

Býrð þú yfir nægilegri seiglu?

Í þessu verkefni er lögð áhersla á að skoða hvernig hjálpa megi einstaklingum að þroska með sér aukna seiglu. Hönnuð verður eins konar verkefnakista eða gagnagrunnur sem inniheldur aðferðir sem efla ýmis konar færni svo sem sjálfstraust, sveigjanleika, ákvarðanatöku og álagsstjórnun. Jafnframt er þróað viðtalsformið Persónulegur prófill þar sem áhersla er lögð á að deila jákvæðri upplifun og reynslu. Hægt verður að nota viðtalsformið samhliða æfingunum í verkefnakistunni. Loks má nefna tölvuleik sem þjálfar sálfræðilega þætti úr verkefnum í verkefnakistunni og leiðbeiningar fyrir þá sem vilja nýta sér afurðir verkefnis.

Seigla -

Hæfni til að standast eða styrkjast við erfiðleika eða mótlæti sem mætir einstaklingum í daglegu lífi.



Áhugi í Evrópu

Verkefnið hefur verið kynnt í löndum samstarfaðilanna á ráðstefnum og fundum. Verkefnakistan sem inniheldur æfingar sem þjálfa einstaklingar í að þroska með sér aukna seiglu var kynnt á evrópskri ráðstefnu um iðn- og tæknimenntum í Aþenu í október síðastliðnum. Stjórnendur og sérfræðingar frá Finnlandi, Möltu, Spáni, Sviss, Danmörku, Ítalíu, Hollandi og Bretlandi tóku þátt í hringborðsumræðum um æfingarnar. Þar var ein æfing prófuð og niðurstaða hópsins var sú að þessi æfing væri mjög gagnleg sérstaklega fyrir atvinnulaust ungt fólk.

Verkefnið hefur verið kynnt á Íslandi til dæmis á ráðstefnu sem haldin var af norrænu tengslaneti um ráðgjöf (NVL) og á degi náms- og starfsráðgjafa.

Hvernig getur þú tekið þátt?

Nú hefur samstarfshópurinn þróað og safnað saman 60 æfingum sem hægt er að nota við mismunandi aðstæður sem tengjast þjálfun og kennslu þar sem lögð er áhersla á að þroska og efla persónulega hæfni einstaklinga. Æfingarnar má nota í viðtölum við einstaklinga, í kennslu og í hópráðgjöf. Sérfræðingar í Bretlandi prófuðu nokkrar æfingar nýverið og gáfu gagnlega og jákvæða endurgjöf á fundi með samstarfsaðilum. Á næstu mánuðum verða æfingarnar metnar og prófaðar af ýmsum sérfræðingum.

Hefur þú áhuga á að prófa æfingar og meta þær? Ef svo er þá hafðu samband við undirritaðar (sjá aftast).



Samstarfshópurinn

Í samstarfshópnum eru sérfræðingar frá Austurríki, Bretlandi, Finnlandi, Grikklandi, Íslandi, Ítalíu og Sviss. Þar má nefna Bengt Lindström sem hefur rannsakað og gefið út efni um aðferð sem ber heitið „Salutogenic approach“ en það er yfirheiti rannsókna sem fjalla um efni tengd seiglu. Thomas Wenzel hefur lagt áherslu á að rannsaka ýmsa þætti tengda streitu og Tony Lam er sérfræðingur í að þróa töl-vuleiki. Jafnframt Anna Sigurðardóttir og Björg J. Birgisdóttir sem hafa tekið þátt í mörgum evrópskum verkefnum og þróað aðferðir fyrir ráðgjafa sem vinna með einstaklinga sem eiga á hættu að hverfa frá námi.



Íslenskir þátttakendur í verkefninu eru:

Anna Sigurðardóttir
 Mímir- símenntun
 +354 6952081
 anna@svan.is

Björg J. Birgisdóttir
 Listaháskóli Íslands
 +354 893 6360
 bjorg@lhi.is

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu verkefnisins
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.

