



Delfinansiert av  
Den europeiske union

## PROSJEKT RESULTAT NR. 2

DEL 1/5



# Pensum med læreplan

OPPLÆRINGSKURS MED TITTELEN

## Nøkkelferdigheter/Sentrale ferdigheter for mennesker 50+

Personlig, sosial og læring-til-å-lære-  
ferdigheter

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**FORBEREDT AV  
PARTNERSKAPET I PROSJEKTET  
(HOVEDFORFATTER:  
ISC)**

**VERSJON: NORSK**

GRATIS PUBLIKASJON

Ansvarsfraskrivelse/Advarsel: Finansiert av Den europeiske union. Synspunkter og meninger uttrykt tilhører imidlertid bare forfatteren/e og reflekterer ikke nødvendigvis synspunktene til Den europeiske union eller Det europeiske utdannings- og kulturutøvende byrået (EACEA). Verken Den europeiske union eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**



Delfinansiert av  
Den europeiske union

Prosjekt resultat nr. 2

# Nøkkelferdigheter/Sentrale ferdigheter for mennesker 50+: Personlig, sosial og læring-til-å-lære-ferdigheter

## Del 1/5 – Pensum med læreplan

Versjon: Norsk



Forberedt av partnerskapet i prosjektet (hovedforfatter: ISC)

Innenfor prosjektet 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, Nøkkelpetanser for personer over 50 år”

Prosjektet blir utviklet innenfor Erasmus+ programmet fra 1. februar 2022 til 30. november 2023 av følgende konsortium: Deinde Sp. zo.o. (Polen), Institut Saumurois de la Communication (Frankrike), INERCIA DIGITAL SL (Spania), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norge).



**Ansvarsfraskrivelse/Advarsel:** Finansiert av Den europeiske union. Synspunkter og meninger uttrykt tilhører Imidlertidig bare forfatteren/e og reflekterer ikke nødvendigvis synspunktene til Den europeiske union eller Det europeiske utdannings- og kulturutøvende byrået (EACEA). Verken Den europeiske union eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.



Delfinansiert av  
Den europeiske union

# **Pensum med læreplan**



<b>Undervisningsform</b>	Opplæringskurs med tittelen: <b>Nøkkelkompetanser for personer over 50 år: Personlig, sosial og læring-til-å-lære-ferdigheter</b>
<b>Læringsmål (kunnskap, ferdigheter, holdninger)</b>	Ervervelse av kompetanse (dvs. kunnskap, ferdigheter og holdninger) av deltakere innenfor <b>personlige, sosiale og lærings-til-å-lære kompetanser.</b>  <b>Kunnskap:</b> Lær å lytte til den andre personen og stille de riktige spørsmålene Lære å identifisere det virkelige behovet Lære å lære Uttrykke seg med letthet i ulike typer intervensjoner Vite hvordan man omformulerer og oppsummerer  <b>Ferdigheter:</b> Velge riktig metode for situasjonen Observere og velge passende kommunikasjonskanaler Synkronisere med personen du snakker med Styrke dine overtalende ferdigheter for å gi innflytelse til dine ideer Unngå låste situasjoner Utvikle dine kritiske tenkeferdigheter  <b>Holdninger:</b> Identifisere grunnlaget for effektiv og sunn kommunikasjon Utvikle assertiv atferd i mellommenneskelige relasjoner Øke relasjonell effektivitet i kommunikasjonssituasjoner Utvikle assertiv og konstruktiv kommunikasjon Håndtere sensitive temaer og kontekster som påvirker kvaliteten på relasjonen



Delfinansiert av  
Den europeiske union

<b>Midler for å oppnå læringsmål</b> / <b>Undervisningsmetoder</b> / <b>Undervisningsverktøy</b>	PT-kurspresentasjon Rollelek Selvbevissthetstester Rolleøvelser Læring mellom jevnaldrende Idédugnad Integrasjonsøvelser Kreative oppvarminger Diskusjon i grupper, undergrupper og par Case-studier
<b>Forutsetninger for deltakere/Inngangskrav for deltakere</b>	Et kurs designet for personer over 50 år. Imidlertid kan den også brukes til å undervise voksne elever i andre aldre.
<b>Måter å oppnå læringsmål på</b> / <b>Undervisningsmetoder</b> / <b>Undervisningsverktøy</b>	Videoprojektor Papir eller datamaskinstøtte for tester Tavle
<b>undervisningstimer</b>	Totalt: 50 undervisningstimer (50 x 45 minutter) inkludert: 36 didaktiske timer i den obligatoriske læreplanen og 14 didaktiske timer for supplerende tester og lesing.



<p><b>SSstruktur på kurset:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• NNavnet på kursets modul</li><li>• eEnheter inkludert I modulen</li><li>• undervisningstid</li><li>• sted</li></ul>	<p><b>INTRODUKSJON: Måling av det første nivået av nøkkelkompetanser.</b></p> <p><b>1. MODUL - The basics of communication (11 didactic hours + 3 additional hours):</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hva er kommunikasjon (2 timer med instruksjon), sted: forelesningssalen/auditoriumet.</li><li>2. Verbal/muntlig kommunikasjon (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>3. De seks kvalitetene ved god kommunikasjon (3 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>4. Ikke-verbal kommunikasjon og NLP (2 didaktiske timer), sted: konferanserommet.</li><li>5. Transnasjonal analyse (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li></ol> <p><b>2. MODUL – Læring til å lære (11 didaktiske timer + 4 ekstra timer):</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Husking (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>2.2. Kritisk tenkning (1 didaktisk time) + 1 time, sted: forelesningssalen.</li><li>2.3. Motivasjon (2 didaktiske timer + 1 time), sted: klasserommet.</li><li>2.4. Selvtillit og motstandsdyktighet (3 didaktiske timer), sted: konferanserommet.</li><li>2.5. Livsposisjoner (3 didaktiske timer + 1 time), sted: klasserommet.</li></ol> <p><b>3. MODUL - Tidsstyring (7 didaktiske timer + 4 ekstra timer):</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Tidsblokkering og stresshåndtering (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>3.2. Definer og prioriter dine aktiviteter (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>3.3. Planlegg dine aktiviteter (1 didaktisk time + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>3.4. Planlegging av fremtiden uten stress (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li></ol> <p><b>4. MODUL - Konflikthåndtering (7 didaktiske timer + 3 ekstra timer):</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4.1. De ulike typene konflikter (2 didaktiske timer), sted: konferanserommet</li><li>4.2. De ulike reaksjonene på konflikter og hvordan man endrer negative handlinger (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>4.3. Våre behov for å leve i harmoni (1 didaktiske time + 1 time), sted: konferanserommet.</li><li>4.4. Konfliktløsning (2 didaktiske timer + 1 time), sted: konferanserommet.</li></ol>
---	---



Delfinansiert av  
Den europeiske union

**KONKLUSJON: Måling av det siste nivået for nøkkelkompetanser**

**Kursform**

Undervisningen vil bli gjennomført i et stasjonært system.





Delfinansiert av  
Den europeiske union

<b>Gruppestørrelse (minimums- og maksimumsantall).</b>	10 deltakere
<b>Litteratur og undervisningsmateriell for trenere.</b>	<p><b>Litteratur:</b> NLP i video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4">https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4</a> NLP på en nettside: <a href="https://www.nlp.com/what-is-nlp/">https://www.nlp.com/what-is-nlp/</a> AT i video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y">https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y</a></p> <p><b>Undervisningshjelpemidler:</b> Presentasjon av PTT Isbrytere: <a href="https://www.gpb.org/blogs/education-matters/2016/07/21/20-great-icebreakers-for-the-classroom">https://www.gpb.org/blogs/education-matters/2016/07/21/20-great-icebreakers-for-the-classroom</a> De 7 prinsippene for læring: <a href="https://nzcurriculum.tki.org.nz/Curriculum-resources/NZC-Online-blog/The-7-principles-of-learning">https://nzcurriculum.tki.org.nz/Curriculum-resources/NZC-Online-blog/The-7-principles-of-learning</a> Hvordan utvikle motivasjon: <a href="https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/vrooms-expectancy-theory/">https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/vrooms-expectancy-theory/</a></p> <p><b>Materiale:</b> papir og penner, datamaskin, mobile mobiltelefon, tavle, videoprojektor.</p>



<p><b>Litteratur undervisningsmaterie deltakere</b></p>	<p><b>og for</b></p> <p><b>Litteratur:</b> NLP håndbok: <a href="https://doc.lagout.org/science/WorkBook.pdf">https://doc.lagout.org/science/WorkBook.pdf</a> Hvem stjelte osten min: Author Spencer Johnson Hvordan skape et Gantt-diagram: <a href="https://www.gantt.com/creating-gantt-charts">https://www.gantt.com/creating-gantt-charts</a> Kommunikasjon: <a href="https://open.lib.umn.edu/businesscommunication/chapter/1-2-what-is-communication/">https://open.lib.umn.edu/businesscommunication/chapter/1-2-what-is-communication/</a> NLP I video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4">https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4</a> NLP på en nettside: <a href="https://www.nlp.com/what-is-nlp/">https://www.nlp.com/what-is-nlp/</a> AT i videoen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y">https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y</a></p> <p><b>Videoer:</b> Eisenhower Matrix: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc">https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc</a></p> <p><b>Undervisningshjelpemidler:</b> <b>Presentasjon av PTT</b> <b>Egogram:</b> <a href="https://www.solutests.com/test-analyse-transactionnelle.php">https://www.solutests.com/test-analyse-transactionnelle.php</a></p> <p><b>Personlighets tester:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Min selvsikkerhet</li><li>- Min reaksjon på konflikt</li><li>- Mitt selvtilitsnivå</li><li>- Mine viktige behov (Maslows pyramide)</li><li>- De 5 drivkreftene</li><li>- Mine tidshindringer</li><li>- Mine kommunikasjonsmidler (VAKOG)</li></ul>
---	---



<b>Metoder og former for validering av læring outcomes</b>	<p>Evalueringen av tilegnelsen/forbedringen av kompetanser inkluderer en vurdering i tre dimensjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kunnskap</li><li>- ferdigheter</li><li>- holdninger</li></ul> <p>1) Kunnskap måles to ganger (i begynnelsen og ved slutten av kurset). Deltakerne vil fullføre innledende og avsluttende kompetansetester: quiz, spørsmål og svar.</p> <p>2) Ferdigheter måles to ganger med personlighetstester, quiz og rollespill.</p> <p>3) Holdninger som kan observeres i løpet av kurset, vurderes av treneren i form av skriftlige råd og rollespill.</p> <p><b>Malene for de innledende og avsluttende kunnskaps-/ferdighetstestene/-øvelsene, kurslederens vurdering og andre verifiseringsverktøy, samt instruksjoner for bruk og lesing av resultater, er vedlagt programmet.</b></p>		
<b>Detaljert innhold i modulene (læreplan med læringsutbytte og verifiseringskriterier)</b>			
<b>1. MODUL - GRUNNLEGGENDE KOMMUNIKASJON (14 TIMER): (11 timer obligatorisk, 3 timer for personlighetstester og lesing eller se på videoer)</b>			
<b>Modulenhhet</b>	<b>Utdanningsinnhold (emner/øvelser/annet)</b>	<b>Læringsutbytte (kunnskap, ferdigheter, holdning)</b>	<b>Verifiseringskriterier</b>



<p><b>1.1 Hva er kommunikasjon? (2 undervisnings timer), sted: klasserommet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Post-it runden</li><li>- Visste du at?</li><li>- Noen definisjoner</li><li>- Tre kommunikasjontyper</li><li>- Sa du : kommunisere ?</li><li>- Spill: Er kommunikasjon min tydelig?</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ha samme forståelse av kommunikasjon</li><li>• Identifisere våre kommunikasjonsproblemer</li></ul> <p><b>Ferdigheter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Være i stand til å kommunisere godt</li></ul> <p><b>Holdning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Være åpen for andre kommunikasjonsstiler</li></ul>	<p>Deltakeren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beskrive hva kommunikasjon er.</li><li>• Identifisere kommunikasjonsproblemer.</li></ul>
---	--	--	---



<p><b>1.2</b> <b>Muntlig kommunikasjon</b> (2 undervisnings timer + 1 ekstra time), sted: konferansero mmet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forskjellen mellom verbal og non-verbal kommunikasjon</li><li>- Hvordan fungerer hjernen?</li><li>- Den venstre hjernehalvdelen</li><li>- Den høyre hjernehalvdelen</li><li>- Test: Fargelek</li><li>- Barrierer for kommunikasjon</li><li>- Rollespill</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppdage verktøy for å forbedre kommunikasjon og læring</li></ul> <p><b>Ferdigheter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forbedre vår kommunikasjon</li><li>• Fjerne våre kommunikasjonsblokkeringer</li></ul> <p><b>Holdninger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bestemme hvordan vi kommuniserer med andre</li></ul>	<p>Deltakeren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forstå hvordan hjernen reagerer.</li><li>• Forklare muntlig kommunikasjon.</li><li>• Forstå andres virkelighet</li></ul>
---	---	--	---



<p><b>1.3</b> <b>De seks</b> <b>egenskapene</b> <b>ved god</b> <b>kommunikasjon</b> <b>(4</b> <b>undervisnings</b> <b>timer), sted:</b> <b>konferansero</b> <b>mmet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kunnskapen for å være en god kommunikator</li><li>- Selvsikkerhet</li><li>- Test: Er du selvhevdende?</li><li>- Åpenhet</li><li>- Empati</li><li>- Tydelighet</li><li>- Aktiv lytting</li><li>- Tilbakemelding</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lære å være selvhevdende</li><li>• Oppdage vårt nivå av selvhevdelse</li><li>• Bestemme vårt nivå av empati</li></ul> <p><b>Ferdigheter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forbedre vår selvhevdelse</li><li>• Utvikle vår empati</li></ul> <p><b>Holdninger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vise selvtillit</li><li>• Være mindre eller mer passiv</li><li>• Være mindre eller mer aggressiv</li><li>• Være mindre eller mer manipulerende</li><li>• Lytte til andre</li></ul>	<p>Deltakeren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definere sitt nivå av passivitet, aggresjon, manipulasjon eller selvhevdelse når de kommuniserer med andre.</li><li>• Tilpasse kommunikasjonen til situasjonen.</li><li>• Forstå betydningen av empati.</li><li>• Utvikle empati når de kommuniserer med andre</li></ul>
---	--	--	---



<b>1.4</b> <b>Ikke-verbal kommunikasjon og NLP (2 undervisnings timer), sted: konferansero mmet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Typer av ikke-verbal kommunikasjon</li><li>- Innføring i NPL</li><li>- Tro og overbevisninger</li></ul>	<b>Kunnskap:</b> Oppdag verktøy for å forbedre kommunikasjon og læring <b>Ferdigheter:</b> Forbedre vår kommunikasjon <b>Holdninger:</b> Forbedre vår ikke-verbale kommunikasjon	Deltakeren kan: Oppdage betydningen av ikke-verbal kommunikasjon. Forbedre ferdighetene innen ikke-verbal kommunikasjon.
<b>1.5</b> <b>Transaksjons analyse (2 undervisnings timer), sted: konferansero mmet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grunnlegger</li><li>- Innføring i transaksjonsanalyse</li><li>- Online test (lenke)</li><li>- Presentasjon av de 5 driverne og hvordan si "nei" når du egentlig ikke vil si "ja"</li><li>- Test: Hva er dine drivere?</li><li>- Individuell tolkning</li><li>- Ego-tilstandene</li><li>- Transaksjoner (enkeltstående og kryssende)</li><li>- Rollespil</li></ul>	<b>Kunnskap:</b> Identifisere dine egne drivere <b>Ferdigheter:</b> Lære å si "nei" Finne de beste tilnærmingene i samhandling med andre. <b>Holdninger:</b> Kunne tilpasse responsen vår til situasjonen.	Deltakeren kan: Forstå hvorfor de ikke kan si "nei" uten å føle seg skyldig. Tilpasse atferden sin til situasjonen. Identifisere hvilke ego-tilstander de bruker i ulike situasjoner.
<b>2. MODUL - LÆRING TIL Å LÆRE (15 TIMERS DIDAKTISK UNDERVERSNING): (11 obligatoriske timer og 4 timer til tester og lesing)</b>			



<b>Modulenheter</b> Som angitt i kursstrukturen	<b>Innholdet i kurset</b>	<b>Læringsutbytte</b> <b>(Kunnskap, ferdighet, holdning)</b>	<b>Vurderingskriterier</b>
<b>2.1</b> <b>Hukommelse</b> (3 undervisningstimer), sted: konferanserommet	<ul style="list-style-type: none"><li>- De 4 læringsstilene</li><li>- Test: Hva er dine læringsstiler?</li><li>- Et verktøy for bedre hukommelse:</li><li>- VAKOG-testen: Hva er ditt hukommelsesprofil?</li></ul>	<b>Kunnskap:</b> Vurdere våre læringsstiler for å lære raskere. Oppdag vår foretrukket av memorisering. <b>Ferdigheter:</b> Tilpass din læringsstil til temaet. Oppdag din foretrukne kommunikasjonsmåte. <b>Holdninger:</b> Forståelse for at vi alle er forskjellige. Kunne hjelpe andre å lære. Tilpasse vår kommunikasjon til andre.	Deltakeren kan: Forstå hvordan hjernen vår fungerer. Bestemme hvordan du husker informasjon. Forbedre hukommelsen. Forbedre kommunikasjonen ved å bruke den beste kommunikasjonskanalen.





<p><b>2.2 Kritisk tenkning</b> 2 læringstimer, sted: konferanserom met</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Definisjon av kritisk tenkning</li><li>- De 5 ferdighetene innen kritisk tenkning</li><li>- Hvordan kan vi forbedre vår kritiske tenkning?</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Utvikle våre ferdigheter i kritisk tenkning <b>Ferdigheter:</b> Observasjon, analyse, deduksjon, kommunikasjon og problemløsning <b>Holdninger:</b> Evne til å være så objektiv som mulig når man vurderer informasjon eller en situasjon</p>	<p>Deltakeren kan: Bruke kritisk tenkning for å observere, analysere, dedusere, kommunisere og løse problemer. Forbli objektiv ved problemløsning</p>
<p>2.3 Motivasjon (3 læringstimer), sted: konferanserom met</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utvikle motivasjon</li><li>- Maslow's behovspyramide</li><li>- Test: Bestemme dine egne behov</li><li>- Victor Vrooms forventningsteori</li><li>- Forventet levetid</li><li>- Instrumentalitet</li><li>- Valencia</li><li>- Hvordan finne vår dypeste motivasjon</li><li>- Video (lenke)</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Lære å finne en god motivasjon <b>Ferdigheter:</b> Vite hva som motiverer oss <b>Holdninger:</b> Være en god motivator for andre</p>	<p>Deltakeren kan: Bestemme sin egen motivasjon. Forklare hvorfor. Finne ut hva som motiverer dem.</p>



<p><b>2.4</b> <b>Selvtillit og motstandskraft</b> (3 undervisningstimer), sted: konferanserommet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Typer selvtillit</li><li>- Årsaker til tap av selvtillit</li><li>- Tips for å øke selvtilliten</li><li>- Opprinnelsen til motstandskraft</li><li>- Fordelene med motstandskraft</li><li>- Ting å utvikle: 10 nøkler til motstandskraft</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Bestemme vårt nivå av selvtillit og motstandsdyktighet Utvikling av selvtillit</p> <p><b>Ferdigheter:</b> En positiv dialog med seg selv. Fremgang, ikke perfektjon. Ta vare på fysisk og psykisk helse. Holde problemer i perspektiv. Skape forbindelse med andre mennesker. Fokusere på dine styrker. Opprettholde håp. Være motstandsdyktig for dine drømmer.</p> <p><b>Holdninger:</b> Ha bedre kommunikasjon. Åpne opp for problemer.</p>	<p>Deltakeren kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bestemme sitt nivå av selvtillit og motstandsdyktighet</li><li>• Ha en positiv dialog med seg selv.</li><li>• Ta vare på sin fysiske og mentale helse.</li><li>• Holde problemene i perspektiv.</li><li>• Skape forbindelse med andre mennesker.</li><li>• Fokusere på sine styrker.</li><li>• Opprettholde håpet.</li><li>• Være motstandsdyktig i sine overbevisninger</li></ul>
--	--	--	---



<b>2.5</b> <b>Livsposisjoner</b> r (3 undervisningstimer), sted: konferanserommet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Livsposisjoner</li><li>- Anerkjennelse</li><li>- Hvordan si "nei"?</li><li>- De 5 driverne</li><li>- Test: Hvorfor vi ikke kan si 'nei' (vedlegg - identifisere de bindende meldingene)</li></ul>	<b>Kunnskap:</b> Bestemme ens egne livsposisjoner <b>Ferdigheter:</b> Lære å si "nei" <b>Holdninger:</b> Kunne tilpasse vår respons til situasjonen	Deltakeren kan: Forstå hvorfor de ikke kan si "nei" uten å føle skyld. Tilpasse atferden til situasjonen
<b>3. MODUL - TIDSSTYRING (11 TIMER): (7 timer obligatorisk og 4 timer til tester og lesing)</b>			
<b>Modulær enhet (som angitt i delen "Kursstruktur")</b>	<b>Innhold i kurset</b>	Læringsutbytte (kunnskap, ferdigheter, holdning)	<b>Vurderingskriterier</b>



<p><b>1</b> <b>Tidsblokkerin</b> <b>g og</b> <b>stresshåndteri</b> <b>ng</b> (3 undervisningsti mer), sted: konferanserom met</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvorfor håndtere tid?</li><li>- Påvirker stress deg?</li><li>- Fysiske manifestasjoner</li><li>- Psykologiske manifestasjoner</li><li>- Atferdsmessige manifestasjoner</li><li>- De grunnleggende egenskapene til tid</li><li>- Den subjektive varigheten av tid</li><li>- Definisjon av tidsstyring</li><li>- Test: Hva er din oppfatning av tid?</li><li>- Hva er dine problemer med tid? Hva bestemmer din oppfatning av tid?</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Å lære om den psykologiske effekten av tid på mennesker <b>Ferdigheter:</b> Å bli bevisst på hva vi virkelig ønsker å gjøre <b>Holdninger:</b> Identifisere årsakene til stress.</p>	<p>Deltakeren kan: Identifisere sine egne tidsblokkeringer. Håndtere stress knyttet til tid.</p>
<p><b>3.23.2</b> <b>Definere og</b> <b>prioritere</b> <b>aktiviteter</b> (3 undervisningsti mer), sted: konferanserom met</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forberede seg til å investere i endring</li><li>- Noen konsepter</li><li>- Eisenhower prinsipp</li><li>- Fem tidshåndteringstips</li><li>- Prioritetspyramiden</li><li>- Parkinsons lov</li><li>- Pareto-prinsippet</li></ul>	<p><b>Kunnskap :</b> Lære å bryte ned aktivitetene du ønsker å gjøre i nær fremtid. Lære å sekvensere og prioritere aktiviteter <b>Ferdigheter:</b> Å være mer organisert i hverdagen <b>Holdninger:</b> Proaktivitet</p>	<p>Deltakeren kan: Utvikle en liste over aktiviteter. Organisere aktiviteter i rekkefølge. Prioritere aktiviteter ved å bruke Eisenhower-matrisen.</p>



<p><b>3.3</b> <b>Planlegging av aktiviteter</b> <b>(2</b> undervisningstimer), sted: konferanserommet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pareto-teorien tilpasset til tid</li><li>- Noen teknikker</li><li>- Fargekoder</li><li>- Riktig bruk av teknologi</li><li>- Leseteknikk</li><li>- NERAC-metoden</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Lære å planlegge dine daglige aktiviteter slik at du ikke kaster bort tid Vite hvordan du skal planlegge en agenda <b>Ferdigheter:</b> Være mer organisert i dagliglivet <b>Holdninger:</b> Proaktivitet</p>	<p>Deltakeren kan: Opprette sin egen Gantt-diagram</p>
<p><b>3.4</b> <b>PPlanlegging for fremtiden uten stress (2 undervisnings timer), sted: konferansero mmet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluering av tid</li><li>- Planlegging</li><li>- Sette prioriteringer</li><li>- Prokrastinering</li><li>- Test: Prokrastinerer du?</li><li>- Hva er dine prioriteter i dag?</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Lære å planlegge for fremtiden uten skyldfølelse Utvikle en yrkesmessig og personlig plan <b>Ferdigheter:</b> Redusere stressnivået <b>Holdninger:</b> Identifisere årsakene til tidsrelatert stress</p>	<p>Deltakeren kan: Prosjekttere seg selv inn i fremtiden med så mange realistiske steg som mulig.</p>



**4. MODUL - KONFLIKTHÅNDTERING (10 TIMERS DIDAKTIKK): (7 obligatoriske timer og 3 timer til tester og lesing)**

<b>Modulær enhet</b> (som angitt i kursstrukturen)	<b>Innhold i kurset</b>	<b>Læringsutbytte</b>  (Kunnskap, ferdighet, holdning)	<b>Vurderingskriterier</b>
<b>4.1 De ulike typene konflikt</b> (2 undervisningstimer), sted: konferanserommet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er konflikt en nødvendighet?</li><li>- Konflikter og uenigheter?</li><li>- De ulike nivåene av konflikt</li><li>- De ulike typene konflikt</li><li>- De ulike årsakene til konflikter: misforståelser, psykologiske faktorer, bedriftsrelaterte faktorer</li><li>- Noen teknikker for å unngå konflikt</li><li>- Trinn for å unngå konflikt</li></ul>	<b>Kunnskap:</b> Lære om de ulike typene konflikter. <b>Ferdigheter:</b> Identifisere hvilke behov som må oppfylles for å bli tilfredsstilt. Forstå at vi ikke alle har de samme behovene. <b>Holdninger:</b> Være åpen for andres behov.	Deltakeren kan: Identifisere en type konflikt og fremheve skjulte konflikter. Skille mellom konflikter basert på meninger, interesser og behov. Forstå sine egne spesifikke behov. Forstå behovene til andrethens.



<p><b>4.2 De ulike reaksjonene på konflikter og hvordan man kan endre negative handlinger</b> (3 undervisningstimer), sted: konferanserommet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vanlige reaksjoner på endring</li><li>- Individuelle reaksjoner på endring</li><li>- De fire typene motstand mot endring</li><li>- Hva er den beste måten å respondere på endring?</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Lær de ulike reaksjonene på konflikt <b>Ferdigheter:</b> Forbedre våre relasjoner med andre, spesielt når vi er i konflikt <b>Holdninger:</b> Bestemme hvordan vi skal reagere når vi er i konflikt</p>	<p>Deltakeren kan: Tilpasse sin reaksjon i møte med konflikter. Forstå reaksjonen til andre.</p>
<p><b>4.3 Våre behov for å leve i harmoni</b> (1 undervisningstimer), sted: konferanserommet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Håndtering av konflikt: de ulike stadiene</li><li>- De fem strategiene for å løse konflikter</li><li>- Valg av strategi</li><li>- Personlighetene til de involverte</li><li>- Noen regler å følge</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Lære hva som hjelper oss å leve i harmoni <b>Ferdigheter:</b> Kunne akseptere seg selv <b>Holdninger:</b> Kjempe mot det som hindrer oss i å leve i harmoni. Lære å være i fred med deg selv</p>	<p>Deltakeren kan: Fastslå hva som hindrer ham fra å leve i harmoni. Være i stand til å akseptere sin egen tenkemåte. Kunne finne indre fred med seg selv.</p>



<p><b>4.4</b> <b>Konfliktløsning</b> (2 undervisningstimer), sted: konferanserommet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Løse konflikten: trinnvis tilnærming</li><li>- Hvordan respondere på konflikter:</li><li>- DESC-metoden</li><li>- Den knuste plata</li><li>- Kontrapunktet</li><li>- Globalisering</li><li>- Sfinksen</li><li>- Quilteteknikken</li></ul>	<p><b>Kunnskap:</b> Bestemme vårt nivå av selvtillit og motstandsdyktighet. Utvikle selvtillit Lære å løse problemer</p> <p><b>Ferdigheter:</b> En positiv dialog med seg selv. Framgang, ikke perfektjon. Ta vare på fysisk og mental helse. Holde problemer i perspektiv. Knytte seg til andre mennesker. Fokusere på ens styrker. Holde håpet i live. Være motstandsdyktig i ens overbevisninger</p> <p><b>Holdninger:</b> Ha bedre kommunikasjon. Åpne seg for problemer</p>	<p>Deltakeren kan: Bestemme sitt nivå av selvtillit og motstandsdyktighet. Ha en positiv indre dialog. Ta vare på sin fysiske og mentale helse. Holde problemene i perspektiv. Knytte seg til andre mennesker. Fokusere på sine styrker. Opprettholde håpet. Være motstandsdyktig i sine overbevisninger.</p>
---	---	--	---





**Delfinansiert av  
Den europeiske union**



Delfinansiert av  
Den europeiske union

Ansvarsfraskrivelse: Finansiert av Den europeiske union. Synspunkter og meninger uttrykt tilhører bare forfatterne og gjenspeiler ikke nødvendigvis synspunktene til Den europeiske union eller Det europeiske utdannings- og kulturutøvende organet (EACEA). Verken Den europeiske union eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.



## **OPPHAV – IKKE-KOMMERSIELL BRUK – DEL PÅ SAMME VILKÅR (CC BY-NC-SA)**

Denne lisensen gir andre tillatelse til å remixe, tilpasse og bygge videre på dette verket til ikke-kommersielle formål, under forutsetning av at de krediterer oss og gir lisens til sine nye kreasjoner under de samme vilkårene.

