

## Samstarfsaðilar

### Austurríki

**Blickpunkt Identität – Verkefnisstjóri**

[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

**Medizinische Universität Wien**

[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

### Bretland

**Norton Radstock College**

[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

### Ísland

**Listaháskóli Íslands**

[www.lhi.is](http://www.lhi.is)

**Mímir-símenntun**

[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

### Ítalía

**CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl**

[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

### Finnland

**Folkhälsan**

[www.salutogenesis.fi](http://www.salutogenesis.fi)

### Grikkland

**Greece Academic Network**

[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

## Utanaðkomandi samstarfsaðilar

### Spánn

**Impacts.eu**

[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

### Sviss

**NetUnion**

[www.netunion.com](http://www.netunion.com)

*Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni  
[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)*

contact

**Anna Sigurðardóttir, MHR**

Mímir-símenntun

[anna@svan.is](mailto:anna@svan.is)

**Björg J. Birgisdóttir, MSc**

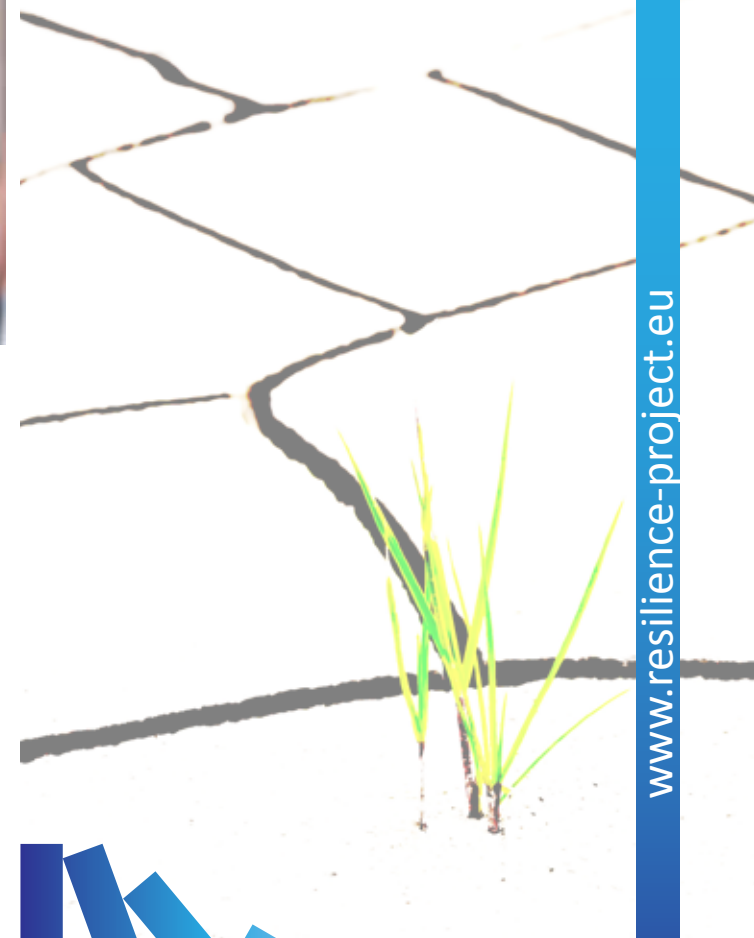
Listaháskóli Íslands

[bjorg@lhi.is](mailto:bjorg@lhi.is)



# RESILIENCE

a key skill for education and job



[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)

This project has been funded with support from the European Commission.  
This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Býrð þú yfir nægilegri seiglu?

Hæfni mannsins til að standast mótlæti og erfiðleika er háð því hversu mikla seiglu hann hefur til að bera. Í þessu verkefni er skoðað hvernig hjálpa má einstaklingum og hópum við að þróa og auka með sér seiglu.

Þjóðfélagsbreytingar hafa verið miklar undanfarin ár þar sem kröfur um vinnuframlag og hraða aukast og óöryggi á vinnumarkaði eykst. Rannsóknir benda til aukinnar streitu meðal íbúa Evrópu. Streitu-einkenni aukast hjá þeim sem búa við einhvers konar óöryggi svo sem breytingar á vinnu, í einkalífi eða langtíma-atvinnuleysi. Með auknu óöryggi er meiri hætta á heilsubresti og félagslegri einangrun. Fæstir hafa hlotið þjálfun í skóla á þeirri grundvallarhæfni að takast á við erfiðleika og óöryggi. Í nútímasamfélagi er því er afar mikilvægt að þjálfna þætti eins og streitustjórnun, álagsstjórnun og sveigjanleika.



## Markmið verkefnisins

Aðferðir til þjálfunar á seiglu er meginmarkmið verkefnisins og áhersla er lögð á að beita þverfaglegum aðferðum. Aðferðirnar sem kynntar eru eiga að henta bæði unglungum og fullorðnum.

Markhópar verkefnisins eru fyrst og fremst starfsmenn stofnana sem veita einhvers konar menntun eða þjálfun svo sem skólar og fullorðinsfræðslustofnanir. Líklegt er að með þjálfun á seiglu muni velgengni einstaklinga aukast og sú þjálfun getur jafnvel dregið úr brotthvarfi frá námi þegar til lengri tíma er litið.



## Afurðir verkefnisins

### Verkefnakista

Hönnuð verður eins konar verkefnakista eða gagnagrunnur sem mun innihalda úrval af æfingum sem þjálfna einstaklinga og hópa í að þroska með sér aukna seiglu. Æfingarnar má nálgast á gagnagrunni á vefsíðu verkefnisins þar sem notendur geta fundið æfingar við hæfi með því að nýta leitarmöguleika eins og umfjöllunarefni, stærð hóps og lengd æfingar.

### Leiðbeiningar

Leiðbeiningar munu fylgja með verkefnakistunni og í þeim verður útskýrt hvernig nota má æfingarnar til að þjálfna seiglu. Miðað er að því að leiðbeinendur og kennarar með ólíkan bakgrunn geti nýtt sér æfingarnar. Jafnframt er miðað við að mæta þörfum ólíkra notenda hvort sem þeir sinna fullorðinsfræðslu, hefðbundnu námi eða verknámi.

### Persónulegur prófill - viðtalsform

Viðtalsformið Persónulegur prófill byggir á kenningum um mannlega hegðun og þarfir einstaklinga. Aðaláhersla er á að segja sögur, að deila jákvæðri reynslu og spyrja opinna spurninga sem byggðar eru á kenningu William Glasser um þarfir einstaklinga.

Persónulegur prófill með áherslu á seiglu styður leiðbeinendur, kennara og ráðgjafa við að hjálpa fólki að takast á við ögranir lífsins á uppbyggilegan máta. Í viðtalsforminu er boðin heildræn aðferð fyrir leiðbeinendur og ráðgjafa til að vinna markvisst með einstaklingum og bjóða þeim stuðning svo hægt sé að finna jákvæðar leiðir til að takast á við verkefni sem þeir standa frammi fyrir.

Viðtalsformið Persónulegur prófill nýtist því vel með æfingunum í verkefnakistunni því hægt er að velja æfingar sem henta kröfum og þörfum hvers einstaklings.

### Tölvuleikir sem þjálfna ákveðna færni (Serious games)

Það hefur komið í ljós að tölvuleikir sem þjálfna sálfræðilega þætti svo sem sjálfstraust, sjálfsmynd og kvíðastjórnun hafa skilað góðum árangri. Í þessu verkefni verður hannaður leikur til að styrkja ákveðna þætti úr verkefnunum í verkefnakistunni. Leikurinn getur einnig kveikt áhuga kennara og leiðbeinenda að nýta sér afurðir verkefnisins.

