



AÐ KENNA SEIGLU KENNSLULEIÐBEININGAR

Þjálfun leiðbeinenda



Samfjármagnað af
Evrópusambandinu

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.

Aðlögunarhæfni og persónulegur vöxtur - Seigluþjálfun

Seigla er ferlið á bak við það að geta aðlagð sig að og tekist á við erfiða og krefjandi lífsreynslu, með því að búa yfir sveigjanleika er kemur að tilfinningum og hegðun og geta þannig lagað sig að ytri og innri aðstæðum

Eftirfarandi eru leiðir til að efla seiglu;

- Ræktaðu persónuleg tengsl
- Stuðlaðu að eigin vellíðan (hugar og líkama)
- Finndu tilgang
- Fangaðu og styddu við jákvæðar hugsanir
- Leitaðu þér aðstoðar ef þarf

Þessar leiðir mynda grunninn að COPE þjálfuninni.

Resource: American Psychological Association, 2022

AÐ KENNA SEIGLU leiðbeiningar

Farið er yfir eftirfarandi 5 námsþætti í kennsluleiðbeiningunum:

1. Forgangsraða eigin heilsu (líkama og geðheilsu) & viðurkenndu að það er hægt að þjálfa seiglu
2. Félagsleg og tilfinningaleg færni
3. Aðlögunarhæfni til að takast á við erfiðleika og neikvæðar hugsanir með áherslu á tilfinningalæsi, hugleiðslu, og aðferðir sem miða að því vega upp á móti neikvæðni og vinna með áföll.
4. Sjálfstítrú: vera skapandi og treysta sér til að finna lausn(ir)
5. Bjartsýni og samkennd í eigin garð

AÐ KENNA SEIGLU aðferðarfræðin

AÐ KENNA SEIGLU byggir á þátttöku og vendinámi, þar sem þátttakendur bera ábyrgð á eigin ferli og fá stuðning frá þjálfurum við sjálfstætt nám.

Hver námsþáttur er sjálfstæður og þjálfunin er skipulögð sem 5 vikur, þar sem ein aðferð við að efla seiglu er kynnt í hverri viku. Hver kafli inniheldur námsmarkmið ásamt tilvísunum í viðeigandi æfingar/námsefni, heimildum og frekari lesningu.

Kennsluáætlun fyrir 6 daga er sett fram í lok hvers kafla til að undirbúa þjálfunina betur og tengja hana við viðeigandi æfingar. Ákveðinn tími er ætlaður fyrir hvern dag, 20-30 mínútur, auk heimavinna.

Þjálfunin getur verið sett upp á ýmsan hátt. Hún getur verið netbundin með daglegum eða vikulegum inngangi frá þjálfurum fyrir allar æfingar með áherslu á heimavinnu og sjálfstætt nám.

Tilvísanir og ítarefni má einnig finna við ólíka námsþætti, um kenningar og aðferðir sem beitt er.

BYGGJA UPP SEIGLU æfingar

AD KENNA SEIGLU kennsluleiðbeiningarnar eru tengdar við BYGGJA UPP SEIGLU æfingarnar sem má nota bæði í fullorðinsfræðslu og sjálfsnámi.

Þær byggja á leiðbeiningum með 6 æfingum (daglegum) fyrir 5 námsþætti eða 30 æfingum .

Það er mikilvægt að þátttakendur geri ekki bara æfingarnar heldur haldi utan um sína þáttöku í þjálfuninni í dagbók eða með færslum á facebook.

Flestar æfingarnar eru ekki bundnar við einhvern ákveðinn dag í ferlinu en eru allar liður í því að byggja upp góðar venjur sem verða hluti af daglegu lífi þátttakenda.



Námsþáttur 1 Forgangsráða eigin heilsu

Kennsla

Inngangur: Hvernig ver ég tíma mínum? Taktu frá tíma fyrir heilsuna

1. Hreyfing
2. Mataræði
3. Meiri hreyfing
4. Svefnvenjur
5. Sykurneysla
6. Streitustjórnun

Æfingar

Þátttakendur kortleggja tíman sinn og gera æfingar/heimavinnu um hvernig má forgangsráða eigin heilsu:

1. Skipuleggja hreyfingu
2. Færa matardagbók og setja inn heilbrigða valkosti
3. Aðferðir til að auka hreyfing í daglegu lífi
4. Prófa ólíkar aðferðir til að bæta svefn
5. Fylgjast með og minnka sykurneyslu um 40%
6. Hugleiðsla og nútvitundarganga



Námsþáttur 2 Félagsleg og tilfinningaleg færni

Kennsla

Kynning á CASEL hjólinu og notkun þess

1. Sjálfsvitund
2. Sjálfstjórn
3. Ábyrg ákvarðanataka
4. Að byggja upp góð tengsl
5. Samfélagsvitund

Æfingar

Æfingar og heimavinna til að auka félagslega og tilfinningalega færni:

1. SWAN æfingin og vinnublað
2. Innra sjálfstal og vinnublað
3. Hugsaðu tvisvar og taktu góðar ákvarðanir
4. Gerðu hluti fyrir aðra
5. Veittu þeim sem þurfa athygli



Námsþáttur 3 Aðlögunarhæfni

Kennsla

Kynning á skapmælingum og hvernig á að nota hanna - hvernig líður þér?

1. Tilfinningalæsi
2. Gríptu inn í og stjórnaðu hugsunum þínum
3. Leiðir til að takast á við mótlæti
4. ABS líkan og hegðunarfrávik
5. Neikvæð hlutdrægni (3/1)
6. Núvitund og vellíðan

Æfingar

Þátttakendur gera mismunandi æfingar og heimavinnu til að efla hæfni sína og viðhorf

1. Hvernig líður þér - veðurfrétta-æfingin
2. Að beita skapmælinum og skilgreina kveikjur
3. Notaðu Tilfinningarán vinnublaðið
4. Vinna með verkefnablaðið Viðbragðsáætlun
5. Að skilgreina hluti sem veita þér gleði
6. Neyðarró æfing í streituvaldandi augnablikum



Námsþáttur 4 Sjálfstíltrú

Kennsla

Kynning á sjálfsvirkni og persónustyrk

1. Sjálftíltráú
2. Persónuleika-styrkleikar
3. Þróaðu styrkleika þína
4. Skoraðu á sjálfan þig
5. Áhrif hvatningar

Æfingar

Þátttakendur gera mismunandi æfingar og heimavinnu til að auka sjálfstíltrú

1. Notaðu sjálfstíltrúar-kvarðann
2. Notaðu VIA persónustyrkleika-könnunina til að bera kennsl á 5 lykil styrkleika
3. Þekkja 3 neðstu styrkleikana og þróa
4. Skoraðu á heilann þinn - litaleikur
5. Vinnublað „góðir hlutir, slæmir hlutir – sjáum til“
6. Sjálfstjórn og bjargráðs-æfing



Námsþáttur 5 Samkennd í eigin garð

Kennsla

Kynning á Martin Seligman og Brené Brown og sjálfssamkenndarkvarðinn.

1. Sjálfs-samkennd
2. Bjartsýni í mótlæti
3. Áhrif þakklætis
4. Núvitund
5. Sjálfskærleikur
6. Mannúð

Æfingar

Þátttakendur gera mismunandi æfingar og heimavinnu til að auka sjálfssamkennd sína

1. Æfingar um sjálfssamkennd – komdu fram við þig sem góðan vin
2. Besta mögulega framtíðar æfingin
3. Tengstu náttúrunni
4. Skrifaðu þakklætisbréf
5. Sjálfskærleikur æfing
6. Að knúsa einhvern



WE WANT YOUR FEEDBACK