notaðu ólíka liti til að fylla inn kökuna þína og skrifaðu niður lykilorð til að lýsa reynslu þinni í nýju landi. Eftir að hafa fyllt út kökuna, kynntu hana fyrir samnemendum þínum. Ekki gleyma að taka glósur.

_____

"Menningarsamskiptakaka"
(skrifaðu niður nafnið þitt)



Glósur um menningarsamskiptakökuna mína:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## Rússíbani menningaráfallsins

Að festa rætur í nýrri menningu er eitthvað sem breytir lífi þínu, eitthvað sem felur í sér breytingar sem þú ert ekki vön og nýrri upplifun á samskiptum við fólk af öðrum menningarheimi. Það ferli þegar við lærum að lifa í nýrri og ókunnugri menningu er kallað aðlögunarferlið. Það er óhjákvæmilegt að þessu ferli fylgir ákveðin streita og öll sem ganga í gegnum það upplifa menningaráfall.

Menningaráfall vísar til þunglyndis og streitu sem margt fólk upplifir þegar það ferðast til eða flytur til nýs mennignarheims til lengri tíma. Það eru fimm skref í aðlögunarferlinu, en einstaklingsbundið er hvernig fólk gengur í gegnum þetta ferli.

1. Hveitibrauðsdagarnir – ofsalgleði og hiklaus viðurkenning
2. Menningaráfall – vonbrigði og andstaða
3. Gremja og gagnrýni
4. Hæg aðlögun – húmor
5. Aðlögun og að líða eins og við séum heima

Notaðu myndina sem sínir "rússíbana menningaráfalls" (Mynd 2) og spurðu nemanda þinn eftirfarandi spurningu: **"Hvar er rússibaninn þinn núna, á þessu augnabliki?"**

1. Búðu til "Menningaráfallsrússíbanann " saman með penna og pappír.
2. Ræddu um öll skrefin með nemanda þínum og spurðu hvar þeir eru á þessu augnabliki.
3. Merktu svörin niður á myndinni og ræðið um hvað þeir þurfa að gera til að fara yfir á næsta skref.

### Til dreifingar:

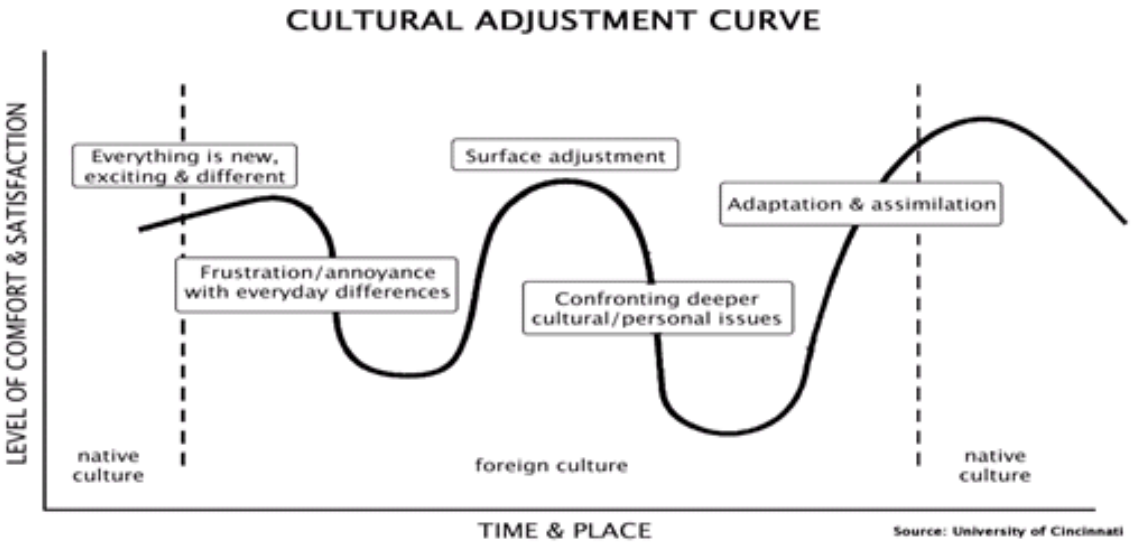



**Figure 2. Culture shock roller-coaster**

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Að valdefla sjálf okkur með því að rækta sjálfsást og sjálfssátt

NOW
New Opportunities for Women

# Markmið

Sem hluti af NOW Mentoring Cycle áætluninni hefur CSI framleitt þetta aukaúrræði „Að valdefla sjálf okkur með því að rækta sjálfsást og sjálfssátt“. Þetta úrræði er hluti af verkfærakistu sem miðar að því að:

- ☒ aðstoða NOW mentora við að öðlast viðeigandi þekkingu og færni um sjálfstyrkingu, sjálfssátt og sjálfsást

- ☒ býður upp á hagnýta stefnu til að innleiða í kennslustundum sínum, þar á meðal:
  - **#1** leiðir til að styðja við sjálfstyrkingarferli nemandans
  - **#2** tvö viðeigandi vinnublöð

# Að styðja og styrkja konur með leiðsögn

Sem mentorar erum við oft fengin til þess að vinna að því að valdefla aðrar konur, til þess að auka sjálfstraust þeirra og leiða þær í gegnum vegferð sína að sjálfsviðurkenningu. Þetta er mikilvægt þar sem það er forsenda þess að geta tekið stjórn á eigin lífi, jafnt á faglegu sem persónulegu sviði.

Valdefling er virkt ferli og þetta úrræði styður mentora í a) að skilja og gera greinarmun á valdeflingu, sjálfsviðurkenningu og sjálfsást, og b) leggja til hagnýtar æfingar til að öðlast valdeflingu og sjálfsviðurkenningu.

## Hvað er sjálfstyrking?

Sjálfstyrking þýðir að taka meðvitaða ákvörðun um að taka stjórn á sínum eigin örlögum. Það felur í sér að taka jákvæðar ákvarðanir, grípa til aðgerða til að komast áfram og vera örugg um getu sína til að taka og framkvæma ákvarðanir. Sjálfstyrkt fólk skilur styrkleika sína og veikleika og hefur hvatningu til að læra og ná árangri.

Tökum sem dæmi þegar einhver er rekinn úr vinnu sinni. Að vera rekin úr starfi hefur mikil áhrif á fólk, á sálarlíf þess og geðheilsu. Það eru tveir möguleikar í stöðunni.

Neikvæði möguleikinn er sú að manneskjan sem var rekin grípur ekki til neinna aðgerða til að leita að vinnu, bíður eftir að einhver hafi samband til að bjóða þeim vinnu, eða sækir um störf og missir vonina í hvert skipti hún fær ekki starfið. Jákvæði möguleikinn er sú að manneskjan tekur virk skref í að finna nýtt og betra starf: hefur samband við fyrrum samstarfsmenn, athugar möguleika á vinnumarkaði, sækir sér endurmenntun, endurskrifar ferilskrána. Sjálfsstyrking gerir fólki kleift að sjá að það hefur ávallt vald til að taka ákvarðanir sem getur hjálpað þeim að ná markmiðum sínum.

by The Just Girl project, on Instagram

Mentorar geta skipt sköpum í að auka sjálfsöryggi nemenda sinna og styðja nemendur sína til að gera breytingar. Það er mikilvægt að minna nemendur á að sjálfsöryggi kemur ekki frá öðru fólki heldur frá okkur sjálfum. Mentorar eru hér til að leiðbeina, ekki til að stýra. Það er undir nemendum komið að vera opnir fyrir nýjum tækifærum og taka stjórn í eigin lífi.

## Sjálfssátt

Sjálfssátt er nákvæmlega það sem felst í orðinu: þegar við erum sátt við okkur eins og við erum. Sönn sjálfssátt er þegar við erum sátt við hvernig við erum og hvernig við lítum út, án undantekninga.

Til að fá fræðilegri skilgreiningu á sjálfssátt getum við litið til Morgado og félaga (2014):

*"Sjálfssátt er þegar einstaklingur samþykkir öll einkenni sín, bæði jákvæð og neikvæð."*

Þessi skilgreining leggur áherslu á mikilvægi þess að sætta þig við allt sem einkennir þig. Það er ekki nóg að samþykkja bara hið góða eða verðmæta eða jákvæða í þínu fari; til að ná sannri sjálfssátt þurfum við einnig að samþykkja hið neikvæða og ljóta í okkar fari.

Auðvitað er erfitt að sætta sig við það sem er neikvætt í okkar fari. Það er ekki auðvelt að samþykkja það sem við viljum breyta. En, það er nákvæmlega neikvæðu hlutirnir sem við þurfum að sætta okkur við til þess að geta hafið það ferli að breyta sjálfum okkur.

"*Reframe the what ifs*", by @crazyheadcomics, Instagram

Með öðrum orðum, þá þurfum við að viðurkenna að við höfum eitthvað neikvætt í okkar fari áður en við getum hafið þá vegferð að bæta okkur.

Mentorar geta aðstoðað nemendur við að fara í gegnum þennan hluta vegferðarinnar, þar sem nemendur eiga oft erfitt með að sætta sig við það sem er neikvætt í þeirra fari. Mentorar ættu að leggja áherslu á að nemendur uppgötvi að það er ekki hið neikvæða sem einkennir okkur, heldur öll heildin. Til að ná sjálfssátt þá þarf fólk að sætta sig við fortíð sína, galla, gjörðir og jafnvel mistök, og ákveða að láta ekki þessa eiginleika skilgreina sig.

## Sjálfsást

Sjálfsást er þegar við kunnum að meta okkur sjálf, tilfinning sem verður til þegar við framkvæmum hluti sem efla okkur líkamlega og andlega. Sjálfsást þýðir að við setjum velferð okkar og hamingju í forgang. Sjálfsást þýðir að við uppfyllum þarfir okkar og fórnum ekki eigin velferð til að þóknast öðrum. Sjálfsást þýðir að sætta sig ekki við eitthvað minna en við eigum skilið.

Sjálfsást getur haft ólíka merkingu fyrir ólíkt fólk, þar sem við höfum öll mismunandi leiðir til að sjá um okkur sjálf og við höfum öll ólíkar þarfir. Mentorar geta stutt nemendur til að komast að því hvernig þeir skilgreina sjálfsást, og lagt áherslu á mikilvægi hennar fyrir geðheilsu.

**Hvernig skilur þú sjálfsást?**

Til að byrja með, þá getur sjálfsást merkt:

- Að tala til og um sjálfa þig með ást
- Að setja sjálfa þig í fyrsta sæti
- Að sleppa því að dæma sjálfa þig
- Að treysta sjálfri þér
- Að vera sönn sjálfri þér
- Að vera góð við sjálfa þig
- Að setja heilbrigð mörk
- Að fyrirgefa sjálfri þér þegar þú ert ekki sönn eða góð við sjálfa þig

Í augum margra er sjálfsást önnur leið til að sýna sjálfsumhyggju. Til að sýna sjálfri þér umhyggju þurfum við oft að líta á smáatriðin og

- hlusta á líkama okkar
- taka hlé frá vinnu og teygja þig eða hreyfa þig
- setja niður símann og tengjast öðrum, gera eitthvað skapandi
- borða heilbrigðan mat en ekki hætta að borða eftirlætisrétti

"*How to love yourself more*", via OurMindfulLife.com

Sjálfsást þýðir að sætta sig við okkur nákvæmlega eins og við erum á þessu augnabliki. Það þýðir að sætta sig við tilfinningar okkar og setja líkamlega, tilfinningalega og andlega velferð í forgang. Þess vegna er sjálfsást nátengd sjálfssátt, því að kjarni beggja tilfinninga er að líða vel með sjálfum okkur, að fagna okkur sjálfum og vilja bæta okkur ef við þurfum.

Hér eru nokkrar leiðir sem mentorar geta deilt með nemendum til að efla sjálfsást, sem hægt er að sníða að þörfum nemenda.

- **Vera vakandi.** Fólk sem elskar sjálft sig hefur oft góða yfirsýn yfir hugsanir sínar, tilfinningar og þarfir.
- **Að gera hluti á grundvelli þarfa ekki langana.** Með því að einbeita sér á hvað við þurfum en ekki hvað okkur langar í, þá getum við forðast hegðunarmynstur sem valda okkur vandræðum, halda okkur í fortíðinni og minnka sjálfsást.
- **Að sýna sjálfri þér umhyggju.** Við getum bætt sjálfsástina með því að sjá um okkur og veita okkur umhyggju. Fólk sem elskar sjálft sig bætir líf sitt á hverjum degi með því að borða góðan mat, stunda hreyfingu, sofa vel, og eiga í heilbrigðum og góðum samskiptum við annað fólk.
- **Að stunda heilbrigðan lífsstíl.** Byrjaðu á því að sýna sjálfri þér umhyggju með því stunda lífsstíl sem endurspeglar hvernig þú vilt verða, farðu yfir mataræði, hegðun og hvað þú eyðir tímanum í. Gerðu þessa hluti ekki bara til þess að gera þá eða vegna þess að þú þarft að gera þá, heldur vegna þess að þú ert að gera þá fyrir þig og vegna þess að þú elskar þig.

## Verkefni um valdeflingu / sjálfssátt

### Verkefni: Að rækta áhorfandahlutverkið

Hvernig finnum við áhorfandann í eigin lífi?

- Leyfðu nemendum að íhuga hvaða hlutverkum þau gegna í daglegu lífi. Eru þeir foreldrar? Leiðtogar í starfi? Góðir vinir? Dætur? Jafnvel þegar við erum ekki meðvituð um það, þá erum við alltaf í einhverju hlutverki. Þrátt fyrir þau ólíku hlutverk sem við gegnum í lífi okkar, er ávallt einhver kjarni okkar sem er hinn sami.

- Leggðu áherslu á að áhorfendahlutverkið er ekki skilgreint af öðrum hlutverkum sem við höfum borið kennsl á; frekar er það sá hluti okkar sem getur fylgst með þeim breytingum sem eru að verða á nemendum. Áhorfandinn upplifir það sem nemendur eru að gera, hugsa og finna fyrir, hann horfir á.

- Þegar nemendur ganga inn í áhorfandahlutverkið, hvettu þá til að fylgjast með, hlusta, og taka eftir hlutum og erfiðleikum og erfiðum tilfinningum sem annars gætu kaffært þá. Takið eftir að þessi upplifun er síbreytileg og hvettu nemendur til að hætta að einblína á þessi vandræði og til að bera kennsl á þann innri kjarna sem ávallt er sá sami.

## Verkefni: Öðlist núvitund í gegnum skilningarvitin

Taktu djúpan andardrátt, alveg niður í maga, og andaðu rólega. Taktu eftir þremur hljóðum sem þú heyrir, þremur hlutum sem þú sérð, eitthvað sem þú finnur bragð af og sem þú finnur lykt af, þrjá hluti sem þú finnur fyrir á líkama þínum. Taktu eftir líkama þínum, hjartslætti þínum. Taktu eftir tilfinningum þínum. Taktu eftir hugsunum þínum.

Mundu, að í hvert skipti sem þú tekur eftir hugsunum þínum, tilfinningum, aðgerðum, o.s.frv., þá ertu að ganga inn í áhorfendahlutverkið. Í mörgum tilvikum getur þú dregið úr valdi hugsunar eða tilfinningar með því bara að taka eftir henni.

Hvað tókstu eftir? Fyrir neðan, fylltu út töfluna til að taka eftir þeim sögum sem þú tengir við sjálfsvitund eða sjálfsmynd þína. Síðustu tveir dálkarnir gefa þér tækifæri til að byrja að breyta viðbrögðum þínum við sjálfsmyndinni.

| **Tilfinning** (berðu kennsl á tilfinningar þínar) | **Saga** (Ég er ekki að gera það sem ég vil vera gera núna, ég er svo heppin að ég naut morgunsins, ég trúi því ekki að þetta gerðist aftur) | **Abstrakt hugsun um sjálfsmynd** (Með því að nota orðið "ég ætti", berðu saman sjálfa þig í dag við sjálfa þig í fortíðinni eða í framtíðinni, og dragðu þar með úr gildi augnabliksins núna) | **Draga úr** (Taka eftir hugsun og ímynda sér að hún sé í baksætinu)<br><br>**Skora á hólm** (hverjar eru staðreyndirnar) | **Aðgerðir eða hugsanir byggðar á gildum** (Á þessu augnabliki virði ég gildi mín með því að. . .) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Dæmi**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Róleg | Ég er ekki stressuð. Ég get bara verið róleg því ég finn ekki fyrir streitu. | Sjálfsmynd: Streita er ástand, þess vegna líður mér illa að vera róleg. | Draga úr: Ég tek eftir að ég er róleg núna og þess vegna líður mér vel í líkamanum. | Ég set heilsu mína og velferð í forgang og ég gef mér leyfi til að vera róleg því það er mikilvægt til að halda góðri heilsu og velferð. |
| Sorgmædd | Ég vildi óska að ég hefði náð meiri árangri í vinnunni. Mér líður eins og ég sé misheppnuð. | Sjálfsmynd. Löngunin að vera vinsæl, bera mig saman við aðra. | Skora á hólm: Þetta er ekki vinsældarkeppni, starf mitt mun skila árangri. | Ég met hugmyndir mínar um vinnu, að vera ekki brandarakallinn í vinnunni. Ég get reynt að tengjast samstarfsfólki mínu meira, en það sem mestu máli skiptir er að vinna vel. |

| | | |
|---|---|---|
| **MÁN** | Eitthvað sem ég gerði vel í dag... | |
| | Í dag skemmti ég mér þegar... | |
| | Ég var stolt þegar… | |
| **ÞRI** | Í dag tókst mér að… | |
| | Ég hafði jákvæða reynslu af… | |
| | Eitthvað sem ég gerði fyrir einhvern annan… | |
| **MIÐ** | Mér leið vel um sjálfa mig þegar… | |
| | Ég var stolt af einhverjum öðrum… | |
| | Dagurinn í dag var áhugaverður vegna þess að… | |
| **FIM** | Ég var stolt þegar… | |
| | Jákvæður hlutur sem ég var vitni að… | |
| | Í dag tókst mér að… | |
| **FÖS** | Eitthvað sem ég gerði vel í dag… | |
| | Ég hafði jákvæða reynslu af (manneskju, stað, hlut)… | |
| | Ég var stolt af einhverjum öðrum þegar… | |
| **LAU** | Í dag skemmti ég mér þegar… | |
| | Eitthvað sem ég gerði fyrir einhvern… | |
| | Mér leið vel um sjálfa mig þegar… | |
| **SUN** | Jákvæður hlutur sem ég var vitni að… | |
| | Dagurinn í dag var áhugaverður vegna þess að… | |
| | Ég var stolt þegar… | |

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Sáttmáli fyrir mentora og nemanda – Verkfæri til að auka gagnkvæman skilning

NOW
New Opportunities for Women

## Markmið

Þetta verkefni, sem gert er af ITG fyrir NOW – New Opportunities for Women, er ætlað að:

- ☒ Setja sameiginlegar skuldbindingar milli mentora og nemenda
- ☒ Draga saman grundvallarreglur um samband beggja aðila.

# Sáttmáli fyrir mentora og nemendur – verkfæri til að auka gagnkvæman skilning

Stefna samtakanna Women Initiative Foundation (WIF)[1] er að styrkja konur í atvinnulífinu og á vinnumarkaði. Markmið WIF er að vekja athygli á konum í öllum deildum fyrirtækja og aðstoða þær við að brjóta glerþakið, hvort sem er í launum eða starfsframa.

Women Initiative Foundation eru alþjóðleg samtök sem starfa í Frakklandi, Evrópu, Bandaríkjunum, Kanada og Singapúr.

Samtökin voru stofnuð árið 2016 af fyrirmynd **Women Business Mentoring Initiative** sem stofnuð voru árið 2010. WBMI eru sjálfboðaliðasamtök sem styðja við konur í nýsköpun. Síðustu árin hafa samtökin stutt við meira en 100 leiðtoga í atvinnulífinu.

***"Glerþakið er enn til staðar"***

*"Stefna WIF er að styðja við konur í fyrirtækjum. Það er bæði til að styðja konur en einnig fyrirtæki til að fyrirtæki að laða að sér hæfileikaríkt fólk sem styrkir starf fyrirtækin og eykur árangur þeirra. Við þurfum á fjölbreytni að halda í heimi nútímans, og það er hlutverk okkar allra að brjóta glerþakið."*

*MARTINE LIAUTAUD*
*Stofnandi og formaður WIF*

WIF aðstoðar konur í nýsköpun og stjórnunarstöðum í Frakklandi, Evrópu, Bandaríkjunum og Singapúr.

Stefna félagasamtakanna er að aðstoða kvenleiðtoga í hópastarfi. Þetta gera samtökin með því að leiðbeina konum og tengja þær við mentora:

1. **Að mentora konur í nýsköpun**: samtökin bjóða konum í atvinnulífinu upp á mentora til að starfa með þeim, deila með þeim reynslu sinni og opna þeim dyr.
2. **Mentorar** WIF eru karlar og konur sem öll eru sérfræðingar á sínu sviði. Hvert samband milli mentora og nemenda er sniðið að þörfum nemandans og markmiða.

[1] https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/

## Sáttmáli mentora

- Allir mentorar, karlar og konur, eru í sjálfboðastarfi og starfa eftir **sömu hugmyndafræði og gildum**: að fylgja konum eftir þegar þær starfa að verkefni í atvinnulífinu sem stuðlar að alvöru nýsköpun, að vera opin og bera virðingu fyrir heiminum, að skipta máli í samfélaginu með því að skapa virði og launuð störf.

- Mentorar **deila reynslu sinni og utanaðkomandi sýn** til að styrkja verkefni nemenda sinna, þeir halda **hlutleysi** sínu.

- Til að mæta þörfum nemenda gefa mentorar **ráð** í þeim málum sem þeir hafa þekkingu á, aðgang að tengslanetum, deila reynslu sinni, sálfræðilegum og tæknilegum undirbúningi fyrir nýsköpun, o.s.frv.

- Mentorar geta, ef það reynist nauðsynlegt, **leita aðstoðar annarra mentora innan WIF.**

- Mentorar **skuldbinda sig til að gefa tíma og orku** sem nauðsynleg er til að sinna starfi sínu, til að aðstoða nemendum sínum á vegferð sinni.

- Mentorar sýna **fullan trúnað** vegna verkefna nemenda sinna.

## Sáttmáli nemenda

- Nemendur **njóta reglulegra einstaklingsviðtala** við mentorinn sinn í sex til tólf mánuði.

- Nemendur **skilgreinir þarfir sínar** í fyrsta viðtalinu.

- Nemendur taka þátt í samstarfinu **af alvöru og sjálfsöryggi** og hika ekki við að **deila áhyggjum og spurningum** með mentorum.

- Nemendur verða að vera reiðubúnir **að hlusta og bregðast við athugasemdum eða tillögum** mentora.

- Nemendur verða að **virða að mentorinn hefur gefið tíma sinn til þeirra**, með því að halda honum upplýstum um hvað varð um verkefnið eftir að sambandi þeirra lauk.

## Meginkostir verkfærisins

Þetta verkfæri var hannað af samtökum sem starfa á einkamarkaði, en ITG-France metur sem svo að hægt sé að beita því í starfi annarra samtaka og er því hér sett fram sem viðauki fyrir NOW verkefnið. Þetta verkfæri dregur saman skuldbindingar mentora og nemenda og setur niður á blað grundvallarreglur til að stýra sambandi þeirra.

## Krækjur í ítarefni til að meta nýsköpunarfærni

https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/

(Mynd: https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/#)

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Frumkvöðlar og mentorar – verkfæri til að meta færni í frumkvöðlastarfi og góð ráð fyrir mentora

NOW
New Opportunities for Women

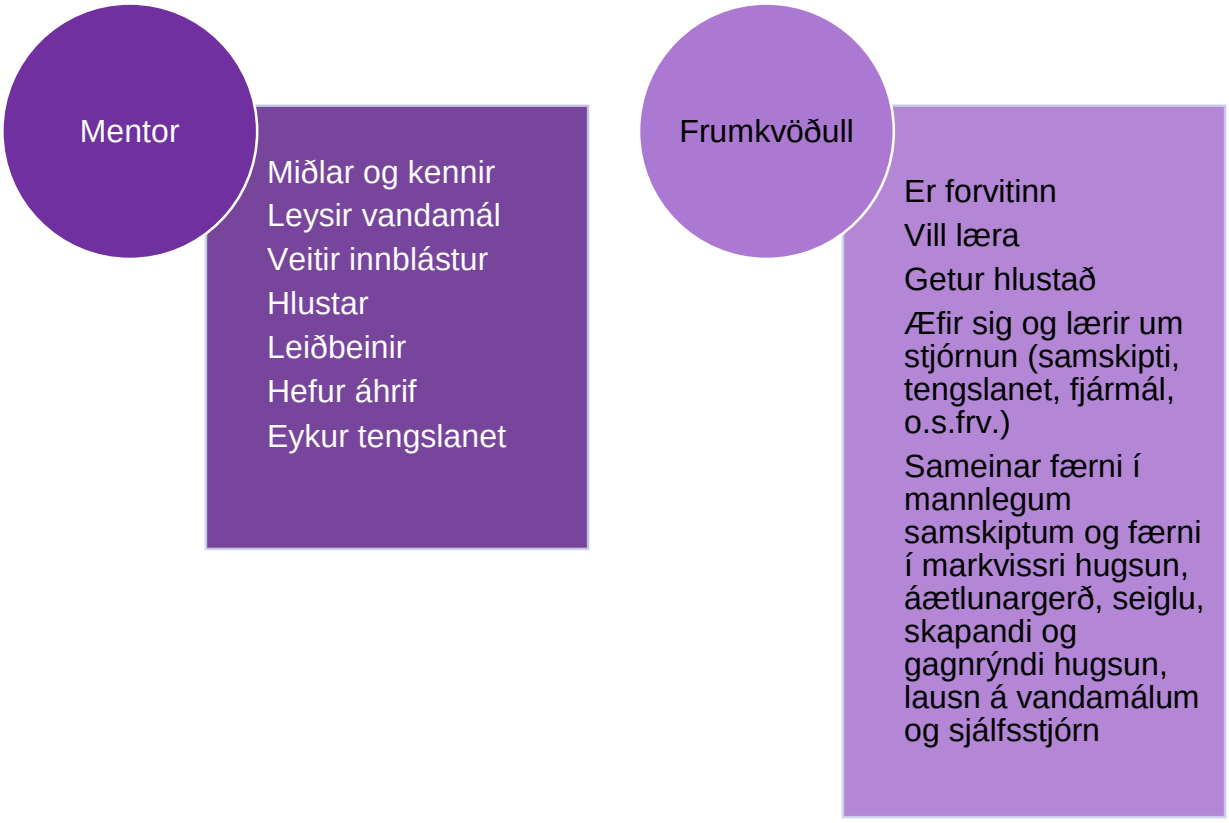
# Markmið

Þetta verkefni, sem gert er af Mindshift fyrir NOW – New Opportunities for Women, er ætlað að:

- ☒ aðstoða NOW mentora að öðlast nauðsynlega þekkingu og færni til að leiðbeina fólki í frumkvöðlastarfi
- ☒ bjóða upp á praktísk ráð sem hægt er að nýta í kennslu, m.a.:
  - **#1** Verkfæri til að meta færni í frumkvöðlastarfi
  - **#2** Aðferðir fyrir mentora til að styrkja færni nemenda í frumkvöðlastarfi

## Verkfæri til að meta færni í frumkvöðlastarfi

Frumkvöðlar eru þeir sem hafa þann hæfileika að bera kennsl á og grípa tækifæri til að skapa vermæti. Starf frumkvöðla og mentora kallar á svipaðri þekkingu og færni.




Til að hugsa eins og mentor er mikilvægt í að þróa með sér þá hugsun sem einkennir frumkvöðla. Að hugsa eins og frumkvöðull getur verið lýst sem svo að hafa hugmyndir, þekkingu, færni og viðhorf sem eflir frumkvöðlastarf, svo sem að eigna sér verk sín, sjálfsstjórn, að vera virk, að framkvæma, að taka þátt, vera lausnamiðuð, forvitin, skapandi, o.s.frv.

Að læra að hugsa eins og frumkvöðull er ekki aðeins nauðsynlegt fyrir fólk sem starfar sjálfstætt eða vill stofna sitt eigið fyrirtæki, heldur einnig nauðsynlegt til að efla persónulegan vöxt. Fólk getur lært að hugsa eins og frumkvöðull. Þessi færni er hægt að ná með aðstoð mentora.

Mentorar geta ekki gefið upprennandi frumkvöðlum öll svörin, en þeir geta stutt nemendur sína til að spyrja réttu spurningarnar. Hér á eftir kynnum við nokkur verkfæri sem aðstoðar þig við að meta færni nemenda þinna í frumkvöðlastarfi og skilgreina hvaða aðstoð þú getur veitt þeim.

## EntreComp: The European Entrepreneurship Competence Framework

*EntreCom er kerfi sem flokkar niður mismunandi einkenni frumkvöðlahugsunar. Þessir flokkar gefa greinargóða lýsingu á þeirri þekkingu, færni og viðhorfum fólk þarf að bera til að vera frumkvöðlar og til að skapa fjárhagsleg, menningarleg og samfélagsleg verðmæti fyrir annað fólk.*

*EntreComp er kerfi sem skilgreinir **fimmtán einkenni frumkvöðlafærni**, skipt í þrjá flokka: Hugmyndir og tækifæri, bjargráð og aðgerðir, og útskýrt nánar hvaða áhrif þessi mismunandi færni hefur í starfi og lífi. Þessi færni er skilgreind út frá námsferli – hvað fólk veit, skilur og getur gert. Fólk er staðsett í átta flokka á þessum námsferli, frá byrjanda til sérfræðings.*

> **#** Til að fá nánari útskýringu á þessu færniskerfi, smelltu á þessa krækju: Understanding EntreComp[1]

| Hugmyndir og tækifæri | Bjargráð | Aðgerðir |
|---|---|---|
| 1. Að sjá tækifæri<br>2. Sköpunargleði<br>3. Framtíðarsýn<br>4. Að meta hugmyndir<br>5. Siðferðileg og sjálfbær hugsun | 6. Sjálfsvitund og sjálfsvirkni<br>7. Hvatning og seigla<br>8. Að beita bjargráðum<br>9. Fjármálalæsi<br>10. Að hvetja aðra til verka | 11. Sýna frumkvæði<br>12. Skipulagning og stjórnun<br>13. Að þola óvissu, margræðni og áhættu<br>14. Að vinna með öðrum<br>15. Að læra af reynslunni |

EntreComp er ókeypis kerfi sem hægt er að beita til að styðja frumkvöðlaþróun og auka skilning fólks á frumkvöðlafærni. Þetta er verkfæri sem þú ættir að hafa í verkfærakistunni!

Annað verkfæri sem er gagnlegt er EntreComp into Action - Get inspired, make it happen: A user guide to the European Entrepreneurship Competence Framework[2]. Þessi handbók tekur saman hugmyndir, bjargráð og verkfæri sem þú getur beitt í starfi þínu með nemendum. Hér fyrir neðan er próf til að meta færni í frumkvöðlastarfi, sem byggt er á EntreCom Framework.

[1] Understanding EntreComp: https://iefp.eapn.pt/docs/AE1_Quadro_Europeu_competencias_digitais.pdf

[2] EntreComp user guide: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC109128

## Verkfæri til að meta færni í frumkvöðlastarfi

Þetta verkfæri var búið til af Mindshift og er byggt á þremur flokkum í EntreComp kerfinu. Verkfærinu er ætlað að gefa yfirsýn yfir færni nemenda í frumkvöðlastarfi. Þetta verkfæri er hægt að nota í einrúmi, að meta eigin árangur, eða með öðrum í kennslu. Niðurstöður prófsins aðstoðar mentora við að búa til aðgerðaráætlun til að vinna með þá flokka þar sem nemandi þarf að bæta sig, sem og að fylgjast með framþróun nemenda í að efla frumkvöðlafærni sína.

Leiðbeiningar:

1. Í fyrsta lagi, legðu mat á færni þína á bilinu **1 (þarf að bæta mig) til 4 (mjög fær)** í öllum atriðum innan þessara þriggja flokka.

2. Í öðru lagi, merktu við **J (já) eða N (nei)** ef þú vilt gefa þér tíma til að þróa færnina á þeim sviðum sem þú þurfir að bæta.

| **Hugmyndir og tækifæri** | **1** | **2** | **3** | **4** | **J** | **N** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ég nota ímyndunaraflið til að skilgreina þarfir sem ég þarf að uppfylla og áskoranir sem ég þarf að yfirstíga | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Ég rannsaka og gerir tilraunir með nýjar leiðir til að takast á við ólíkar aðstæður | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Ég ímynda mér hvernig framtíðin lítur út til að hjálpa mér að skilgreina framtíðarsýn og markmið | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Ég get séð þegar einhver hugmynd getur mögulega skapað verðmæti | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Ég skil að ákvarðanir mínar og hegðun hefur áhrif á fólk og heiminn | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Bjargráð** | **1** | **2** | **3** | **4** | **J** | **N** |
| 6. Ég get skilgreint og metið persónulega styrkleika mína og veikleika | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Ég er ákveðin í að framkvæma hugmyndir mínar og breyta heiminum | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Ég trúi á hæfileika mína að geta beitt þeim bjargráðum sem nauðsynleg eru til að ná markmiðum mínum | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Ég veit að það er mikilvægt að búa til góða fjárhagsáætlun | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Ég get sannfært fólk um að taka þátt í starfi með mér | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Aðgerðir** | **1** | **2** | **3** | **4** | **J** | **N** |
| 11. Ég get starfað og framkvæmt sjálfstætt til að ná markmiðum, fylgja áætlun og klára verkefni | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Ég get forgangsraðað, búið til aðgerðaráætlanir og framkvæmt þær | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Ég get tekist á við aðstæður sem breytast hratt og brugðist við hratt og sveigjanlega | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Ég get leyst ágreining og tekist á við áskoranir á jákvæðan máta | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Ég nýti frumkvæði sem tækifæri til að læra | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Hvernig geta mentorar notað þetta verkfæri?

Þetta verkfæri var hannað til að tengja hverja spurningu við eina af þeim fimmtán einkennum frumkvöðlafærni sem EntreComp kerfið ber kennsl á. Með því að nota þetta próf, þá færð þú upplýsingar um nemenda þinn og færni hans á eftirfarandi sviðum:

| **Hugmyndir og tækifæri** |
|---|
| Spurning 1 – Færni: **Að sjá tækifæri** |
| Spurning 2 – Færni: **Sköpunargleði** |
| Spurning 3 – Færni: **Framtíðarsýn** |
| Spurning 4 – Færni: **Að meta hugmyndir** |
| Spurning 5 – Færni: **Siðferðileg og sjálfbær hugsun** |
| **Bjargráð** |
| Spurning 6 – Færni: **Sjálfsvitund og sjálfsvirkni** |
| Spurning 7 – Færni: **Hvatning og seigla** |
| Spurning 8 – Færni: **Að beita bjargráðum** |
| Spurning 9 – Færni: **Fjármálalæsi** |
| Spurning 10 – Færni: **Að hvetja aðra til verka** |
| **Aðgerðir** |
| Spurning 11 – Færni: **Sýna frumkvæði** |
| Spurning 12 – Færni: **Skipulagning og stjórnun** |
| Spurning 13 – Færni: **Að þola óvissu, margræðni og áhættu** |
| Spurning 14 – Færni: **Að vinna með öðrum** |
| Spurning 15 – Færni: **Að læra af reynslunni** |

Notaðu töfluna hér fyrir ofan til að taka glósur um niðurstöður úr prófinu sem nemandi þinn tekur. Eins og þú sérð, þá er hver spurning hönnuð til að taka á einni sérstakri færni sem einkennir frumkvöðla. Þú getur notað aðeins hluta af spurningunum, eða breytt þeim til að þær henti betur inn í námið þitt og það markmið sem þú vinnur að með nemanda þínum. Hér fyrir neðan finnur þú gagnlegar krækjur í önnur verkfæri til að meta frumkvöðlafærni.

**Krækjur í önnur verkfæri til að meta frumkvöðlafærni**

OCDE – Supporting women in entrepreneurship self-assessment[3]

OCDE – Supporting migrants in entrepreneurship[4]

OCDE – Supporting unemployed in entrepreneurship[5]

## Aðferðir fyrir mentora til að efli frumkvöðlafærni: góð ráð

Hér eru dæmi um kennsluaðferðir til að efla færni nemanda þíns í frumkvöðlastarfi.

### #1 STAR aðferðin

Þessi kennsluaðferð getur aðstoðað þig við að meta færni nemanda þíns í mannlegum samskiptum. Þessi aðferð getur einnig veitt nemanda þínum innsýn í þessa færni. S-T-A-R stendur fyrir:

SITUATION (Ástand)
Spurningar um sérstakt ástand eða samhengi og áskoranir sem nemandi stendur frammi fyrir.

TASK (Verkefni)
Spurningar um skyldur, gildi og skilning á teymisvinnu.

ACTION (Aðgerðir)
Spurningar um skref og verkferla sem þurfa að eiga sér stað.

RESULT (Niðurstöður)
Spurningar sem skora á nemendur til að meta mögulegar aðgerðir.

Meiri upplýsingar um STAR kennsluaðferðina[6]

[3] Women in entrepreneurship assessment tool: https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/women-quiz

[4] Verkfæri til að meta frumkvöðlafærni hjá innflytjendum: https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/migrants-quiz

[5] Verkfæri til að meta frumkvöðlafærni hjá atvinnulausu fólki: https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/unemployed-assessment

[6] STAR verkfærið: https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/how-to-use-the-star-interview-response-technique

## #2 OSKAR

Notaðu þessa aðferð til að aðstoða nemendum þínum að efla stjórnunarfærni sína (að setja sér markmið, gera aðgerðaráætlun, ná markmiðum, beita bjargráðum, o.s.frv.). OSKAR er kennslutæki sem hægt er að beita til að fá nemendur til að hugsa lausnamiðað. Þetta verkfæri nýtir sér færni, þekkingu og viðhorf nemenda. Því getur t.d. verið beitt til að aðstoða nemendur við að gera aðgerðaráætlun. O-S-K-A-R stendur fyrir:

### OUTCOME (Niðurstaða)

Spurðu nemandann hvaða markmiði hún vill ná (langtímamarkmiði, áföngum í millitíðinni, skammtímamarkmiði). Gefðu nemenda það verkefni að búa til aðgerðaráætlun til að ná markmiði sínu.

### SCALING (Einkunnagjöf)

Notaðu einkunnagjöf í kennslu til að fylgjast með hvar nemandi er staddur í ferlinu. Til dæmis, á bilinu 1-10, þar sem 1 stendur fyrir x og 10 stendur fyrir y, hvar ertu þegar borið er saman við upphaflegu áætlun þína?

### KNOW-HOW & RESOURCES (Þekking og bjargráð)

Notaðu þetta skref til að rannsaka og meta þekkingu og færni nemenda þinna. Spurðu spurninga eins og: Hvaða færni hefur þú til að aðstoða þig við að þróa þessa áætlun. Hvaða færni og þekkingu þarftu að öðlast til að gera þessa áætlun?

### AFFIRM & ACTION (Stuðningur og aðgerðir)

Stuðningur er þegar þú hvetur nemendur þína og gefur jákvæða endurgjöf. Aðgerðir er þegar þú leiðbeinir nemendum þínum til að grípa til aðgerða.

### REVIEW (Endurgjöf)

Legðu mat á framfarir nemenda þinna í að ná markmiðum sínum. Með því að skapa spurningar þínar í kringum þessa aðferð, getur þú aðstoðað nemendur þína að greina eigin kringumstæður.

Meiri upplýsingar um OSKAR aðferðina[7]

[7] OSKAR verkfærið: https://www.toolshero.com/management/oscar-coaching-model/

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Að hvetja nemendur –
## Tækni fyrir mentora, verkefni og spurningar

NOW
New Opportunities for Women

# Markmið

Þetta verkefni, sem gert er af Mindshift fyrir INFODEF– New Opportunities for Women, er ætlað að:

- ☒ aðstoða NOW mentora að öðlast þekkingu og færni í að leiðbeina nemendum sem skortir menntun og læsi í nýju tungumáli (Low-Educated Second Language and Literacy Acquisition eða LESLLA)
- ☒ gefur praktísk ráð sem virka, sem mentorar geta nýtt í kennslu, m.a. að:
    **#1** meta færni LESSLA nemenda
    **#2** Verkefni til að beita í kennslu og spurningar til að efla aðlögunarfærni nemenda og styrkja stöðu nemenda í samfélaginu

# Að kenna nemendum sem skortir tungumálafærni

Innflytjendur eru stór hluti af evrópsku samfélagi í dag. Aðlögun innflytjenda að nýju samfélagi er mikilvæg ekki aðeins fyrir innflytjendur heldur einnig nýju heimalandi.

Að læra nýtt tungumál er lykillinn að því að að innflytjendur aðlagist nýju samfélagi. Ef fólk á erfitt með samskipti, minnka líkurnar á því að það taki fullan þátt í samfélagsumræðunni og skerðir sjálfstæði þess með því að auka líkurnar á atvinnuleysi og skerða tækifæri til aukinnar menntunar.

Innflytjendakonur standa höllum fæti í ríkjum Evrópu. Þær glíma við tvöfalda mismunun: mismunun á grundvelli kyns og uppruna. Í ríkjum Evrópu taka innflytjendakonur minni þátt í vinnumarkaðnum en aðrir hópar sem og minni þátt í samfélagsumræðunni. Þegar litið er til aðfluttra kvenna, þá glíma konur sem minni menntun hafa við stærstu áskoranirnar og hafa mesta þörf fyrir aukinn stuðning.

## Hvað er LESLLA?

LESSLA er skammstöfun á Literacy Education and Second Language Learning for Adults (LESLLA) sem á íslensku mætti útleggjast sem “lestrarkennsla og nám á nýju tungumáli fyrir fullorðna”. Kennslufræðingar hafa dregið saman það sem einkennir LESSLA nemendur: Þeir eru **fullorðið fólk sem lærir að lesa, skrifa og tala nýtt tungumál í fyrsta skipti**, aðallega tungumálið sem talað er í því landi sem þau hafa flust til.

Sum þeirra koma úr samfélögum þar sem læsi er ekki almennt, önnur frá samfélögum þar sem læsi er almennt en þau hafa ekki haft tækifæri til að fara í skóla eða hafa aðeins fengið að fara í skóla í nokkur ár. Sum þeirra þekkja ekki latneska stafrófið.

Kennslufræðingar skipta LESSLA nemendum í fjóra hópa:

- Ólæsir nemendur úr samfélögum þar sem læsi er óalgengt (e. pre-literate learners) koma úr samfélögum þar sem tungumál er aðallega talað og og takmarkað aðgengi að skrifuðu eða prentuðu máli
- Ólæsir nemendur (e. non-literate learners) koma úr samfélögum þar sem skrifað og prentað mál er algengt, en höfðu ekki tækifæri til að fara í skóla til að læra að lesa og skrifa á móðurmáli sínu eða öðru tungumáli
- Hálflæsir nemendur (e. semi-literate learners) hafa fengið einhverja menntun í móðurmáli sínu, en skólaganga þeirra er oft styttri en sex ár og þeim skortir sjálfsöryggi í lestrarfærni
- Nemendur sem eru læsir í öðru stafrófi en hinu latneska (e. non-roman alphabet literate learners) eru læsir í tungumáli sem notar ekki latneska stafrófið.[1]

Viðkvæmasti hópur nemenda sem stundar nám í nýju tungumáli er fullorðið fólk sem er ólæst. Þau sem hafa ekki fengið að fara í skóla glíma við áskoranir sem eru aðrar en þau sem hafa grunnþekkingu á lestri og skrifum á móðurmáli sínu..

[1] Haveron, W & Haynes, J (1982): ESL/ Literacy for adult learners. Language in Education: Theory and Practice No.49.

## Að mentora LESSLA nemendur

Fólk sem vinnur með LESLLA nemendur þróar með sér sveigjanleika í kennslu; þau velja námsefni og námsaðferðir sem henta nemendum sínum sem best, svo að allir nemendur hafi jöfn tækifæri til árangurs. Kennarar þurfa að hafa í huga að LESSLA nemendur taka lengri tíma í að læra nýtt tungumál þar sem þeim skortir grunnþekkingu í lestri og námi, svo að nauðsynlegt er að styðja þá nemendur sérstaklega, að valdefla þá og hvetja þá til þátttöku í nýju samfélagi.

Til þess að kenna nýtt tungumál er nauðsynlegt að búa yfir þekkingu á ólíkum þörfum nemenda og nemenda hópa. Einnig er nauðsynlegt að skipuleggja kennslu svo að hún sé valdeflandi fyrir nemendur.Kennarar þurfa að leggja sig fram til að skilja menningarlegan bakgrunn og lífsreynslu nemenda sinna svo að samskipti nemenda og kennara geti verið á jafningjagrunni, að deila á gagnkvæman máta þekkingu á ólíkum menningarheimum upprunalands nemenda og nýs heimalands.

**Lestrar-kennsla**

- Að skilja hvernig á að kenna fullorðnum
- Að nota viðeigandi kennsluaðferðir til að kenna nýtt tungumáli
- Að þróa námsefni sem hentar þörfum innflytjendakvenna
- Að aðstoða konur að beita lestrarfærni í daglegu lífi

**Menningar-fræðsla**

- Að taka þátt með nemendum að velta fyrir sér ólíkri lífsreynslu
- Að styðja innflytjendakonur
- Að gefa upplýsingar um tækifæri til frekara náms
- Að þekkja menningarbundna sýn innflytjendahópa á gildi menntunar
- Að hvetja til aðlögunar í nýju heimalandi með notkun tungumálsins

## Verkfæri til að meta færni til að vera mentor fyrir LESSLA nemendur

LESSLA nemendur hafa ólíkar þarfir en aðrir nemendur sem læra nýtt tungumál og þeir þurfa aukinn stuðning til aðlögunar í nýju samfélagi.

Hefur þú unnið með þessum hóp? Ertu reiðubúin að valdefla LESSLA konur? Vinsamlegast gefðu eftirfarandi staðhæfingum einkunn á bilinu 1 til 5 til að meta færni þína í að vinna með þessum hóp.

| Staðhæfing | Afar lítil færni | Mjög lítil færni | Lítil færni | Nægileg færni | Mikil færni |
|---|---|---|---|---|---|
| Ég skil grundvallarþætti tungumálakennslu fyrir fullorðna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég get borið kennsl á og metið grundvallaþætti hvernig hægt er að undirbúa kennslu fyrir LESSLA nemendur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég get borið kennsl á og skilgreint þarfir kvenna sem hafa litla menntun í lestrarkennslu og kennslu á nýju tungumáli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég skil og get borið kennsl á menningarbunda sýn innflytjendahópa á gildi menntunar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég hef þekkingu á reynslu innflytjenda og flóttafólks og hvaða gildi innflytjendakonur setja á menningarlega sjálfsmynd sína | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég hef hugsað um þá þætti sem geta haft áhrif á tungumálanám LESSLA nemenda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég fylgi skipulagðri kennsluáætlun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég ber mat á viðeigandi kennsluaðferðir til að kenna konum með stutta skólagöngu lestur og nýtt tungumál, og kennsla mín er byggð á þörfum þeirra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég styð innflytjendakonur í að öðlast grundvallarþekkingu á tungumálinu til að taka virkan þátt í nýju samfélagi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ég skapa samband við nemendur mína sem er byggt á trausti og aðlaga námsefni mitt að þeirra þörfum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glósur | | | | | |

# Að auka aðlögun nemenda og treysta stöðu þeirra í nýju samfélagi

## Hrósandi samtal með nemendum (e. appreciative inquiry)

Hrósandi samtal (e. appreciative inquiry) er ein leið til að aðstoða nemendur til að læra af reynslu sinni, bera kennsl á styrkleika sína og byggja á því sem virkar vel fyrir þau. Ólíkt hefðbundnari kennsluaðferðum (þar sem við berum kennsl á það sem virkar ekki og lagfærum vandamálið), þá einbeitir kennsla sem byggist á hrósandi samtali á það sem vel gengur og styrkir þá þætti til að hvetja til frekar framþróunar.

### Markmið fræðslu

- Einbeita sér að því sem leiðir til jákvæðra breytinga
- Efla persónulega valdeflingu með því að leggja áherslu á jákvæða þætti í aðstæðum nemenda.
- Auka sjálfsöryggi og sjálfsvirðingu nemenda

### Helstu skref

- Hugsaðu í einrúmi um tvær jákvæðar sögur.

Fyrsta sagan skal fjalla um markmið persónulegrar valdeflingar: Hugsið um aðstæður, eða finnið dæmi um árangur þar sem nemandi var leiðtogi í eigin lífi eða samfélagi og studdi við valdeflingu fólks í kringum sig. Þetta getur verið saga úr vinnumarkaðnum eða samfélaginu eða úr einkalífinu.

Hin sagan skal fjalla um persónuleg gildi og jákvæðan hugsunarhátt: Hugsið um aðstæður, eða finnið dæmi um árangur þar sem nemendur gerðu eitthvað gott eða nýtt í daglegu lífi sínu sem byggt var á persónulegum gildum sínum. Þetta getur verið saga úr vinnumarkaðnum eða samfélaginu eða úr einkalífinu.

- Segið hvoru öðru þessar sögur, ef unnið er í hóp biðjið nemendur að vinna saman í pörum

Lýstu söguþræði þessara frásagna. Vertu nákvæm í að segja hvað gerðist, hvað gerði það sem var svo gott og hvaða viðbrögð þú eða aðrir nemendur höfðu við þessum sögum. Ekki hika við að spyrja spurninga.

- Segðu nemenda þínum eða öllum hópnum

Segðu aftur sögurnar tvær. Vertu nákvæm í að segja hvað gerðist, hvað gerði það svo gott, og hvaða viðbrögð aðrir nemendur eða þú höfðu við þessum sögum. Ekki hika við að spyrja spurninga.

- Að ljúka verkefninu

Leitaðu að sameiginlegum hugmyndum eða aðgerðum í sögum þátttakenda. Takið saman hvað það er sem gerði árangur mögulegan í sögum þátttakenda. Hafðu í huga eftirfarandi spurningar:

Hvað gekk vel og af hverju?
Hvað getum við lært af því að mistakast? (það er allt í lagi að gera mistök)
Hvaða tækifæri höfum við núna??
Hvaða litlu breytingar getum við gert sem ber mestan árangur?
Hver erum við og hvað gerum við þegar við vinnum vel saman?
Hvað getum við gert saman til að tryggja að við sigrum öll?

### *Góð ráð*

Það getur verið erfitt að byrja þetta verkefni, þar sem við mannfólkið eigum það til að hugsa meira um hvað gekk ekki heldur en hvað gekk vel. Til þess að stýra þessari æfingu ættu kennarar að hvetja nemendur til að hugsa um hvar þeir fengu jákvæða endurgjöf frá öðrum.

## Nauðsynleg gögn

Pappír og penni, tafla (hvort eð er krítartafla eða tússtafla), og möguleikinn til endurraða sætum svo að nemendur geti setið móti hvoru öðru þegar sögur eru kynntar.

## Verkefnismat

*Þróunarbréf*

Ein leið til að fylgjast með framþróun í námi og hvað skal leggja áherslu á í framtíðinni er að hvetja nemendur skrifa bréf til sín.

Gefðu nemendum umslög og biddu þá að skrifa nafn sitt og heimilisfang á bréfið. Gefðu nemendum blað til að skrifa bréf til sín, þar sem þeir íhuga hvað þeir eru góðir í að gera, hvað þeir telji sig þurfa að leggja áherslu á í námi, hvernig þeir geti orðið betri leiðtogar, hvað þeir hafa lært, hvað þeir vilja fá úr náminu, og hvað þeir vilja minna sig á eftir þrjá mánuði. Biddu nemendur að loka umslaginu. Eftir þrjá mánuði, sendu þeim bréfið í bréfpósti og skipuleggðu svo kennslustund til að fara yfir þann árangur sem þeir væntust og áskoranir sem þeir hafa yfirstigið.

## Gagnlegar heimildir

http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.615.6954&rep=rep1&type=pdf
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17449640802015202

## Að kenna með því að leggja áherslu á tungumálareynslu (e. language experience approach)

Kennsla sem leggur áherslu á tungumálareynslu er skilvirk til að efla færni í lestri, hlustun og skrfum. Tungumálareynsluaðferðin eykur lestrarskilning og gefur nemendum verkfæri til að efla sjálfsnám sitt með því að bæta inn í kennslu aukalestri, skrifum og lærdómi. Kennarar geta einnig beitt þessari aðferð til að útskýra uppbyggingu setninga og aðstoða nemendur að skilja betur uppbyggingu skrifaðs texta.

### Markmið fræðslu

- Að skilja ólíkan bakgrunn nemenda í náminu
- Að bera kennsl á markmið nemenda, væntingar og persónulegar aðstæður sem geta haft áhrif á tungumálakennslu
- Að bera kennsl á og beita viðeigandi kennsluaðferðum við að kenna nýtt tungumál

### Lýsing á verkefni

Að kenna með því að leggja áherslu á tungumálareynslu er að hvetja til lesturs og skrifa með því að nýta sér talað mál og persónulega reynslu nemenda. Þetta verkefni er hægt að nota í hópum þar sem nemendur hafa lítinn eða engan lestrarskilning á móðurmáli sínum, hvort eð er þeir hafa sama bakgrunn eða ólíkan.

Grunnurinn að því að beita þessari aðferð er að segja öðrum frá reynslu okkar á virkan máta, svo sem með myndum, ljósmyndum eða myndböndum.

Í þessu verkefni segja nemendur öðrum í bekknum frá persónulegri reynslu sinni og nýta til frásagnarinnar myndir, ljósmyndir eða myndbönd. Þessar reynslusögur eru skrifaðar niður og eru seinna meir nýttar í náminu sem efni til lesturs eða til skrifverkefna. Reynslusögurnar geta verið sagðar af einstökum nemendum en er hægt að byggja upp þetta verkefni sem hópverkefni, þar sem hópur, til dæmis fjölskylda eða nemendur frá sama bakgrunn, leikur og ræða um einhverja sameiginlega lífsreynslu, og þessar samræður eru svo skrifaðar niður í heildstæða frásögn.

### Helstu skref

- Velja lífsreynslu

Biddu nemendur að velja lífsreynslu til að segja frá og skrifa niður, eða til að vera leikin, rædd og skrifuð niður.

- Skipuleggðu verkefnið

Skipuleggðu með nemendum hvað skal gera og hvenær (sérstaklega ef þeir kjósa að leika reynslu sína). Skrifaðu áætlunina niður á töflu til að búa til fyrstu tengsl milli verkefnisins og texta í skrifuðu formi.

- Framkvæmdu verkefnið

Það eru tveir valmöguleikar: (a) Hver nemandi segir frá eigin lífsreynslu eða (b) Hver nemandi leikur lífsreynsluna. Í báðum tilvikum, þá er mælt með að kennarinn segir frá því hvað er að gerast á meðan frásögninni stendur yfir, og endurtekur lykilorð og setningar.

- Ræðið um lífsreynsluna

Fáðu nemendur til að taka þátt í samræðunum með því að spyrja: Hver, hvenær, hvað, hvernig og hvar. Nemendur geta endursagt söguþráðinn, lýst lífsreynslunni í eigin orðum, eða skrifað texta út frá lífsreynslunni. Kennarinn skrifar niður á töflu lykilorð og setningar.

- Að búa til skrifaðan texta

Nemendur vinna allir saman eða í litlum hópum að því að búa til skrifaða útgáfu af sögunni. Kennarinn skrifar niður og uppljómar lykilorð og setningar, en gerir ekki leiðréttingar á þessu stigi verkefnisins. Hvatt er til að nemendur leiðrétti hvorn annan.

- Að lesa upp frásögnina

Kennarinn eða nemandinn les textann upp fyrir aðra nemendur, og leggur áherslu á lykilorð eða setningar. Þetta getur verið endurtekið á öðrum stigum verkefnisins, til að hvetja til betrumbóta á textanum.

## Nauðynleg gögn

Krítartafla eða tússtafla, krít eða tússpennar, pappír, blýanta, tölva sem er nettengd, og skjávarpi. Efni sem hægt er að beita í frásögninni eða leikinni lífsreynslu: myndir, ljósmyndir, myndbönd, söngvar, bækur.

### *Góð ráð*

Hægt er að byggja ýmis önnur verkefni sem auka lestrarskilning og tungumálaskilning á skrifuðum textum sem verða til úr verkefninu, og laga að ólíkum þörfum nemenda eftir hvar þeir eru staddir í náminu. Dæmi um slíka aðlögun:

- Byrjendur: fáðu nemendur til að gera afrit af sögunni sjálfir. Fáðu þá til að tengja saman orð og myndir eða skilgreiningar. Strokaðu út sum orð og fáðu nemendur til að fylla þau inn (nota orðasafn ef nauðsynlegt). Velja orð í sögunni til að bæta inn í orðasafn eða fara yfir stafsetningu. Fara yfir málfræði (orðaröðun, tíð orða, o.s.frv.). Fá nemendur til að lesa söguna upphátt.

- Nemendur sem eru lengra komnir: Hver og einn skrifar eigin texta um sama efni, svipaða reynslu, eða til að gagnrýna reynsluna. Vinnið textann áfram, lesið yfir, útbúið til útgáfu. Lesið aðra texta sem tengjast efninu. Búið til spurningar sem athuga skilning fyrir nemendur til að svara.

## Verkefnismat

Mælt er með að nota tvær leiðir til að meta verkefnið:

- Fylgjast með nemendum

Kennarinn ætti að fylgjast með hópnum á meðan verkefni stendur til að meta eftirfarandi þætti:

Hvatning og þátttöku
Skilning og talfærni í tungumáli
Færni í lestri, hlustun, að tala og skrifa
Færni nemenda að íhuga verkefni

- Færni nemenda að íhuga verkefnið

Mikilvægt er að aðstoða nemendur að íhuga verkefnið og lærdóminn á skipulagðan máta, og tengja verkefnið daglegt líf þeirra. Færni nemenda að íhuga verkefnið og skilja nauðsyn þess eykur hvatningu þeirra til að læra nýtt tungumál og getur eflt námsárangur þeirra.

Nemendur skulu íhuga og ræða um verkefnið og skrifa niðurstöðurnar niður. Kennarar geta leiðbeint eða aðstoðað LESSLA nemendum sem hafa byrjunarþekkingu á tungumálinu í að skrifa þessar niðurstöður niður. Það er mjög mikilvægt að leyfa nemendum að velja hvaða málefni og niðurstöður þeir vilja tala um.

Eftirfarandi spurningar geta aðstoðað við þetta ferli:

Höfum við lært eitthvað nýtt í dag? Ef já, hvað var það?
Hvað var það mikilvægasta sem við lærðum í verkefninu?
Hvað viljum við læra meira um?
Hvaða efni ættum við að fara betur yfir seinna meir í kennslunni?
Hvað viljum við byrja að iðka strax?

Skrifaðar niðurstöður eru geymdar af öllum nemendum, og hægt er að líta seinna meir til þeirra í náminu.

## Gagnlegar heimildir

https://www.theliteracybug.com/using-the-language-experience-approach/
http://k12teacherstaffdevelopment.com/tlb/understanding-the-language-experience-approach-lea/
https://youtu.be/zAMdcyL1RRU
https://youtu.be/Xg3fJQrG2cA

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG CONSEIL | Le Portage Salarial

Info def
INSTITUTO PARA EL FOMENTO DEL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN

iasis

evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds*
*Creating Change*
*Transforming Futures*

fip Future In Perspective

Center for Social Innovation

# NOW
## New Opportunities for Women

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406

# O3 Viðauki

## Að efla hvatningu –
## Tækni, verkefni og spurningar fyrir mentora

NOW
New Opportunities for Women

# Markmið

Þetta ítarefni, sem gert er af EGSfyrir NOW Mentoring Cycle – New Opportunities for Women, er ætlað að:

aðstoða NOW mentora til að öðlast viðeigandi þekkingu og færni að efla hvatningu nemenda
gefa praktísk ráð sem virka í kennslu, þar á meðal:
**#1** Verkfæri til að meta færni í forvitni
**#2** Verkefni og spurningar til að nýta í kennslu til að auka hvatningu nemenda og færni í að setja markmið

## Að kenna til hvatningar

Oft þurfa mentorar að glíma við þá kjarnaspurningu hvernig hægt sé að styðja nemendur til viðhalda nægilegri hvatningu að ná markmiðum sínum. Hvatning er virkt ferli sem stundum gengur vel og stundum illa. Þetta ítarefni aðstoðar mentora við að efla hvatningu.

### Hvað er hvatning?

Það er ýmislegt sem hvetur okkur áfram og ólíkar skilgreiningar á hvatningu. Einfaldasta skilgreiningin á hvatningu er að við viljum breyta hegðun okkar, hugsunum, tilfinningum, sjálfsmynd, umhverfi og samböndum (Baumeister, 2016).

Hvatning er eitthvað sem gerist innra með okkur. Við getum hugsað um það sem þörf eða eitthvað sem drífur okkur áfram. Þetta er löngunin til breytinga, annað hvort að breyta okkur sjálfum eða umhverfi okkar. Þegar við nýtum okkur þessa orku, þá gefur hvatningin okkur þann kraft sem við þurfum við að knýja fram þær breytingar sem við viljum sjá. Ánægja hefur áhrif á  hvatningu. Því ánægðari sem við erum, því meiri hvatningu við finnum fyrir. Umhverfi okkar og samfélag drífur okkur einnig áfram. Og við erum líka drifin áfram af því lokatakmarki sem við stefnum að og gildunum sem við búum yfir.

Hér eru þrjú dæmi um hvatningu:

| Ytri hvati - verðlaun: | Innri hvati - innri verðlaun: | Fíkn - Ytri og innri verðlaun sem eru óheilbrigð og skaðandi |
|---|---|---|
| Peningar<br>Hrós<br>Verðlaun<br>Viðurkenning<br>Kjör | Gleði<br>Léttir<br>Árangur<br>Sjálfstraust<br>Trúnaðartraust | Skömm<br>Samviskubit<br>Fráhvarf<br>Kvíði eða að taka ekki þátt |

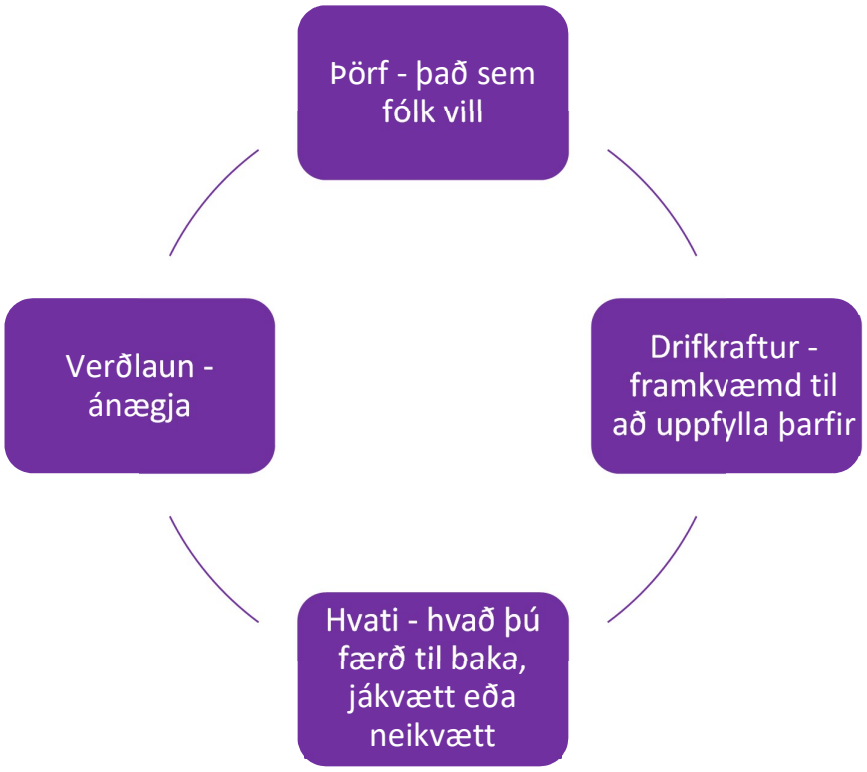
## Hvatningarhringurinn

Hvatning er virkt ferli og það sem hvetur okkur eða drífur okkur áfram breytist með tíð og tíma, rís og fellur eftir því sem að aðstæður okkar eða umhverfi breytist. Meðvitund um hvernig hvatning er breytileg er sérstaklega mikilvæg þegar við setjum okkur markmið.

Að setja sér markmið til styttri tíma virkar vel fyrir verkefni sem eru ekki sérstaklega áhugaverð, þar sem það eykur líkurnar á því að við ljúkum verkefninu með því að gefa endurgjöf á störf okkar (Reeve, 2015). Hægt er að auka hvatningu okkar til að framkvæma leiðinleg verkefni eða verkefni aftur og aftur með því að setja sér skýr markmið og ákveða hvernig við framkvæmum verkefnið.

Það virkar betur að setja sér langtímamarkmið þar sem meiri sveigjanleiki og sjálfstæði er hvernig við náum þeim markmiðum. Það er oft svekkjandi að þurfa að setja sér markmið til styttri tíma fyrir spennandi verkefni.

Þekking okkar á hvatningu segir okkur að ef við viljum ná árangri í að hvetja okkur sjálf eða aðra, þá þurfum við að tengja saman innri hvatning við ytri hvatningu. Að lokum, ef við viljum viðhalda hvatningunni til lengri tíma, þá verðum við að búa til eitthvað sem minnir okkur á framgang verkefnisins, þar til við höfum náð lokatakmarkinu.



## Forvitnismat

Forvitni hefur verið tengd við innri hvatningu og telja margir að hún sé mikilvægt sálfræðilegt verkfæri til að auka hvatningu. Kashdan hefur búið til matskerfi til að meta forvitni, til að meta hvata okkar til að sækjast eftir jákvæðum verðlaunum. Rannsóknir hafa bent til þess að forvitni hefur jákvæð áhrif á heilsu okkar og stöðu í samfélaginu (2009).

Gefðu eftirfarandi staðhæfingum einkunn á skalanum 1 til 5 til að lýsa því hvernig þér líður dags daglega:

| Staðhæfing | Mjög líkt mér | Dálítið líkt mér | Hlutlaus | Dálítið ólíkt mér | Mjög ólíkt mér |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ég er virk í að afla mér upplýsinga í nýjum aðstæðum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ég er þannig manneskja að ég nýt óvissu í daglegu lífi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Mér líður best þegar ég er að gera eitthvað sem er krefjandi og flókið. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ég leita uppi nýja hluti og reynslu hvert sem ég fer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ég lít á krefjandi aðstæður sem tækifæri til að vaxa og læra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ég kann vel við að gera hluti sem hræða mig smá. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ég er alltaf að leita uppi reynslu sem skorar á hvernig ég hugsa um sjálfa mig og heiminn. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ég vil vinna störf sem eru spennandi og óútreiknanleg. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ég leita oft eftir tækifærum til að gera hluti sem eru erfiðir og gefa mér tækifæri til að vaxa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ég er þannig manneskja að ég sækist eftir framandi fólki, viðburðum og stöðum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glósur | | | | | |
| Aðgerðir í kjölfar umræðu | | | | | |

# Verkefni til að auka hvatningu

## Markmiðasetning

Það er oft best að styðja við markmiðasetningu með því að kenna fólki. Eitt módel hvernig við getum stutt við markmiðasetningu er  Auerbach GOOD kennslumódelið (2015). Þetta módel getur verið nýtt til að byggja upp kennslustundir svo að farið er frá markmiðasetningu í að fara yfir aðgerðir og ábyrgðasetningu.

Auerbach GOOD kennslumódelið:

Til þess að fylgja eftir GOOD kennslumódelinu eru hér nokkrar spurningar sem þú getur spurt á hverjum tímapunkti. Mundu að sýna samkennd, stunda virka hlustun, og veita stuðning þinn.

## Spurningar til að setja markmið:

**Markmiðastig - Goal:**

Hvaða markmið viltu einbeita þér að?
Þegar þú hefur náð takmarkinu, hvernig mun það líta út?
Af hverju er þetta markmið mikilvægt fyrir þig?
Hvernig passar þetta markmið inn í sýn þína?
Þegar þú nærð lokatakmarkinu, hvernig langar þér að líða?
Hvaða breytingar munu gera líf þitt betra?

**Möguleikastigið - Options:**

Hvernig er hægt að ná markmiði þínu?
Segðu mér frá einhverjum tíma þegar þú náðir að gera eitthvað svipað?
Hvernig hefur þú séð aðra framkvæma svona verkefni?
Hvaða aðgerðir getur þú gripið til til að ná markmiði þínu?
Ef þú ákveður að grípa ekki til einhverra aðgerða, hvaða áhrif mun það hafa?

**Hindrunarstigið - Obstacles:**

Hvað gæti komið í veg fyrir að þú vinnir að markmiði þínu?
Hvaða ytri hindranir gætu komið í veg fyrir aðgerðir þínar?
Hvaða innri hindranir gætu komið í veg fyrir aðgerðir þínar?
Hver getur stutt þig í aðgerðum þínum?

**Aðgerðastigið - Do:**

Hvaða aðferðir ertu reiðubúin að nota til að ná markmiði þínu?
Hvað ætlar þú að gera og hvenær?
Hvernig veistu að þú sért að ná árangri?
Hvað er það sem þú getur gert strax og hvenær?
Hve langan tíma mun það taka og hvenær muntu ljúka því?

## Hvatningartaflan

Góð leið til að auka hvatningu er að búa til hvatningartöflu sem innifelur öll markmið þín og drauma.

Hvatningartaflan er myndræn leið til að hjálpa þér til að finna spennuna og ástríðuna í lífi þínu með því að sýna þér myndir af því sem þig langar í, því það er erfiðara að hunsa myndir en að hunsa orð. Þú ættir að hengja þessa töflu upp einhversstaðar þar sem þú getur séð hana á hverjum degi, svo þú getir aldrei hunsað drauma þína og markmið.

Aðrar aðferðir til að minna þig á markmiðin á myndrænan máta, eins og teikningar eða myndbönd eða myndir af öðrum sem hafa náð þeim árangri sem þú stefnir að, eru einnig fínar leiðir til að halda huga þínum við efnið, til að ná þeim markmiðum sem þú stefnir að.

*https://unsplash.com/photos/82TpEld0_e4?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink*

## Hvatningarspurningar

Valdeflandi spurningar eru spurningar sem efla hvatningu. Þær eru alltaf opnar og vekja upp fleiri spurningar. Kennarar og mentorar beita oft þessum spurningum, og þegar þeim er rétt beitt geta þær verið afar skilvirkar til að auka hvatningu við hvaða aðstæður sem er.

Þetta er færni sem þarfnast æfingar, en það er sjaldan sem við lærum að spyrja valdeflandi spurninga, hvort sem er heima eða í skóla.

Hvaða gildi hefur þetta markmið fyrir þig?

Hvernig ætlar þú að fagna árangri?

Hvernig mun það bæta heiminn?

Hvernig mun þetta markmið sýna hvað þú stendur fyrir?

Hvað heldur þér gangandi?

Hvað finnst þér virkilega spennandi við þetta?

Hvernig passar þetta markmið inn í áætlun þína fyrir framtíðina?

Hvernig passar þetta við drauma þína?

Ef þú hefðir óþrjótandi tíma, orku og peninga til að ná markmiðum þínum, hvað myndir þú gera?

Af hverju er þetta mikilvægt fyrir þig?

Hvað viltu upplifa?

Hvað virkar vel?

Er einhver önnur leið til að líta á þetta?

Hvernig getur þú endurhugsað þetta til að hjálpa þér að halda áfram?

Hvernig muntu sýna hvatningu þína og seiglu?

x