

LÆRING OG TRENING

Modul 5 - Selvbevissthet og refleksjon





**KNOWING YOURSELF IS
THE BEGINNING OF ALL
WISDOM**

Aristotle

OPPVARMINGSPØVELSE

Valgfritt oppvarmingsøvelse

Som gruppe, tenk over og gjør notater om følgende spørsmål:

Hva tror du refleksjon er?

Hva tror du selvbevissthet er?

Tror du at du allerede er selvbevisst? Gi noen eksempler på hvor du er selvbevisst, eller hvor du kunne ha vært mer selvbevisst.

Hvorfor tror du at selvbevissthet er viktig som entreprenør?



INNHALDSFORTEGNELSE

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



01

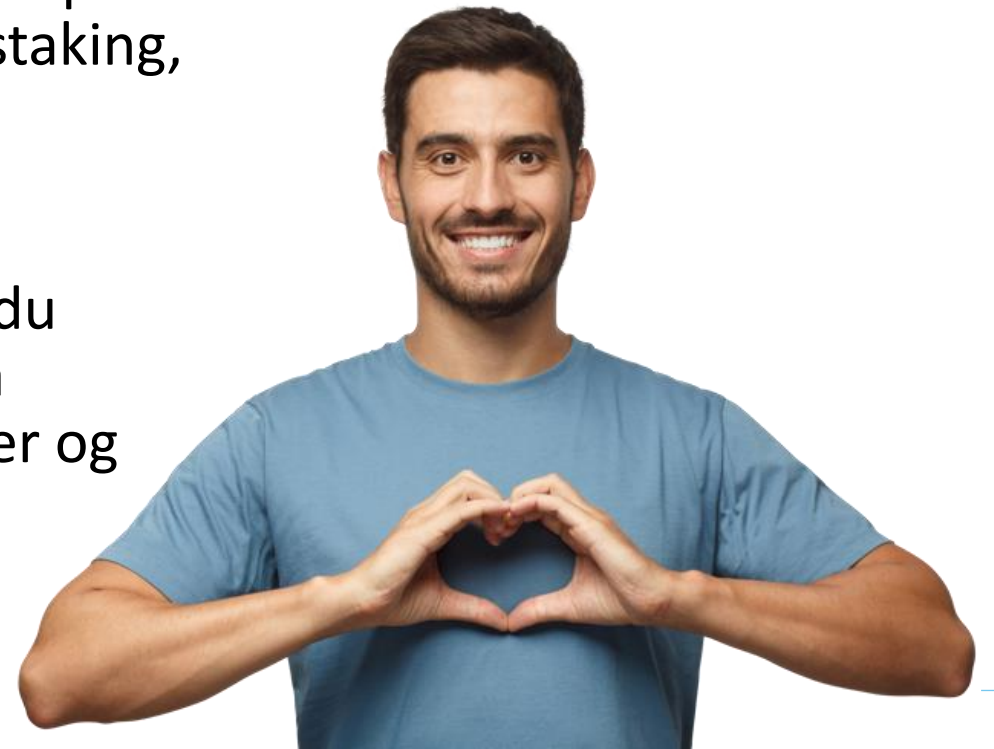
INTRODUKSJON OG MOTIVASJON



INTRODUKSJON

Selvbevissthet handler om å forstå dine følelser, styrker, svakheter, tanker og tro. Det innebærer å kjenne til din personlighet, motivasjoner og ønsker. I entreprenørskap hjelper selvbevissthet deg med å veilede beslutningstaking, lederskap og personlig vekst.

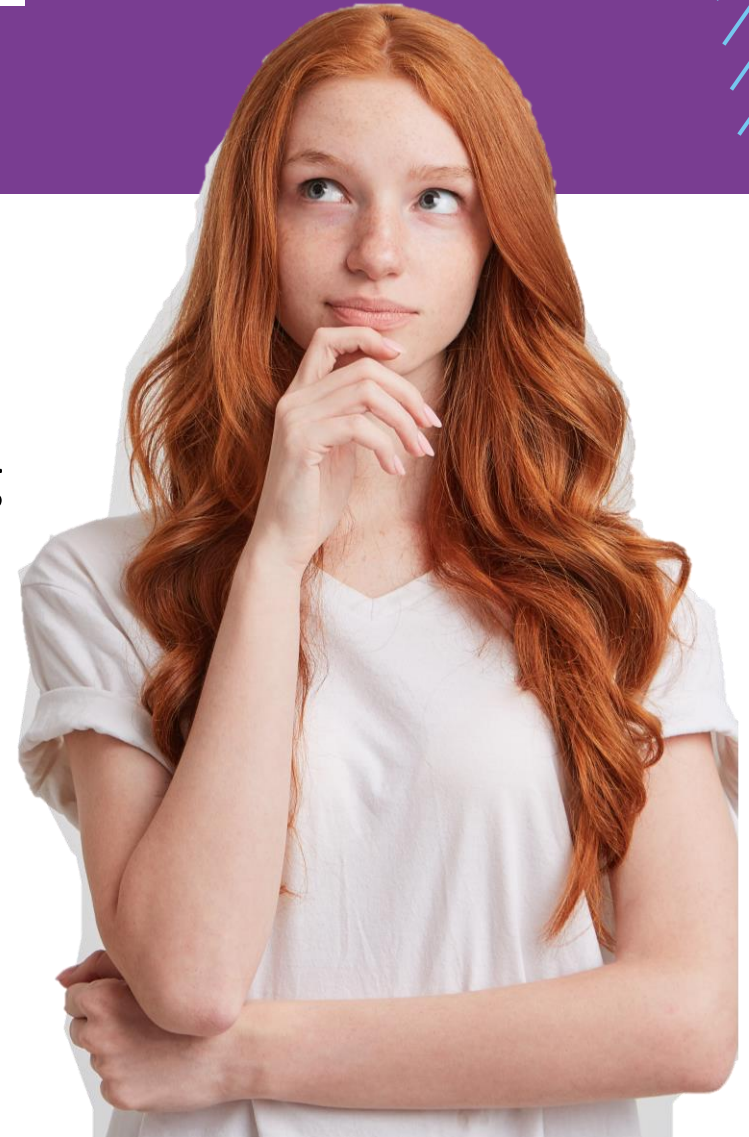
Ved å være oppmerksom på ditt indre landskap kan du navigere i forretningsutfordringer mer effektivt og ta beslutninger som er i samsvar med dine kjerneverdier og mål.



INTRODUKSJON

Refleksjon utfyller selvbevissthet. Det innebærer å ta seg tid til å vurdere og analysere egne erfaringer, beslutninger og handlinger. Gjennom refleksjon kan unge entreprenører få verdifulle innsikter fra tidligere erfaringer, både suksesser og feil.

Denne prosessen med ettertanke bidrar til læring og tilpasning, og hjelper deg med å forbedre strategiene og tilnærmingene dine. I det dynamiske forretningsmiljøet er denne kontinuerlige syklusen av refleksjon og læring avgjørende for å forbli motstandsdyktig og innovativ.



ØVELSE – REFLEKSJONSSIRKEL

Refleksjonssirkelen er en kort gruppeøvelse som har som mål å øve på selvbevissthet i en gruppesammenheng. Ta med noen penner og papir til deltakerne. Prøv å gjennomføre øvelsen i et rolig rom uten forstyrrelser.

1. Introduksjon (5 minutter):

Samle gruppen i en sirkel og forklar formålet med øvelsen: å øke selvbevisstheten og forstå hvordan personlige egenskaper påvirker gruppedynamikken.

Gi en kort introduksjon til konseptet selvbevissthet.

2. Personlig refleksjon (10 minutter):

Be hver deltaker bruke 5 minutter på å reflektere stille over følgende spørsmål:

- *Hva er mine nøkkelstyrker og -svakheter?*
- *Hvordan påvirker mine handlinger og holdninger de rundt meg i en teamsetting?*



ØVELSE - REFLEKSJONSSIRKEL



3. Deling i Sirkelen (10 minutter):

Gå rundt i sirkelen og be hver deltaker dele en styrke og en svakhet de har identifisert om seg selv.

Oppmuntre til åpenhet og en ikke-dømmende atmosfære. Minn gruppen på at dette er et trygt rom.

Gruppe-refleksjon (5 minutter):

Diskuter som gruppe hvordan selvinnsikt kan påvirke samarbeid og personlig vekst i en entreprenøriell kontekst.

Fremhev viktigheten av å forstå og respektere hverandres styrker og svakheter.

02

KONSEPT OG GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER



SELVBEVISSTHET OG REFLEKSJON



Gjennom samarbeid kan emosjonell intelligens oppnås gjennom selvbevissthet, noe som styrker din evne til å forstå følelsene og perspektivene til teammedlemmene dine. Denne bevisstheten fremmer empati og forståelse, noe som fører til bedre samarbeid og et sterkere, mer motstandsdyktig team.

En forpliktelse til kontinuerlig selvforbedring gir selvbevisste unge entreprenører en konkurransefordel. Denne dedikasjonen til personlig vekst fører til langsiktig suksess og innovasjon. Ved kontinuerlig å strebe etter å bedre forstå deg selv og teamet ditt, kan du skape et miljø for vekst og kreativitet som vil skille deg ut i næringslivet.

SELF-AWARENESS AND REFLECTION

Å praktisere selvinnsikt og refleksjon er avgjørende for unge entreprenører av flere grunner. Å forstå egne skjevheter, følelser og tankeprosesser fører til bedre beslutningstaking. Denne selvkunnskapen gir mulighet for mer objektive vurderinger, noe som hjelper deg med å ta informerte og strategiske valg som kan forbedre virksomhetens ytelse og øke sjansene for suksess.

Selvinnsikt spiller også en viktig rolle i effektivt lederskap. Det hjelper deg med å forstå din ledelsesstil og motivasjoner, noe som gjør at du kan tilpasse tilnærmingen din for å møte teamets behov mer effektivt. Denne forståelsen gjør deg til en bedre leder og bidrar til å skape et mer sammenhengende og motiverende team.



03

UTVIKLING AV PRAKTISKE FERDIGHETER



MÅL

Målet med denne seksjonen er å engasjere deltakerne aktivt i praktiske øvelser, og samarbeide om å utvikle ønsket entreprenøriell kompetansene.

Tilnærming:

- Definer tydelig oppgavene for studentene/deltakerne
- Gi grundige forklaringer for å sikre klarhet
- Illustrer konsepter med praktiske eksempler
- Tilby veiledning om mulige løsninger og gi inspirasjon til videre refleksjon
- Oppmuntre til kritisk tenkning og utforskning

AKTIVITETSBEKRIVELSER

are you ok?

feelings

I introduksjonen til dette modulen ble dere som gruppe bedt om å praktisere selvinnsikt. I de følgende lysbildene vil vi se på noen nye aktiviteter for å hjelpe dere med å fremme selvinnsikt og refleksjonsevner.

Aktivitet 1: Dagbok-øvelse.

Oppmuntre deltakerne til å føre en daglig eller ukentlig dagbok. De bør skrive om sine erfaringer, følelser, reaksjoner på bestemte situasjoner, og eventuelle selvoppdagelser de har gjort.

Aktivitet 2: Gjennomfør en personlig SWOT-analyse.

Deltakerne gjennomfører en personlig SWOT-analyse for objektivt å vurdere sine styrker, svakheter, muligheter og trusler. Dette analytiske verktøyet hjelper deltakerne med å forstå sine evner og områder for forbedring, og bistår i strategisk personlig utviklingsplanlegging.

Aktivitet 3: En guidet meditasjon.

Introduser oppmerksomhetsøvelser og meditasjonspraksis. Disse teknikkene hjelper med å utvikle en dypere bevissthet om egne tanker og følelser, og dermed øke selvinnsikten.

Aktivitet 1: Dagbok-øvelse.

Dagbokføring er praksisen med å regelmessig skrive ned tanker, erfaringer, følelser og refleksjoner. Det fungerer som et verktøy for personlig uttrykk, selvoppdagelse og selvrefleksjon. Prosessen innebærer vanligvis å dokumentere daglige hendelser, personlige innsikter og mål. Dette gjennomføres normalt som en individuell øvelse, men somlærer kan du gjerne starte dette med elevene dine. Før du begynner:

Velg ditt medium.

Bestem om du foretrekker en tradisjonell papirdagbok eller et digitalt format. Begge har sine fordeler; papir kan føles mer personlig og håndgripelig, mens digitalt gir bekvemmelighet og tilgjengelighet.

Sett opp en regelmessig tidsplan.

Konsistens er nøkkelen. Bestem om du vil skrive daglig eller ukentlig, og hold deg til denne tidsplanen. Daglig skriving om morgenen kan bidra til å sette tonen for dagen, mens skriving om kvelden kan være en refleksjonsøvelse for å bearbeide dagens hendelser.



Aktivitet 1: Dagbok-øvelse.

Steg 1: Skap et optimalt miljø og struktur:

Velg et rolig og komfortabelt sted for dagbokskrivning der du føler deg avslappet. I en gruppeinnstilling kan du gi skriveoppgaver som "I dag følte jeg...", "Jeg er takknemlig for...", eller "En utfordring jeg møtte i dag...". Dette kan gi struktur og hjelpe med å sette i gang skriveprosessen.

Steg 2: Reflekter og identifiser mønstre:

Skriv om daglige erfaringer og følelser, og gå i dybden på dine reaksjoner og tanker. Etter hvert, gjennomgå dine innlegg for å gjenkjenne tilbakevendende temaer, mønstre, stressutløsere eller konsekvente følelsesmessige responser. Denne praksisen hjelper med å identifisere områder for personlig vekst og utvikling.



Aktivitet 1: Dagbok-øvelse.

Trinn 3: Målsetting og ærlig refleksjon:

Bruk dagboken din til å sette og regelmessig gjennomgå personlige og profesjonelle mål. Vær ærlig og ufiltrert i skrivingen din, da denne autenticiteten er nøkkelen til ekte selvinnsikt. Reflekter periodisk over tidligere innlegg for å vurdere veksten og endringene dine over tid.

Det finnes ingen strenge regler for hvordan du skal føre dagbok; det kan være fri form eller strukturert, skrevet daglig eller etter behov. Noen foretrekker å skrive i en narrativ stil, hvor de beskriver dagen sin eller sine følelser, mens andre kanskje bruker lister, punktmerking eller til og med tegner og skisserer. Fleksibiliteten ved dagbøker er det som gjør dem tilgjengelige og nyttige for et bredt spekter av mennesker, uavhengig av deres skriveerfaring eller stil.

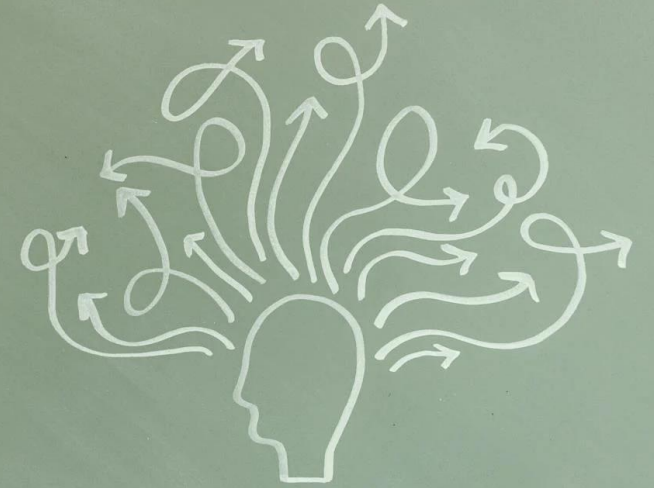


Tips For Bedre Dagbokføring

Inkluder innsiktene fra dagbokføringen i det daglige livet. Dette kan innebære å endre vaner, forbedre kommunikasjonsstiler, eller raffinere beslutningsprosesser. Å anvende disse læringene sikrer at dagbokføringen bidrar til forbedringer som kan ses både i personlig og profesjonell sammenheng.

Regelmessig dagbokføring har blitt knyttet til ulike helsefordeler, inkludert redusert stress, forbedret humør og bedre mental helse. For gründere, som ofte står overfor høye nivåer av stress og utbrenthet, er disse fordelene spesielt viktige.

Dagbokføring gir mulighet for refleksjon over personlige og forretningsmessige mål, fremgang og tilbakeslag. Dette kan være utrolig motiverende og en verdifull verktøy for å vurdere vekst over tid.



Aktivitet 2: Personlig SWOT-analyse

En personlig SWOT-analyse er et selvvurderingsverktøy som hjelper individer med å identifisere sine Styrker, Svakheter, Muligheter og Trusler. Det er et rammeverk som ofte brukes i forretnings- og personlig utviklingssammenheng for å hjelpe folk med å forstå sin nåværende posisjon og planlegge for fremtidig vekst.

Styrker:

Dette er interne egenskaper og ferdigheter som en person utmerker seg i. Styrker kan inkludere personlige trekk, erfaringer, kunnskap, kompetanser eller ressurser som gir noen en fordel.

Svakheter:

Svakheter er interne faktorer som kan hindre en persons ytelse eller evne til å nå mål. Dette kan være mangel på ferdigheter, negative trekk, eller andre personlige begrensninger.

Muligheter:

Muligheter er eksterne faktorer som en person kan utnytte til sin fordel. De representerer potensielle veier for vekst, utvikling og oppnåelse.

Trusler:

Trusler er eksterne faktorer som kan forårsake problemer for individet.

Aktivitet 2: Personlig SWOT-analyse

Trinn 1: Introduksjon, Forklaring og Refleksjon

Begynn med å forklare konseptet med SWOT-analyse og dets relevans for personlig og profesjonell utvikling. Sørg for at alle forstår hva hvert element i SWOT representerer. Gi hver deltaker tid til å reflektere over og skrive ned sine egne styrker, svakheter, muligheter og trusler. Dette bør gjøres individuelt for å sikre personlig refleksjon.

Trinn 2: Gruppearbeid

Del gruppen opp i mindre undergrupper. I disse mindre gruppene deler deltakerne sin SWOT-analyse med hverandre. Oppmuntre til åpne og respektfulle diskusjoner, slik at gruppemedlemmene kan gi tilbakemelding og alternative perspektiver på hverandres analyser. I undergruppene, oppmuntre deltakerne til å diskutere felles temaer og unike innsikter. De kan hjelpe hverandre med å identifisere blinde flekker i egen selvevaluering og tilby forslag for å utnytte styrker og muligheter eller håndtere svakheter og trusler.

Trinn 3: Gruppegjennomgang og Tilbakemelding

La hver deltaker eller undergruppe presentere sin SWOT-analyse og handlingsplan for den større gruppen. Dette fremmer ansvarlighet og gir mulighet for bredere tilbakemelding. Som fasilitator, gi tilbakemelding og veiledning gjennom hele prosessen.

Tips for å forbedre personlig SWOT

Tips for å forbedre personlig SWOT

Etter selvrefleksjon og tilbakemelding fra gruppen bør deltakerne lage en personlig handlingsplan. Denne planen bør fokusere på å utnytte styrkene, håndtere svakhetene, kapitalisere på mulighetene og takle truslene.

Proessen med selvrefleksjon, kombinert med gruppediskusjoner, utdyper selvinnsikten og gir forskjellige perspektiver som avdekker nye personlige innsikter. Disse innsiktene blir handlingsbare, noe som fremmer forpliktelse til personlig utvikling.

Å inkludere peer review eller veiledning etter den første selvrefleksjonen kan forbedre aktiviteten. Medstudenter eller mentorer kan tilby forskjellige synspunkter, berike deltakernes forståelse og bidra til å identifisere områder for vekst.

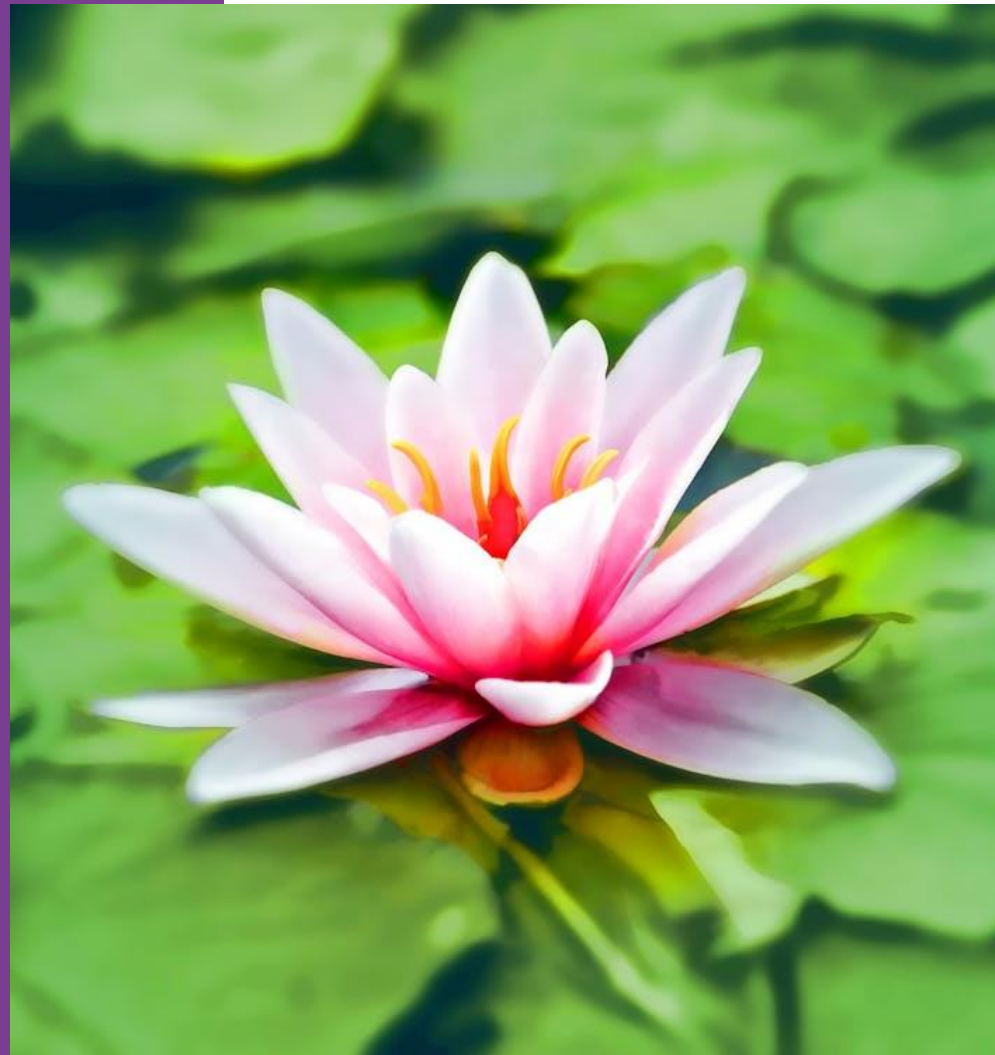
Undervisere kan forbedre dybden av selvrefleksjonen i SWOT-analysen ved å veilede deltakerne gjennom prosessen med mer spesifikke spørsmål. I stedet for generelle spørsmål, oppfordre deltakerne til å tenke på spesifikke erfaringer, utfordringer og prestasjoner. Dette kan oppnås ved å stille spørsmål som: "Kan du tenke på et tidspunkt da du vellykket overvant en betydelig utfordring?" eller "Hvilke ferdigheter har du brukt tidligere som har hjulpet deg i vanskelige situasjoner?"

Aktivitet 3: Guidet Meditasjon

Å praktisere mindfulness gir betydelige fordeler for gründere, en gruppe som ofte står overfor høye nivåer av stress og usikkerhet.

Mindfulness handler om å være til stede og fullt engasjert i det vi gjør i øyeblikket, fri fra distraksjon eller bedømmelse. Mindfulness bidrar til å utvikle en roligere sinnstilstand, noe som er avgjørende for å ta veloverveide forretningsbeslutninger. Det øker bevisstheten om dine tankemønstre, slik at du kan ta beslutninger som bedre samsvarer med dine mål og verdier.

Det kan også fremme kreativitet, åpne sinnet ditt for nye ideer og perspektiver, noe som er viktig for innovasjon og strategiutvikling. Det forbedrer emosjonell intelligens, styrker selvinnsikten og empati, som er nøkkelen til effektiv ledelse og teamledelse.



Aktivitet 3: Guidet Meditasjon

Selv om det finnes mange former for hvordan oppmerksomhet og meditasjon kan være til hjelp, vil vi fokusere på hvordan man kan gjennomføre en guidet meditasjon i klasserommet for å hjelpe elevene med å praktisere oppmerksomhetsteknikker.

Denne meditasjonen kan gjennomføres i omtrent 10-15 minutter og kan være en fast del av et utdanningsprogram for unge entreprenører.

Den er designet for å hjelpe deltakerne med å redusere stress, oppmuntre til en positiv innstilling, og forbedre deres fokus og kreativitet – alle viktige egenskaper for suksess i entreprenørskap.



Aktivitet 3: Guidet Meditasjon

Trinn 1: Introduksjon og innstilling

Begynn med å invitere deltakerne til å finne en komfortabel sittende posisjon. Oppmuntre dem til å sitte i en avslappet, men våken stilling, enten på en stol eller på gulvet. Be dem lukke øynene eller senke blikket for å minimere distraksjoner. Bruk noen minutter på å la alle bli kjent med plassen rundt seg, ta dype åndedrag og bli oppmerksom på omgivelsene.

Trinn 2: Fokusering på pust

Veiled deltakerne til å fokusere på pusten sin. Instruer dem til å merke følelsen av luft som går inn og ut av neseborene, eller heving og senking av brystet. Denne fokuseringen på pusten hjelper med å forankre sinnet i øyeblikket. Hvis tanker dukker opp, oppfordre dem til å anerkjenne disse tankene uten å dømme, og forsiktig returnere fokuset til pusten.

Trinn 3: Kroppsskanning for avslapning

Guid deltakerne gjennom en kroppsskanning, startende fra toppen av hodet og ned til tærne. Be dem om å merke eventuell spenning i kroppen og bevisst slappe av i disse områdene. Dette trinnet er avgjørende for å frigjøre fysisk stress og etablere en forbindelse mellom sinn og kropp.

Aktivitet 3: Guidet Meditasjon

Trinn 4: Visualisering for entreprenøriell tankegang:

Inviter deltakerne til å visualisere seg selv på deres entreprenørielle reise. Oppmuntre dem til å forestille seg å overvinne utfordringer, oppnå mål og føle seg selvsikre og kapable.

Denne visualiseringsteknikken kan bidra til å bygge motstandskraft, fokus og en positiv tankegang mot forretningsmålene deres.

Trinn 5: Refleksjon og takknemlighet:

Mot slutten av meditasjonen, led dem til å tenke på hva de er takknemlige for i sitt personlige, akademiske eller profesjonelle liv. Takknemlighet kan skifte fokuset fra utfordringer til positive aspekter, og dermed forbedre den generelle velvære.

Trinn 6: Avslutte økten:

Veiled dem gradvis tilbake til bevisstheten om rommet. Be dem legge merke til lydene rundt seg, stolen eller gulvet under seg, og sakte åpne øynene.

Avslutt økten med noen dype pust og oppmuntre til et øyeblikk med stille refleksjon over opplevelsen.

Tips for å forbedre guidet meditasjon

Du kan endre meditasjonen på følgende måter:

- Start meditasjonen med noen minutter med strukturerte pusteøvelser, som dyp magepust eller vekselvis neseborpust. Dette kan hjelpe deltakerne med å slappe av og forberede seg til meditasjonen.
- Inkluder refleksjonsspørsmål eller oppgaver mot slutten av meditasjonen. Gi deltakerne refleksjonsspørsmål eller oppgaver som de kan tenke på eller skrive om senere. Dette kan utdype den refleksive delen av praksisen.
- Endre lengden på meditasjonsøktene. Noen dager kan du ha en kortere meditasjon på 5 minutter, mens du andre ganger kan utvide den til 20-30 minutter, avhengig av gruppens erfaring og preferanser.



04

REFLEKSJON OG KONKLUSJON



REFLEKSJON

Gjennom denne modulen har vi lært mange forskjellige måter å bli mer selvbevisste på og hvordan vi kan reflektere.

Ta en titt på spørsmålene fra det første lysbildet; vi vil legge dem til det neste lysbildet for å minne deg på dem!

Bruk 5 minutter på å prøve å svare på disse spørsmålene med informasjonen du har nå.

Sammenlign svarene dine med de du hadde før; hva har du lært?



OPPVARMINGSPØVELSE (REFLEKSJON)

Dette var spørsmålene fra oppvarmingsøvelsen:

Som gruppe, tenk og gjør notater om følgende:

Hva tror du refleksjon er?

Hva tror du selvinnsikt er?

Tror du at du allerede har selvinnsikt? Gi noen eksempler på hvor du er selvbevisst, eller kunne vært mer selvbevisst.

Tror du det er viktig å være selvbevisst som gründer?



REFLEKSJON

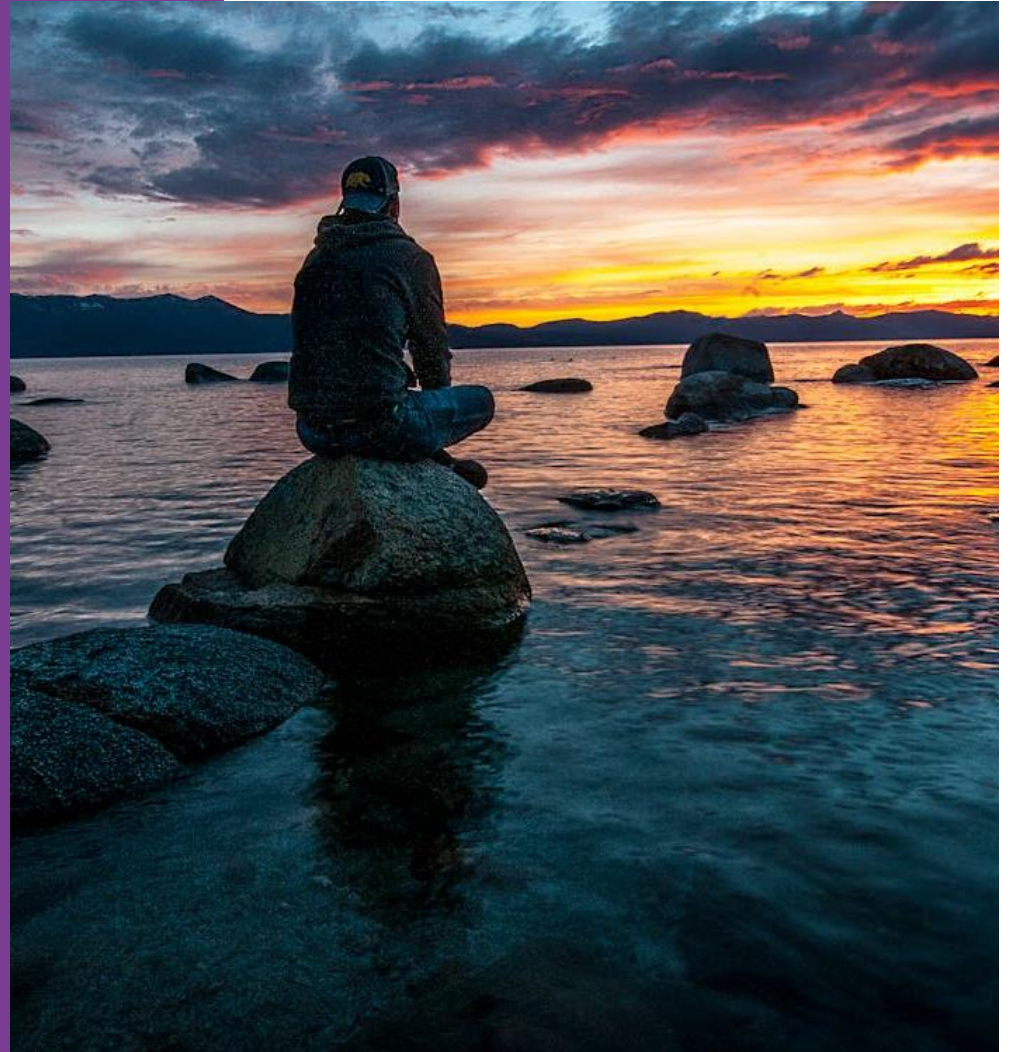
Reflekter også som gruppe over følgende spørsmål:

Hva var din favorittaktivitet?

Hva var din minst favorittaktivitet?

Tror du at du vil praktisere noen av disse øvelsene etter denne sesjonen?

Tror du at du er mer selvbevisst etter denne sesjonen?





FØLG VÅR REISE



www.entreneurshiplabs.eu