



Delfinansiert av
Den europeiske union

PROSJEKTRESULTAT NR 2

DEL 3/5



Læremateriell for deltakere

OPPLÆRINGSKURS MED TITTELEN

Nøkkelkompetanse for
personer 50+

Entreprenørskap

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**FORBEREDT AV
PARTNERSKAPET I PROSJEKTET**
(HOVEDFORFATTER:
DEINDE SP. Z O.O.)

VERSJON: NORSK

GRATIS PUBLIKASJON

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.



**Delfinansiert av
Den europeiske union**



Delfinansiert av
Den europeiske union

Prosjektresultat nr 2

Opplæringskurs

Nøkkelpetanse for personer 50+: Entreprenørskap

Del 3/5 - Læremateriell for deltakere

Versjon: Norsk



Forberedt av partnerskapet i prosjektet (hovedforfatter: Deinde sp. z o.o.)

innenfor prosjektet 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, "Nøkkelpetanser for personer i alderen 50+"

Prosjektet gjennomføres under Erasmus+-programmet, fra 1. februar 2022 til 30. november 2023 av konsortiet: Deinde sp. z o.o. (Polen), Institut Saumurois de la Communication (Frankrike), INERCIA DIGITAL SL (Spania), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norge).



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.



Delfinansiert av
Den europeiske union

LÆREMATERIELL FOR DELTAKERE



Innhold

INTRODUKSJON.....	6
'Finn noen som ...' spilleark.....	6
MODUL 1	7
ARBEIDSARK 1.1.....	7
Oppgave nr. 1	7
Oppgave nr. 2	8
Oppgave nr. 3	9
Oppgave nr. 4	10
ARBEIDSARK 1.2.....	11
Oppgave nr. 5	11
PERSONLIGHETSTEST.....	12
Oppgave nr. 6	16
Oppgave Nr. 7	17
ARBEIDSARK 1.3.....	18
Oppgave nr. 8	18
Oppgave nr. 9	19
Oppgave Nr. 10	19
«SNU EN NEGATIV TING TIL EN FORDEL"	20
KJENN DEG SELV OG KREATIVITET I MITT LIV- manus for deltakere.....	21
MODUL 2	37
ARBEIDSARK 2.....	37
Oppgave 2.1 - Økologisk egenvurdering:.....	37
Oppgave 2.2 - Søppelsortering	43
Oppgave 2.3 - Økologi og husholdningsbudsjett	54
Oppgave 2.4 – Innkjøp	57
MODUL 3	61
ARBEIDSARK 3.1.....	61
Stadier av prosjektutvikling og sammenhenger mellom dem.....	61
Roller i prosjektet	62
Oppgave: Kombiner rollene i prosjektet med beskrivelsene:.....	62
PROSJEKTORTMAL - LITE PROSJEKT (av Mariusz Kapusta)	66
Problem og løsningstre	68
Analysere mål i prosjektet med SMART metoden.....	70



Prosjektplanlegging: Gantt skjema.....	71
Prosjektrisikostyring.....	72
Eksempler på risikoer	73
ORDARK 3.2	74
Mitt personlige prosjekt - analyse av mål ved bruk av SMART metoden	74
PRESENTASJONER – MODULER: 1, 2, 3	75



INTRODUKSJON

‘Finn noen som ...’ spilleark

Finn noen som...	NAVN
... har en katt.	
... liker å stå opp tidlig.	
... ikke liker tomater.	
... kan sykle.	
... har en unik hobby.	
... har sett alle Rambo filmene.	
... liker gult.	



MODUL 1

ARBEIDSARK 1 .1

Oppgave nr. 1

«Kjenn deg selv»

1. Hva er viktigst for deg i livet?
2. Hva er dine verdier?
3. Hva gir deg energi?
4. Hva suger energi ut av deg?
5. Mitt beste minne fra fjoråret er
6. Hvilket trekk liker du best ved deg selv?
7. Hva er viktigst for deg i livet?
8. Hvem er din største støtte?
9. Hvordan tar du vare på deg selv?
10. Hva gjør deg glad?
11. Hva gjør at du blir lei deg?
12. Hva gjør deg sint?
13. Hvordan tar du beslutninger?
14. Hvor ofte gleder du deg over de små tingene i livet?
15. Når er du takknemlig?
16. Hva roer deg ned?
17. Hvilke sosiale relasjoner er støttende for deg?
18. Hva gjør du på fritida?
19. Hva verdsetter du mest på jobben?
20. Hva er din styrke?
21. Hva er din svakhet?
22. Hva motiverer deg til å utvikle deg?
23. Fullfør denne setningen: Jeg kan ikke se for meg livet uten



Oppgave nr. 2



Oppgave nr. 3

Begrensende antagelse	God overbevisning



Oppgave nr. 4

Dårlige vaner som hindrer effektive handlinger	Gode vaner



ARBEIDSARK 1.2

Oppgave nr. 5

FEMFAKTORMODELLEN

Angi 5 adjektiver som beskriver karaktertrekk ved hver av faktorene.

VENNLIGHET	ÅPENHET	SKRUPPELLØSHET	UTADVENTDHET	NEVROTISME



PERSONLIGHETSTEST

No.	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK
1	blendende	overbærende	Sjenert	tankeløs
2	udisiplinert	ikke empatisk	hevngjerrig	apatisk
3	repeterer seg selv	motstandsdyktig	fornærmende	ikke engasjerende
4	glemmer	Uformell	snodig	apprehensive
5	avbryter	utålmodig	usikker	ubestluttet
6	uforutsigbar	ufølsom	upopulær	isolerer seg selv
7	kaotisk	påståelig	masete	nølede
8	slapp	tullete	pessimist	fargeløs
9	opprører	debattant	fremmedgjort	uten mål
10	naiv	irriterende	negativ	nonchalant
11	kreve anerkjennelse	arbeidsnarkoman	tilbaketrukket	bekymret



12	snakkesalig	taktløs	følsom	sky
13	uorganisert	dominerende	depressiv	tvilende
14	usammenhengende	intolerant	innadvendt	uvirksom
15	forvirret	manpulerende	humørsyk	mumlende
16	skuespiller	sta	skeptisk	treg
17	høylytt	hovmodig	ensom	lat
18	distre	brennende	mistenkelig	sluggish
19	rastløs	villig	hevngjerrig	distanserende
20	svingende	lur	kritisk	forsonende
SUM				



No.	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK	NAVN PÅ PERSONLIGHETS TREKK
1	levende	driftig	analytisk	fleksibel
2	munter	overbevisende	Trofast	rolig
3	sosial	viljesterk	offervillig	forsonende
4	tillitvekkende	konkurrerende	stolt	samlet
5	forfriskende	resourceful	respektfull	forknytt
6	tillitsfull	uavhengig	sensitiv	uselvisk
7	animator	laget for suksess	planlegger	tålmodig
8	spontan	sikker	velorganisert	ydmyk
9	optimist	ærlig	ordentlig	krevenne
10	elsker å ha det moro	autotitativ	lojal	vennlighetsinn
11	sjarmerende	dristig	minute	diplomatisk
12	solstråle	selvsikker	perfekt	konsistent
13	inspirerende	uavhengig	idealist	veloverveid



14	sprudlende	bestemt	dyp	kritisk mot andre
15	lett å ha med å gjøre	aktivist	musikalsk	megler
16	pratsom	utholdende	tenker	tolerant
17	energisk	leder	lojal	lytter
18	hyggelig	sjef	forutsigbar	glad
19	populær	produktiv	perfeksjonist	generøs
20	dynamisk	modig	skikkelig	balansert
SUM				

	SANGUINE	CHOLERIC	MELANCHOLIC	PHLEGMATIC
SUM "X"				



Oppgave nr. 6

SWOT ANALYSE

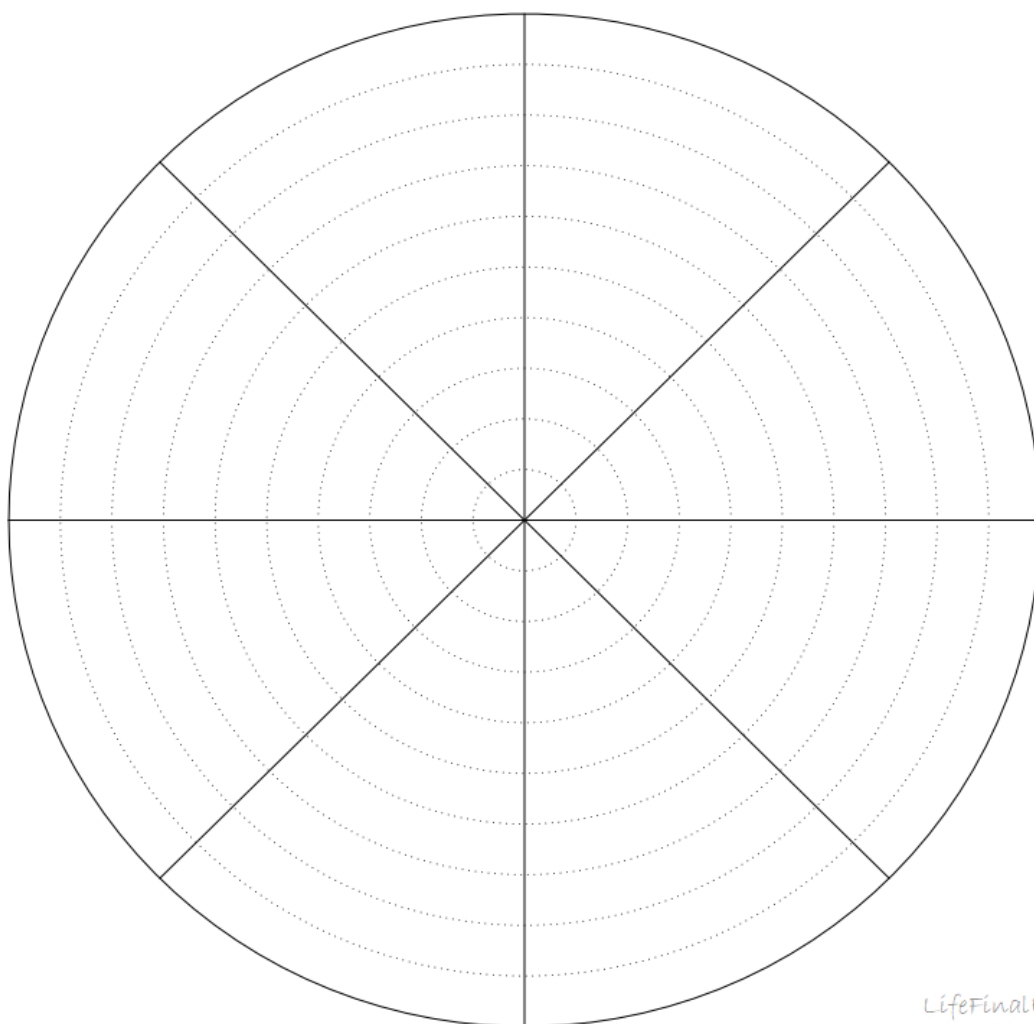
STYRKER	SVAKHETER
SJANSER	TRUSLER



Delfinansiert av
Den europeiske union

Opgave Nr. 7

LIVSHJULET



LifeFinalEdited.pl

Kilde til grafikken: <https://lifinaledited.pl/kolo-zycia/>



ARBEIDSARK 1.3

Oppgave nr. 8

KREATIV TENKING

a) assosiasjoner

SOL	BARNDOM
SANG	SKREKK
SKOLE	RØFF SJØ
FLASKE	GLIS
KVINNE	VARME MORGNER

b) hva hvis

..... dyr snakket med menneskestemme?

..... bare kvinner fantes i verden?

..... natt ikke fantes?

..... det ikke var noe som het penger?

..... alle kunne fly?



Oppgave nr. 9

Spill - «Definerende objekter»

Skriv en ny definisjon/ny bruk av det emnet du velger.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oppgave Nr. 10

TEGNING

Kladd minimum fem sirkler og forsøk å tegne alt du kan tenke deg ved å bruke disse sirklene.



«SNU EN NEGATIV TING TIL EN FORDEL»

KRITISK MENING	POSITIVT ASPEKT



KJENN DEG SELV OG KREATIVITET I MITT LIV- manus for deltakere

1.1 Kjenn deg selv - kunsten å ha selvinnsett

“Å kjenne seg selv er utviklingen av en personlighet som har blitt vakker av glede og kjærlighet.”

August Witt.

Selvbevissthet - **følge med i vår indre og ytre verden.**

Indre selvbevissthet – Evnen til å observere ens følelser, reaksjoner verdier, ambisjoner, forventninger, ønsker og ambisjoner - anerkjenne egne styrker og svakheter. I tillegg en forståelse av den påvirkningen vi har på andre.

Ytre selvbevissthet - Den indikerer i hvilken grad vi er oppmerksom på hvordan vi blir oppfattet i miljøet i forhold til de kategoriene som er nevnt ovenfor.

Emosjonell intelligens

“Kapasiteten for å anerkjenne våre egne og andres følelser, for å motivere oss, og for å mestre følelser i oss selv og i våre relasjoner.” (Daniel Goleman).

De fem komponentene i emosjonell intelligens:

Selvregulering (regulering av egne følelser, selvkontroll, ansvarsbevissthet, nyskaping)

Empati (anerkjennelse av andres følelser)

Sosiale ferdigheter (mestre relasjoner med andre personer)

Motivasjon (egenmotivasjon, dedikasjon, initiativ, optimisme)

Selvbevissthet (kjenne dine følelser, korrigere selvfølelse, selvtillit)

Når du skal ivareta din evne til å kjenne deg selv, er det **SVÆRT VIKTIG Å TA VARE PÅ KROPPEN**. Når man arbeider med selvbevisstgjøring, må man være **AVSLAPPET, fordi med intensiv selv analyse, KAN VÅRE ENERGILAGRE** raskt bli oppbrukt.

Det er viktig å ikke gi opp når forsvarsmekanismer inntreer og utydeliggjør oppfatningen av realitet og sannhet. Når vi ikke ønsker å se noe, når vi må forstille oss pga følelser som er ukomfortable eller smertefulle, da er det viktig å gjøre noe med det.



Fordelene med å kjenne seg selv

- ✓ **Forstå sine tanker og følelser**
- ✓ **Styrke selvdisciplin**
- ✓ **Økt selvfølelse**
- ✓ **Endre vaner**
- ✓ **Etablere gode relasjoner mulig**
- ✓ **Større tilstedeværelse i beslutninger**
- ✓ **Evne til å lytte**
- ✓ **Mer effektiv læring**

8 pillarer for indre selvtillit

Pillar 1 Selvbevissthet - dypere selvfølelse

Pillar 2 Selvakseptering - se på deg selv med hjertet

Pillar 3 Selvtilfredshet - sett pris på det du gjør

Pillar 4 Selvfølelse - ikke tvil på deg selv, heller ikke i vanskelige stunder, men se etter løsninger

Pillar 5 Verdsett - sett deg selv først

Pillar 6 Selvtillit - ta beslutninger og ager med selvtillit

Pillar 7 Ansvar for livet ditt - lev på en måte der du ikke handler mot deg selv, med verdighet, og ta konsekvensene av dårlige beslutninger, og aksepter læring av dem.

Pillar 8 Positiv innstilling - prøv å ikke ta alt for seriøst, dispenser deg, se fordeler i enhver situasjon.

Ways to increase self-awareness

4P metoden

STOP (STOPP) å gjøre forskjell på gode og dårlige følelser

FEEL (FØL) følelsene i kroppen din

KNOW (VIT) hva som er en trigger for deg

KEEP (BEHOLD) lag en følelsesmessig dagbok

Holdninger som fasiliterer og begrenser handling

Holdninger, når vi tror at noe er riktig eller sant, har vært med oss fra tidlig alder. Senere blir de formet i forskjellige faser av livet vårt. Stort sett klammer vi oss til dem, og det er vanskelig for oss å endre vår



tilnærming. Imidlertid skjer det ofte at våre overbevisninger blir en refleksjon av virkeligheten vår. De kan hjelpe oss eller skade oss.

Begrensende holdning: «Jeg er for gammel til dette», «Jeg er ikke god nok til dette», «Jeg fortjener ikke dette», «Jeg har ikke råd til dette», «Jeg er ikke heldig », osv.

Positive/støttende holdninger: «Jeg tror at jeg vil få denne jobben», Når, om ikke nå», «Jeg kan gjøre det», «Jeg fortjener alt det gode jeg kan få», «alt jeg trenger er allerede i meg», osv.

Sju vaner for effektivitet

- **Vane 1** - Vær proaktiv (sunn mat, fysisk aktivitet, fokus på søvn/avslapning, forebyggende helsepleie, og utvikling innen ulike områder av livet ditt)
- **Vane 2** - Start med en visjon om slutten av livet (en person som bryr seg om et verdifullt liv, og som bringer godt til livene til andre helt til slutten av livet)
- **Vane 3** - Gjør det som er viktigst først (sett prioriteringer i livet og sørg for å gjøre dem i riktig rekkefølge)
- **Vane 4** - Tenk i form av vinn-vinn (gå inn i vinn-vinn-avtaler i livet, for eksempel sønnen som trenger farens bil for å komme seg til trening, faren er enig under forutsetning av at sønnen fyller på drivstoff, og sønnen sørger for at bilen alltid er ren. Begge parter vinner.)
- **Vane 5** - Prøv først å forstå, så å bli forstått (slike situasjoner kan oppnås gjennom samarbeid, ved å tenke på andre og deres behov)
- **Vane 6** - Synergi (en gruppe som deltar i en idédugnad er i stand til å oppnå mer enn hver enkelt individ)
- **Vane 7** - Lade batteriene (når vi på et tidspunkt ikke kan fortsette, må vi lade batteriene. På samme måte må vi noen ganger slippe taket og ta vare på oss selv i livet, lese, ta et bad, meditere, gå en tur).

METODER FOR Å BYGGE OG BEVARE VANER SOM BIDRAR TIL EFFEKTIVE HANDLINGER

- **SPESIFIKK STARTDATO** (ikke si at du begynner med for eksempel fysisk aktivitet fra nyttårsaften eller etter julen. Sett en spesifikk dato, helst fra i morgen).



- **EN MEDSPILLER PÅ VEIEN** (det er viktig å ha et støttende miljø eller noen som vil følge oss i prosessen med å skape gode vaner), spesielt når vi jobber sammen med en gruppe der individene støtter og motiverer hverandre.
- **BELØNNING** (det er en belønning i å endre selve vanen, men det handler ikke om noe vi kan kjøpe eller materielle goder. Det handler om det at jeg gjør noe for meg selv, og den endelige resultatet det bringer. For eksempel, regelmessig trening og vekttap med riktig ernæring avlastar ryggen min og gir meg helse,- og når jeg er sunnere, er jeg et godt eksempel for mine kjære og kanskje inspirerer jeg noen med det.)

1.2 Fordeler ved å kjenne sine styrker og svakheter

Grunnleggende personlighetstrekk

Personlighet er en karakteristisk, relativt konstant måte å reagere på i sosiale og naturlige omgivelser, samt måten man samhandler med miljøet på. Flere faktorer påvirker dannelse av vår personlighet:

Temperament - (arvelig) en samling av karakteristiske egenskaper som ikke er avhengig av tilegnelse av kunnskap, verdier eller atferd. Dette er vår disposisjon/natur, som vi enkelt kan kontrollere.

Oppdragelse - prosessen med å undervise barn, overføre verdier og prinsipper gjennom foreldre, læreres innsats, samt ved å observere søsken, jevnaldrende, familie og miljøet (også kalt modellering).

Miljø - alt som omgir oss.

Femfaktormodellen

Medgjørighet - Mennesker som er preget av denne egenskapen er positive til verden. Som regel er de individene veldig tillitsfulle, oppriktige og handler til fordel for andre. Disse menneskene liker ikke konflikter.

Åpenhet - Åpne mennesker kan smitte andre med sin varme, de har ingen problemer med å snakke om følelser, og de er bevisste på sine egne emosjoner. De er stort sett kreative mennesker som er sultne på opplevelser, både når det gjelder deres indre og ytre verden. De liker nyheter og nye ideer.

Ansvarsorientering - Dette er mennesker som er svært organiserte, pliktoppfyllende og disiplinerte, og har klart definerte mål de streber etter. De er preget av engasjement og ansvarlighet.

Utadvendthet - Livlige, sosiale mennesker som ofte er pratsomme. De liker å være blant mennesker, og blir ofte oppfattet som dominante, i sentrum. De er fulle av energi, handlingsorienterte og liker ikke å være alene. De er gode til å overtale andre.

Nevrotisme - Nevrotiske mennesker er mer tilbøyelige til å føle emosjoner som angst, sinne, frykt, sinne, tristhet og skyldfølelse. De er sensitive, og opplever hverdagslig stress mer intenst og håndterer det ikke alltid godt. De er ofte ganske sjenerte mennesker.

Fordeler med en personlighetsprofil



Fordeler:

- Vi anerkjenner våre styrker og svakheter.
- Vi blir mer bevisst på vår adferd og reaksjoner, slik at vi kan forebygge stressende situasjoner.
- Ved å forstå vår allsidighet, blir forventningene fra andre mer i samsvar med hva de har og hva de kan tilby/ gi oss.
- Kommunikasjonen med andre blir betydelig forbedret.

INDIVIDUELLE LIVSVERDIER OG MÅL

Våre verdier, det vi bekjenner/tro på, det vi følger, er essensielle i livet. De danner grunnlaget for våre relasjoner med familie, venner og kolleger. De bidrar til å styre valgene vi tar i livet, de former oss, motiverer oss og hjelper oss med å oppnå våre mål og suksesser.

Autentisitet

Sannferdighet, oppriktighet i relasjoner, overensstemmelse med virkeligheten. Mennesker som synes autentisitet er den de framstår som, og de er ganske konsistente i sine handlinger, trofaste mot det de bekjenner, uavhengig av press fra omverdenen.

Balanse

Handler om passe mengde av for eksempel yrkesliv og ansvar. Å opprettholde denne tilstanden kan være utfordrende på grunn av uforutsette hendelser og indre ubalanse.

Identitet

Behovet for å være en del av samfunnet får mennesker til å føle seg forpliktet til å delta som borgere. Dette gjør at man engasjerer seg i aktiviteter, nettverk og organisasjoner. Det å delta i protester, og f.eks overtale andre til å bli med i kampen for visse ideer, kan være viktig for identiteten til enkelte mennesker.

Felleskap

Felleskap er i utgangspunktet miljøet som omgir oss, dvs. menneskene som lever i nærmiljøet: familie, kolleger, venner og naboer. Hvis et felleskap motiverer mennesker, betyr det at en følelse av tilhørighet er viktig for dem.

Vennskap

For mange mennesker tar vennskap førsteplassen i hierarkiet over verdier, fordi takket være ekte venner har livene deres en unik kvalitet. Det gjør dem i stand til å gjøre mye for dem de bryr seg om, og vennskapene er en stor støtte. Venner har stor innflytelse på deres liv, men de kan også lære mye om seg selv fra dem.

Godhet



I forhold til å opprettholde relasjoner er dette en svært viktig verdi. Det fører til at vi har en god innflytelse på andre. Noen ganger er det et smil, en liten gest, for eksempel å la noen gå foran i en kø eller vise takknemlighet.

Vitenskap og kunnskap

Dette er verdier som spiller en stor rolle i menneskers liv. De påvirker våre liv og styrker vår indre styrke, uavhengighet, gir mindre mottakelighet for manipulasjon og bygger vår selvbevissthe

Lederskap

Det kan være motiverende og inspirerende, og frigjøre energi hos mennesker. Det er definitivt en verdi som er viktig for mennesker i lederstillinger eller med dominerende egenskaper, som ikke er redd og liker å gjøre endringer i livet.

Lojalitet

Det kjennetegnes av forpliktelse til en annen person. Mennesker som er profesjonelt lojale mot arbeidsgiverne sine og menneskene de jobber med, opprettholder sterke og ærlige relasjoner.

Respekt

Det refererer til oss selv, alle mennesker rundt oss, naturen, steder. Det er en vennlig tilnærming, som reagerer på ondskap, aksepterer andre som de er, deres tro og motivasjoner, selv om de er forskjellige fra ens egne.

Spiritualitet

For mange mennesker er det av stor betydning i livet. Spirituelle mennesker er ofte preget av behovet for å gjøre godt, enten det er i religionen de bekjenner seg til, jobben de er i, eller for familien de har. Å nære spiritualiteten er det overordnede målet, og får dem til å føle seg fullstendig i livet.

Materielle verdier

For noen er materielle ressurser en av de viktigste livsverdiene. Slike mennesker jobber ofte hardt for å bli forfremmet, fordi det får dem til å føle seg tilfreds i livet.

Anerkjennelse

Dette er svært verdifullt for personligheter som liker å bli verdsatt for det de gjør. Slike mennesker realiserer selv i stillinger der de kan være ledere.

SWOT ANALYSE

SWOT metoden kan også brukes for å finne fram til dine positive og negative sider som individ. En personlig SWOT analyse er et mini verktøy som kan hjelpe deg til å nå målene dine og at du ikke gir glipp av potensielle sjanser. Det er viktig at vil fokuserer på hva vi kan endre og forbedre.



S – Styrker

W – Svakheter

O – Muligheter - potensielle sjanser

T – Trusler og potensielle trusler

LIVETS HJUL

Hvem er skaperen av teknikken?

Det opprinnelige konseptet for Livets Hjul ble skapt av Paul J. Meyer, grunnleggeren av Success Motivation Institute, i 1960. Paul J. Meyer var en leder og pioner innen coachingbransjen. Han har utviklet mange programmer for å hjelpe mennesker med å oppnå mål, håndtere tidsbruk og bli bedre ledere. I dag finnes det mange versjoner av denne teknikken, og den brukes til mange formål.

Livets hjul - eller balansens hjul, er coachinghjulet for verdier. Det er en metode for alle som ønsker å se på livskvaliteten sin, sjekke hvilke områder den er bra på, og hvilke områder som krever innsats. Det kan vise seg at det er noe som vil overraske oss, som vi ikke tidligere har innsett, og som blir avslørt under øvelsen. En endring på et gitt område kan også påvirke endringer på andre områder av livet.

Metoden «livets hjul» er verdt på bruke når:

- Vi føler en konflikt mellom verdier
- Vi står overfor en viktig beslutning
- Vi opplever problemer i forhold
- Personlig utvikling er viktig for oss
- Vi opplever gjentakende mønstre, osv.
- Fordeler med dette verktøyet:
- Det er ikke komplisert
- Det hjelper med å definere et verdisystem
- Det hjelper med å bestemme nivået av tilfredshet på et gitt område av livet
- Det gjør deg oppmerksom på årsakene til visse motsetninger



- Det motiverer deg til å gjøre noen endringer
- Det hjelper med å ta beslutninger
- Det bidrar til å introdusere balanse i livet
- Det hjelper deg med å forberede deg til en jobbintervju

Vi kan forberede livets hjul selv, det avhenger av oss hvilke områder av livet vi velger.

Fordeler med dette verktøyet:

- Det er ikke komplisert
- Det hjelper til med å definere et verdigrunnlag
- Det hjelper til med å bestemme tilfredshetsnivået innenfor et gitt område av livet
- Det gjør deg oppmerksom på årsakene til visse motsetninger
- Det kan motivere deg til å gjøre visse endringer
- Det hjelper deg med å ta beslutninger
- Det bidrar til å introdusere balanse i livet
- Det hjelper deg med å forberede deg til en jobbintervju

Vi kan selv forberede livets hjul, det avhenger av oss hvilke områder av livet vi velger å ta tak i.



1.3 Kreativitetens magi

PRINSIPPENE FOR KREATIV TENKING

KREATIV TENKING

Dette er en helt annen måte å tenke, handle og skape på enn den vi oftest bruker. Noen tror at kreativ tenkning er medfødt og svekkes med alderen. Prosessen med kreativ tenkning er sterkt knyttet til kreativitet.

FAKTORER SOM PÅVIRKER PROSESSEN MED KREATIV TENKING ER:

Erfaring, intelligens, følelser, opplæring.

ESSENSEN AV KREATIV TENKING:

- **UTVIKLING AV EVNER TIL Å SETTE MÅL**
- **KOGNITIV UTVIKLING**
- **BYGGE OPP MOTIVASJON I EN SKAPELSESPROSESS**
- **STYRKE TILLITEN TIL EGNE MULIGHETER**
- **Å TA RISIKO**
- **GI SLIPP PÅ EGNE BEGRENSNINGER**
- **BEKJEMPE FEILAKTIGE OVERBEVISNINGER**
- **TA BEVISSTE BESLUTNINGER, GJØRE VALG SOM TJENER OSS**

SKJEMA FOR DEN KREATIVE TENKEPROSESSEN:

FORBEREDELSE:

Denne fasen handler om å identifisere problemet og samle all nødvendig informasjon for å løse det. Det vil være nyttig å sette mål, lage tankekart og gjennomføre idédugnad.

STILL DEG SELV SPØRSMÅL:

Det er best å stille åpne spørsmål til deg selv, fordi det gjør at vi er villige til å gi et nytt svar. Spørsmål er svært nyttige for å følge en kreativ tilnærming i livet.

UNDERSØKELSE/BEVISSTHET:

Vurder og analyser alle faktorer.

INKUBASJON:

Dette er begynnelsen på å utvikle en løsning på problemet.



EUREKA-ØYEBLIKK:

I denne fasen kan det komme en ide om at jeg har svaret, det såkalte "aha, vi har det!"

VURDERING:

Evaluerer av løsningen på det aktuelle problemet som har oppstått i tankene. Det kan være nyttig å konsultere flere for å høre deres mening og eventuelt gjøre noen endringer for å komme til den endelige løsningen i denne omgangen.

IMPLEMENTERING:

Gjennomføring av ideer. Fortsett å gjøre endringer til du er helt fornøyd.

BEGRENSNINGER PÅ DEN KREATIVE PROSESSEN:

Ensidighet - å kun se én retning, én mest dominerende egenskap ved et gitt objekt. Det hindrer deg i å identifisere flere styrker.

Overdreven kunnskap - fører deg til å søke etter ferdige svar, ervervet gjennom utdanning innen et bestemt felt. Det hemmer viljen til å undersøke og søke etter nye løsninger.

Diagrammer - tillater deg å bevege deg i et svært begrenset område, begrenser selv-evalueringen av ulike aspekter og objekter.

Utålmodighet - demotiverer aktivitet i prosessen med kreativ tenkning på grunn av "jeg vil ha det nå».

PRINSIPPER FOR KREATIV TENKING

1. PRINSIPPET OM MANGFOLD

Prinsippet er enkelt. Vi arbeider med så mange forskjellige ideer som mulig, for jo flere det er, desto større er sjansen for at vi fanger opp noe virkelig interessant.

2. PRINSIPPET OM UTSATT VURDERING

Det består i å avvise evaluering og kritikk av ideer gitt av gruppen eller individer under for eksempel idémyldring.

3. PRINSIPPET OM RASJONELL IRRAKSJONALITET

Bruke intuisjon og følelser i fasen med å finne en løsning. For å hjelpe denne prosessen, må man av og til distansere seg fra problemet og gjøre noe helt annet. Gå på shopping, sykle, osv. Det hender ofte at løsningen kommer av seg selv, og da oppstår det et øyeblikk av opplysning. Det hender at løsninger blir frigjort fra mønstre og skjemaer, i motsetning til de vi først vurderte.

4. PRINSIPPET OM MENNESKER

En svært viktig faktor når man jobber med å finne kreative løsninger, er å ha det gøy. Det gjør at man klarer å kvitte seg med interne begrensninger. En positiv atmosfære har en bedre effekt på intellektuell ytelse.



5. NYHETSPRINSIPPET

Alt som skjer og som vi fokuserer på, er "her og nå". Vi legger ikke merke til eksterne stimuli som kan forvirre oss i prosessen med å skape kreative løsninger.

METODER FOR Å OPPMUNTRE DIN EGEN KREATIVITET:

FORSTÅ TRINNENE I KREATIV TENKNING

Det er 4 stadier: forberedelse, "inkubasjon", forståelse og verifisering.

Forberedelse er stadiet der vi definerer problemet og fordype oss i emnet. Under inkubasjon samler vi informasjon og utfører analyser. Under verifisering evaluerer vi ideer som har oppstått over tid og vurderer dem selv. Disse trinnene vil få sinnet til å begynne å fungere på en mye mer naturlig kreativ måte.

1. GÅ UT OG VÆR UTENDØRS

Dette er den beste metoden i situasjoner der vi føler oss internt blokkert, irritable eller utafør. Vi er ute av stand til å ta noen beslutning. Å få frisk luft har først og fremst en svært god effekt på hjernens funksjon. Mange studier viser at å gå ut i frisk luft aktiverer produksjonen av hormoner som forbedrer kreativiteten.

2. HYPPIGE PAUSER PÅ JOBB STIMULERER KREATIV TENKNING

Det finnes studier som viser effekten av hyppige pauser på arbeidsplassen på ansattes prestasjoner. Når vi utfører visse aktiviteter uten avbrudd, er stagnasjon vanlig. Hjernen begynner å bli overbelastet og skyver kreativ tenkning mekanisk tilbake. Å ta en pause handler ikke bare om å "nullstille hodet", det styrker også vår fysiske helse. Sinnet regenererer, og etter hyppigere pauser fungerer det jevnt og effektivt.

3. DIVERSIFISERING AV KUNNSKAP

Det er verdt å gå utenfor områdene vi er vant til. Det faktum at vi er sterkt forankret i noen områder er positivt, men det begrenser perspektivene våre og gjør tenkningen vår mer klisjéaktig. Diversifisering av kunnskap lar oss gå ut over kjente løsninger og lete etter helt nye, ikke-standard løsninger.

4. HYPPIG LESING

Lesing av bøker har en svært gunstig effekt på vår utvikling, uansett alder. Bruk tid til å lese i det minste noen sider eller et kapittel hver dag. Lesing beriker vår fantasi, og utvikler vårt vokabular og resonneringsnivå.



5. SKRIV NED FOR HÅND

Å skrive ned (helst hver morgen) hjelper oss først og fremst med å skape orden i tankene våre. Å skrive for hånd er veldig nyttig for evnen til å ta inn informasjon, konsentrere seg og huske. En god metode er å alltid ha en notatbok, dagbok eller til og med en lapp med deg, der du raskt kan skrive ned det som kommer opp i tankene dine og som du føler er verdt å skrive ned, slik at du ikke glemmer det.

6. SKAPE MENS DU SOVER

Denne metoden er ikke enkel og passer ikke for alle, men den er verdt å prøve, fordi fantastiske ting kan skje. Du kan visualisere for eksempel en løsning på et gitt problem rett før du legger deg og skrive ned i notatboken din hva som skjedde i løpet av søvnen like etter at du våkner om morgenen. Kanskje løsningen har presentert seg i en drøm og blitt litt endret. Du kan også sette en på alarm. For eksempel når du legger deg, kan du sette vekkerklokken til å ringe opptil en time etter at du har sovnet. Når du våkner, skriver du ned hva som skjedde i drømmen. Noen ganger husker vi ikke at vi drømmer, eller vi er så trøtte at ingenting kan vekke oss, så det kan hende du må prøve denne metoden noen ganger før den lykkes.

VERKTØY FOR KREATIVT ARBEID

BRAINSTORMING

Den beste måten å skape en god idé på er å generere mange ideer. For at brainstorming-prosessen skal gjøres bra, må du følge de grunnleggende reglene:

- **ALLE HAR RETT TIL Å HA EN ANNEN MENING.**
- **ALLE IDEER VERDSETTES LIKE MYE.**
- **KRITIKK AV ANDRES IDEER TOLERERES IKKE.**

- **635 METODEN (Hjerneskriving)**

635 metoden er en teknikk for å finne og lagre ideer og løsninger. Opphavsmannen til denne teknikken fra 1968 er Bernd Rohrbach. Nummeret 635 tilsvarer de spesifikke faktorene som tas i betraktning når oppgaven utføres. Det er 6 deltakere i én gruppe. Hver person må komme opp med 3 løsninger på ikke mer enn 5 minutter. Alle ideer må skrives ned på kort. Kortene sirkuleres slik at alle kan se de skrevne konseptene. Hver person skal fylle ut 6 ark med 3 svar hver. Til slutt gir det 6 personer x 6 kort x 3 løsninger, som til sammen gir 108 ideer.

- **MIND MAP**

Denne teknikken engasjerer begge hjernehalvdelene: venstre - ansvarlig for logisk tenkning, analyse og tall,- og høyre - fantasi, farger og oppfatning av romlig dybde. Når man oppretter et tankekart, er begge



hjernehalvdelene involvert, og skaper et uendelig antall løsninger/ideer. Tankekartmetoden fokuserer på assosiasjoner fra hovedbegreper, - både generelle punkter, og til de mer detaljerte. Tankekartets rolle er å øke produktiviteten, innhente kunnskap og trene hukommelsen.

- **ISHIKAWA DIAGRAM 1962 (fiskediagram)**

Formålet med denne metoden er å finne årsakene til utvalgte effekter og analysere problemer. Problemet/konsekvensen plasseres på høyre side (fiskehode), og på venstre side plasseres alle linjer (opp, ned) i en vinkel i forhold til den rette linjen (fiskestammen). Den første oppgaven er å fastslå effekten. Deretter finner man alle mulige årsaker som har ført til den.

Hvordan kritikk kan snus til effektiv evaluering

Hvordan akseptere kritikk og få det beste ut av den?

- Tenk på hvilke setninger som berørte deg mest og hvilke følelser som fulgte med.
- Skriv ned hvilke ord fra kritikken du synes er nyttige.
- Husk at feil er en naturlig faktor i menneskelig utvikling.
- Hvis ideen din umiddelbart blir avvist, husk at dette er begynnelsen på veien, fra den første fasen til den neste.
- Husk at kritikk kan være konstruktiv og en god mulighet til å starte en diskusjon og utveksle erfaringer med en annen person.
- Du kan alltid takke for kritikken ved å bruke setninger som:
- "Takk for at du uttrykte din mening, jeg har ikke vurdert denne tilnærmingen tidligere, jeg vil tenke på det."
- "Takk for at du gjorde meg oppmerksom på dette, jeg skal være mer forsiktig."
- "Takk for dine verdifulle kommentarer.»

Verktøy som støtter idegenereringsprosessen

Når du diskuterer individuelle verktøy, kan du bruke en flippover og tegne grafer og tegninger for å beskrive riktig bruk av en gitt metode for deltakerne. Dette vil også stimulere gruppenes visuelle tenkning.



DESIGN TENKING - (design tenking i tilnærming til et problem)

Dette er en svært allsidig metode.

Målet med denne metoden er å løse problemer og skape nye innovative løsninger. Vi ser på problemet fra perspektivet til en annen person, ansatt, mottaker, klient, gjennom samtale og å observere deres atferd.

TRINN 1 - EMPATI

Dette er øyeblikket for "oppvåkning". Vi har alle begrensninger når det gjelder våre ideer, tilnærming til å oppfatte verden og synspunkter. Det er ikke lett for oss å forstå hvordan en annen person oppfatter et gitt problem. For å forstå problemets kjerne og finne effektive løsninger, må vi gå utenfor vår egen tankegang.

TRINN 2 - DEFINERE PROBLEMET

Stadiet der vi definerer problemet vi vil møte og setter retningen for videre handlinger.

TRINN 3 - LEITE ETTER LØSNINGER

Stadiet der vi utvikler strategier og skaper ulike løsninger. Det er veldig viktig å ikke avvike fra den tidligere valgte retningen, slik at handlingene gir mening.

TRINN 4 - PROTOTYPING

Å lage prototyper, den første versjonen av vår løsning.

TRINN 5 - TESTING

I det siste stadiet sjekker vi hvordan vår konsept fungerer i praksis, hvordan det vi har jobbet med fungerer.

SCAMPER

- Les opp for deltakerne hva hver bokstav i forkortelsen "SCAMPER" står for, og forklar hva teknikken handler om.
- Pioneren bak metoden er Bob Eberle (på 1970-tallet). Han opprettet en skjema i form av forkortelsen SCAMPER. Hver del av forkortelsen har hjelpende spørsmål knyttet til problemet:
- S - SUBSTITUTT: "Hva kan vi erstatte dette med?" "Hva skjer hvis vi endrer kursen vår?"; "Hva skjer når vi bytter ut visse personer i et gitt prosjekt?"; "Hva vil skje hvis vi endrer materialene vi har brukt så langt?" osv.
- C - KOMBINER: "Hva kan vi kombinere?"; "Hvordan setter du det sammen?" osv.
- A - JUSTERE: "Hvilken idé kan jeg låne?"; "Hvilke andre inspirasjoner kan brukes til dette?" osv.
- M - MODIFISER/MAGNIFISER/MINIMER: "Hva kan jeg legge til?"; "Hva må dobles, styrkes, suppleres?" osv.
- P - BRUK TIL ANDRE FORMÅL: "Hvilke andre funksjoner har denne løsningen?"; "Hva kan andre grupper få ut av den?" osv.



- E - ELIMINER: "Hvilke faktorer kan jeg gi opp?"; "Er alt nødvendig?"; "Kan jeg unnlate noe?" osv.
- R - REVERSER/OMSTILL: "Hva skjer når jeg endrer rekkefølgen?"; "Bør jeg omorganisere noe?"; "Kanskje endre sekvensene?" osv.

LOTUSBLOMST

Skaperen av denne metoden er Yasuo Matsumura. Den består i å plassere en sirkel i midten av et ark, med hovedproblemet i den. Deretter tegner man flere sirkler og skriver inn mulige løsninger i dem. Man bør legge til flere sirkler til disse tegnede sirklene og skrive inn de neste forslagene/ideene, som til slutt er resultatet av de foregående. Som et resultat får man en såkalt "rutenett" av mange forskjellige tilnærminger til å løse hovedproblemet.

Kreativ problemløsning

3 DISNEY-STOLER

- Walt Disney, geniet, grunnleggeren av verdens største forretningsimperium, er opphavsmannen til "3 stolars" konsept.
- Når han lette etter en strategi, og løsninger for et spesifikt problem, delte han prosessen inn i tre faser. Det var 3 rom med 3 stoler:

DRØMMERENS STOL

- Når vi sitter på denne stolen, spiller vi rollen som en drømmer og bryr oss ikke om begrensninger. Vi har rett til å fantasere med "hodet i skyene", uten å ta hensyn til hverdagen og til og med fysikkens lover.
- Positiv (drømmer) holdning, der et problem blir en mulighet for oss, og vi fokuserer på å vurdere positive alternativer for å løse det. Vi velger løsningen som virker mest behagelig for oss og er assosiert med positive følelser, drevet av engasjement for gjennomføringen.

REALISTENS STOL

- Fra dette punktet bør man gå videre til realistisk tenkning (realist) for å indikere hvilke reelle sjanser en slik løsning har for suksess. I denne holdningen bør man stille spørsmål om hvordan man kan implementere den og vurdere om en slik løsning løser et spesifikt problem.

KRITIKERENS STOL

- Til slutt kommer en pessimistisk holdning (kritiker) som vil svare på spørsmål om ulempene med en gitt løsning. Den gir «i verste fall"-scenarier for å løse et gitt problem.

Konklusjon: Drømmeren ser på problemet som en mulighet, og løsningen som engasjerende arbeid. Realisten forstår hva problemet er, og deres løsninger analyseres med tanke på rasjonell tenkning. Kritikerer ser på problemet som en stor hindring, og alle løsningene har sine ulemper som må tas i betraktning.



Det er viktig å huske at for at Walt Disney-metoden skal være effektiv, må deltakerne identifisere seg så mye som mulig med rollene sine, - vi kaller dette for "ankring".

DE 5 "HVORFOR?" METODEN

Dette er en av metodene som lar oss finne kilden til problemet steg for steg.

EKSEMPEL:

- Jeg forsov meg på jobb.
- Hvorfor forsov du deg på jobb?
- Fordi jeg ikke satte på vekkerklokken i går, slik jeg pleier å gjøre.
- Hvorfor satte du ikke på vekkerklokken i går?
- Fordi jeg ble oppe så sent at jeg til slutt sovnet.
- Hvorfor ble du oppe sent?
- Fordi jeg måtte forberede en innledende skisse til arbeidet.
- Hvorfor så sent?
- Fordi jeg er overbelastet med ansvar.
- Hvorfor er du overbelastet med ansvar?
- Fordi jeg har påtatt meg for mange prosjekter på jobben.



MODUL 2

ARBEIDSARK 2

Oppgave 2.1 - Økologisk egenvurdering:

		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
1	Jeg returnerer ubrukte medisiner til apoteket					
2	Jeg forsøker å kjøpe lokalt produsert mat					
3	Jeg unngår engangsprodukter					
4	Jeg forsøker å kjøpe frukt og grønnsaker uten emballasje					
5	Jeg tar med gjenbruks handlenett når jeg handler					
6	Jeg pakker grønnsaker og frukt i medbrakte poser når jeg veier dem i butikken					



7	Jeg drikker vann fra springen					
8	Jeg tar ikke med engangs handleposer fra butikken					
		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
9	Jeg forsøker å kjøpe så mange produkter som mulig uten unødvendig emballasje					
10	Jeg kjøper brød uten innpakning					
11	Jeg velger øko-merkede produkter					
12	Jeg bruker handleliste					
13	Jeg unngår ikke planlagte innkjøp					
14	Jeg prøver å ikke gi etter for reklame					



15	Når det er mulig, forsøker jeg å kjøpe gjenbrukte varer					
16	Jeg samler regnvann					
17	Jeg dusjer istedenfor å bruke badekar					
18	Jeg tar ut kontakten på produkter jeg ikke bruker					
		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
19						
20	Før jeg kjøper ny husholdningselektronikk, prøver jeg å reparere den gamle					
21	Jeg påser at vinduer og dører er tette i min leilighet/hus.					
22	Jeg påser at leiligheten/huset mitt er godt nok varmeisolert					



23	Jeg bruker fornybare energikilder					
24	Jeg sjekker om energileverandøren min bruker fornybare energikilder					
25	Når jeg velger bil, tar jeg hensyn til utslippsverdiene					
26	Jeg planlegger den raskeste ruta, selv på korte turer					
		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
27	Når jeg kan bytter jeg ut personlige møter med reising involvert til digitale møter					
28	Jeg bruker tog istedenfor fly når jeg kan					
29	Jeg bruker lokalt produserte varer når jeg kan					



30	Jer sorterer søppelet grundig					
31	Jeg unngår plastik					
32	Istedenfor å kaste, forsøker jeg å reparere og gjenbruke					
33	Jeg bruker heller glass enn plastik til oppbevaring					
34	Jeg bruker heller digitale tjenester enn å oppsøke offentlige kontorer fysisk					
35	Jeg forsøker å bruke lite papir					
		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
36	Jeg begrenser mitt kjøttkonsum					
37	Jeg bryr meg om naturen					
38	Jeg velger organiske produkter					



39	Jeg bruker tannglass, og lar ikke vannet renne					
40	Jeg bruker sparehode på vannkraner og dusj					
41	Jeg setter ikke på vaskemaskina før den er full					
42	Jeg bruker ECO modus på vaskemaskiner og oppvaskmaskiner					
43	Jeg kaster ikke mat (Kjøper kun det jeg trenger og gir ev bort til andre)					
44	Jeg koker bare opp så mye vann som jeg trenger					
		Det er det jeg alltid vil gjøre	Det er det jeg noen ganger vil gjøre	Jeg har ikke gjort dette ennå, men jeg kan forsøke	Det passer ikke for meg	Ikke relevant
45	Jeg bruker vaskevann fra grønnsaker og frukt til å vanne planter med					



46	Jeg bruker offentlig transport og sykkel når jeg kan					
47	Søppel som ikke kan sorteres hjemme (f.eks batterier og elektronikk, tar jeg med til relevante oppsamlingssteder					

Oppgave 2.2 - Søppelsortering

Alternativ 1:

Klipp ut navnet med avfallstypene nevnt i tabellen nedenfor, og legg dem i en felles beholder (kan være en konvolutt, et glass) og bland dem.

Vi markerer de valgte beholderne som avfallsbeholdere med følgende navn:

Metall/plast,

Glass,

Papir,

Biologisk avfall,

Blandet avfall,

Annet (punkter for selektiv innsamling av kommunalt avfall)

Avhengig av rommet og utstyret kan det være 6 bord (vi plasserer navnet på "avfallsbeholderen" på hvert bord) eller 6 beholdere av hvilken som helst type (f.eks. glass, store konvolutter). Formålet med øvelsen er også fysisk aktivitet, derfor bør beholderne plasseres på forskjellige deler av rommet.

Hvis rommet og sesongen tillater det, kan øvelsen gjennomføres utendørs, for eksempel på plenen foran rommet.

Hvis det ikke er vind, kan det bli kastet ut kort som viser søppel på plenen (10 per person).



Deltakerne trekker minst 10 søppelgjenstander (kort med navn på forskjellige typer avfall) fra konvolutten/en hvilken som helst beholder.

Hver deltaker kaster søppelet de har trukket ut i den beholderen de mener er riktig (vi ber gruppen om ikke å konsultere hverandre, øvelsen er anonym).

Når all "søppelet" har gått i "beholderne", tar treneren en etter en hver av beholderne, tar ut søppelet og leser opp navnene. Gruppen vurderer sammen om et gitt stykke søppel faktisk bør gå til en bestemt beholder.

Alternativ 2:

Det er mulig å bruke en mer økologisk form for denne øvelsen, det vil si at treneren leser opp (i tilfeldig rekkefølge) navnet på søppelet, og deltakerne bestemmer sammen hvilken seksjon det skal gå til. Søppelgjenstandene på kortene er delvis arrangert etter typer beholdere, så du bør unngå å lese dem "i rekkefølge".

Plastikk kork	Plastikkflaske med innhold
Plastikk drikkeflaske	Plastikkleike
Tom gnagsårplasterpakke	Brukte engangshansker
Melkekartong	Tomt medisinglass
Juskartong	Motorolje emballasje



Tannkrem pakning (tom)	Bildeler
Tom shampooflaske i plast	Brukte batterier
Tom plastflaske med dusj såpe	Malingsspann
En boks med grønne erter	Spann med billakk
Veske	Utgått medisin
Plastikk pose	Brukte sprøyter
Folie	Brukte sprøytespisser
En boks med tomater	Gammel oppvaskmaskin



Hermetikkboks	Gammel laptop
Aluminumsfolie	Gammel TV
Syltetøylokk	Gammel mobiltelefon
Flaskekork	Gammel radio
Oppbrukt spraydeodorant	Ubrukt deodorant
Oppbrukt hårspray	Ubrukt hårspray
Isopor	Tom beholder med toner til skriver
Innpakningspapir	Brukt papirlommetørkle



Papp	Glanset papir
Konvolutt	Papir belagt med folie
Bølgepapp	Fettbelagt papir
Papir kataloger	Skittent matpapir
Brosjyrer	Papirbag det har vært gjødsel i
Ødelagt bok	Papirbag det har vært sement i
Ukeblad, magasin	Tapet
Avis	Brukt bleie



Skole og kontorpapir	Fettete papir til innpakning av mat
Kladdebok	Fettete innpakkingspapir
Utskrifter	Klær
Books	Yoghurt emballasje
Innpakkingspapir	Papir som skinka ble pakket inn i da du kjøpte den i løse vekt
Papirposer	Papir som osten ble pakket inn i da du kjøpte den i løs vekt
Papirposer	Gjerdnetting
Bilvindu	Speil



Glassflaske til olivenolje	Keramikk
Glassinnpakning til ansiktsrem	Keramisk kjele
En boks med sylteagurk	Porselen
Glass bottles of eye cream	Krystallglass
Ølflaske	Vindusramme
Syltetøyglass	Brilleglass
Glassflaske til juice	Varmeresistent glass
Grønn glassflaske	Et vokslys



Hvit glassflaske	Lyspære
Et lite glass med tomatpure	Lysrør
Vinflaske	Billykt
Grønnsaker	Bein fra dyr
Frukt avfall	En brukt tannbørste
Greiner fra busker og trær	Spiselig olje
Gress fra plenen	Avføring fra dyr
Sagflis og bark	Aske fra kull



Ubehandlet treverk	Stein
Matrester	Impregnert treverk
Potetskrell	MDF plater
Agurkskrell	Jord
Epleskrell	Fiberbrett
Plommesteiner	Avfall fra middag inkludert bein
Tørre blad	Kirurgisk ansiktsmaske
Tørkede blomster	Barberblad



Teposer	Kontaktlinser
Baby smokk	Oppvasksvamp
Glassflaske for sirup	Plastikkflasker for sirup
Penn	Tusj
Lite plastikk leiketøy	Chips emballasje
Brukt kasserolle	Ødelagt hvitløkspresse
Brukket sikkerhetsnål	Brukket pin
Brukket saks	Plastikk CD futteral



Skviset kremtube	Glass parfymeflaske
En rull med toalettpapir	En rull med tørkepapir



Oppgave 2.3 - Økologi og husholdningsbudsjett

		Det medfører innsparinger i husholdnings budsjettet	Nøytral faktor i husholdningsb udsjettet	Øker kostnadene i husholdnings budsjettet
1	Kjøre i løs vekt istedenfor innpakket (f.eks ost, kjøtt, grønnsaker)			
2	Kjøre sesongens varer (f.eks frukt og grønt)			
3	Kjøre lokale varer			
4	Ta med eget gjenbruks handlenett			
5	Drikke vann fra springen			
6	Bruke handleliste			
7	Dusje istedenfor å bade			
		Det medfører innsparinger i husholdnings budsjettet	Nøytral faktor i husholdningsb udsjettet	Øker kostnadene i husholdnings budsjettet



8	Avslå handlenett som tilbys i butikken			
9	Kjøre brød uten innpakning			
10	Frakoble elektriske apparater som ikke er i bruk			
11	Søppelsortering			
12	Kjøre energibesparende husholdningsapparater			
13	Samle regnvann			
14	Reparere istedenfor å kjøpe nytt			
15	Sjekke at vinduer og dører er tettet			
16	Sørge for god nok isolasjon i bopel			
		Det medfører innsparinger i husholdningsbudsjettet	Nøytral faktor i husholdningsbudsjettet	Øker kostnadene i husholdningsbudsjettet
17	Bruke fornybare energikilder			



18	Bruke solcellepanel for å varme opp vann			
19	Velge den korteste reiseruta med bil			
20	Reise med tog istedenfor fly			
21	Selge unødvendige ting			
22	Bruke digitale offentlige tjenester istedenfor å møte opp personlig			
23	Begrense bruk av kjøtt			
24	Pusse tenner med tannglass istedenfor rennende vann			
25	Bruke sparehoder på kraner og dusj			
26	Kun sette på vaskemaskinen når den er full			

I tabellen under, merk av med kryss hvilken miljøvennlig adferd som innvirker på husholdningsbudsjettet.



Oppgave 2.4 – Innkjøp

Les produktbeskrivelsene og gjør de beste innkjøpene.

	Jeg velger (Merk X)
Vaskemaskin nr. 1 Pris: X Energisparing: A Garanti: 2 år	
Vaskemaskin nr. 2 Pris: X - 1500 NOK Energisparing: B Garanti: 3 år	

	Jeg velger (Merk X)
Smør nr. 1 Pris: X Vekt: 200 gram	



Smør nr. 2 Pris: X + 5 NOK Vekt: 300 gram	
---	--

	Jeg velger (Merk X)
Bruktbil (3 år gammel) nr 1 Pris: X Garanti: ingen Drivstoff forbruk: 8.9 l Drivstoff: Blyfri bensin	
Bruktbil (3 år gammel) nr 2 Pris: X - 10% Garanti: 1 år Drivstoff forbruk:: 12.9 l Drivstoff: Diesel	



	Jeg velger (Merk X)
Solsikkeolje nr. 1 Pris: X Mål: 1 liter Holdbarhet: 3 måneder	
Solsikkeolje nr. 2 Pris 4 x X Mål: 5 liter Holdbarhet: 3 måneder	

	Jeg velger (Merk X)
Jordbærsyltetøy nr. 1 Pris: X Vekt: 195 gram Ingredienser: jordbær (40%), sukker, vann, fortykkingsmiddel - pektin,	



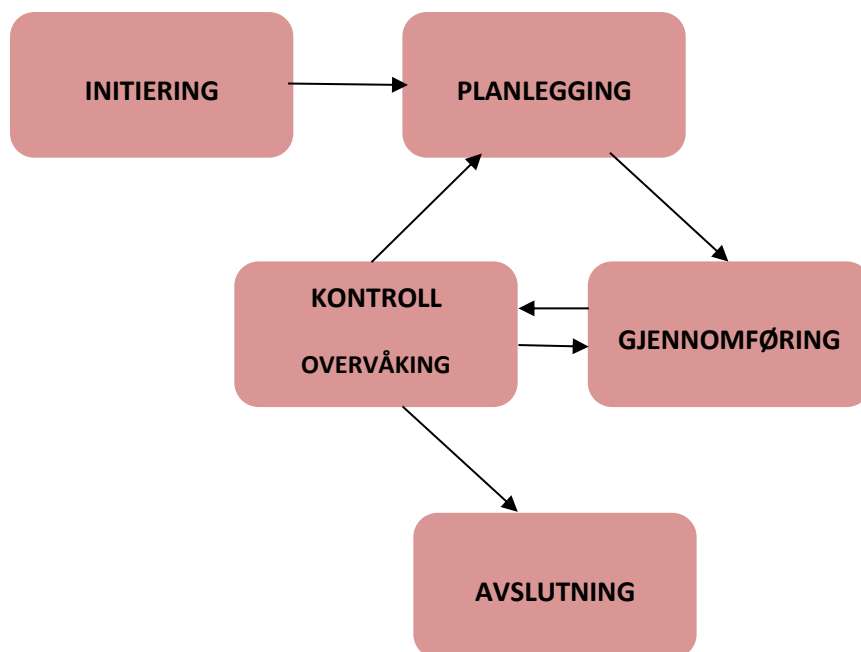
<p>fortykningsmiddel - guargummi, surhetsregulator - sitronsyre.</p>	
<p>Jordbærsyltetøy nr.. 2</p> <p>Pris: X</p> <p>Vekt: 195 gram</p> <p>Ingredienser: jordbær (100 g jordbær per 100 g av produktet), fruktsukker, konsentrert sitronsaft for å justere den sure smaken, fortykningsmiddel - pektin.</p>	



MODUL 3

ARBEIDSARK 3.1

Stadier av prosjektutvikling og sammenhenger mellom dem



Tilpasset fra: A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) 2000 Edition, p. 31
<https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf> (10.11.2022)



Roller i prosjektet

Oppgave: Kombiner rollene i prosjektet med beskrivelsene:

1. Sponsor	A. Personen som vil bruke resultatet av prosjektet.
2. Prosjektleder	B. Det finnes enkeltpersonprosjekter, men vanligvis jobber flere personer i dem. De er gruppe-medlemmer som arbeider mot å nå prosjektets mål.
3. Prosjektteamet	C. Tar initiativ til å starte arbeidet. Han/hun eier prosjektet, tilbyr ressurser for gjennomføringen, og sørger for riktig støtte.
4. Avdelingsledere	D. Personen ansvarlig for å implementere ideen. Den største utfordringen er høy ansvarlighet med begrenset påvirkning på miljøet.
5. Klient	E. I store selskaper er det ledere av avdelinger som allokere personalressurser til prosjektet.
6. Bruker	F. Den prosjektet utføres for. Han/hun definerer nøkkelkravene.



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Basert på: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, pp. 28-29.



Ulike måter å utarbeide prosjektkort på i team (av Mariusz Kapusta)

Nr.	Spørsmål	Prosjektkortelement	Verktøy som kan brukes
1.	Hvorfor ble prosjektet etablert?	Forretningsbakgrunn forklarer årsakene til etablering av prosjektet og forretningsmålet.	diskusjon - beskrive den nåværende situasjonen
2.	Hva er målet med prosjektet?	Prosjekt mål forretningsmålene kan gå utover prosjektets omfang; i så fall beskrives det forventede endelige resultatet av prosjektet.	idédugnad - hvis forretningsmål og suksesskriterier ikke er klart formulert
3.	Hvem skal involveres i prosjektet?	Viktige interessenter - riktig håndtering av relasjoner med personene involvert i prosjektet er en av de viktigste suksessfaktorene.	diskusjon - beskrive for øyeblikket kjente mål
4.	Hvordan vil du vite når målet er oppnådd?	Suksesskriterier - For å kunne avgjøre om suksess er oppnådd, må det være mulig å måle det.	idédugnad - identifisere potensielle mål som kanskje ikke er blitt uttrykt
5.	Hva skal gjøres i løpet av prosjektet?	Prosjektets omfang - for å implementere prosjektet må en rekke elementer skapes, som når de settes sammen, gir den endelige effekten.	idédugnad - identifisere nøkkelinteressenter
6.	Hvor mange milepæler må du gjennom for å fullføre prosjektet?	Milepæler - prosjektets fremgang bestemmes av fullføringen av disse store milepælene.	diskusjon - bygge en matrise over interessenter



7.	Hvor mye vil prosjektet koste?	Prosjektkostnader - ved starten av prosjektet er dette ofte bare generelt anslåtte kostnader, eller bare det tilgjengelige budsjettet.	idédugnad - definere målemetoder for suksess
8.	Hva kan hindre gjennomføringen av prosjektet?	Trusler - ved å kjenne de viktigste truslene, kan du planlegge en passende respons på forhånd, og dermed unngå ubehagelige overraskelser.	diskusjon - definere kravene som målemetodene bør oppfylle
9.	Hva kan bidra til gjennomføringen av prosjektet?	Muligheter - ved å kjenne de viktigste mulighetene, kan du få hjelp fra overordnede til å utnytte dem, og gjennomføringen av prosjektet blir enklere.	diskusjon - lage en komplett liste over nøkkelementene i prosjektet
10.	Hva begrenser friheten til prosjektgjennomføringen?	Begrensninger - alt som begrenser handlingsrommet i planlegging og gjennomføring, for eksempel et budsjett eller en virkelig stram tidsfrist.	diskusjon - lage en foreløpig tidsplan for påfølgende faser som vil føre til en vellykket slutt (vanligvis flere, flere titalls)
11.	Hvilke betingelser må oppfylles for å kunne gjennomføre prosjektet?	Antakelser - for planleggingsformål antas det at visse betingelser vil bli oppfylt, for eksempel at tilgang til nødvendige ressurser vil bli oppnådd. Skjulte antakelser fører ofte til planleggingsfeil.	diskusjon - lage et estimat for kostnadene i en spesifisert periode (fra-til)

Source: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, pp. 62-63.



PROSJEKTKORTMAL - LITE PROSJEKT (av Mariusz Kapusta)

PROSJEKT NAVN:

PROSJEKTLEDER:

FORRETNINGSBAKGRUNN:

Valgfritt,- noen setninger om grunnene til å implementere prosjektet i organisasjonen. Hva var drivkraften for å starte det?

MÅL:

Hva vil du oppnå?

Hvordan vet du at målene er nådd?

PROSJEKRTBUDSJETT OG ANDRE BEGRENSINGER:

Hvilke økonomiske ressurser har du til rådighet?

Hvordan dato må prosjektet være fullført?

Hvem har du til disposisjon?

Hvilke andre prosjekter er du avhengig av?

TRUSLER:

Hva kan gå galt?	Hva kan gjøres for å forhindre eller minske negative konsekvenser?
	<ul style="list-style-type: none">➤ unngå det➤ redusere virkningen, sannsynligheten, eller begge deler➤ akseptere passivt - hvis det skjer, er det vanskelig➤ aktivt akseptere - hvis det skjer, er det planen➤ fordele virkningen (forsikring, underleverandører)

REKKEVIDDE, TID, ANSVAR:

Hva kan gjøres?	Når skal det være gjort?	Hvem vil gjøre det?



Dette kan være faser, for eksempel analyse, design, implementering, eller spesifikke produkter, for eksempel grunnlag, vegger, tak.	Det er verdt å huske på intervallet (for eksempel januar-april, hvis du nettopp har startet prosjektet), disse datoene i planen kan fortsatt endre seg.	Valgfritt, hvis du ikke har kostnadsmål for spesifikke milepæler eller produkter, kan du holde deg til den totale prosjektkostnaden og fjerne denne kolonnen.
---	---	---

ANNEN INFORMASJON: Noen ganger kan det som er viktig for prosjektet gå utover de forhåndsdefinerte kategoriene. Legg inn den informasjonen under denne overskriften. Kilde: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, p. 64.



Problem og løsningstre



Skriv ned hovedproblemet midt på et papir eller et stort ark (stammen til problemtreet).
Legg til årsaker under hovedproblemet.

Årsakene danner røttene til treet, og kan vokse dypt og sammenvevd avhengig av problemet. Bruk piler for å vise forholdet mellom rotårsakene og problemet.

Tegn piler som leder oppover fra hovedproblemet, og legg til ulike konsekvenser av dette problemet. Dette er tregreinerne. For hver av disse konsekvensene kan du "forgreine" ytterligere konsekvenser.

Fortsett å legge til årsaker og konsekvenser med piler som viser hvordan de bidrar til hver gruppe røtter og greiner, til du ikke kan komme på flere. Du kan også se på jorden treet vokser i - er røttene næret/ er det fruktbar jord for problemet?

Det kan være nyttig å oppsummere funnene dine om problemet og konsekvensene, og presentere dem sammen med forslag til løsninger.

Det er viktig å tenke på løsninger for det aktuelle problemet.

- ✚ Hva kunne endre årsakene til problemet?
- ✚ Hva bør endres?
- ✚ Hvem kan hjelpe til med endringen?
- ✚ Hvilke holdninger og hvilken adferd må endres?

Basert på:

https://en.duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/5_The_problem_tree_and_development_of_solutions.pdf
<https://pixabay.com/pl/vectors/tree-d%C4%85b-wind-goes-roots-307951/>



Eksempel på et problem/løsningstre

PROBLEM	MÅL
Lavt nivå digitale ferdigheter hos personer 50+	Økning i nivå på digitale ferdigheter for personer 50+
Det er ingen læringsaktiviteter for seniorer	Organisering av gratis aktiviteter for seniorer



Analysere mål i prosjektet med SMART metoden

<p>Spesifikk</p> <p>Målbart</p> <p>Oppnåelig</p> <p>Relevant</p> <p>Tidsavgrenset</p>
--

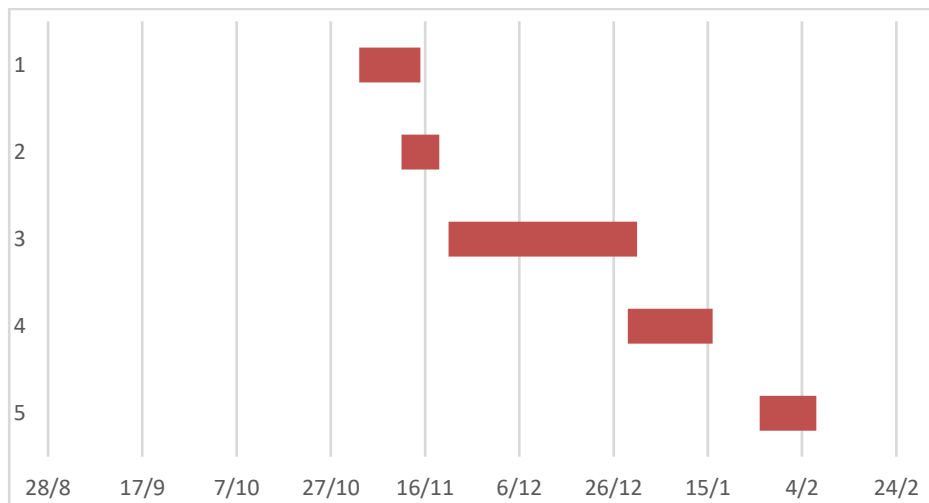
MÅL	
S →
M →
A →
R →
T →

SMART MÅL: Kompetanseøkning i bruk av ny teknologi for 10 personer 50 + med 40 % de neste tre månedene



Prosjektplanlegging: Gantt skjema

Eksempel:





Prosjektrisikostyring

PMBok - En veiledning til prosjektstyring, se <http://www.pmi.org>, utviklet av Project Management Institute, fastslår at risiko er ett av områdene innen prosjektstyring som består av seks prosesser:

Planlegge risikostyring, det vil si å definere metoder, teknikker, handlemåter og verktøy for å håndtere risiko:

Identifisere risikoer, det vil si å definere de risikoene som kan påvirke prosjektet.

Gjennomføre en risikoanalyse kvalitativt,- det vil si å identifisere hvilke risikoer som skal tas opp, hvilke som skal fokuseres på/prioriteres, og kvantitativt,- det vil si en numerisk analyse av risikoene identifisert gjennom den kvalitative analysen.

Planlegge respons på risiko,- det vil si å planlegge handlinger/utnevne personer i forhold til mulig inngripen når risiko oppstår i prosjektet.

Overvåke og kontrollere risiko, - det vil si å sette planlagte handlinger ut i praksis, overvåke gjennomføringen av disse handlingene, og kontrollere statusen til risikoene i prosjektet.

Mulige respons på risikoer (men også muligheter) i prosjektet er som følger:

Unngåelse av risiko/trussel - for eksempel en beslutning om å avslutte prosjektet helt.

Reduksjon av risiko/trussel - handlinger for å redusere virkningen av en hendelse eller redusere sannsynligheten for at den skal skje.

Overføring av risiko - for eksempel involvering av en tredjepart, underleverandør osv.

Aksept av risiko - innebærer å observere risikostatusen uten å gripe inn.

Utnyttelse av en mulighet - dra nytte av en hendelse som uventet kan være til fordel for prosjektet.

Forsterkning av mulighet - dra delvis nytte av en mulighet.

Avvisning av en mulighet innebærer bevisst å ignorere/ikke dra nytte av den.

Basert på: http://edunice.pl/wp-content/uploads/2012/09/zarz%C4%85dzanie-ryzykiem_web.gov_pl.pdf,

M. Prywata, *Zarządzanie ryzykiem w małych projektach*, Warszawa: PARP, 2010.



Eksempler på risikoer

No. **Prosjektrisiko/trussel** **Sannsynlighet** **Mulig reaksjon/korreksjon**
(situation/begivenhet)

1.	Forsinkelser i prosjektarbeid	Høy	Planlegge detaljert timeplan, ta hensyn til offisielle fridager osv. Trekke inn flere personer om det oppstår problemer.
2.	Flykansellering (f.eks i et prosjektmøte med en utenlandsk partner i et annet land)	Sannsynlig	Planlegge andre møteformer, f.eks online møter, webinarer, digital tilstedeværelse av de som ikke kunne komme til møtet.
3.	...	Moderat	...
4.	...	Lav	...



ORDARK 3.2

Mitt personlige prosjekt - analyse av mål ved bruk av SMART metoden

Spesifikk

Målbar

Oppnåelig

Relevant

Tids spesifikk

MÅL

S	→
M	→
A	→
R	→
T	→



Delfinansiert av
Den europeiske union

PRESENTASJONER – MODULER: 1, 2, 3



Delfinansiert av
Den europeiske union

Nøkkelkompetanser for 50+

Kurs: Entreprenørskap **Selvbevissthet - kunsten å ha selvinnsett** **Modul 1**



«Selvbevissthet er utviklingen av en personlighet som har blitt vakker av lykke til kjærlighet.»
- August Witt



SELVBEVISSTHET som et element i EMOSJONELL INTELLIGENS



SELVBEVISSTHET - OVERVÅKONG AV VÅR INDRE OG YTRE VERDEN.



INTERN SELVBEVISSTHET:

Observasjon av egne følelser, reaksjoner, verdier, ambisjoner, forventninger, ønsker og aspirasjoner.

Å være klar over ens egne styrker og svakheter, samt å forstå hvilken innflytelse vi har på andre.

EKSTERN SELVBEVISSTHET:

Indikerer i hvilken grad vi er klar over hvordan vi oppfattes av andre.

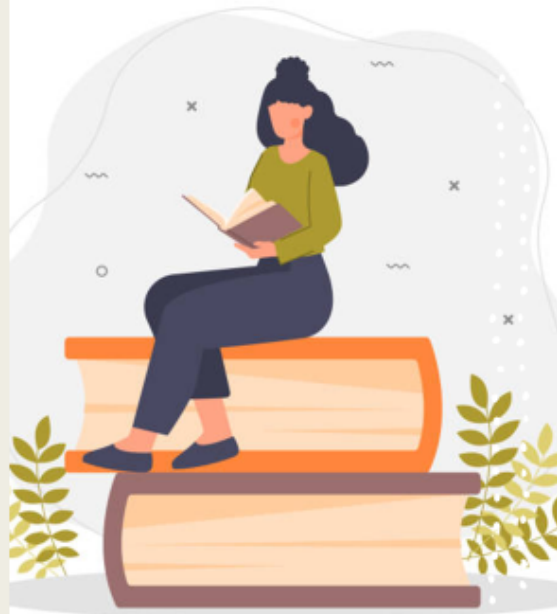




5 KOMPONENTER AV EMOSJONELL INTELLIGENS - (Daniel Goleman)

DANIEL GOLEMAN

- AMERIKANSK PSYKOLOG
- VITENSKAPSJOURNALIST
- FORFATTER AV BESTSELGEREN "EMOSJONELL INTELLIGENS"
- I sin bok påpekte han 5 elementer av emosjonell intelligens.



■ EMOJONELL INTELLIGENS–

"Evnen til å gjenkjenne våre egne følelser og følelsene til andre, til å motivere oss selv og til å håndtere følelser godt både hos oss selv og i våre relasjoner." (Daniel Goleman)



De fem komponentene i emosjonell intelligens:

- Selvregulering (kontroll over egne følelser, selvkontroll, samvittighetsfullhet, evne til nyskaping)
- Empati (gjenkjenning av andres følelser)
- Sosiale ferdigheter (mestring av forhold til en annen person)
- Motivasjon (egenmotivasjon, engasjement, initiativ, optimisme)
- Selvbevissthet (kjenne egne følelser, balansert selvfølelse, selvtillit)

**FORDELER MED
SELVBEVISSTHET
(OPPGAVE - BRAINSTORM)**





- Å forstå dine egne tanker og følelser
- Styrking av selvdisiplin
- Økt selvtillit
- Endre vaner
- Etablering av gode relasjoner
- Styrking av selvdisiplin
- Større handlekraft i beslutningstaking
- Evnen til å lytte
- Mer effektiv læring



ÅTTE PILARER FOR INDRE SELVTILLIT

- Pilar 1: Selvbevissthet
- Pilar 2: Selvaksept
- Pilar 3: Selvtillfredshet
- Pilar 4: Selvtillit
- Pilar 5: Verdier
- Pilar 6: Tro på deg selv
- Pilar 7: Ansvar for ditt eget liv
- Pilar 8: Positiv holdning





HVORDAN TA VARE PÅ DIN SELVBEVISSTHET?



- FORNYELSE AV KROPPEN VÅR ER EN SVÆRT VIKTIG FAKTOR. NÅR VI ARBEIDER MED SELVBEVISSTHET, TRENGER VI Å VÆRE UTHVILTE, SIDEN DETTE ARBEIDET ER ENERGIKREVENDE.

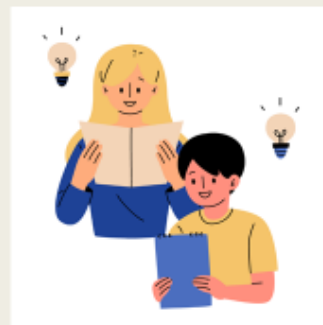
- IKKE GI ETTER FOR FORSVARSMEKANISMER SOM FORSTYRRER OPPFATNINGEN AV VIRKELIGHETEN, SANNHET

NÅR VI IKKE VIL SE NOE, LATER VI OFTE SOM OM VI IKKE BRYR OSS OM NOE, PÅ GRUNN AV FØLELSER SOM KAN VÆRE UKOMFORTABLE, SMERTEFULLE, OG SOM KREVER AT VI SKAL GJØRE NOE.

(OPPGAVE)

MÅTER Å UTVIDE DIN SELVBEVISSTHET PÅ

- SLUTT å skille mellom gode og dårlige følelser
- KJENN følelsene i kroppen din
- VIT hvem eller hva som er din "utløser"
- FØR en emosjonell dagbok





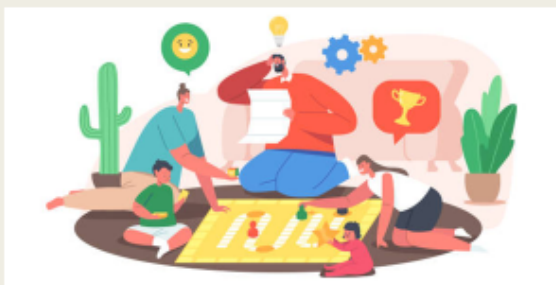
MÅTER Å UTVIDE SELVBEVISSTHETEN PÅ

- SØKE ETTER NYE OPPLEVELSER
- GJENKJENNE KOGNITIVE FORVREGNINGER
- ANALYSERE VERDIER
- SPØRRE DINE NÆRE OG KJÆRE OM DINE HOLDNINGER, EGENSKAPER ELLER ATFERD



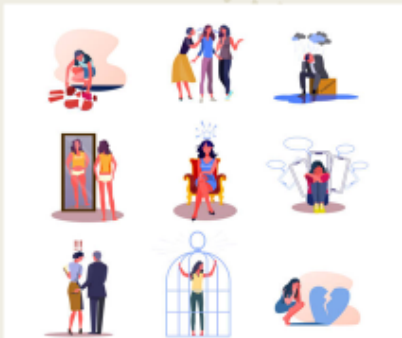
KOGNITIVE PROSESSER ER GRUNNLAGET FOR Å BYGGE SELVBEVISSTHET.

KOGNITIVE PROSESSER INKLUDERER BLANT ANNET, TENKING, MINNE, OPPMERKSOMHET, OPPFATNING, SELVSTENDIG PROBLEMLØSNING, SKAPING AV BEGREPER, PLANLEGGING.





GRUNNLEGGENDE ANTAGELSER SOM HEMMER ELLER FREMMER LIVSUTFOLDELSE



■ BEGRENSENDE ANTAGELSER - SKADELIGE TROSMØNSTER SOM IKKE TJENER OSS, OG HEMMER VÅR EGENMESTRING, F.EKS.:

- "JEG ER FOR GAMMEL FOR DETTE",
- "JEG ER IKKE EGNET FOR DETTE",
- "JEG FORTJENER DET IKKE",
- "JEG HAR IKKE RÅD",
- "JEG HAR IKKE FLAKS"
- OSV.



ANTAGELSER SOM STYRKER - POSITIVE, STØTTENDE OSV.:

- "JEG TROR JEG VIL FÅ DENNE
JOB BEN",
- "NÅR, HVIS IKKE NÅ",
- "JEG KLARER DET",
- "JEG FORTJENER ALL GODHET JEG
KAN FÅ",
- "ALT JEG TRENGER HAR JEG
ALLEREDE I MEG" OSV.



AVSLØR VANER SOM HINDRER LIVSUTFOLDELSE



VANER





HVA KAN JEG GJØRE FOR Å FREMME LIVSUTFOLDELSE?

STEPHEN COVEY BESKREV SJU VANER SOM LEDER TIL LIVSUTFOLDELSE
OG HELHETLIG PERSONLIG VEKST

- N1 - VÆR PROAKTIV
- N2 - START MED EN VISJON OM SLUTTMÅLET
- N3 - GJØR DET VIKTIGSTE FØRST
- N4 - TENK I VINN-VINN-KATEGORIER
- N5 - FORSTÅ FØR DU BLIR FORSTÅTT
- N6 - SYNERGI
- N7 - SKJERP DEG SELV

Ansvarsfraskrivelse:



Delfinansiert av
Den europeiske union

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.



Delfinansiert av
Den europeiske union



Delfinansiert av
Den europeiske union

Key competences for people aged 50+

Kurs: Entreprenørskapsfordeler av å kjenne sine styrker og svakheter Modul 1



PERSONLIGHET

En karakteristisk, relativt konstant måte en person reagerer på det sosiale og naturlige miljøet, samt måten hen samhandler med det.



FACTORS SOM PÅVIRKER PERSONLIGHETEN

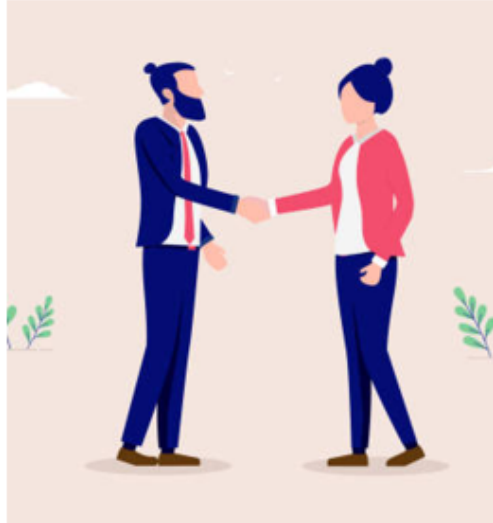


- TEMPERAMENT
- UTDANNING
- MILJØET

FEMFAKTORMODELLEN

—

PERSONLIGHETSTREKK



1. VENNLIGHET

Personer som er kjennetegnet av denne egenskapen er positive til verden. Som regel er de vært tillitsfulle, oppriktige og handler til fordel for andre. Disse menneskene liker ikke konflikter.

2. ÅPENHET FOR OPPLEVELSER

Åpne mennesker kan smitte andre med sin varme, de har ingen problemer med å snakke om følelser, de er klar over egne emosjoner. De er for det meste kreative mennesker, sultne på opplevelser: både de som gjelder deres indre og ytre verden, og de liker nyheter og nye ideer.





3. ANSVARSFULLHET

Personer som er svært organiserte, pliktoppfyllende og disiplinerte, har tydelig definerte mål de streber etter. De kjennetegnes av engasjement og ansvarsbevissthet.



4. UTADVENDTHET

Livlige og sosiale mennesker, ofte pratsomme. De liker å være blant mennesker og blir ofte oppfattet som dominerende, i sentrum. Ekstroverte er fulle av energi, handlingsorienterte, de trives dårlig i ensomhet, og de kan overtale andre til å bli med.



5. NEVROTIKERE

Personer med nevrotiske trekk er mer tilbøyelige til å føle emosjoner som angst, sinne, frykt, tristhet og skyld. De er sensitive og opplever hverdagslig stress mer intensivt og takler det ikke alltid like godt. De er ganske sjenerte mennesker.



PERSON- LIGHETS- PROFIL





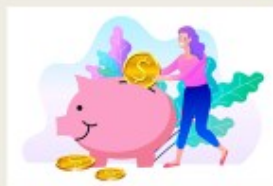
FORDELER

- Å gjenkjenne våre styrker og svakheter
- Å bli mer bevisst på vår atferd og reaksjoner, slik at vi kan forebygge stressende situasjoner
- Å forstå vår allsidighet, slik at forventningene fra andre bedre samsvarer med det de har og hva de kan tilby/ gi oss
- Kommunikasjonen med andre forbedres betydelig



Individuelle livsverdier og mål

- Autentisitet
- Balanse
- Identitet
- Fellesskap
- Vennskap
- Godhet
- Vitenskap og kunnskap
- Lederskap
- Loyalitet
- Respekt
- Spiritualitet
- Materielle verdier
- Anerkjennelse





HVA ER EN SWOT ANALYSE?

SWOT-analyse – er en av de mest populære verktøyene/metodene for organisasjonsanalyse. Den brukes til å identifisere alle styrker og svakheter, muligheter og trusler for å utvikle en selskapsstrategi.



PERSONLIG SWOT ANALYSE

SWOT-metoden kan også brukes til å identifisere dine personlige positive eller negative sider. En personlig SWOT-analyse er et lite verktøy som vil hjelpe deg med å nå målet ditt og ikke gå glipp av potensielle muligheter.



S (STYRKER)

W (SVAKHETER)

O (MULIGHETER)

T (TRUSLER)
POTENSIELLE FARER



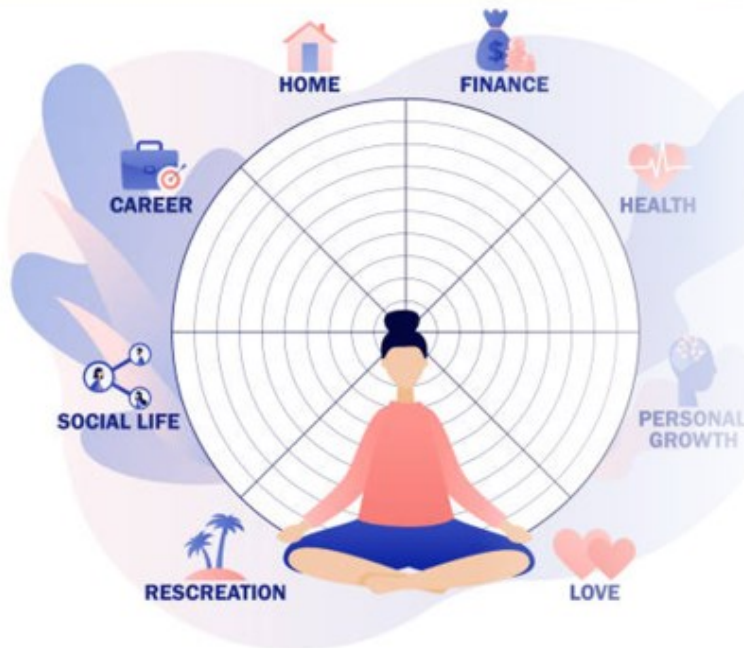


LIVSHJULET

Paul J. Meyer

Gründeren av Success Motivation Institute i 1960 var Paul J. Meyer.

Han var en leder og pioner innen coaching-bransjen. Han har utviklet flere programmer som hjelper folk med å nå sine mål, håndtere tiden sin bedre og være en bedre leder. I dag finnes det mange versjoner av denne teknikken, og den brukes til mange formål.



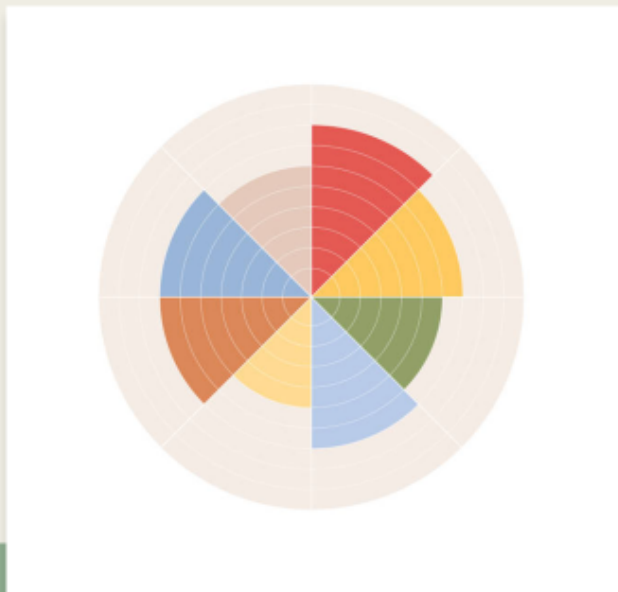
LIVSHJULET –

Hjulet for balanse, coaching-hjulet for verdier. Dette er en metode for alle som ønsker å se på sin livskvalitet, sjekke hvilke områder de føler seg oppfylt og hvilke områder som krever visse handlinger.



DENNE METODEN ER FIN Å BRUKE NÅR:

- Vi opplever en motsetning av verdier
- Vi står overfor en viktig beslutning
- Vi opplever problemer i forhold
- Personlig utvikling er viktig for oss
- Vi opplever gjentakende mønstre, osv.



FORDELER :

- Det er ikke komplisert
- Det hjelper med å definere et verdigrunnlag
- Det hjelper med å bestemme nivået av tilfredshet i et bestemt område av livet
- Det gjør deg oppmerksom på årsakene til visse motsetninger
- Det motiverer deg til å gjøre noen endringer
- Det hjelper i å ta beslutninger
- Det bidrar til å oppnå livsbalanse
- Det hjelper deg å forberede deg til et jobbintervju



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Ansvarsfraskrivelse:



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

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.



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Key competences for people aged 50+

Kurs: Entreprenørskap Modul 1





Delfinansiert av
Den europeiske union



METODE I PROSESSEN MED KREATIV TENKING



KREATIV TENKING

- Det er en helt annen måte å tenke, handle og skape på enn den vi vanligvis bruker.

- Det er anerkjent at kreativ tenkning er medfødt og avtar med alderen.

- Prosessen med kreativ tenkning er knyttet til kreativitet.

FAKTORER SOM PÅVIRKER DEN KREATIVE TANKEPROSESSEN:

- **ERFARING**
- **INTELLIGENS**
- **FØLELSER**
- **ØVELSE**

PRINSIPPER FOR KREATIV TENKING

1. PRINSIPPET OM MANGFOLD
2. PRINSIPPET OM UTSATT VERDIVURDERING
3. MENNESKEPRINSIPPET
4. PRINSIPPET OM TIMING





ESSENSEN I KREATIV TENKING



1. UTVIKLING AV FERDIGHETER I Å SETTE MÅL
2. KOGNITIV UTVIKLING
3. BYGGE MOTIVASJON I SKAPELSESPROSESSEN
4. STYRKE SELVTILLIT OG TRO PÅ EGNE MULIGHETER
5. Å TA RISIKO
6. Å GI SLIPP PÅ EGNE BEGRENSNINGER
7. Å KJEMPE MOT DESTRUKTIVE TROSMØNSTRE
8. Å TA BEVISSTE BESLUTNINGER, Å VELGE DET SOM TJENER OSS

SKJEMA FOR DEN KREATIVE TENKING PROSESSEN

1. FORBEREDELSE
2. STILL DEG SELV SPØRSMÅL
3. UNDERSØKELSE/REFLEKSJON
4. INKUBASJON
5. EUREKA-ØYEBLIKK
6. EVALUERING
7. IMPLEMENTERING



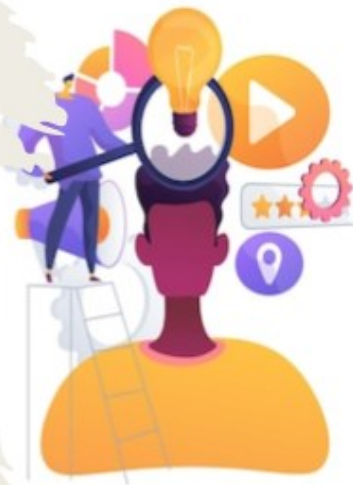


Delfinansiert av
Den europeiske union



BEGRENSNINGER PÅ KREATIVE PROSESSER

- ENSIDIGHET
- SVÆRT MYE KUNNSKAP
- MØNSTER
- UTÅLMODIGHET





Delfinansiert av
Den europeiske union

VERKTØY I KREATIVT ARBEID

BRAINSTORM



635 METODEN

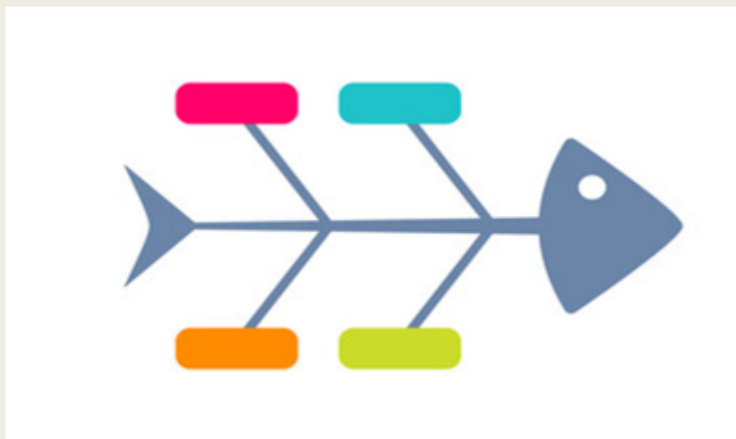


Delfinansiert av
Den europeiske union



TANKEKART

ISHIKAWA DIAGRAM





Delfinansiert av
Den europeiske union





Delfinansiert av
Den europeiske union

2. Å GÅ, SPESIELT UTENDØRS



3. HYPPIGE PAUSER PÅ ARBEID STIMULERER KREATIVITET



Delfinansiert av
Den europeiske union

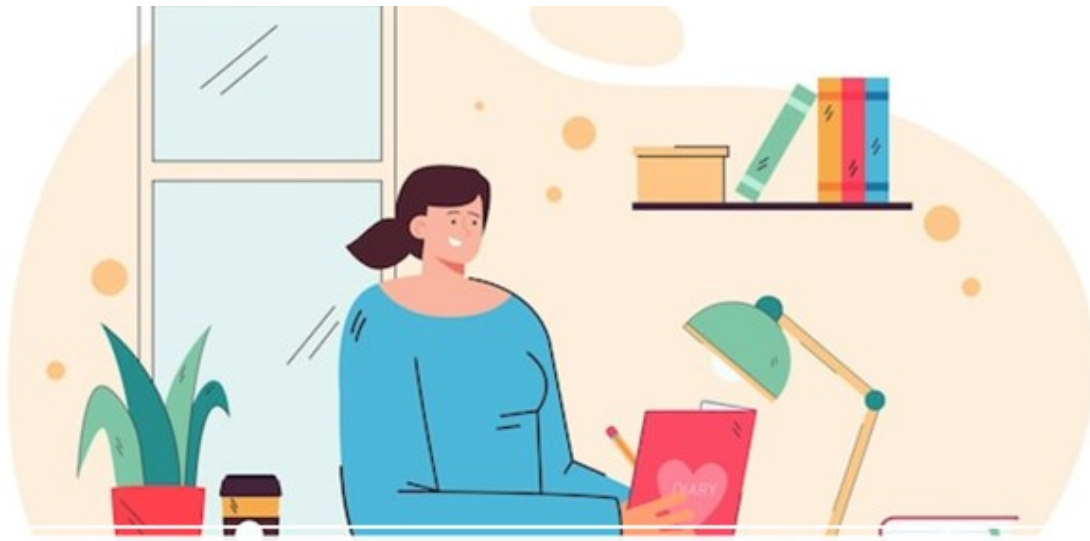


5. Å LESE OFTE





Delfinansiert av
Den europeiske union



6. SKRIV ALT NED FOR HÅND



7. VÆR KREATIV NÅR DU SOVER



Delfinansiert av
Den europeiske union



VERKTØY SOM STØTTER IDEGENERERING



DESIGN THINKING - skritt for skritt

- TRINN 1 - EMPATI
- TRINN 2 - DEFINERING AV PROBLEMET
- TRINN 3 - LETING ETTER LØSNINGER
- TRINN 4 - PROTOTYPING
- TRINN 5 - TESTING



S (SKIFT UT)
C (KOMBINER)
A (ADAPT/ TILPASS)
M (MODIFISER - FORSTØRR ELLER FORMINSK)
P (PUT TO OTHER USE/ BRUK TIL ANDRE TING)
E (ELIMINER)
R (REVERSER)



LOTUS BLOMST



METODER FOR KREATIV PROBLEMLØSING

- Arbeid i verksted med spesifikke problemer
- Analyse av saker og forretningsmessige trender
- Individuelle øvelser
- Arbeid i team
- Diskusjoner, inspirasjon (teori) støttet av mange eksempler fra virkeligheten
- Tegning og grafisk illustrasjon av tanker



3 DISNEY STOLENE

DRØMMERENS STOL



REALISTENS STOL



KRITIKERENS STOL





5xHVORFOR ?

- Hvorfor sov du over på jobb?
- Fordi jeg ikke satte vekkerklokken i går som jeg vanligvis gjør.
- Hvorfor satte du ikke vekkerklokken i går?
- Fordi jeg ble oppe sent til jeg endelig sovnet.
- Hvorfor ble du oppe sent?
- Fordi jeg måtte forberede en første skisse til arbeidet.
- Hvorfor så sent?
- Fordi jeg er overbelastet med ansvar.
- Hvorfor er du overbelastet med ansvar?
- Fordi jeg påtok meg for mange prosjekter på jobben.





Delfinansiert av
Den europeiske union

Ansvarsfraskrivelse:



Delfinansiert av
Den europeiske union

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.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Key competences for people 50+

Kurs: Entreprenørskap, Modul 2 "Økologi"





KLIMAENDRING GLOBAL OPPVARMING

"Klimaendring" betyr en endring i klimaet som tilskrives direkte eller indirekte menneskelig aktivitet som endrer sammensetningen av den **globale atmosfæren**, og som kommer i tillegg til naturlige variasjoner i klimaet som observeres over sammenlignbare tidsperioder.

(UNITED NATIONS FRAMEWORK CONVENTION
ON CLIMATE CHANGE - Article 1(2))



Effekter av globale oppvarming:

Solenergi akkumuleres i troposfæren, og fremfor alt i havene, og bidrar til økningen i gjennomsnittstemperaturen rundt om i verden.



Økt energi i troposfæren gir:

- økning i gjennomsnittstemperatur,
- reduksjon av snødekke,
- endring av retningene til luftmassenes bevegelse



- økning i vindstyrke,
- endring av retningene til havstrømmer,
- reduksjon av gjennomsnittlig nedbørsmengde,
- økning i kraftig nedbør.

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf>

- Den unike intensiteten og hastigheten på endringene som skjer i det naturlige miljøet, er resultatet av den raskt økende temperaturen i troposfæren.
- Farten på miljøendringene er et fenomen som det langsiktige prosessen med naturlig evolusjon kanskje ikke kan finne svar på.
- Det tilpasningsdyktige potensialet til naturlige og antropogene systemer når det gjelder effektene av klimaendringer, er direkte proporsjonal med deres tilpasningsevne over tid.

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf>



Biomangfold er:

- Mangfoldet av økosystemer (naturlig kapital), arter og gener i verden eller i et bestemt habitat.
- Det er **avgjørende** for menneskelig velvære, da det leverer tjenester som opprettholder økonomiene og samfunnene våre.
- Biomangfold er også avgjørende for økosystemtjenester - de tjenestene naturen tilbyr - som pollinering, klimaregulering, flomvern, fruktbar jord og produksjon av mat, drivstoff, fiber og medisiner.

<https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/intro>

Hvorfor er biomangfold viktig?

- Et friskt økosystem gir oss alt vi tar for gitt. Planter omdanner solenergi og gjør den tilgjengelig for andre livsformer. Bakterier og andre levende organismer bryter ned organisk materiale til næringsstoffer, og gir planter en sunn jord å vokse i. Pollinatorer er avgjørende for planteformering og sikrer matproduksjon. Planter og hav absorberer karbondioksid. Vannsyklusen er i stor grad basert på levende organismer.
- Kort sagt gir biomangfold oss ren luft og vann, god kvalitet på jord og pollinering av avlinger, hjelper oss med å bekjempe og tilpasse oss klimaendringer, og reduserer innvirkningen av naturkatastrofer.

<https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20200109STOR88929/loss-biodiversity-meaning-and-cause>



Opptil 200 arter utryddes hver dag!



Menneskelige aktiviteter som forårsaker forurensning, endringer i habitater og klimaendringer legger press på arter og økosystemer. Ifølge forskere er 1 million arter planter, insekter, fugler og pattedyr over hele verden for øyeblikket truet av **utrydding**.

<https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/biodiversity/>



Sur nedbør skader bladene og røttene til planter (sur nedbør er nedbør med en pH-verdi lavere enn 5,6; den dannes som et resultat av reaksjonen mellom vanndamp i luften og oksider (svovel, karbon, nitrogen)).

Forskning utført av Den internasjonale naturvernunionen (IUCN) viser at mellom 1500 og 2009 ble 875 arter **dpermanent utryddet** fra jorden. Imidlertid virker denne verdien veldig undervurdert, spesielt med tanke på moderne tider, det vil si fra midten av det 15. århundre til begynnelsen av det 20. århundre. Kunnskapen på den tiden tillot ikke å gjenkjenne og beskrive **et høyt antall arter**.



Antallet **arter** som eksisterer på vår planet i dag og de som **dør ut** kan man bare anslå. Optimistiske rapporter hevder at mellom 500 og 5000 av dem dør årlig. Andre, basert på estimater av antall utdødde arter basert på området for ødelagte naturlige habitater, setter utryddeshastigheten til 50, 100, 150 og til og med 350 arter per dag, noe som gir et tall på 20 000-50 000, eller til og med 120 000 per år.

En drastisk økning i utryddeshastigheten for arter har blitt observert siden begynnelsen av det 20. århundre, og denne prosessen intensiveres **kontinuerlig**. Av den grunn blir det noen ganger sagt at vi er vitne til den sjette masseutryddelsen, også kjent som **holocenen**.

<https://zpe.gov.pl/n/zagrozenia-bioroznorodnosci/019pgrFoa>



Hovedårsaker til tap av biodiversitet:

- Endring av arealbruk (f.eks. avskoging, intensiv monokultur, urbanisering)
- Direkte utnyttelse som jakt og overfiske
- Klimaendringer
- Miljøforurensning
- Innrykk av fremmede arter

https://www.eurostat.europa.eu/pdfs/news/essent/2020/1/story/2020109STO69929/2020109STO69929_en.pdf

Som et resultat av veksten i den menneskelige befolkningen og den økende etterspørselen etter kjøtt og skinn:

Jakt på utvalgte arter har ofte vært så intens at det har ført til deres utryddelse.

På 1600-tallet ble uroksen (*Bos primigenius*) utryddet i Europa, dronten (*Raphus cucullatus*) ble utryddet på øya Mauritius, og den siste sjøkua (*Hydrodamalis gigas*) ble jaktet nær Bering Island på 1700-tallet. I det 20. århundre ble den nordamerikanske trekronede duen (*Ectopistes migratorius*) utryddet.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19oqvFoa>



Delfinansiert av Den europeiske union

- Mat ble også skaffet gjennom landbruk. Store områder ble viet til plantedyrking og beiting. Naturressurser ble utnyttet mer og mer intensivt, noe som også hadde en negativ innvirkning på miljøet.
- Fiske har blitt en trussel mot biodiversitet: i dag er det nesten 30% **overfiske** på global basis, 50% er **beskattet** så mye at de snart ikke vil være i stand til å **holde bestanden oppe**.
- Etterfølgende negative endringer i det naturlige miljøet, spesielt forurensning, har funnet sted og fortsetter å skje under påvirkning av industriens utvikling, transport, bygg og anlegg, kommunal utvikling og turisme. <https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa>

Den viktigste årsaken til nedgangen i biodiversitet er den konstante reduksjonen av områder med naturlige økosystemer. Avskoging er det største problemet, fordi skoger er de mest verdifulle økosystemene på jorden sett fra et biodiversitetssynspunkt.

De er hjemmet til omtrent 75% av de landlevende artene på planeten vår.

Skogene er den nest største leverandøren av oksygen globalt, etter havene, og er et reservoar for drikkevann.

De fungerer også som naturlige luftfiltre.

I tillegg forhindrer de jorderosjon og stabiliserer klimaet.

Videre er vedlikeholdet av skoger viktig for å stoppe global oppvarming, fordi de absorberer enorme mengder CO₂.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa>



- Hver tre er et habitat for mange **organismer** som skaper en spesifikk økologi. **Avskoging** gjør at flere økosystemer blir borte, og dermed forsvinner også et stort antall arter. En trussel mot biomangfold er også at **sumper, myrer og torvmyrer med deres økosystemer blir fjernet**. Disse områdene **dreneres og brukes i landbruk oa**. Dette senker grunnvannsnivået og medfører **tap av habitater** til flere vadefugler og våtmarksamfibier som formerer seg i disse områdene. Det kan også medføre større fare for flom og oversvømmelser.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioznorodnosci/D19qjvFoa#:~:text=Istotnym%20powodem%20zagro%C5%BCenia,na%20tych%20obszarach>

- En annen årsak til **nedgangen** i globalt biomangfold er introduksjon av fremmede, **invaderende** planter i naturlige økosystemer.
- Globalt har dette medført **tap** av omslag halvparten av de opprinnelige artene. Flere av de fremmede artene er introdusert av mennesker, fordi de har vært nyttige i **jordbruk, skogbruk eller hagebruk**, andre har spredt seg tilfeldig. Spredningen kan også ha sammenheng med internasjonal og interkontinental transport og turisme.
- **Invaderende** arter som defineres som fremmede arter i et gitt økosystem, stammer vanligvis fra andre klimasoner og har funnet svært gunstige utviklingsmuligheter under nye forhold. På grunn av dette begynte de å formere seg i stor skala og dominere økosystemene. De har også vanligvis evnen til å spre seg svært raskt. <https://view.genial.ly/5e9765cf682dd50db8837a5f/presentation-human-influence-on-biological-diversity>

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioznorodnosci/D19qjvFoa>



- In Polen, er for eksempel den **amerikanske minken** (*Neovison vison*) og **vaskebjørnen** (*Procyon lotor*) invaderende arter. Vaskebjørner har rømt fra pelsfarmer eller blitt sluppet løs fra dem og skapt nye populasjoner. De tilpasser seg lett til nye forhold, er svært produktive, truer fugler som hekker på bakken og mange pattedyr. De er også i nasjonalparker og andre beskyttede områder, der det blir gjort forsøk på å fjerne dem.
- **The Sosnowsky's hogweed** (*Heracleum sosnowskyi*) er også en invasiv art, som opprinnelig var ment å dyrkes for sine medisinske verdier og brukes som fôr, men har vist seg å være skadelig for mennesker og kveg på grunn av sine brannfremkallende egenskaper. I sin tur har den dynamiske spredningen blitt en **alvorlig trussel** mot den naturlige floraen.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-biodroznorodnosc/D18qyFoa>

Økningen i den globale temperaturen utgjør et annet alvorlig problem som har pågått siden 1970-tallet, nemlig den progressive smeltingen av polarisene. Isdekte kyster i Alaska, som er et oppholds- og oppdrettssted for hvalrosser, smelter gradvis, noe som betyr at gravide hunner blir tvunget til å lete etter nye, uberørte områder. Som et resultat samler de seg på små strender fortsatt dekket av is, og danner flokker med flere titusener av individer.

Det faktum at isdekket forsvinner påvirker også **Adélie pingvinen** (*Pygoscelis adeliae*). Disse fuglene jakter på krill ved å dykke fra isflak, vanligvis i nærheten av hekkekolonien. På grunn av at kystnære isflak smelter raskere og raskere, og krill bare finnes under isen, må fuglene jakte lengre og lengre fra kysten. Av denne grunn forlater de ungene sine i lengre perioder, noe som resulterer i økt dødelighet blant dem. <https://sp16.piotrkow.pl/content/artykuly/files/Biologia%208%20a,c,d%20%2001-04.06.2020.docx>, <https://zpe.gov.pl/a/zagrorzenia-biodiversity/D19ogvFoa>



Visste du at...?

- Omtrent 80% av verdens biodiversitet er knyttet til skoger.
- Ca. 1,6 milliarder mennesker er direkte avhengige av skoger for mat, ly, energi, medisin og inntekt.
- Hvert år går 10 millioner hektar skog tapt globalt – omtrent størrelsen på Island – noe som står for 12 til 20 prosent av økningen i globale utslipp av klimagasser som bidrar til klimaendringer.
- Landforringelse påvirker nesten 2 milliarder hektar – et område større enn Sør-Amerika.

<https://klimada2.os.gov.pl/chronmy-lasy/>

Bærekraftig utvikling





Vi arvet ikke jorda **jorda fra
våre forfedre.
Vi bare lånte den fra våre
barn.**

Kilde: Ingen tydelig forfatter, sitatet opptrer blant indiske og kinesiske ordtak, det ble også brukt av Antoine Marie Roger de Saint-Exupéry og Lester Brown.

Bærekraftig utvikling

*Bærekraftig utvikling er intergenerasjonell solidaritet som består av på finne løsninger for **fortsatt vekst**, som inkluderer **alle sosiale grupper**, og gir alle muligheten til å ha nytte av bærekraftig vekst.*

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>



Delfinansiert av Den europeiske union

- I utgangspunktet begrenset diskusjoner om bærekraftig utvikling seg til behovet for å redusere de negative virkningene av økonomien på det naturlige miljøet.
- Gjennom årene har konseptet fått en dypere mening ved å knytte sammen de tre utviklingsfaktorene: respekt for miljøet, sosial fremgang og økonomisk vekst.
- For tiden blir konseptet om bærekraftig utvikling i økende grad en del av hovedstrømmen i diskusjoner om sosioøkonomisk utvikling, og blir et horisontalt prinsipp som gjenspeiles i alle utviklingspolitikker. <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>





Delfinansiert av
Den europeiske union

Sources:

- <https://www.gov.pl/photo/68634860-e12a-49ef-91d9-9313cd3e36d5>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>
- <http://www.un.org/pl/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- <https://www.un.org/development/desa/visppl/2030agenda-sdgs.html>

6 RENT VANN OG GODE SANITÆRFORHOLD





- I dag lever mer enn 2 mrd mennesker med **begrenset tilgang** til **drikkevann**.
- Det er anslått at innen 2050 vil minst en av fire personer i verden bo i et land med en kronisk eller periodisk situasjon med **mangel på drikkevann**.
- Tørke påvirker noen av verdens fattigste regioner, noe som bare intensiverer forekomsten av **sult og feilernæring**.

<https://www.un.org/pl/cel6>

Fakta

- Hver fjerde helseinstitusjon mangler grunnleggende vannfasiliteter.
- Tre av ti personer har ikke tilgang til trygt drikkevann, og seks av ti personer har ikke tilgang til trygge sanitærforhold.
- Minst 892 millioner mennesker bruker fortsatt åpen avføring.
- Mellom 1990 og 2015 økte antallet mennesker som bruker forbedrede drikkevannskilder fra 76% til 91%.
- Mer enn 40% av verdens befolkning lider fortsatt av vannmangel, og denne andelen forventes å fortsette å øke. Mer enn 1,7 milliarder mennesker bor ved elvebassenger som bruker mer vann enn de tilfører. <https://www.un.org/pl/cel6>



- 2,4 mrd mennesker mangler tilgang til grunnleggende sanitære fasiliteter slik som toaletter og latriner.
- Mer enn 80% av **urenset** vann fra menneskelig aktivitet slippes ut i elver og havet.
- I 80% av husholdningene som ikke har tilgang til vann, må kvinner og barn hente vann lokalt.
- Hver dag dør gjennomsnittlig 1000 **barn** fram av diare eller komplikasjoner knyttet til dette, som smitter via vannbårne bakterier, noe som er mulig å forebygge med gode sanitæranlegg.
- Omlag 70% av vann brukt til vanning kommer fra elver, innsjøer og grunnvann.
- Oversvømmelser og vannrelaterte katastrofer er årsaken til 70% av alle **dødsfall fra naturkatastrofer**.

7 REN ENERGI TIL ALLE





Fakta

- 13% av verdens befolkning har fortsatt ingen tilgang til moderne elektrisitet.
- 3 milliarder mennesker er avhengige av kull, tre, kull og dyreavfall for matlaging og oppvarming.
- Energi er hovedårsaken til klimaendringer, og står for omtrent 60% av de globale utslippene av klimagasser.
- I 2012 førte forurensning fra forbrenning av drivstoff til 4,3 millioner dødsfall, hvorav 60% var kvinner og jenter.
- I 2015 utgjorde andelen fornybar energi av total energiforbruk 17,5%.

<https://www.un.org/pl/cel7>

11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN





Fakta:

- I dag bor 3,5 milliarder mennesker - halvparten av verdens befolkning - i **byer**, og innen 2030 er det anslått at 5 milliarder mennesker vil bo i byer.
- I de kommende tiårene vil utviklingsland stå for 95% av byutvidelsen.
- I dag bor 883 millioner mennesker i **slumområder**, hovedsakelig i Øst- og Sørøst-Asia.

- Byer i verden dekker bare omtrent 3% av jordens areal, samtidig som de forbruker 60-80% av energien og produserer 75% av **karbondioksydutslipp**.
- **Rask urbanisering** har en innvirkning på ferskvannsressurser, avløpsvann, miljøet og folkehelsen.
- I 2016 pustet 90% av bybefolkningen inn **forurenset luft**.
- 4,2 millioner mennesker døde som følge av luftforurensning. Mer enn halvparten av verdens urbane befolkning ble eksponert for nivåer av luftforurensning som var minst 2,5 ganger høyere enn den lovlige grensen. <https://www.un.org/plice11>



12 ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON



Fakta:

- Dersom verdens befolkning, ifølge estimater, øker til 9,6 milliarder innen 2050, vil vi trenge naturressurser som tilsvarer tre ganger jordens ressurser for å opprettholde vår nåværende livsstil.
- Med økt bruk av ikke-metalliske mineraler i infrastruktur og bygg, har det vært en betydelig forbedring i levestandarden. Materielt fotavtrykk per person i utviklingsland økte fra 5 metriske tonn i 2000 til 9 metriske tonn i 2017.
- 93% av verdens 250 største selskaper rapporterer om sine bærekraftsaktiviteter.

<https://www.un.org/pl/cel12>



Energi

- Hvis alle brukte **energisparende lyspærer**, ville 120 milliarder dollar bli spart årlig.
- Tross utviklingen av teknologier som fremmer effektiv bruk av energi, vil forbruket av energi i OECD-landene øke med 35% innen 2020. Energi som brukes til kommersielle og boligformål utgjør det nest største området for globalt energiforbruk etter transport.
- I 2002 bestod bilmarkedet i OECD-landene av 550 millioner kjøretøy, hvorav 75% var private biler. Innen 2020 forventes antallet private biler å øke med 32%. Samtidig vil kjørelengden øke med 40%, og antallet flyreiser vil tredobles.
- Husholdninger forbruker 29% av global energi og bidrar med 21% av karbondioksidutslippene.
- I 2015 utgjorde andelen fornybar energi av totalt energiforbruk 17,5%.

<https://www.un.org/pl/ct12>

Mat

- Ikke bare matproduksjon har en stor miljøpåvirkning (jordbruk, matforedling). Også husholdninger påvirker miljøet gjennom valg av matprodukter, kosthold og vaner, og påvirker mengden energi som forbrukes og mat som kastes.
- Hvert år blir omtrent en tredjedel av all mat som produseres - 1,3 milliarder tonn mat, verdt rundt 1 billion dollar – **blir kastet i private hjem eller butikker**, eller kastet pga transport- eller lagringsfeil.
- 2 milliarder mennesker over hele verden er overvektige eller lider av fedme.
- Jordforringelse og **nedgang i jordens fruktbarhet**, ikke bærekraftig bruk av vann, overfiske og nedbrytning av det marine miljøet reduserer miljøets evne til å gi oss mat.
- Globalt forbruker matsektoren 30% av den totale energien og står for 22% av de samlede utslippene av klimagasser.

<https://www.un.org/pl/ct12>



13 STOPPE KLIMAENDRINGENE



Fakta:

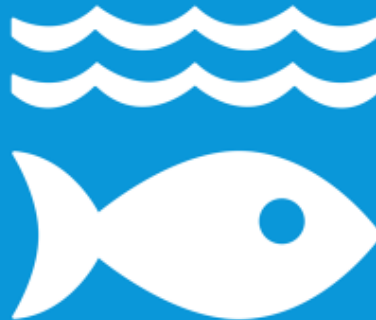
- Mellom 1880 og 2012, steg den globale **gjennomsnittstemperaturen** med 0.85°Celsius. For å illustrere, fører en økning på 1°Celsius i temperatur til en reduksjon på 5% i avlingen av korn. I årene 1981-2002, på grunn av klimaoppvarming, var det en betydelig reduksjon i avlingene av mais, hvete og andre viktige avlinger, med 40 megatonn per år.
- Havtemperaturene har økt, snøfallet har blitt redusert, isdekket har minket, og havnivået har steget. Mellom 1901 og 2010 økte verdens gjennomsnittlige havnivå med 19 cm da havene utvidet seg på grunn av
- **global oppvarming og nedsmelting av isbreer**. Siden 1979 har mengden is i arktiske hav jevnt og trutt blitt redusert. Hvert tiår smelter 1,07 millioner km² av isdekket.



- Under forutsetning av at dagens nivå av konsentrasjon og volum av klimagassutslipp opprettholdes, vil temperaturen på jorden øke med **mer enn 1,5 grader Celsius ved slutten av dette århundret sammenlignet med årene 1850-1900**. Samtidig vil temperaturen i havet øke, og isdekselet vil fortsette å smelte.
 - Det er estimert at gjennomsnittlig havnivå vil stige med **24-30 cm innen 2065, og med 40-63 cm innen 2100**. De fleste effektene av klimaendringer vil vedvare i flere århundrer, selv om vi klarer å redusere utslippene av klimagasser.
 - Globale karbondioksidutslipp har økt med nesten **50% siden 1990**.
-
- Mellom 2000 og 2010 vokste de globale karbondioksid (CO₂)-utslippene raskere enn i noen av de tre foregående tiårene.
 - Det er **fremdeles mulig**, ved å bruke teknologi og endre adferdsmønster, **å redusere temperaturveksten** med 2° Celsius sammenlignet med før industriell tid.
 - Institusjonelle og teknologiske **endringer** gir en større enn null sjanse for at hastigheten på global oppvarming ikke vil overstige denne grensen. <https://www.un.org/pl/cel13>



14 LIVET I HAVET



Fakta:

- Havene dekker tre fjerdedeler av jordens overflate, inneholder 97% av verdens vann, og utgjør 99% av jordens beboelige områder.
- Over tre milliarder mennesker er avhengige av marine og kystnære økosystemer for å overleve.
- I global skala blir årlig markedsverdi av marine og kystnære ressurser og industriproduksjon estimert til 3 billioner dollar, eller omtrent 5% av verdens BNP.
- Det finnes nesten 200 000 identifiserte arter i havene, men det faktiske antallet kan være i millioner.



- **Havene absorberer** omlag 30% produsent av oksygen og absorberer rundt 30% av det den menneskelige aktiviteten genererer av karbondioksid. De vil dermed bidra til å dempe virkningene av global oppvarming.
 - **Havets frukter** er en viktig **kilde til protein**; for over 3 milliarder mennesker er de hovedkilden til protein.
 - Fiskeri direkte og indirekte **gir arbeid** til over 200 mill. mennesker.
-
- Fiskerisubsidier kan utarmer mange fiskearter og hindre innsatsen for å bevare og gjenopprette verdens fiskerier og relaterte jobber. På grunn av subsidier genererer havfiske årlig \$50 milliarder mindre i fortjeneste enn det som er potensielt mulig.
 - Surheten i havene har økt med **26%** siden starten av den industrielle revolusjonen.
 - Kystene er mer forurenset og eutrofiserte (for næringsrike). Med mindre tiltak blir gjort, forventes eutrofisering å øke i 20% av store marine økosystemer innen 2050.

<https://www.un.org/pl/ct14>



15 LIVET PÅ LAND



Skoger

- Skoger dekker **30,7% av jordens overflate**. De gir ikke bare matsikkerhet og ly for ulike former for liv, men spiller også en viktig rolle i **kampen mot klimaendringer, beskyttelse av biologisk mangfold, samt å være et bosted for urfolk**.
- Å beskytte skoger vil forbedre prosessene for forvaltning av naturressurser og øke landbruksproduktiviteten.
- Vi mister **13 millioner hektar skog** hvert år, og den pågående nedbrytningen av tørre områder har ført til **ørkenspredning på 3,6 milliarder hektar**. Selv om nesten 15% av området er beskyttet, er biologisk mangfold fortsatt truet.



- Skoger er hovedkilden til levebrød for omtrent **1,6 milliarder mennesker, inkludert rundt 70 millioner urfolk.**
- Skoger er bebodd av over 80% av alle dyre-, plante- og insektarter som lever på land.
- Mellom 2010 og 2015 har verdens skogsareal blitt **redusert med 3,3 millioner hektar.** Dette har en spesiell innvirkning på livene til fattige mennesker som bor på landsbygda, og som hovedsakelig livnærer seg av skogsråvarer, flora og fauna.

Ørkenspredning

- **2,6 milliarder** mennesker lever direkte av jordbruk, med **52% av jordbruksarealene** påvirket i større eller mindre grad av jordforringelse.
- Det anslås at tapet av dyrkbar jord er **30-35 ganger større enn noen gang tidligere i historien.**
- Som et resultat av tørke og ørkenspredning, mister vi **12 millioner hektar (23 hektar per minutt) hvert år**, hvor det kunne vært dyrket 20 millioner tonn korn.
- **74% av verdens fattige** blir direkte påvirket av jordforringelse.



Biomangfold

- Av de omtrent 8 300 kjente dyreartene er allerede 8 % utryddet, mens **22 % er truet av utryddelse**.
 - Av de mer enn 80 000 tresortene har mindre enn 1 % blitt undersøkt for deres potensielle nytteverdi.
 - Fisk gir 20 % av animalsk protein til 3 milliarder mennesker. Ti fiskearter utgjør 30 % av fangstene i havet, og bare ti fiskearter utgjør 50 % av produksjonen innen akvakultur.
 - Mer enn 80 % av det menneskelige kostholdet er basert på planter. Bare tre hovedtyper korn - ris, mais og hvete - dekker 60 % av energibehovet.
-
- Minst 80 % av menneskene som bor på landsbygda i utviklingsland, er avhengige av tradisjonell **urtemedisin** som sin primære form for helsetjenester.
 - **Mikroorganismer og virvelløse dyr** er avgjørende for økosystemene, men vi forstår fortsatt ikke fullt ut deres rolle i økosystemenes funksjon og undervurderer dem fortsatt.
 - Ulønnsom tjuvjakt og handel med dyreliv er aktiviteter som er i strid med beskyttelsen av miljøet. Nesten 7 000 arter av dyr og planter i 120 land selges ulovlig. <https://www.un.org/pl/cel15>



SMOG

Smog

- [eng. 'smoke', 'fog'],
- Tåke som inneholder atmosfærisk luftforurensing
- smog dannes av **grunnleggende forurensing** (støv, gass og røyk sluppet ut av **industri, kraftverk,** forbrenning i motorkjøretøy osv.) og produkter av deres fotokjemiske og kjemiske endringer som oppstår når det blir høyere temperatur i høyden når det er vindstille. Det er mer smog i dybdeområder i terrenget.



Foto-kjemisk smog, også kjent som oksidativ smog, dannes under sterkt sollys som et resultat av foto-kjemiske reaksjoner som forekommer i høye konsentrasjoner av nitrogenoksider, hydrokarboner, spesielt umettede (alkener) og andre eksoskomponenter (hovedsakelig fra kjøretøy); disse forbindelsene skaper svært **reaktive radikaler**, som igjen endrer seg kjemisk og blir til **giftige substanser**, i hovedsak peroxider, f.eks peroxyacetyl *nitrat* (PAN); Komponentene i denne typen smog inkluderer også: ozon, karbonmonoksid, nitrogenoksider, aldehyder og aromatiske hydrokarboner.

Sur smog, også kalt industriell tåke, dannes i fuktig luft som er sterkt forurenset med såkalte sure gasser, hovedsakelig svoveldioksid (SO₂) og karbondioksid (CO₂), samt kullstøv; den forekommer hovedsakelig i områder der hus oppvarmes ved å brenne kull og andre faste brensler.

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/smog;3976775.html>



Delfinansiert av Den europeiske union

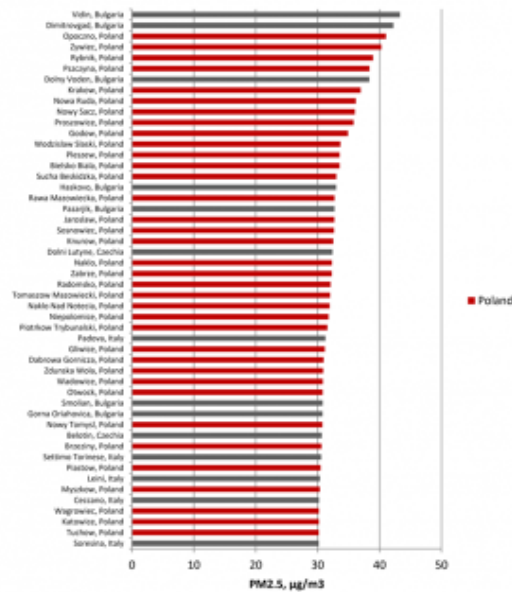
I statistikkene til EU «vinner» **Bulgaria** med å ha for høy luftforurensning i forhold til standardene som ble satt i 2020 for 83% av byene.

Polen er på andreplass med 72%.



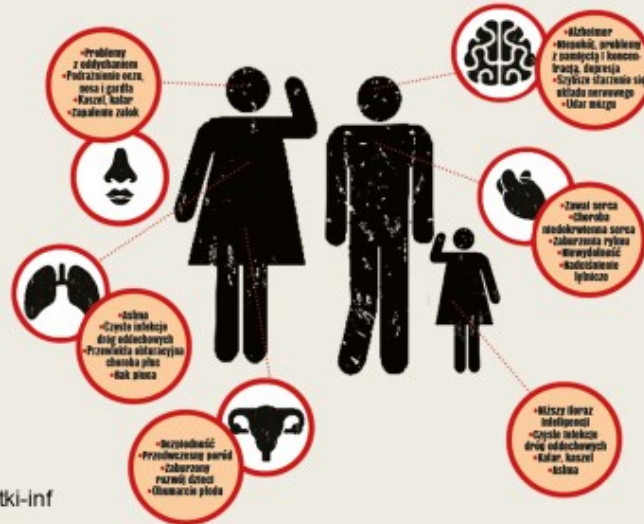
<https://www.focus.pl/artykul/ranking-smog-on-50-most-polluted-cities-eu-az-36-is-in-polsce-180509043616>

50 most polluted cities in the European Union





Smog - virkninger på mennesker



<https://smog.edu.pl/skutki-inf>

- Kortsiktige effekter, som er midlertidige, inkluderer sykdommer som **lungebetennelse** eller **bronkitt**. De inkluderer også ubehag som irritasjon i nesen, halsen, øynene eller huden. Luftforurensning kan også forårsake hodepine, svimmelhet og kvalme. **Dårlig lukt** fra fabrikker, søppel eller kloakksystemer blir også ansett som luftforurensning. Disse luktene er mindre alvorlige, men likevel ubehagelige. <https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



- Langvarige effekter av luftforurensning kan vare i år eller gjennom hele livet. De kan til og med føre til en persons død. Langvarige helseeffekter av luftforurensning inkluderer hjertesykdom, lungekreft og luftveissykdommer som emfysem.
- Luftforurensning kan også forårsake langvarig skade på menneskers nerver, hjerne, nyrer, lever og andre organer.
- Noen forskere mistenker at luftforurensende stoffer kan forårsake medfødte misdannelser.
- Nesten 2,5 millioner mennesker dør hvert år over hele verden som følge av virkningene av utendørs eller innendørs luftforurensning.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>

- Mennesker reagerer forskjellig på ulike typer luftforurensning. Små barn og eldre voksne, som har svakere immunsystemer, er ofte mer følsomme for forurensning. Tilstander som astma, hjertesykdom og lungesykdom kan forverres av eksponering for luftforurensning. Varigheten av eksponeringen og mengden og typen forurensninger er også faktorer.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



- EEA anslår at det i 2019 var omtrent 307 000 for tidlige dødsfall som kunne tilskrives PM2.5 i de 27 EU-medlemslandene. Nitrogendioksid (NO₂) ble knyttet til 40 400 for tidlige dødsfall, og bakkenivåozon ble knyttet til 16 800 for tidlige dødsfall. Se kartet

<https://eea.maps.arcgis.com/apps/InteractiveLegend/index.html?appid=f008e0dc0ce24edfae5463748de10f27>

Effekter på miljøet:

Som mennesker, dyr og planter kan **hele økosystemer bli påvirket av luftforurensning**. Tåke, som smog, er en synlig type luftforurensning som skjuler former og farger. Tåkete luftforurensning kan til og med dempe lyder.

Luftforurensningspartikler faller til slutt tilbake til jorden. Luftforurensning kan direkte **forurense overflaten av vann og jord**. Dette kan drepe avlinger eller redusere avkastningen deres. Det kan også drepe unge trær og andre planter. <https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



- **Svoveldioksid og nitrogenoksidpartikler** i luften kan skape sur nedbør når de blander seg med vann og oksygen i atmosfæren. Disse luftforurensningene kommer hovedsakelig fra **kullkraftverk og motorkjøretøyer**. Når sur nedbør faller til jorden, skader den planter ved å endre jordens sammensetning, forringer vannkvaliteten i elver, innsjøer og bekker, skader avlinger og kan forårsake forfall av bygninger og monumenter.
- Som mennesker kan dyr lide av **helseskader som følge av eksponering for luftforurensning**. Fødselsdefekter, sykdommer og lavere reproduksjonsrater har alle blitt tilskrevet luftforurensning. <https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



If you suffer from cardiovascular diseases, contact your doctor



Do not go out for a walk and do not take your child for a walk



Do not air the apartment



Do not play sports outside



Wear a dust mask



Turn on the dust collector

<https://smoo.edu.pl/skutki-inf>



Vannressurser

- **Jorden** observert fra verdensrommet viser at den har en blå farge, fordi så mye som 71% av overflaten er dekket av vann, som reflekterer den blå delen av sollysspekteret.
- Det store flertallet av vannet på jorden er saltvann og derfor ikke drikkevann. Gjennomsnittlig saltholdighet i sjøvann avhenger av typen reservoar: åpent hav inneholder omtrent 33 g salt per liter, Middelhavet har omtrent 40 g/l, og Persiabukten har så mye som 48 g/l.
- Mindre enn 3% av verdens vann er drikkevann, hvorav 2,5% er frossent vann i Antarktis, Arktis og isbreer.

- Bare 0,5% av drikkevannet blir brukt til menneskelige behov og økosystemer.
- Mesteparten av ferskvannet, rundt 70%, er lagret i isbreer og snø, hovedsakelig i Antarktis. <https://zpe.gov.pl/a/wody-i-ich-ochrona/D7npMF5Lo>



Vann

- Vann blir forurenset og er selvrensende.
- Mennesket forurenser vann raskere enn naturen kan rense det gjennom gjenvinning, i elver og innsjøer.
- Over **1 milliard mennesker** i verden har fortsatt ikke tilgang til drikkevann.
- Overdreven bruk av vann bidrar til global vannmangel.
- Naturlig vann er gratis, men infrastrukturen som trengs for å levere det, er kostbar. <https://www.un.org/pl/cel12>

Vann

- Vann er en verdifull ressurs: Mindre enn 3% av verdens vann er ferskvann (drikkevann), hvorav 2,5% er frosset i Antarktis, Arktis og isbreer. Mennesker misbruker og forurenser vann raskere enn naturen kan resirkulere og rense det i elver og innsjøer.
- Å bruke vann smart kan hjelpe oss med å sikre en jevn strøm av rent, trygt vann.
- Du kan spare vann ved å ta **kortere dusjer, slå av kranen når du pusser tennene, installere en vannbesparende toalett**, og på mange andre måter.
- Med en dusj på omtrent 10 minutter hver dag forbruker en gjennomsnittlig person tilsvarende over **100 000 glass drikkevann** hvert år.
- Alvorlig vannmangel rammer omtrent 4 milliarder mennesker, eller nesten to tredjedeler av verdens befolkning, minst en måned hvert år.
- Landbruket er langt den største vannforbrukeren og står for 72% av årlig vannuttak globalt. Å skifte til et plantebasert kosthold er en av de mest innvirkningsfulle handlingene man kan gjøre for å spare vann.

<https://www.un.org/en/actnow/facts-and-figures>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes-info/>



Delfinansiert av Den europeiske union

Vannfotavtrykket, det vil si hva du kan gjøre noe med selv.

Vi bruker enorme mengder vann hver dag.

Direkte - ved å vaske hender, rengjøre, lage mat eller drikke - og indirekte gjennom kjøp av ulike produkter som mat, klær, papir, elektronikk eller møbler.

Visste du at det kreves store mengder vann for å produsere hver av disse tingene?

ŚLAD WODNY DLA WYBRANYCH PRODUKTÓW

SKÓRA (bydłca)
17 012 litrów wody na kg



KAWA
840 litrów wody na dzbanek (150 ml)



BIODIESEL (z soi)
11 377 litrów wody na litr biodiesla



JĘCZMIEN
450 litrów wody na 500 g



WOŁOWINA
6400 litrów wody na karkas (ok. 200 kg)



PSZENICA
450 litrów wody na 500 g



BURGER
2300 litrów wody na jednego krowca (220 g wafelki)



CHLEB TOSTOWY
450 litrów wody na 500 g



SER ŻÓŁTY
2200 litrów wody na jeden karkas (200 g)



HERBATA
90 litrów wody na dzbanek (150 ml)



BAWELNA
2475 litrów wody na jedną karkas (120 g)



PROSO
2000 litrów wody na 500 g



Jedna kropla to ekwiwalent 50 litrów słodkiej wody używanej podczas wytworzenia danego produktu. Przedstawione wyliczenia są przykładowe i mogą się różnić w zależności od pochodzenia i procesu produkcji.

Źródło: <https://www.ecoportal.pl>

<https://consument.pl/materialy/1711-przede-wszystkim-woda.pdf>



	Gjennomsnittlig vannforbruk [liter]
Vannforbruk hjemme	
Dusj	30 (5 minutes)
Karbad	60
Vask i vaskemaskinen	95
Pusse tenner med rennende vann	6
Pusse tenner med lukket kran	1
Pusse tenner med en kopp vann	0.2
Lekkende vannkran (1 dråpe/s)	12 tusen liter årlig

Baderommet:

1. Mens du venter på at dusjvannet skal bli varmt, kan du plassere en bøtte eller skål under det for å samle opp kaldt vann som ellers ville renne ned i avløpet. Senere kan du bruke det, for eksempel til vanning av planter.
2. Kontroller vannforbruket når du vasker hendene og tennene. Du kan bruke en kopp når du pusser tennene.
3. Sjekk at alle kraner er tette og at vannet ikke lekker gjennom ødelagte pakninger.
4. Invester i et gråvannstolett. Denne løsningen blir stadig mer populær på markedet.
5. Installer et sparehode i kranene og en regndusj i dusjen. Dette er også god økonomi.
6. Kjør ikke vaskemaskinen før den er full. Prøv å bruke ECO-modus, som har en forlenget bløtleggingstid og dermed bruker mindre energi.
7. Vær oppmerksom på lengden på badingen - du trenger ikke mye tid for å få vasket deg.



Kjøkken:

- Ikke kast mat som krever mye vann for å produseres.
- Kjør ikke oppvaskmaskinen før den er full. Når du velger å kjøpe en oppvaskmaskin, velg en som har et innebygd vannbesparende system.
- Når du koker vann i vannkokeren, hell i så mye vann som du trenger. Hvis du har overskudd, kan du helle det i en termos som vil opprettholde temperaturen, slik at du ikke trenger å varme opp vannet igjen.
- Bruk vannet fra å vaske grønnsaker og frukt til å vanne plantene.

<https://eksperttipsene.no/711-prude-opsoslin-waga.pdf>

Balkong/hage:

- Vann plantene om **morgenen eller kvelden**. På den måten fordamper mindre vann fra plantene.
- Fra det oppsamlede overskuddsvannet kan du lage en **drikkeskål for pollinatorer**, men husk at den må være trygg for dem. Legg steiner og/eller pinner inni slik at insektene kan sitte på noe.
- Installer en **tank under takrennen**. Å samle regnvann er en flott måte å vanne planter i byen også. Det er enklere enn du tror!
- Hvis det er mulig, sett opp en **regnbed for å ta imot overvann**.



6R Prinsippene



6R Prinsippene

- **Rethink** - vurder om du virkelig trenger varen.
- **Refuse** – ikke kjøp varer som bidrar til å øke mengden avfall i hjemmet ditt, for eksempel grønnsaker eller frukt pakket i plast eller billige t-skjorter. På denne måten gir vi som forbrukere et signal til produsentene om hva som virkelig betyr noe for oss.
- **Reduce** - begrenns mengden ting du bruker, tenk nøye gjennom om du virkelig trenger hver av dem. Prøv å innføre en minimalistisk tankegang og kjøp kun det du virkelig trenger.



- **Reuse** - bytt og doner unødvendige ting til noen som kan ha behov for dem, vurder om de kan ha en annen funksjon. Når du leter etter noe nytt, vurder om det ikke er bedre å velge et brukt produkt.
- **Repair** – ikke kast en litt skadet gjenstand, kanskje den kan repareres og tjene deg i mange år fremover.
- **Recycle/rot** - **sorter avfall** og bidra til bearbeiding av sekundære råmaterialer, for eksempel glassflasker/kompost. <https://mleczyjeplaneta.edition2021.2022.onet.pl/odpady/segreguj-smieci/zasada-6r-pomaga-ratowac-srodowisko/1f11gy2> Article prepared by UNEP-GRID-Warszawa.

https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyki_Czy_prakyczny_poradnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie_.html



Rethink, - trenger du virkelig denne tingen?

- Vi gjør ofte impuls kjøp uten å tenke på om vi virkelig trenger en gitt ting. Dette prinsippet oppfordrer oss til å tenke kritisk. Har du noen gang lurt på hvorfor husholdningsapparater ofte går i stykker akkurat når garantien utløper? Hvorfor det dukker opp en ny smarttelefon dagen etter lanseringen av en annen? Hvorfor er reparasjonskostnadene ofte i nærheten av prisen på nytt utstyr? Dette er markedsføring, som driver salgsspiralen. FN rapporterer at verden i flere år har produsert over 20 millioner tonn elektronisk avfall årlig.

Revurder i praksis:

- La deg ikke manipulere av reklame. Vær en **kritisk** forbruker!
- Bestem selv hvordan, hva og når du kjøper. Utforsk dine virkelige behov.
- Legg merke til produktets detaljer, opprinnelseslandet, kort sagt: les merkelappene, og hvis du er i tvil, spør selgeren.
- Verdsett og kjøp lokalt produserte produkter, det bidrar til å redusere karbonavtrykket.
- Kjøp sertifiserte produkter (GOTS, Fairtrade, FairWear, OEKO-TEX).



Avslå

- Avvis og la deg ikke lede inn i et **høyt forbruk**. Dette prinsippet oppmuntrer til minimalisme og gir mer oppmerksomhet til immaterielle faktorer som harmoni, fred, balanse og naturen.
- Å avvise bidrar til å støtte slowbevegelser (slow life, slow food, osv.). Flere og flere mennesker begynner å bry seg om arbeid-fritids balanse.
- Nylig har holdningen til dekonsumering, det vil si bevisst begrensning av kjøp, blitt populær. Det viser seg at kontinuerlig økonomisk vekst ikke er en garanti for lykke. Det sies stadig oftere at lykke skyldes ikke-materielle faktorer som kontakt med naturen, varige vennskap, kultur, sterke lokale fellesskap osv.

Avslå i praksis:

- Limit going to the store, it will **save you time** and teach you better organization and planning.
- Do not treat fashion as therapy for bad days, try to approach the **purchase** of clothes in **moderation**.
- Remember, you don't always have to be online. It's good to switch off from time to time and see what you can do with your free time.
- Think of what you see as a **sense of happiness**: Is it buying new clothes or maybe meeting friends?



Reduser

- **Reduser, kjøp mindre.** Begrens deg selv til det absolutte minimumet. Som du vet, påvirker mengden varer vi kjøper hvor mye råmaterialer, energi og vann som brukes. Det er verdt å huske på tilstanden til planeten vår.
- Vet du hva et **karbonavtrykk** er? Det er mengden av alle klimagasser (karbondioksid, metan og flere andre gasser) som slippes ut på grunn av menneskelig aktivitet.
- For en gjennomsnittlig polakk er karbonavtrykket 8 000 kg CO₂. Samtidig er det globale målet bare 2 000 kg CO₂ per person. Det finnes til og med spesielle nettsider der du kan grovt beregne ditt karbonavtrykk (<https://waznamisjazardrowaemisja.pl/kalkulator-sladu-weglowego>).
- Beregn og tenk på hva du kan gjøre for å redusere det.

Reduser i praksis:

- Ikke kast mat. **Kjøp bare så mye som du kan spise opp.**
- Unngå engangs- og dobbel emballasje. Prøv å kjøpe produkter med **minimal emballasje**.
- Ha alltid med deg en egen handlepose.
- Hvis mulig, velg **sykkel** i stedet for bil eller offentlig transport, nøl ikke med å gjøre det!
- **Slå av enheter som ikke er i bruk**, ikke la ladere være i stikkontakter unødvendig, skriv ut på begge sider (om nødvendig). Dette er små ting, men i løpet av dagen kan det være en ganske lang liste med handlinger som kan gjøres for å få ting til å fungere mer effektivt og optimalt.



Gjenbruk

- Bruk produkter gjentatte ganger, det er en metode for gjenbruk og å gi nytt liv til et produkt. I stedet for å kaste det bort, tenk på hvordan du kan gjenbruke en gjenstand. Resirkulering er en flott øvelse i kreativitet! En gammel t-skjorte kan brukes som kjøkkenklut, en isboks er perfekt til å fryse persille i, eggeskall fungerer som gjødsel for planter, kaffegrut er en utmerket skrubb. Dette er bare noen få tips om hvordan du kan gi et produkt et nytt liv. Det er sikkert mange flere, det eneste som kan begrense oss er vår fantasi.

Gjenbruk i praksis:

- Papirrester kan brukes til å lage notater og utkast.
- Del klær, bøker og leker du ikke lenger bruker.
- Delta i klesbyttearrangementer uten penger (såkalte byttefester).
- Bruk glasskrukker til hjemmelagd hermetikk (ikke kjøp nye!).
- Bytt filmer, bøker, CD-er osv. med vennene dine. Dette vil unngå at mange kjøper det samme og vil definitivt bidra til å styrke forholdet.



Reparasjon

- Før du bestemmer deg for å erstatte utstyret, prøv å **reparere det eller levere det til noen som reparerer utstyr**. For bare noen tiår siden var det vanlig å reparere husholdningsapparater, sko eller klær.
- Folk brukte utstyr som fungerte feilfritt i mange år, og hvis det brøt sammen, ble det reparert. I dag lever vi i en tid der reparasjon ikke er "inkludert". Legg merke til at produsenter ofte med vilje gir et produkt kort levetid, slik at forbrukeren raskt må erstatte det med et nytt.

Reparasjon i praksis:

- Bli kjent med lokale tjenester som **skomaker, skredder, skinnarbeider, bokbinder, osv.**
- Bruk elektronikkreparasjonspunkter.
- Støtt og engasjer deg i sosiale kampanjer som kjemper mot høyt forbruk og urettferdige praksiser fra produsenter. Husk - din stemme og dine handlinger betyr noe.
- Hvis du kan, bruk en stasjonær datamaskin (det er mye enklere å gjøre forbedringer og bytte komponenter i den enn i en bærbar datamaskin).



Resirkulering

- **Gjenopprett og gjenbruk** avfallet og råmaterialene som produktet ble laget av. Det er viktig å sortere avfallet riktig for å lette videre gjenvinning. Spesielt viktig for oss bør være beholdere for elektroavfall, batterier og lysrør. Det er viktig at den skadelige avfallet de avgir ikke kommer ned i grunnvannet og jorden.

Resirkulering i praksis:

- Sorter avfallet ditt riktig.
- Kast elektronisk avfall i egne beholdere (lever det til steder spesielt designet for dette formålet).
- Returner gamle medisiner til apoteket.
- Komposter organisk avfall.



Oppgave - sortere avfall





Hvor skal jeg kaste avfall etter oppussing?

- I enhver persons liv oppstår det av og til uvanlige situasjoner der en spesiell type avfall oppstår. For eksempel kan en oppussing være en slik hendelse. Det er mye aktivitet involvert. Møbler blir ofte levert i emballasje, og malingsbokser, tape, isopior og mange andre produkter blir liggende igjen. Hvilke beholdere skal jeg legge dem i? Her er en rask referanseguide som kan være nyttig.

https://www.teroymerlin.pl/kochnia/segregacja-smieci-w-pigu-ke-zasady-i-dobre-praktyki_e16818J2722.html

emballasje av isopor	metaller og plast
limbånd	blandet avfall
malingsspann	punkt for selektiv innsamling av husholdningsavfall
pappesker med teip	papir
pensel	blandet avfall
byggningsavfall	punkt for selektiv innsamling av husholdningsavfall
møbler	container for stort avfall
kjøleskap	samlepunkt for elektrisk og elektronisk utstyr
tapet	blandet avfall
nitril- eller gummihansker	blandet avfall
plantejord	blandet avfall



METALL OG PLASTIKK

Kast:

hele og knuste plastflasker til drikkevarer
flaskekorker, med mindre de samles inn separat
plastemballasje til mat
flerlags emballasje (f.eks. melk- og juicekartonger)
emballasje til rengjøringsprodukter (f.eks. vaskemiddel), kosmetikk (f.eks. sjampo, tannkrem), osv.
plastposer, søkker, bæreposer, annen plastfolie
aluminiumsbokser til drikkevarer og juice
hermetikkbokser
aluminiumsfolie
flaskekorker, lokk fra glasskrukker



Ikke kast:

flasker og beholdere med innhold
plastleker
medisinpakninger og brukt medisinsk utstyr
emballasje til motorolje
bildeler
brukte batterier og ladere
bokser og beholdere med maling og lakk
elektronisk avfall og husholdningsapparater

PAPIR

Vi bør kaste:

papiremballasje, papp (inkludert bølgepapp)
kataloger, flygeblad, brosjyrer
aviser og magasiner
skole- og kontorark, trykte sider
notatbøker og bøker
innpakkingspapir
papirposer og søkker



Ikke kast:

papirhåndklær og brukte lommetørklær
lakkert og foliebelagt papir
fettete eller sterkt skittent papir
melk- og drikkekartonger
papirsekker med gjødsel, sement og andre byggematerialer
tapet
engangsbleier og andre hygieneartikler
fettete engangs papiremballasje og engangs bordservice
klær



GLASS

Her kan vi kaste:

-drikke- og matflasker og glasskrukker (inkludert alkohol- og vegetabilsk oljeflasker)

- glassemballasje for kosmetikk (med mindre den er laget av flere råmaterialer permanent sammenføyd)



Ikke kast:

keramikk, blomsterpotter, porselen, fajanse, krystall

briller/brilleglass

varmebestandig glass

gravlys med voksinnhold

Lyspærer og lysrør

lykter

emballasje for medisiner, løsemidler, motoroljer

speil

vindusglass og forsterket glass

TV-skjermer og lamper

termometre og sprøyter

NEDBRYTBART AVFALL

Her bør vi kaste:

avfallsrester fra grønnsaker og frukt (inkludert skrell, osv.)

tre- og buskgrener

gressklipp, blader, blomster

spon og trebark

ubehandlet tre

matrester



Ikke kast:

dyrebein

spiselig olje

dyreavføring

kullaske

medisiner

impregneret tre

sponplater og MDF-plater

jord og steiner

annet kommunalt avfall (inkludert farlig avfall)



BLANDA AVFALL

- Alt som ikke kan gjenvinnes, med unntak av farlig avfall, bør legges i blandet avfallsbeholder.



Glass

Input:

- ✓ beverage and food bottles
- ✓ jars without metal caps
- ✓ glass packaging for cosmetics

Output:

- building materials in the form of glass fibers
- tiles
- glass packaging





Paper

Inputs

- ✓ paper and cardboard packagings
- ✓ newspapers magazines flyers
- ✓ notebooks
- ✓ office paper
- ✓ cardboard, paper bags

Outputs

- coffee filters
- egg cartons
- lighting shades
- toilet paper
- packagings e.g pizza packagings



METALS AND PLASTICS

Inputs

- ✓ plastic bottles
- ✓ tetrapak milk cartons and packaging
- ✓ plastic packaging bags
- ✓ cans
- ✓ aluminium foil
- ✓ packaging for cleaning products and cosmetics

Outputs

- fleece sweatshirts
- garden furniture
- metal packaging





bio

Inputs

- leftover vegetables and fruits
- branches of trees and bushes
- mowed grass leaves and flowers
- sawdust and tree bark

Outputs

- fertilizer
- biogas



Grønnvasking

Grønnvasking, også kalt «grønt slør», er en form for reklame eller markedsføring der grønn PR og grønn markedsføring blir villedende brukt for å overbevise publikum om at en organisasjons produkter, mål og politikk er miljøvennlige. Selskaper som bevisst benytter seg av grønnvaskingskommunikasjonstrategier gjør ofte dette for å distansere seg fra miljømessige feilgrep begått av dem selv eller deres leverandører.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>



Grønnvasking er markedsføringskommunikasjon fra et selskap basert på falske eller misvisende påstander om at et produkt eller dets komponenter er miljøvennlige.

<http://sinsofgreenwashing.org>

Eksempler på grønnvasking

- Selskapet bruker **skjulte mulighetskostnader** - villeder om produktets miljøpåvirkning (for eksempel at energieffektive elektroniske enheter faktisk er laget av miljøfarlige materialer).
- Selskapet fremhever **miljøvennlige fakta uten tilknytning til virkeligheten** - henviser til noe som er feil (for eksempel en påstand på det amerikanske markedet om at noe "ikke inneholder HCFC-er" - det vil si hydroklorfluorkarboner, som ble forbudt i USA i 2010, eller å vektlegge at en kosmetikk ikke inneholder CFC-er, bruk av det har vært forbudt siden 1990-tallet).
- Selskapet **reduserer kostnadene sine under dekke av miljøomsorg** (for eksempel ved å sende fakturaer på e-post eller be gjestene om å bruke håndklær sjeldnere).



Vi kaller det *grønnvasking* når:

- Selskapet ikke gir informasjon om produktets miljøprestasjon eller noen pålitelig sertifisering.
- Selskapet bevisst kommuniserer vagt - produktbeskrivelsene er vage eller upresise og kan misforstås av forbrukeren; et eksempel er begrepet "helt naturlig" (kvikksølv finnes i naturen, men er svært giftig - "naturlig" betyr ikke nødvendigvis "miljøvennlig").
- Selskapet vektlegger 'mindre ondskap' ved å bruke sine produkter - for eksempel 'grønne' sigaretter eller 'miljøvennlige' plantevernmidler.

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

Vi kaller det grønnvasking når:

- Selskapet bruker hvite løgner - det bruker ulovlig og urimelige miljømerker og sertifikater og bruker overdrevne, suggestive bilder og fiktive data for å bevise miljøprestasjonene til produktet - med andre ord er innholdet og formen på den falske merkingen ment å villedde kunden.
- Selskapet vrenger den virkelige påvirkningen av produktet på miljøet - det fremhever det økologiske aspektet (f.eks. at emballasjen er laget av nedbrytbart materiale), men nevner ikke hvor stor det økologiske fotavtrykket til produksjonen av produktet eller emballasjen er.
- Selskapet utelater visse opplysninger, og offentliggjøring av informasjon som kan kompromittere "miljø" -karakteren til produktet (f.eks. kalles et renseri for et miljøvaskeri)..

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

- <https://pixabay.com/pl/photos/zmiana-klimatu-termometr-po%25%bcar-lasu-3836835/>
- <https://pixabay.com/pl/photos/tygrys-ogr%25%b3d-zoologiczny-biopark-2182843/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/wzrost-rozw%25%b3j-natura-%25%9brodowisko-6756491/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/wykrzyknik-wykrzyknika-krzyk-znak-350199/>
- <https://www.nowy-sacz.info/50-most-polluted-cities-in-the-european-union/>
- <https://naszesmieci.mos.gov.pl/jak-segregowac>
- <https://agencja-informacyjna.com/greenwashing-w-przemysle-odziezowym/>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashinghttps://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

Ansvarsfraskrivelse:



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

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.



Delfinansiert av
Den europeiske union



Delfinansiert av
Den europeiske union

Key competences for people 50+

Kurs: Entreprenørskap, Modul 2 «Økologi»



Den europeiske «Green Deal»

Det overordnede målet:
Endring av EU-økonomien mot
klimanøytralitet innen 2050.

Based on: <https://klimada2.ios.gov.pl/europejski-zielony-lad/>



1. Forbedring av energi effektiviteten

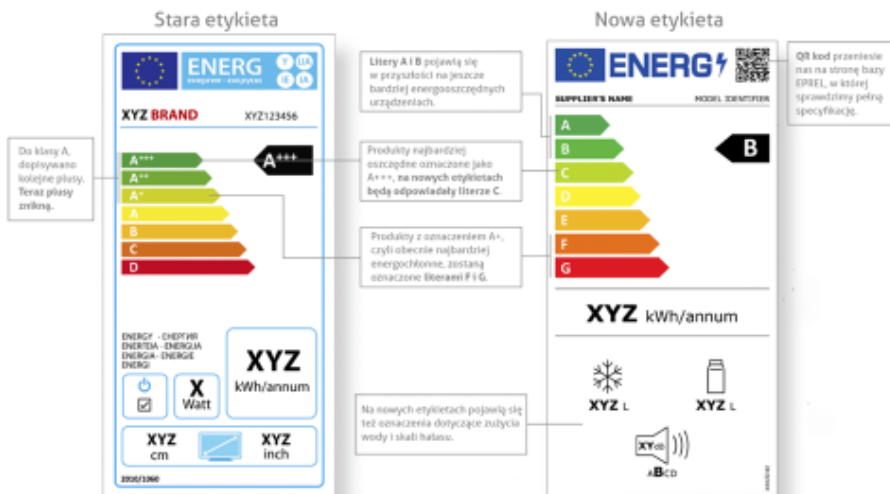
Dette vil kunne bidra til å **redusere energiforbruket i EU med halvparten sammenlignet med 2005**. Dette gjelder både energieffektiviteten til utstyr og bygninger. Nye bygninger blir oppført i samsvar med relevante standarder, og eldre bygninger vil bli tilpasset takket være økonomisk støtte fra EU.

Hva kan du gjøre?

- Bruk enheter på en smart måte. Husk å **slå dem av når du ikke bruker dem**. Husk at enheter i standby-modus og ladere som står i kontakt også bruker energi.
- Velg **energieffektive** husholdningsapparater og elektronikk. Fra mars 2021 har energieffektivitetsstandardene endret seg - de mest energieffektive enhetene, som tidligere ble merket som A+++, vil nå bli merket som klasse C.
- Sørg for at leiligheten/huset ditt er isolert for å redusere varmetap om vinteren og kjøling om sommeren - tenk på tette vinduer, dører, tak og vegger med isolasjon.



Delfinansiert av Den europeiske union



Bilde som beskriver forskjellen på energiklassene på husholdningsapparater.

(merkinger for energiklasser, vannforbruk og støynivåindikatorer, samt implementering av QR-kode)

2. Innføring av fornybare energikilder

- som vil redusere CO₂-utslippene og møte de økende behovene.

Planen forutsetter at over **80% av elektrisiteten skal komme fra fornybare energikilder (RES) innen 2050**, og at det skal dekke halvparten av den endelige energietterspørselen i EU.

Hva kan du gjøre?

- Endre måten du varmer opp hjemmet ditt på - velg lav- og nullutslippsenheter, for eksempel solcellepaneler eller en varmepumpe.
- Skaff deg grønn energi til å drive elektrisk utstyr, for eksempel fra solcellepaneler.
- Sjekk om energileverandøren din bruker fornybare energikilder (RES).



3. Rein og trygg mobilitet

- For øyeblikket er transportsektoren ansvarlig for en **fjerdedel av EU's klimagassutslipp**. Moderniseringen av alle typer transport vil bidra til å redusere utslippene i atmosfæren og gi oss bedre luftkvalitet, lavere støynivå og trafikk uten ulykker.
- Det legges spesiell vekt på utviklingen av trygge **sykkel- og gangstier** for innbyggerne. Det vil også bli forenklinger knyttet til utvidelse av bil- og sykkelutleietjenester. Offentlig transport skal bli utslippsfri. Store investeringer bidra til utvikling av jernbaneforbindelser, slik at **togreiser delvis kan erstatte karbonintensive flyreiser**.

Hva kan du gjøre?

- Når du kjøper bil, bør du være oppmerksom på utslippsevnen.
- Ta med passasjerer og bruk øko-kjøreregler for å redusere skadelige eksosutslipp.
- Planlegg reisen ved å velge en rute som tar deg til destinasjonen så raskt som mulig.
- Begrens forretningsreiser - der det er mulig, organiser nettmøter.
- Kjøp lokale produkter som ikke har blitt transportert over lange avstander.
- Begrens flyreiser - hvis mulig, vurder å reise med tog.



4. Konkurransedyktig sirkulær industri

- Å opprettholde konkurranseevnen til EU-industrien - som for øyeblikket er en av de mest effektive i verden - er knyttet til en effektiv bruk av ressurser og utviklingen av en sirkulær økonomi. Når resirkulering blir mer populært, vil produksjonen av mange industrielle varer, som stål, glass og plast, bli **mer ressurseffektiv og mindre karbonintensiv**.

Hva kan du gjøre?

- Sorter avfallet ditt. Husk at søppel er en kilde til råmaterialer.
- Unngå plast så langt det er mulig.
- Ikke kjøp unødvendige produkter som er pakket inn i plast. Velg produkter med gjenvinnbar emballasje, for eksempel glass.
- Reparer og gi videre i stedet for å kaste.



5. Infrastruktur og forbindelser

- Fullføringen av det transeuropeiske transport- og energinettverket vil gjøre det mulig for økonomien å fungere mer effektivt og utveksle materialer, produkter eller informasjon raskere.

Hva kan du gjøre?

- Bruk e-tjenester og bidra til å utvikle dem.
- Kjøp lokale produkter som ikke trenger å bli transportert langt - på denne måten bidrar du til å redusere ditt karbonavtrykk.

6. Bioøkonomi og naturlige karbonlagre

En mer effektiv bruk av biomasse vil være nødvendig i en økonomi med nullutslipp. Økt produksjon må komme fra bærekraftige kilder for å sikre at skoger og andre økosystemer som absorberer utslipp i EU ikke forringes. Prosessene for gjenoppretting av degraderte skogsområder og beskyttelse av våtmarker og myrer vil bidra til å forbedre effektiviteten i CO₂-opptak fra atmosfæren og bidra til å oppnå negative utslipp.



Hva kan du gjøre?

- Plant trær - de er de beste CO₂-lagrene.
- Sjekk om tre- og papirprodukter er sertifisert og kommer fra bærekraftig forvaltede skoger (f.eks. FSC).
- Spar på papir og husk å sortere brukt papir.
- Hvis du er bonde, begrens bruken av kunstgjødsel som tapper jorden.
- Velg økologiske produkter.
- Tenk på endringer i kostholdet ditt. Begrens kjøttforbruket ditt - kjøttproduksjon har et stort karbonavtrykk og høye metanutslipp.
- Ikke ødelegg skoger og våtmarker.

Interessante fakta

- <https://www.un.org/en/actnow/facts-and-figures>



Mat

- **Tre milliarder mennesker** har ikke råd til et sunt kosthold. **To milliarder** er overvektige eller lider av fedme. Matproduksjonssystemer står for en **tredjedel av alle klimagassutslipp** og er ansvarlige for **opptil 80% av tapet av biologisk mangfold**.
- **17% av all mat tilgjengelig for forbrukere blir kastet**. Dette medfører en betydelig sløsing med ressurser som brukes i produksjonen, som land, vann, energi og andre innsatsfaktorer, samt unødvendige klimagassutslipp. Ved å redusere matsvinn kan man spare penger, redusere utslipp og bidra til å bevare ressurser for kommende generasjoner.
- Kjøtt og meieriprodukter bidrar kun med 18% av de konsumerte kaloriene, men bruker 83% av verdens dyrkede land og er ansvarlige for **60% av jordbrukssektorens klimagassutslipp**.
- Overgang til sunne dietter som tar hensyn til bærekraft kan bidra til reduksjon av miljøpåvirkninger knyttet til landbruk, energi og vannforbruk.
- Et kosthold som inneholder **mer plantebasert mat** som grønnsaker, frukt, fullkorn, belgvekster, nøtter og frø, og mindre animalske produkter, har lavere miljøpåvirkning (klimagassutslipp og bruk av energi, land og vann).

Energi i hjemmet

- **Elektrisitet** driver vår livsstil. Selv om omtrent 750 millioner mennesker i verden fortsatt mangler tilgang til elektrisitet, trenger resten av oss energi til alt fra datamaskiner til TV-er til kjøleskap.
- Energisektoren (elektrisitet, oppvarming og annen energi) er den **største bidragsyteren til globale klimagassutslipp** og står for omtrent **35%** av totale utslipp.
- Globalt forbruker **bolig- og næringsbygg** over halvparten av all elektrisitet.
- Det er avgjørende å **fase ut fossil energi for hjemmeoppvarming**, for eksempel ved å forby nye gassfyrte kjeler og introdusere elektriske varmepumper.



- Å øke termostatinnstillingen fra 24°C til 28°C i kjølesesongen kan redusere årlig energiforbruk til kjøling med mer enn en tredjedel for en typisk kontorbygning i Zürich, Sveits.
- Energiforbruket for **kjøling er den raskest voksende bruken av energi** i bygninger, og det forventes at det vil bli solgt ti air condition-enheter hvert sekund de neste 30 årene.
- Utslipp fra air condition og kjølesystemer forventes å **øke med 90% fra** nivået i 2017 innen 2050.
- Det er også viktig å være bevisst på hvor mye boareal man trenger. I utviklede land har gjennomsnittlig boareal per person økt dramatisk de siste tiårene.
- Å bytte til **fornybare energikilder**, som sol, vind eller vannkraft, betyr også mindre forurensning og nye og bedre jobber. For øyeblikket kommer rundt 80% av global energi og 66% av elektrisk kraft fra fossile brensler.

Transport

- I de fleste høyinntektsland er persontransport den **sektoren** som bidrar mest til den totale livsstilsavtrykket.
- Verdens veier er tett trafikkerte av kjøretøy, hvorav de fleste bruker **fossile brensler**. Fossile brensler driver skip som frakter handel og fly som tillater oss å reise.
- Utslipp av klimagasser fra transportsektoren har mer enn **doblet seg siden 1970**, hvor rundt 80% av denne økningen kommer fra veikjøretøy.
- Rundt **10% av verdens befolkning står for 80% av totalt motoriserte passasjerkilometer**, mens store deler av verdens befolkning nesten ikke reiser i det hele tatt.



- Men vi har alternativer til å kjøre som kan utgjøre en forskjell. **Å gå, sykle, bruke byens kollektivtransport og tog** bidrar til å redusere luftforurensning og utslipp av klimagasser.
- Å bytte til en **elektrisk bil** kan bidra til å redusere utslippene, forbedre luftkvaliteten og fremme grønne arbeidsplasser - hvis elektrisiteten ikke produseres av fossile brensler. Ved å oppnå en andel på **60% elbiler og ladbare hybridbiler på veiene, kan over 60 milliarder tonn CO2 spares mellom nå og 2050.**
- Innenlands og internasjonal luftfart står for omtrent **10% av de globale utslippene innen transportsektoren**, og anslagsvis **1%** av verdens befolkning står for over halvparten av disse utslippene.

Mote

- Å være stilfull betyr ikke å sløse. Å kjøpe færre klær, handle brukt eller oppgradere klær ved redesign, bidrar til å spare vann og redusere avfall.
- De siste 15 årene har produksjonen av klær **doblet** seg, samtidig som antall ganger et plagg brukes før det kastes, har blitt **redusert med 36%**.
- Moteindustrien (klær og fottøy) produserer mer enn **8% av klimagassene og 20% av verdens avløpsvann årlig.**
- Det kreves omtrent **7 500 liter vann for å lage et par jeans** - fra produksjonen av bomullen til levering av det ferdige produktet til butikken.
- **85% av tekstiler ender opp på deponier eller blir brent**, selv om de fleste av disse materialene kunne blitt gjenbrukt. Hvert sekund blir tilsvarende en søppelbil full av tekstiler deponert eller brent.
- Om lag **93 milliarder kubikkmeter vann** - nok til å møte forbruket til fem millioner mennesker - blir brukt av moteindustrien hvert år.



Avfall

- Hvert år samles det inn anslagsvis **11,2 milliarder** tonn fast avfall over hele verden, og nedbrytningen av den organiske delen av fast avfall bidrar med omtrent **5%** av de globale utslippene av klimagasser.
- Når avfall ikke kan unngås, fører resirkulering til betydelige ressursbesparelser. For hver tonn papir som resirkuleres, kan **17 trær og 50% av vannet spares**.
- Resirkulering skaper også arbeidsplasser: Bare i Brasil, Kina og USA sysselsetter resirkuleringssektoren 12 millioner mennesker.
- Bare **9%** av alt plastavfall som noensinne er produsert, har blitt resirkulert. Omtrent 12% har blitt forbrent, mens resten - **79%** - har samlet seg i deponier, søppelfyllinger eller i det naturlige miljøet.

Vann

- **Vann er en verdifull ressurs:** Mindre enn 3% av verdens vann er ferskvann (drikkevann), hvorav 2,5% er frosset i Antarktis, Arktis og isbreer. Mennesker misbruker og forurensrer vann raskere enn naturen kan resirkulere og rense vann i elver og innsjøer.
- Å bruke vann på en **smart måte** kan hjelpe oss med å sikre en jevn tilførsel av rent og trygt vann.
- Du kan spare vann ved å ta **kortere dusjer, slå av kranen når du pusser tennene, installere en vannbesparende toalett og på mange andre måter.**



- Å ta med en **drikkeflaske**, ta med din egen **gjenbrukbare pose** og be restaurantene du besøker om å slutte å bruke plastikkrør, hjelper til med å redusere plastavfall.
- Verden over kjøpes det **én million plastdrikkeflasker hvert minutt**, mens opptil **5 billioner engangsplastposer brukes årlig**. Totalt sett er halvparten av all produsert plast ment å brukes bare én gang - og deretter kastes.
- Fra 2010 til 2019 økte e-avfall generert globalt fra **5,3 til 7,3 kg per innbygger per år**. Samtidig økte den miljømessig forsvarlige gjenvinningen av e-avfall i mye langsommere tempo - fra **0,8 til 1,3 kg per innbygger per år**.

- Med en dusj på omtrent 10 minutter per dag, forbruker en gjennomsnittlig person over **100 000 glass drikkevann** hvert år.
- Alvorlig vannmangel påvirker omtrent 4 milliarder mennesker, eller nesten **to tredjedeler av verdens befolkning**, i minst én måned hvert år.
- Jordbruk er langt den største forbrukeren av vann, og står for **72%** av årlig vannuttak globalt. Å gå over til et plantebasert kosthold er en av de mest effektive tiltakene man kan ta for å spare vann.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Ansvarsfraskrivelse:



Delfinansiert av
Den europeiske union

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.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Key competences for people 50+

Kurs: Entreprenørskap, Modul 2 «Økologi»





Husholdningsbudsjett- økologisk perspektiv

Plantebasert diett

Forskning fra Universitetet i Oxford i 2021 viste at i Europa, Australia og USA fører overgang til et plantebasert kosthold til besparelser på 25-29 prosent.



Sykkel istedenfor bil

- Å gi opp eller begrense bruken av bilen fører til store besparelser per måned.
- Det reduserer også luftforurensningen – personbiler i Europa genererer mer enn 60% av alle CO₂-utslipp fra veitransport.
- Regelmessig sykling påvirker god fysisk form, stimulerer og forbedrer hjerte-, lunge- og sirkulasjonssystemets funksjon, og reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Samle regnvann

- Regnvann er vanligvis ikke egnet for drikking, men det kan brukes til å vanne plenen, hagen, vaske og rengjøre.
- Ved å samle regnvann kan du spare opptil 50% av drikkevannet.
- I løpet av en 10-minutters regnskur kan det samles ca. 180 liter vann fra et tak på 120 m². Det er nok til å ta 5 dusjer, vaske 6 runder med klesvask eller skylle toalettet 30 ganger.



Utnytt maten du kjøper

- Omtrent 1/3 av maten i verden blir kastet. Dette er en enorm belastning både økonomisk og for klimaet.
- Matproduksjon krever store mengder vann, land og energi.
- Før du handler, er det viktig å vurdere hvor mye mat du faktisk trenger, og bare kjøpe produkter med tilstrekkelig lang holdbarhet.
- Applikasjoner som for eksempel "Too Good To Go" lar deg kjøpe overskuddsmat fra ulike butikker og restauranter til attraktive priser.

Begrens kleskjøp

- Dokumentarfilmen "The True Cost" fra 2015 avslørte at mennesker forbruker rundt 80 milliarder nye klær i året, 400 prosent mer enn for 20 år siden.
- En av årsakene til dette er at kjedebutikkene - såkalt hurtigmote, det vil si billige klær produsert for lite penger som tar hensyn til nåværende trender, raskt blir markedsført, og det usolgte overskuddet havner på søppelfyllinger.
- Noen kjedebutikker lanserer så mange som 50 kolleksjoner i året.



- Lave produksjonskostnader er forbundet med praksiser som nedgraderer miljøet og ansetter arbeidere under dårlige forhold, noe som truer deres helse og liv.
- Vasking av klær som hovedsakelig består av plast øker mengden mikroplast i havene og sjøene.
- Ifølge data fra 2017 kommer opptil 35% av mikroplast fra vask av syntetiske stoffer (International Union for Conservation of Nature).

Stump sigaretten

- Sigaretter har en negativ innvirkning ikke bare på helse og økonomi, men også på miljøet.
- En av de vanligste formene for menneskeskapt forurensning er forsøpling av miljøet med sigarettøppel.
- Så mye som 65% av alle sigarettneiper kastes i naturen.
- Sigarettneiper ender ofte opp i avløpssystemet og videre ut i elver og hav.



- På grunn av innholdet av skadelige organiske forbindelser som nikotin, giftavledninger eller metaller, utgjør sigarettneiper en trussel mot marine økosystemer.
- Filter som brukes i sigaretter består hovedsakelig av celluloseacetatfibre, en type bioplast som det kan ta flere tiår å bryte ned.
- E-sigaretter er også skadelige - batteriene inneholder farlige stoffer som kvikksølv og bly.

Drakk vann fra kranen

- Hvert minutt brukes det rundt 1,2 millioner plastflasker på jorden.
- Omtrent 91% av plast blir ikke resirkulert.
- Sammensetningen av springvann er ikke annerledes enn den i flasker, og er noen ganger mer gunstig når det gjelder mineralinnhold. Dette inkluderer kalsium, magnesium, fosfor, natrium, svovel, kobber og kalium som mennesker trenger. Kalkavleiringer i vannkokeren blir ofte feilaktig betraktet som et tegn på dårlig vannkvalitet.
- Det er mulig å kjøpe en gjenbrukbar flaske, for eksempel en glassflaske, og fylle den med vann fra kranen.
- Slikt vann er billigere (opptil 600 ganger billigere).



Koble fra apparater som ikke er i bruk

Fantom lading er ansvarlig for sløsing med opp mot 30% av husholdningenes energi.

Fantom lading er et fenomen der apparater bruker strøm selv når de er slått av.

Vær bevisst på handlemønsteret

- I Polen utgjør dagligvarekjøp to tredjedeler (nesten 70%) av tapte kjøp.
- Den nest vanligste er sentralstimulerende midler (31%).
- 28% av polakkene innrømmer å kjøpe unødvendige klær.
- Restauranter (22%) og hobbyer (19%) er de neste utgiftene polakkene beskriver som uhensiktsmessige/impulsive



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Ansvarsfraskrivelse:



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

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.



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Key competences for people aged 50+

Kurs: Entreprenørskap Modul 3: Prosjekt





Hva er et **prosjekt**?

En midlertidig, gradvis forbedret innsats rettet mot å oppnå et unikt resultat eller løse et spesifikt problem.

From: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, p. 8.

Key features:

- Fokus på å oppnå et unikt og spesifikt mål
- Tidsbegrenset - med en tydelig definert start og slutt (tidsplan)
- Koordinerte, felles og gjensidig avhengige aktiviteter utført i et team
- Spesifisert budsjett og ressurser (f.eks. menneskelige, utstyr, økonomiske ressurser, kompetanse, osv.)

R. Luecke, N. Oparska (trans.), *Zarządzanie projektami małymi i dużymi: podstawowe umiejętności pracy zgodnej z budżetem i terminarzem*. Warszawa: Wydawnictwo MT Biznes, 2006, p. 9.

Hvilke elementer består et **prosjekt** av?

- Et definert behov for å gjennomføre prosjektet
- Prosjektmyndighet
- Hovedmål
- Handlinger (og spesifikke mål)
- Vurdering av risiko for å mislykkes med å oppnå prosjektforutsetningene
- Tidsplan
- Prosjektets effekter
- Prosjektledelse
- Personale (inkludert frivillige)
- Kostnadsestimat (budsjett) for prosjektet



Stadier av **prosjektledelse**:

1. Initiering,
2. Planlegging,
3. Utførelse,
4. Kontroll og overvåking,
5. Avslutning.

Problemanalyse

Analyse av problemer gir en grundig forståelse av dem, og dermed - å finne den mest effektive løsningen.

Verktøy:

→ **problem tree** – en billedlig måte å presentere logikken i en gitt situasjon. Problemtreeet lar deg analysere og visualisere sammenhengene mellom hovedproblemet, dets konsekvenser og rotårsaker.

Det viser årsak og virkning-relasjoner. → **måltreet** – en visuell måte å vise intervensjonslogikk



Målanalyse

Å sette mål ved hjelp av SMART-metoden hjelper til med å definere mål på riktig måte, noe som øker sjansene for å oppnå dem. Navnet er et akronym som består av følgende engelske ord:

Specific
Measurable
Achievable
Relevant
Time-bound

Spesifikk

- Målet må være klart og spesifikt definert
- Vi beskriver målet, ikke måten å oppnå det på
- Legg vekt på et enkelt og forståelig budskapet



Målbart

- Indikatorer
- Det som kan tallfestes kvantitativt

Oppnåelig

- Er det gitte målet oppnåelig, for eksempel innenfor den fastsatte tiden?
- Vurdering av nødvendige ressurser
- Målet bør også være **attraktivt og ambisiøst.**



Relevant

- Et viktig mål er grunnlaget for en følelse av mening og motivasjon i arbeidet
- Hver teammedlem bør føle at de spiller en viktig rolle i å oppnå målet
- Et mål har verdi for de som forfølger det

Tidsbestemt

- Sett en tidsfrist for det fastsatte målet
- Sett en tidsfrist for oppnåelsen av målet
- Fastsett spesifikke start-, sluttdatoer og milepæler
- Innfør realistiske antakelser: tiden for å oppnå målet kan verken være for kort (press, trussel om at målet ikke vil bli oppnådd), eller for lang (nedgang i motivasjon)



Prosjektoversikt

Gantt-diagram - det vanligste verktøyet for å presentere tidsavhengighetene i prosjektet. Visualiserer prosjektets tidsplan og relaterte oppgaver/hendelser i prosjektsyklusen ved hjelp av et stolpediagram.

Stolpene i diagrammet representerer oppgaver, og lengden deres reflekterer tiden som trengs for å fullføre disse oppgavene.

Gantt-diagrammet kan bestå av følgende elementer:

- Dato og varighet på hver oppgave
- Oppgaver
- Oppgaveeier
- Milepæler

Å utarbeide Gantt diagram

1. Spesifiser tidsperioden - angi start- og sluttdato for prosjektet.
2. Legg til oppgaver i diagrammet - for hver oppgave er det også bra å sette start- og sluttdato.
3. Fastsett avhengigheter mellom individuelle oppgaver i prosjektet.
4. Sett milepæler - "kontrollpunkter", spesifikke tidspunkter som representerer fullføringen av større grupper med oppgaver og som brukes til å prioritere dem. Dette kan være: teammøter, prosjektgodkjenninger, oppgavestart, slutt punkt for en prosjektfase, osv.

Kilde : <https://asana.com/pl/resources/gantt-chart-basics>



Prosjektbudsjett - definisjon

Prosjektbudsjett – "er en økonomisk plan for gjennomføringen av prosjektet eller et tallmessig uttrykk for aktivitetsplanen i prosjektet, som muliggjør måling av prosjektets resultater i økonomiske termer. Det refereres også til som en kostnadsoppdeling, presentert i tabeller, for aktiviteter som utføres i prosjektet."

Kilde : https://mfiles.pl/pl/index.php/Bud%C5%BCet_projektu

Skritt for skritt: prosjekt budsjett

1. Når prosjektmålene er satt, bør arbeidet som trengs for å oppnå dem, defineres. Prosjektets omfang beskriver hvilke endelige produkter vi ønsker å oppnå og når. Vi må ta hensyn til faktorer som tilgjengelige ressurser, tidsbegrensninger og hva vi ikke ønsker å oppnå (hvis noe er utenfor prosjektets omfang, kan det også potensielt være over budsjett).
2. Lag en liste over de endelige produktene i prosjektet og bryt dem ned i mindre elementer, for eksempel hvis prosjektproduktet er å publisere en artikkel på en blogg, kan det deles opp i komponenter som utarbeidelse, korrekturlesing av artikkelen, utforming av bilder/grafikk, deling på sosiale medier osv.
3. Lag en liste over ressursene som trengs for å levere de endelige produktene, for eksempel teammedlemmer (kanskje noe arbeid må settes ut?), opplæring, utstyr, arbeidsområde, datainnsamling, profesjonelle tjenester, reisekostnader osv.



Skritt for skritt **prosjektbudsjett**

4. Anslå kostnaden:

Anslå fra bunnen av - anslå kostnaden for hvert element separat og legg dem sammen.

Estimat av de ulike postene fra en bestemt sum - dette innebærer å velge prosjektbeløpet og fordele det over de endelige produktene og milepælene i prosjektet. Dette vil fungere i en situasjon der vi ønsker å sjekke hva vi kan oppnå innenfor et visst budsjett.

Anslå ved å sammenligne budsjetter for lignende prosjekter, ved analogier.

Anslå ved å vurdere ulike scenarier - gjennomsnittskostnaden for ulike scenarier kan deretter tas inn i budsjettet.

Et budsjettdokument bør inneholde flere sentrale elementer:

- **En liste** over elementene som utgjør hvert endelige produkt i prosjektet og de nødvendige ressursene, sammen med kostnaden for hver av dem.
 - **En tidsplan** som indikerer når du vil trenge hver ressurs og når du vil bruke midlene.
 - **En person** ansvarlig for hvert element i budsjettet. For eksempel kan du skrive at assistentredaktøren er ansvarlig for å overvåke arbeidstimene til frilansere og fakturaene de mottar.
 - **Tydelig dokumentasjon** av hva selskapets budsjett vil betale for hvilken post. For eksempel kan markedsføringsbudsjettet ditt betale for videoannonser, og IT-budsjettet ditt kan betale for en programvareoppdatering.
 - **Totalkostnaden for** budsjettet. Ved behov kan du inkludere tilgjengelig budsjett i hver avdeling.
 - **En del** der du kontinuerlig kan overvåke de faktiske kostnadene mot de planlagte kostnadene.
- Source : <https://asana.com/pl/resources/project-budget>



Risikostyring

Prosjekt Risikostyring er en serie med aktiviteter som har som mål å identifisere og redusere eller eliminere trusler som kan påvirke en vellykket gjennomføring av prosjektet.

Prosjektrisiko er vanligvis:

- **drift** som ikke vil være vellykket og som kan føre til tap eller hindre oppnåelsen av målet,
- **Drift** med ukjent resultat - det kan være bedre eller verre, men - i motsetning til den tidligere risikoen - her kan vi se både en trussel og en mulighet.

Det er nødvendig å finne alle *trusler og fokusere på å identifisere faktorer som kan true smidigheten i gjennomføringen av prosjektet, samt* trusler og muligheter som kan påvirke oppnåelsen av mål. Risiko kan identifiseres ved hjelp av ulike metoder, for eksempel ved hjelp av brainstorming eller ved å bruke Delphi-metoden (søke råd fra eksperter).

Etter å ha identifisert risikoene, kan du opprette et register over trusler, det vil si en liste over trusler som kan oppstå i prosjektet. Eksempler på spørsmål som vil hjelpe deg med å opprette en slik registrering:

Hvilke eksterne faktorer kan påvirke prosjektet negativt?

Hva er de potensielle hindringene eller utfordringene vi kan møte?

Er det noen tekniske eller teknologiske risikoer som kan oppstå?

Hvordan kan endringer i lover eller forskrifter påvirke prosjektets gjennomføring?

Er det noen økonomiske risikoer, for eksempel budsjettoverskridelser eller kostnadsøkninger?

Finnes det risikoer knyttet til leverandører eller samarbeidspartnere?

Hvordan kan endringer i markedet eller konkurransen påvirke prosjektets suksess?

Er det noen risikoer knyttet til ressursmangel eller kvalitetssvikt?

Hvordan kan endringer i prosjektets omfang eller krav påvirke gjennomføringen?

Finnes det noen risikoer knyttet til prosjektets tidslinje eller tidsfrister?

Kilde : <https://asana.com/pl/resources/project-risk-management-process>



Prosjekresultater

Effektene av prosjektet kan deles inn i tre kategorier som følger etter hverandre:

- **Produkter**
- **resultater**
- **Innvirkning**

Produkter er alle tellbare varer og tjenester som blir opprettet som en del av prosjektet. F.eks. antall trykte opplæringsmateriell eller bøker, antall opplæringer, antall konsultasjoner, antall mottakere av opplæring, konferanser, verksteder osv.

Resultater er alle umiddelbare og direkte fordeler som mottakerne har oppnådd ved å delta i prosjektet, og mer spesifikt et bestemt produkt. Resultatet kan for eksempel være å øke kunnskapsnivået, tilegne seg nye ferdigheter eller endre holdninger.

Kilde: <https://aktywny.blog/2015/06/03/produkt-rezultat-efekt-oddzialywanie-czym-to-jesc/>

Vi deler resultatene i:

- **Harde resultater** - Enkelt å måle: økning i kunnskap og ferdigheter blant mottakerne, målt for eksempel gjennom tester, sertifisering, subjektive opplevelser hos deltakerne;
- **Mjuke resultater** - Vanskelig å måle: endring av holdninger, bryte ned barrierer, øke motivasjonen, øke interesse for et bestemt emne
- **Kvantitative og kvalitative resultater** – denne oppdelingen gjelder indikatorer, men den kan også brukes på prosjekresultater, for eksempel kulturelle prosjekter. For eksempel kan produktet "teaterforestillinger" konverteres til en "teaterforestilling av høy kvalitet", og kvaliteten kan bekreftes av antall positive anmeldelser eller antall kjente artister som er involvert i produksjonen.

Påvirkningen er den langsiktige effekten av prosjektet i f.eks. et lokalsamfunn. Påvirkningen handler om det som skjer på lang sikt og strekker seg vanligvis betydelig utover prosjektets avslutningsdato. Vi refererer vanligvis til det som et estimat fordi det ikke finnes mekanismer for å måle det. Vi kan bare observere det. Logikken i prosjektet og valget av egnede aktiviteter forteller oss hva påvirkningen vil være.

Gjennom **produkter** oppnår vi **resultater** som har spesiell **innvirkning**.

Kilde: <http://wid.edu.pl/2018/03/wskazniki-produktu-rezultatu-projektach-ue/>



Delfinansiert av
Den europeiske union



Delfinansiert av
Den europeiske union

Key competences for people aged 50+

Kurs: Entreprenørskap

Modul 3.2: Personlige prosjekter



Personlige prosjekter

Definisjon:

"enhver form for aktivitet som krever planlegging, formulering av mål og organisering av aktiviteter".

Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. In: A. Niedźwieńska (red.), Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, p. 77.

Typologi:

Mellommenneskelig / intrapersonlig

Kortvarig / langsiktig

Generell / mer spesifikk

Mulig / umulig

Prosjektene dreier seg ofte om utdanning, yrkesarbeid, barn/familie, husarbeid, fritid, sosialt liv, helse og andre aktiviteter i hverdagen.



Personlige prosjekter handler ikke bare om det folk planlegger, det er noe mer konkret - det folk jobber med. Prosjekter kan variere fra ettermiddagsplaner til livsplaner,- fra enkle oppgaver som å ta ut søpla til svært komplekse oppgaver som å opprettholde et forhold i krise.

Prosjektet, selv om det kan beskrives i en enkel setning ("Jeg vil...", "Jeg planlegger...", "Jeg har til hensikt å..."), er faktisk en prosess der man kan skille mellom fasene med prosjektformulering, planlegging, gjennomføring, evaluering av effekter og eventuell justering av driften.

Prosjektet vurderes av personen som gjennomfører det - det kan oppfattes som enkelt/vanskelig, viktig/uvesentlig, tilfredsstillende/ikke tilfredsstillende, osv. På hvert øyeblikk i livet er en person involvert i mange prosjekter av varierende kompleksitet, fremgang, tidsramme og ulik, subjektivt oppfattet - viktighet.

Sikora K. (2008). Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. In: Niedźwieńska. (red.) Samoregulacja w poznaniu i działaniu, UJ, Kraków, pp. 104-105.

<https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf> (accessed November 18, 2022)

Egenmotivasjon

"Motivasjon viser til en persons mentale sfære, den er intern, attributtbasert,- det er en reguleringsprosess som styrer aktiviteter slik at de fører til oppnåelse av et bestemt resultat, mål.."

Jasiński Z. (2006), *Podstawy zarządzania operacyjnego*, Oficyna ekonomiczna, Kraków, p. 249.

**Egenmotivasjon er å motivere og stimulere
@seg selv til handling.**



For å øke motivasjonsnivået ditt, kan du:

- Endre oppfatningen av en gitt oppgave
- Endre betingelsene, for eksempel miljøet
- Endre tilnærmingen til oppgaven
- Endre den vanlige måten du håndterer en gitt oppgave på, prøv en annen tilnærming
- Gjøre endringer i deg selv
- Endre belønningen (eller lage en)
- Endre betingelsene - for eksempel å fortelle noen hva du skal gjøre og hva målet ditt er - det vil gjøre det vanskeligere å mislykkes i en oppgave som noen andre kjenner til.

Kilder:

- Sikora K. (2008). Personal projects - self-regulation focused on development. In: Niedźwieńska A. (ed.) Self-regulation in cognition and action, ed. Jagiellonian University, Krakow. <https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf>
- Sikora, K. (2005). Personality change in terms of the psychology of personal projects. In: A. Niedźwieńska (ed.), Change of personality. Selected Issues, ed. Jagiellonian University, Krakow. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora_zmiana_osobowosci_w_ujęciu_psychologii_projektow_osobistych_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jasiński Z. (2006), *Fundamentals of operational management*, Oficyna Ekonomiczna, Krakow.
■ <https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotive>
- Ingham C. (2000), *Self-motivation in 101 ways*, IFC Press.
- Sikora K. (2008). Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. W: Niedźwieńska A. (red.) Samoregulacja w poznaniu i działaniu, wyd. ŐJ, Kraków. <https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf>
- Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (red.), Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia, wyd. ŐJ, Kraków. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora_zmiana_osobowosci_w_ujęciu_psychologii_projektow_osobistych_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jasiński Z. (2006), *Podstawy zarządzania operacyjnego*, Oficyna ekonomiczna, Kraków.
■ <https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotywacja>
- Ingham C. (2000), *Automotywacja na 101 sposobów*, IFC Press.



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Ansvarsfraskrivelse:



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

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.



**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.

