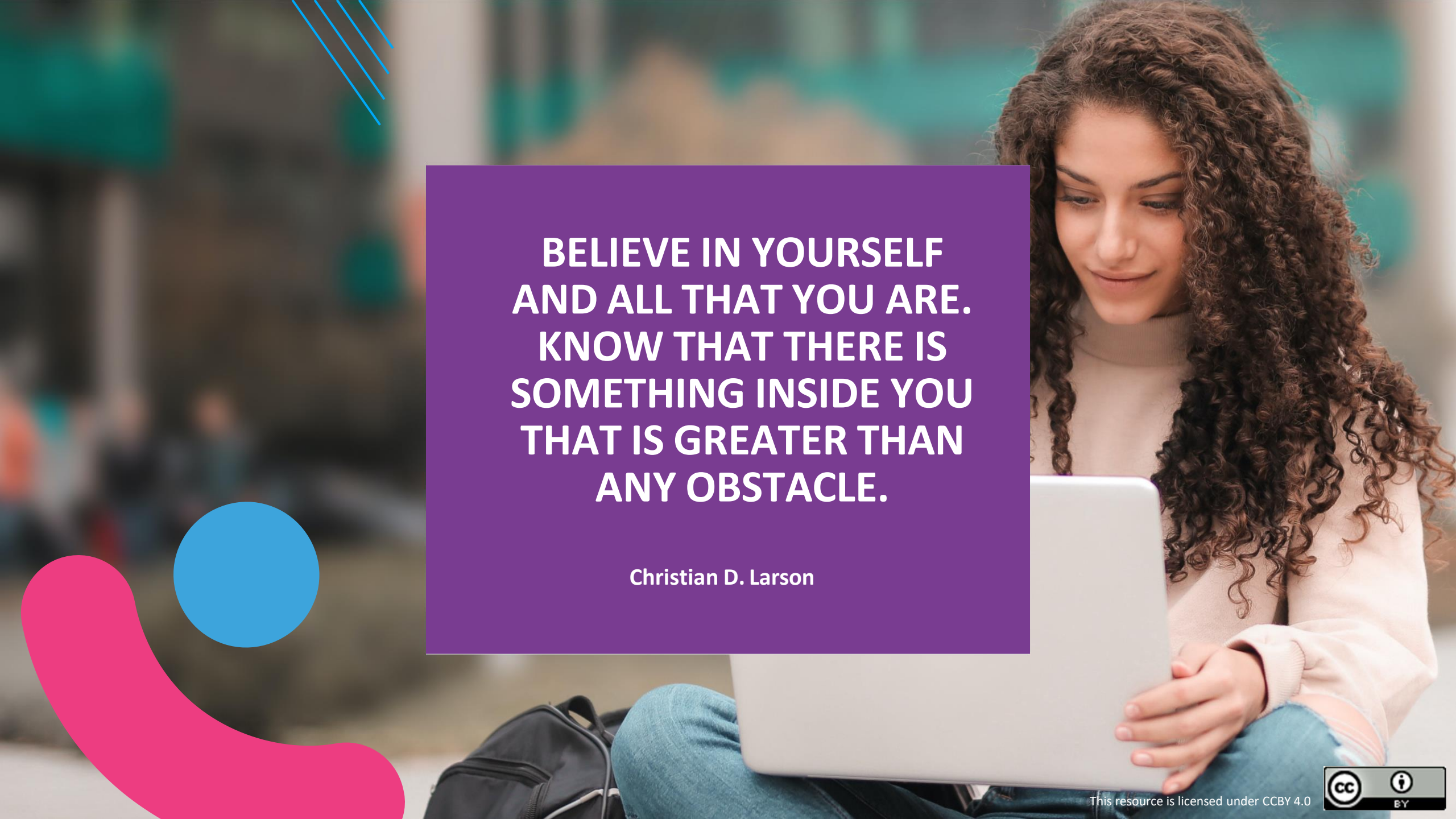


BYGGE SELVTILLIT

REISEN MOT Å TRO PÅ DEG SELV





**BELIEVE IN YOURSELF
AND ALL THAT YOU ARE.
KNOW THAT THERE IS
SOMETHING INSIDE YOU
THAT IS GREATER THAN
ANY OBSTACLE.**

Christian D. Larson

Oppvarmingsøvelse: "Tillitsirkelen"

Danne en sirkel hvor alle står vendt mot midten.

Du vil få et spørsmål:: "Del noe du er flink til og hvorfor du føler deg trygg på det."

Ta tur til å dele med resten av oss. Bare en setning eller to er perfekt!

Når vi alle har delt, vil vi reflektere over hvordan det føles å snakke om våre styrker og lytte til andre.

Hvorfor vi gjør dette:

For å skape et komfortabelt og støttende miljø for våre kommende diskusjoner.



INNHOLDSFORTEGNELSE

- 01 Introduksjon og motivasjon
- 02 Konsept og grunnleggende prinsipper
- 03 Utvikling av praktiske ferdigheter
- 04 Refleksjon og konklusjon



01

INTRODUKSON OG MOTIVASJON



Velkommen Til Din Selvtillitsreise!

Engasjementsspørsmål: Hva betyr selvtillit for deg? Hvordan påvirker det dine daglige aktiviteter?

- Selvtillit utløser en positiv syklus i hjernen vår, som forbedrer vår evne til å tenke kreativt og løse problemer.
- Hjernens kjemi endrer seg som en respons på selvtillit, og frigjør neurotransmittere som forbedrer fokus og beslutningstaking.
- Personer med selvtillit er mer sannsynlige til å ta kalkuleerte risikoer og gripe muligheter på en effektiv måte.

Inspirerende sitat:: "With realization of one's own potential and self-confidence in one's ability, one can build a better world." – Dalai Lama



Viktigheten Av Selvtillit

Hovedinnsikt: Oppdag hvorfor selvtillit er essensielt i ulike aspekter av livet – fra personlig utvikling til karrieresuksess.

- Å overvinne utfordringer er knyttet til økt motstandskraft, en viktig komponent av selvtillit.
- Hver utfordring som overvinnes fungerer som et 'bevispunkt', som forsterker vår tro på egne evner.
- Personer som møter utfordringer direkte, utvikler ofte bedre mestringsstrategier over tid.

Refleksjon: Tenk på en tid da selvtillit gjorde en forskjell i livet ditt.

Do it,
for you.

Myter om selvtillit

Interaktiv oppgave: List opp vanlige myter du har hørt om selvfølelse. La oss avkrefte disse mytene sammen!

- En vanlig myte er at selvfølelse betyr at du er trygg på alle områder i livet. I virkeligheten er det normalt å føle seg mer selvsikker på noen områder enn andre.
- En annen myte er at selvfølelse er noe du er født med. Selvfølelse kan derimot utvikles og styrkes over tid gjennom erfaringer og læring.
- Det finnes en misforståelse om at selvsikre personer aldri opplever tvil. Sannheten er at selv de mest selvsikre individene har øyeblikk med usikkerhet; det som skiller dem fra andre, er hvordan de håndterer og responderer på disse tvilen.

Diskusjon: Del tankene dine med en partner. Hvorfor er disse troene villedende?

02

KONSEPT OG GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER



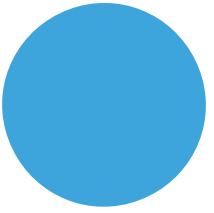
Hva er selvfølelse?

Definisjon: Forstå selvfølelse som tillit til dine evner og vurderinger.

- Erkjenn at personlige styrker går utover talenter; de inkluderer dine ferdigheter, kunnskaper og erfaringer som gjør deg unik.
- Reflekter over øyeblikk da du følte deg vellykket eller mottok ros—disse kan gi hint om dine iboende styrker.
- Personlige styrker kan også være knyttet til karakter—egenskaper som utholdenhet, empati og besluttsomhet er kraftfulle aspekter av hvem du er.

Aktivitet: Skriv ned tre personlige styrker som øker din selvtilit.

Selvtillit vs. Selvfølelse



Sammenligning: Lær forskjellen mellom selvfølelse (troen på dine evner) og selvrespekt (den samlede verdien du tillegger deg selv).

- Selvfølelse handler om å stole på din evne til å håndtere spesifikke oppgaver og utfordringer, mens selvrespekt relaterer seg til hvordan du oppfatter og verdsetter deg selv generelt.
- Selvrespekt er vanligvis stabil over tid, men selvfølelse kan svinge basert på erfaringer, tilbakemeldinger og interne tankeprosesser.
- Høy selvrespekt betyr ikke nødvendigvis høy selvfølelse; du kan verdsette deg selv høyt, men likevel tvile på dine evner på visse områder.
- **Selvrefleksjon:** Reflekter over hvilket område du føler deg mest trygg på og hvorfor.

Vitenskapen om selvfølelse

Innsikt: Utforsk hvordan hjernen vår reagerer på selvfølelse og dens innvirkning på beslutningstaking.

- Selvfølelse utløser en positiv loop i hjernen, som forbedrer evnen vår til å tenke kreativt og løse problemer.
- Hjernens kjemi endres som svar på selvfølelse, og frigjør nevrotransmittere som forbedrer fokus og beslutningstaking.
- Selvsikre personer er mer sannsynlig å ta kalkulerte risikoer og gripe muligheter effektivt.

Rask quiz: Ta en kort quiz for å teste din forståelse av vitenskapen bak selvfølelse.

Quiz: Vitenskapen bak selvtillit

Instruksjoner: Velg det beste svaret for hvert spørsmål for å teste din kunnskap om hvordan selvtillit fungerer i våre sinn og kropp.

Spørsmål 1: Hvilken del av hjernen er forbundet med å regulere følelser og spiller en rolle i å føle seg selvsikker?

- A) Lillehjernen
- B) Amygdala
- C) Hippocampus
- D) Frontallappen

Spørsmål 2: Sant eller usant: Selvtillit kan endre nivåene av kjemikalier i hjernen din, som serotonin og dopamin.

- A) Sant
- B) Usant

Quiz: Vitenskapen bak selvtillit

Spørsmål 3: Hvilken nevrotransmitter er kjent som "selvtillitskemikaliet" fordi det bidrar til å regulere humør og fremme følelser av positivitet og selvfølelse?

- A) Adrenalin
- B) Dopamin
- C) Oksytocin
- D) Serotonin

Spørsmål 4: Selvtillit har vist seg å forbedre ytelsen. Hvilken av følgende kan den spesielt styrke?

- A) Minnehenting
- B) Evne til å løse problemer
- C) Fysisk utholdenhet
- D) Alt ovenfor

Quiz: Vitenskapen bak selvtillit

Spørsmål 5: Sant eller usant: Kroppsspråket vårt kan påvirke hjernekjemien vår og dermed påvirke selvtillitsnivået vårt.

- A) Sant
- B) Usant

Spørsmål 6: Det sies at «power posing» før en stressende situasjon kan øke selvtilliten. Hva påvirker denne praksisen direkte?

- A) Muskelstyrke
- B) Hormonnivåer
- C) Intelligens
- D) Fleksibilitet

Quiz: Vitenskapen bak selvtillit

Spørsmål 7: Hvordan kan gjentatt øvelse i positiv selvsnakk potensielt endre hjernen vår?

- A) Det øker størrelsen på hjernen.
- B) Det skaper nye nevraltier knyttet til positiv tenkning.
- C) Det reduserer antallet nevroner.
- D) Det endrer fargen på hjernevæsken.

Spørsmål 8: Hvilket hormon, knyttet til stress, kan reduseres ved å delta i aktiviteter som øker selvfølelsen?

- A) Insulin
- B) Kortisol
- C) Østrogen
- D) Testosteron

Quiz: Vitenskapen bak selvtillit

Spørsmål 9: Sant eller usant: Bare personer med naturlig høy grad av selvtillit kan forbedre selvtilliten sin gjennom øvelse.

- A) Sant
- B) Usant

Spørsmål 10: Studier har vist at visualisering av vellykkede resultater kan forbedre faktisk ytelse. Dette fenomenet er kjent som:

- A) Placeboeffekten
- B) Selvtillit-kompetanseloopen
- C) Mental øvelse
- D) Suksesssyndromet

03

Utvikling av praktiske ferdigheter



Bygge selvtillit gjennom utfordringer

Læringspunkt: Forstå hvordan det å overvinne utfordringer kan styrke din selvfølelse.

- Å overvinne utfordringer er knyttet til økt motstandskraft, en viktig komponent av selvfølelse.
- Hver utfordring som overvinnes fungerer som et «bevispunkt» som forsterker troen vår på egne evner.
- Personer som møter utfordringer direkte, utvikler ofte bedre mestringsstrategier over tid.

Utfordringsaktivitet: Identifiser en personlig utfordring du ønsker å overvinne. Del gjerne med gruppen hvis du vil.

Kraften av positiv selvsnakk

Ferdighetsutvikling: Lær hvordan du kan omdanne negative tanker til positive bekreftelser.

- Positiv selvsnakk kan betydelig redusere stress og angst, noe som fører til forbedret prestasjon i ulike oppgaver.
- Idrettsutøvere bruker ofte positiv selvsnakk som en teknikk for å forbedre prestasjonen under press.

Øvingsoppgave: Convert one negative belief about yourself into a positive, empowering statement.

Effektiv Målstyring



Ferdighetsforbedring: Lær hvordan det å sette oppnåelige mål kan øke din selvtillit.

- Å sette og oppnå små, realistiske mål kan skape en følelse av mestring, som igjen styrker troen på egne ferdigheter.
- Målsettingsprosessen hjelper med å tydeliggjøre tankene, noe som kan redusere angst og øke selvtilliten ved å gi en klar vei fremover.
- Oppnåelige mål fungerer som milepæler; hver gang du når et mål, forsterker det troen på dine evner og oppmuntrer deg til å ta fatt på større utfordringer.

Målsettingsaktivitet: Skriv ned et kortsiktig mål og de stegene du planlegger å ta for å oppnå det.

Forbilder og Mentorer

Inspirasjonskilde: Forstå hvordan forbilder og mentorer kan påvirke din selvfølelse.

- Å ha et forbilde eller en mentor kan betydelig påvirke hvordan man møter utfordringer og personlig utvikling.
- Forbilder, enten man kjenner dem personlig eller beundrer dem på avstand, gir virkelige eksempler på selvtillit i praksis.
- Mentorer tilbyr veiledning, tilbakemeldinger og støtte, som er avgjørende for å utvikle selvfølelse, spesielt på nye eller utfordrende områder.
- Å observere hvordan forbilder og mentorer håndterer suksess og motgang kan gi verdifulle lærdommer i motstandskraft og selvtillit.

Forskningsoppgave: Identifiser et forbilde eller en mentor. Undersøk deres reise og hvordan de bygde selvtillit.



Ferdighetsfokus: Utforsk hvordan effektiv kommunikasjon er nøkkelen til selvfølelse.

- Effektive kommunikatører blir ofte oppfattet som mer selvsikre, kompetente og pålitelige. Ikke-verbale signaler, som kroppsholdning og øyekontakt, spiller en avgjørende rolle i selvsikker kommunikasjon.
- Aktiv lytting, en del av kommunikasjonen, er knyttet til å bygge sterkere og mer empatiske relasjoner.

Øvingsscenario: Rollespill med gode og dårlige eksempler på ikke-verbal kommunikasjon og dens effekter.

Overvinne frykten for å mislykkes



Bygge motstandskraft: Lær hvordan du kan se på feil som læringsmuligheter.

- Å se på feil som et springbrett i stedet for en tilbakeslag er en vanlig egenskap blant suksessfulle personer.
- Frykten for å mislykkes kan reduseres ved å sette realistiske forventninger og forberede seg tilstrekkelig for oppgaver.
- Å lære av feil bidrar til å bygge motstandskraft, en viktig kvalitet for langsiktig suksess og selvtillit.

Refleksjon: Write about a time you learned something valuable from a failure.

04

REFLEKSJON OG KONKLUSJON



Refleksjon over din selvtillitsreise

Oppsummering: Gå gjennom hva du har lært om å bygge selvfølelse.

Personlig refleksjon: Skriv et kort avsnitt om hvordan du planlegger å anvende disse lærdommene i ditt liv.



Den kontinuerlige vekstveien

Fokus på fremtiden: Forstå at å bygge selvfølelse er en kontinuerlig reise.

Vekstplan: Skisser ett område hvor du ønsker å fortsette å utvikle din selvtillit.

My
confidence
grows
stronger
every day

thechiclife.com

Kreativ uttrykk for selvtillit

Kreativ oppgave: Uttrykk din reise eller forståelse av selvfølelse gjennom kunst, skriving eller en annen kreativ form.

Visning: Del din skapelse med klassen og forklar hva den representerer om din selvtillitsreise.

NO ONE IS ME,
THAT IS MY
SUPERPOWER

M
A

Din tilbakemelding er viktig

Modulvurdering: Gi tilbakemelding på denne selvfølelsesmodulen. Hva var mest innflytelsesrikt for deg?

Avsluttende tanker: Del dine avsluttende tanker om modulen med klassen.

BE *confident* IN WHO
YOU ARE AND PROUD OF
WHO YOU ARE *becoming*

ekairahjames



FØLG VÅR REISE



www.entreneurshiplabs.eu