



Delfinansiert av  
Den europeiske union

PROSJEKT RESULTAT NR. 2

DEL 5/5



# Verktøy for å validere læringsutbytte

OPPLÆRINGSKURS MED TITTELEN

Nøkkelferdigheter/Sentrale  
ferdigheter for mennesker 50+

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

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

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

**VERSJON: NORSK**

GRATIS PUBLIKASJON

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



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**



Delfinansiert av  
Den europeiske union

Prosjekt resultat nr. 2

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

## Del 5/5 - Verktøy for å validere læringsutbytte

Versjon: Norsk



Forberedt av partnerskapet i prosjektet (hovedforfatter: ISC)  
Som en del av 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, Nøkkelkompetanse for personer over 50 år.”

Prosjektet blir gjennomført innenfor rammeverket av Erasmus + programmet, fra 1. februar 2022 til 30. november 2023, av konsortiet: Deinde Sp. z oo (Poland), Institut Saumurois de la Communication (France), INERCIA DIGITAL SL (Spain), Stiftelsen Mangfold and Arbeidslivet (Norway).



**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

# **VERKTØY FOR VURDERING AV LÆRINGSRESULTATER**



**Inhold:**

MODUL 1 .....	5
FOR-TEST, Modul 1.....	5
Trener-tilbakemelding, modul 1.....	8
Deltaker selvvurderingsundersøkelse, modul 1 .....	11
ETTERTEST, modul 1.....	14
MODUL 2 .....	17
FOR-TEST, Modul 2.....	17
Trenertilbakemelding, modul 2 .....	21
Deltaker selvevalueringsundersøkelse, modul 2 .....	24
ETTERTEST, modul 2.....	26
MODUL 3 .....	30
FOR-TEST, Module 3.....	30
Trenertilbakemelding, modul 3 .....	34
Selvevalueringsundersøkelse for deltakere, modul 3.....	36
ETTERTEST, modul 3.....	38
MODULE 4.....	41
FORTEST, modul 4 .....	41
Trenertilbakemelding, modul 4 .....	45
Deltaker selvvurderingsundersøkelse, modul 4 .....	47
ETTERTEST, Modul 4 .....	49



## MODUL 1

### FOR-TEST, Modul 1

Deltakers navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Antall oppnådde poeng: \_\_\_\_\_

Kurs-kunnskapstesten for personer i alderen 50 år og over innen området Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter (Modul 1: Kommunikasjon) består av 16 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle startkunnskapen til deltakerne (før kursstart), så den inkluderer også svaret "Jeg vet ikke" (jeg er usikker).

Deltakerne har 25 minutter på seg til å gjennomføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den.

Svaret som er valgt (a, b, c eller d) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret merkes med en sirkel og initialiseres, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

#### 1. Hvilket av følgende utsagn er definisjonen på ikke-verbal kommunikasjon?

- a. Nonverbal kommunikasjon er basert på ord
- b. Nonverbal kommunikasjon er basert på gester**
- c. Ikke-verbal kommunikasjon er basert på fordommer
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

#### 2. Hva er ikke en kommunikasjonsbarriere?

- a. Gi ordre
- b. Lytt til den andre**
- c. Avbryte
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

#### 3. Hva betyr det å være selvsikker for deg?

- a. Vær ekte, vær deg selv**
- b. Gi ordre
- c. Å være i dårlig humør
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



**4. Hva er åpenhet?**

- a. Lytt til musikken du elsker
- b. Ombestemmer deg veldig ofte
- c. **Godta og respektere andres ideer**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**5. Hva betyr det å være empatisk?**

- a. **forstå betydningen av den andres ord og være følsom for reaksjoner**
- b. Forstår betydningen av den andres ord og dømme
- c. Forstå betydningen av den andres ord og ikke akseptere dem
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**6. Hva er aktiv lytting?**

- a. Stille spørsmål
- b. **Lytt til andre uten å dømme**
- c. En samtale.
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**7. Hva er ikke et hinder for å lytte:**

- a. Ring når noen snakker til deg
- b. Avbryt personen som snakker
- c. **Ikke projiser deg selv**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**8. Hva er hensikten med omformulering?**

- a. **Sørg for at du forstår hva den andre sier**
- b. Sørg for at den andre er av vår mening
- c. Sørg for at den andre er enig med oss
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



**9. hva betyr NLP?**

- a. **Nevro Lingvistisk Programmering**
- b. Språknevrologisk program
- c. Personale
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**10. Hvilket av følgende utsagn er den begrensende troen?**

- a. Jeg skal komme dit
- b. jeg kan gjøre det
- c. **Jeg er totalt ubrukelig**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**11. Egotilstandene er:**

- a. God stand, dårlig stand,
- b. **Forelder, barn, voksen**
- c. Besteforeldre, sønner, voksne
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**12. Hvilke ord vil en normativ forelder si?**

- a. Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: "Vent på meg"
- b. Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: «Løp fortere.
- c. **Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: "Stå tilbake!", muligens ledsaget av gesten med ordet**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**13. Hvilken egotilstand ville denne setningen si: «Å, det er superpent! Jeg vil ha det samme!" sa med en glad og entusiastisk stemme, med et smil om munnen**

- a. Et barn i godt humør
- b. **Et fritt barn**





- c. En glad voksen
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**14. I følge transaksjonsanalyse, hvem bruker oftest ordre i et forhold?**

- a. militær
- b. En normativ forelder**
- c. En foster forelder
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**15. En krysstransaksjon resulterer ofte i:**

- a. Et utbrudd av latter
- b. en misforståelse**
- c. En hjemmefest
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**Trener-tilbakemelding, modul 1**

**Trenerens mening om deltakernes tilegnelse av ferdigheter  
Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter  
Modul 1: "Kommunikasjon"**

Nedenfor følger en liste over ferdigheter som deltakeren etter forutsetningene bør tilegne seg i løpet av kurset, fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst spesifiser graden av tilegnelse av ferdigheter av deltakeren ved å krysse av i boksen ved siden av en gitt ferdighet med et "X"-symbol: ingen ferdighetstilegnelse, middels ferdighetstilegnelse, ferdighetsoppnåelse på høyt nivå.

<b>Ferdigheter :</b>	<b>Deltakerens fulle navn:</b> _____		
<b>KUNNSKAP</b>	<b>Ikke anskaffet</b>	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

Forstå viktigheten av god kommunikasjon			
Bruk verbal kommunikasjon tilpasset situasjonen			
Skille mellom verbal og ikke-verbal kommunikasjon			
Kjenn nytten av aktiv lytting			
Kjenne til definisjonen av empati			
Bruk omformulering			
Kjenn til hjelpeverktøyet for effektiv kommunikasjon: NLP			
Kjenn og reduser dine begrensede overbevisninger			
Kjenn til hjelpeverktøyet for effektiv kommunikasjon: Transaksjonsanalyse			
<b>FERDIGHETER</b>	<b>Ikke anskaffet</b>	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad
Kommuniser effektivt, effektivt og positivt			
Analyser din og andres ikke-verbale kommunikasjon			
Kunne bruke verktøyene og teknikkene som tilbys av NLP.			



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

Å kunne identifisere begrensede overbevisninger			
Å være i stand til å transformere begrensede overbevisninger til ressurstro.			
Å kunne bestemme din "egotilstand"			
Å kunne begrense de negative effektene av ens "egotilstand"			
<b>HOLDNINGER</b>	<b>Ikke anskaffet</b>	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad
Vær komfortabel med verbal kommunikasjon			
Vær komfortabel med ikke-verbal kommunikasjon			
Lytt til andre og ikke døm			
Omformuler det du sier			
Vær empatisk mot andre og aksepter forskjeller			
Finn riktig kommunikasjonsregister			
Unngå krysstransaksjoner			

Dato og underskrift av  
trener/lærer.....  
.....



**Deltaker selvvurderingsundersøkelse, modul 1**

**Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter  
Modul 1: "Kommunikasjon"**

Nedenfor er en liste over ferdigheter fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst angi om du mener du har tilegnet deg en gitt ferdighet ved å skrive inn symbolet "X" i boksen ved siden av de enkelte setningene. Hvis du er usikker eller tror du ikke har lært en viss ferdighet, vennligst la feltet stå tomt.

<b>FERDIGHETER:</b>	
<b>KUNNSKAP</b>	<b>Sett en "X" i dette boks hvis du tror du har tilegnet deg ferdigheten.</b>
Jeg vet hva kommunikasjon er (definisjon).	
Jeg kjenner de tre typene kommunikasjon	
Jeg vet hvordan man skiller mellom verbal og ikke-verbal kommunikasjon.	
Jeg kjenner barrierene for kommunikasjon	
Jeg kjenner definisjonen av selvsikkerhet	
Jeg vet hva åpenhet gir liv	
Jeg vet hva empati er	
Jeg kan trene på aktiv lytting	
Jeg kjenner barrierene for aktiv lytting	
I know the objectives of the reformulation	
Jeg vet hva NLP er	
Jeg vet hva en begrensende tro er	
Jeg har kunnskap innen transaksjonsanalyse	



<b>FERDIGHETER</b>	
Jeg lytter til andre som gjør at jeg kan kommunisere effektivt	
Jeg lytter til hva folk forteller meg, og jeg dømmer ikke.	
Jeg identifiserer mine egne vaner som hindrer eller tilrettelegger for effektiv kommunikasjon.	
Jeg tar skritt for å eliminere vaner som hindrer effektiv kommunikasjon.	
Jeg foretar handlinger rettet mot å skape og konsolidere mine egne vaner for å lette effektiv kommunikasjon.	
Jeg bruker NLP-teknikker	
Jeg bruker transaksjonsanalyseteknikker.	
<b>HOLDNINGER</b>	
Jeg kan enkelt kommunisere med et stort antall mennesker	
Jeg tar meg tid til å lytte til andre, enten det er deres ord eller deres ikke-verbale kommunikasjon.	
Jeg søker å forstå den andre uten å dømme ham.	
Jeg viser empati og omsorg for mennesker og verden, jeg tar ansvar.	
Jeg forblir selvsikker og jeg har litt mer selvtillit	
Jeg omformulerer ofte det folk forteller meg for å være sikker på at jeg har forstått det riktig.	
Jeg har identifisert min "ego-tilstand" og jeg kjenner mine grenser	
Jeg aksepterer at andre ikke tenker som meg	



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**



## ETTERTEST, modul 1

Deltakerens navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Antall oppnådde

poeng: \_\_\_\_\_

Kunnskapstesten til kurset for personer over 50 år innen entreprenørskap (Modul 1: kommunikasjon) består av 15 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle sluttkunnskapen til deltakerne (etter kurset). Å sammenligne resultatene av denne testen med resultatene fra den første testen vil bestemme den prosentvise økningen i en persons kunnskap.

Deltakerne har 25 minutter på seg til å gjennomføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den.

Riktig svar (a, b eller c) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret settes rundt og paraferes, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

### 1. Hvilket av følgende utsagn er definisjonen på ikke-verbal kommunikasjon?

- a. Nonverbal kommunikasjon er basert på ord
- b. Nonverbal kommunikasjon er basert på gester
- c. Er ikke-verbal kommunikasjon basert på fordommer?

### 2. Hva er ikke en kommunikasjonsbarriere?

- a. Gi ordre
- b. høre på andre
- c. Forstyrre

### 3. Hva betyr det å være selvsikker for deg?

- a. å være ekte, å være seg selv
- b. Gi ordre
- c. Å være i et dårlig humør

### 4. Hva er åpenhet?

- a. Lytt til musikken du elsker
- b. Ombestemmer deg veldig ofte



**c. Godta og respektere andres ideer**

**5. Hva vil det si å være empatisk?**

**a. Forstå betydningen av den andres ord og være følsom for deres reaksjoner.**

- b. Forstå betydningen av den andres ord og dømme
- c. Forstå betydningen av den andres ord og ikke akseptere dem.

**6. Hva er aktiv lytting?**

- a. Å stille spørsmål
- b. Lytt til andre uten å dømme**
- c. En samtale

**7. Hva er ikke et hinder for å lytte:**

- a. Ring når noen snakker til deg
- b. Avbryt personen som snakker
- c. Ikke projiser deg selv**

**8. Hva er hensikten med omformulering?**

- a. Sørg for at du forstår hva den andre sier**
- b. Sørg for at den andre er av vår mening
- c. Sørg for at den andre er enig med oss

**9. hva betyr NLP?**

- a. Nevro Lingvistisk Programmering**
- b. Språknevrologisk program
- c. Personale

**10. Hvilket av følgende utsagn er den begrensende troen?**

- a. Jeg skal komme dit





- b. jeg kan gjøre det
- c. **Jeg er totalt ubrukelig**

**11. Egotilstandene er:**

- a. God stand, dårlig stand,
- b. **Forelder, barn, voksen**
- c. Besteforeldre, sønner, voksne

**12. Hvilke ord vil en normativ forelder si?**

- a. Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: "Vent på meg"
- b. Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: «Løp fortere.
- c. **Et barn vil krysse veien når en bil kommer, en forbipasserende sier raskt til ham: "Stå tilbake!", muligens ledsaget av gesten med ordet**

**13. Hvilken egotilstand ville denne setningen si: «Å, det er superpent! Jeg vil ha det samme!" sa med en glad og entusiastisk stemme, med et smil om munnen**

- a. Et barn i godt humør
- b. **Et fritt barn**
- c. En glad voksen

**14. I følge transaksjonsanalyse, hvem bruker oftest ordre i et forhold?**

- a. Militære
- b. **En normativ forelder**
- c. En foster forelder

**15. En krysstransaksjon resulterer ofte i:**

- a. Et utbrudd av latter
- b. **En misforståelse**
- c. En hjemmefest



## MODUL 2

### FOR-TEST, Modul 2

<b>Deltakerens navn:</b> _____
<b>Dato:</b> _____
<b>Antall oppnådde poeng:</b> _____

Kunnskapstesten til kurset for personer i alderen 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 2: Lære å lære) består av 15 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle startkunnskapen til deltakerne (før kursstart), så den inkluderer også svaret "Jeg vet ikke" (jeg er usikker). Deltakerne har 20 minutter på seg til å gjennomføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den. Svaret som er valgt (a, b, c eller d) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret merkes med en sirkel og initialiseres, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

#### 1. Hvor mange læringsstiler er det ifølge Kolb?

- a. To
- b. Tre
- c. **fire**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

#### 2. Hva regnes ikke som en læringsstil?

- a. Det konvergerende
- b. Assimilatoren
- c. **jukseren**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

#### 3. Hva betyr VAKOG?

- a. Vase- Tre- kilo- Øre- Grus
- b. **Visuell- auditiv- kinestetisk- olfaktorisk- gustatorisk**
- c. Bil- Fly- Kilometer- Orient- Stasjon
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



**4. Hva er ikke en ferdighet i kritisk tenkning?**

- a. Analytisk tenkning.
- b. Kreativ tenking.
- c. **Lukking av sinnet.**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**5. Hva er de primære behovene presentert av Maslow?**

- a. Selvaktualisering og selvtillit
- b. **Fysiologisk og sikkerhet**
- c. Trygghet og selvtillit
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**1. Hva er de sekundære behovene presentert av Maslow?**

- a. Selvaktualisering, aktelse og fysiologisk
- b. Selvaktualisering, aktelse og trygghet
- c. **Selvaktualisering, aktelse og tilhørighet**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**2. Hva er fysiologiske behov?**

- a. **Sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov**
- b. Integrering i en gruppe, sosial status
- c. å bli anerkjent, å bli elsket, å bli akseptert av andre
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**3. Hva er tilhørighetsbehov?**

- a. Sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov
- b. **Integrering i en gruppe, sosial status**



## Delfinansiert av Den europeiske union

- c. å bli anerkjent, å bli elsket, å bli akseptert av andre
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 9. Hva er behov for selvrealisering?

- a. sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov
- b. integrering i en gruppe, sosial status
- c. **selvoppfyllelse, selvoppfyllelse, personlig utvikling (med meditasjon for eksempel)**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 10. Hva bygger Victor Vrooms forventningsteori på?

- a. På sin egen motivasjon
- b. Om våre grunnleggende behov
- c. På alles fremtid
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 11. Hva er de 4 pilarene for selvtillit?

- a. **Sammenheng, intensjon, relevans, resultater.**
- b. Samhold, relevans, intensjon, resultater
- c. Resultater, samhold, innsikt, sammenheng
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 12 Hva er definisjonen på resiliens?

- a. Et individs evne til å overleve uten mat
- b. Individets evne til å bygge og leve i fellesskap
- c. **Et individs evne til å bygge og leve tilfredsstillende til tross for traumatiske omstendigheter**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



**13 Hva er ikke en effekt av resiliens?**

- a. Stressreduksjon
- b. Styrking av selvtillit
- c. **Økt risiko for depresjon**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**14. Hva er hensikten med å lokalisere dine 4 livsposisjoner**

- a. Å bli bedre kjent med hverandre og være mindre forberedt på å kommunisere med andre
- b. For å unngå kommunikasjon med andre
- c. **Å bli bedre kjent med hverandre og være bedre forberedt på å kommunisere med andre**
- d. I Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**15. Hvilken er ikke en "nei" sjåfør?**

- a. Være rask
- b. **løpe fort**
- c. Vær sterk
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



**Trenertilbakemelding, modul 2**

**Trenerens mening om deltakernes tilegnelse av ferdigheter  
Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter  
Modul 2: "Lære å lære"**

Nedenfor følger en liste over ferdigheter som deltakeren etter forutsetningene bør tilegne seg i løpet av kurset, fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst spesifiser graden av tilegnelse av ferdigheter av deltakeren ved å krysse av i boksen ved siden av en gitt ferdighet med et «X»-symbol: ingen ferdighetstilegnelse, middels ferdighetstilegnelse, ferdighetsoppnåelse på høyt nivå.

<b>FERDIGHETER</b>	
<b>KUNNSKAP</b>	<b>Sett en "X" i dette boks hvis du tror du har tilegnet deg ferdigheten.</b>
Forstå læringsstiler	
Bestem hva din egen profil er	
Forstå VAKOG og hvordan det påvirker vår memorering	
Definere kritisk tenkning og dens 5 ferdigheter	
Vet hvordan du kan forbedre din kritiske tenkning	
Kjenn til Maslows teori	
Vet hvordan du identifiserer dine egne behov	
Kjenn Victor Vrooms teori om forventninger og vet hvordan du identifiserer hans dype motivasjon	
Forstå begrepet selvtillit	
Forstå begrepet motstandskraft	
Forstå livsposisjonene utviklet av Transactional Analysis	



Forstå hva som hindrer oss i å si NEI	
Kunne analysere dine egne blokkeringer	
<b>FERDIGHETER</b>	
Lær lettere etter å ha identifisert læringsprofilen din	
Bedre å beholde det eleven lærer ved å kjenne sin memoreringsprofil	
Kunne utvikle kritisk tenkning ved å ta hensyn til de 5 ferdighetene	
Bestem dine behov ved å følge Maslows pyramide	
Kan bestemme hva som er de dype motivasjonene for å engasjere seg i et prosjekt og dermed unngå oppgivelse	
Kan slite med negative livsposisjoner	
Forstå blokkeringen hans som presser ham konstant til å si "Ja"	
<b>HOLDNINGER</b>	
lære raskere	
Hold lettere	
Kommuniser bedre med fellesskapets medlemmer	
Vite hva som motiverer livsvalg basert på ens behov.	
Har en positiv og selvsikker holdning til andre	
Engasjerer seg i et prosjekt og vet hvorfor han/hun valgte denne veien.	
Kan si nei uten å føle skyld	



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

Dato og underskrift av trener

.....





## Deltaker selvevalueringsundersøkelse, modul 2

### Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter Modul 2: "Lære å lære"

Nedenfor er en liste over ferdigheter fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst angi om du mener du har tilegnet deg en gitt ferdighet ved å skrive inn symbolet "X" i boksen ved siden av de enkelte setningene. Hvis du er usikker eller tror du ikke har lært en viss ferdighet, vennligst la feltet stå tomt.

<b>FERDIGHETER :</b>	
<b>KUNNSKAP</b>	<b>Sett en "X" i dette boks hvis du tror du har tilegnet seg ferdigheten.</b>
Jeg kjenner læringsprofilen min	
Jeg kjenner VAKOG, jeg kjenner huskeprofilen min og vet hvordan jeg kan dra nytte av den	
Jeg kjenner definisjonen av kritisk tenkning	
Jeg kan de 5 ferdighetene for kritisk tenkning	
Jeg vet hvordan jeg kan forbedre min kritiske tenkning for å få et bedre syn på positivitet	
Jeg kjenner Maslows behovshierarki	
Jeg vet forskjellen mellom selvtillit og motstandskraft	
Jeg kjenner Victor Vrooms teori om forventninger	
Jeg kjenner livets forskjellige posisjoner	
Jeg kjenner teorien til de 5 driverne for 'NEI'	
<b>FERDIGHETER :</b>	
Jeg lærer lettere og jeg beholder bedre	



## Delfinansiert av Den europeiske union

Jeg vet hvordan jeg skal utvikle min kritiske tenkning	
Jeg vet hvordan jeg kan utvikle selvtillit og motstandskraft	
Jeg vet hvordan jeg skal identifisere mine behov og dermed fokusere på de behovene som er viktigst for meg og som motiverer meg i mitt personlige og profesjonelle liv.	
Jeg vet om et prosjekt virkelig motiverer meg og hvordan jeg kan finne en annen kilde til motivasjon for å se det gjennom.	
Jeg vet hvorfor jeg har problemer med å si nei, og jeg vet hvordan jeg kan fikse det	
<b>HOLDNINGER</b>	
Jeg føler meg tryggere når jeg må lære noe nytt.	
Jeg føler mindre stress med å lære.	
Jeg har mer selvtillit og vet hvordan jeg positivt kan dra nytte av alle opplevelsene som har skjedd meg i livet.	
Jeg reagerer positivt på mine behov og føler meg mindre frustrert	
Jeg investerer meg lettere i et prosjekt fordi jeg føler meg mer komfortabel med målene	
Jeg er komfortabel med å si 'nei' når jeg vil, og jeg føler ikke at jeg må si 'ja' hele tiden når jeg ikke vil.	



ETTERTEST, modul 2

<b>Deltakerens navn:</b> _____
<b>Dato:</b> _____
<b>Antall oppnådde poeng:</b> _____

Kunnskapstesten av kurset for personer i alderen 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 2: Økologi og finans i mitt liv) består av 14 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle sluttkunnskapen til deltakerne (etter kurset). Å sammenligne resultatene av denne testen med resultatene fra den første testen vil bestemme den prosentvise økningen i en persons kunnskap. Deltakerne har 20 minutter på seg til å gjennomføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den. Riktig svar (a, b eller c) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret settes rundt og paraferes, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

**1. Ifølge Kolb, hvor mange læringsstiler**

- a. To
- b. Tre
- c. **Fire**

**2. Hva regnes ikke som en læringsstil?**

- a. Det konvergerende
- b. Assimilatoren
- c. **Jukseren**

**3. Hva betyr VAKOG**

- a. Vase- Tre- kilo- Øre- Grus
- b. **Visuell- auditiv- kinestetisk- olfaktorisk- gustatorisk**
- c. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**4. Hva er ikke en ferdighet i kritisk tenkning?**

- a. Analytisk tenkning.
- b. Kreativ tenking.
- c. **Lukking av sinnet.**



**5. Hva er de primære behovene presentert av Maslow?**

- a. Selvaktualisering og selvtillit
- b. Fysiologisk og sikkerhet**
- c. Trygghet og selvtillit

**6. Hva er de sekundære behovene presentert av Maslow?**

- a. Selvaktualisering, aktelse og fysiologisk
- b. Selvaktualisering, aktelse og trygghet
- c. Selvaktualisering, aktelse og tilhørighet**

**7. Hva er fysiologiske behov?**

- a. Sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov**
- b. Integrering i en gruppe, sosial status
- c. Å bli anerkjent, å bli elsket, å bli akseptert av andre

**8. Hva er tilhørighetsbehov?**

- a. Sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov
- b. Integrering i en gruppe, sosial status**
- c. Å bli anerkjent, å bli elsket, å bli akseptert av andre

**9. Hva er behov for selvrealisering?**

- a. Sove, spise, drikke, kle på seg... Kort sagt: primære biologiske og fysiske behov
- b. Integrering i en gruppe, sosial status
- c. selvoppfyllelse, selvoppfyllelse, personlig utvikling (med meditasjon for eksempel)**

**10. Hva bygger Victor Vrooms forventningsteori på?**

- a. På sin egen motivasjon**



## Delfinansiert av Den europeiske union

- b. Om våre grunnleggende behov
- c. På alles fremtid

### 11. Hva er de 4 pilarene for selvtillit?

- a. **Sammenheng, intensjon, relevans, resultater.**
- b. Samhold, relevans, intensjon, resultater
- c. Resultater, samhold, innsikt, sammenheng

### 12 Hva er definisjonen på resiliens?

- a. Et individs evne til å overleve uten mat
- b. Individets evne til å bygge og leve i fellesskap
- c. **Et individs evne til å bygge og leve tilfredsstillende til tross for traumatiske omstendigheter**

### 13 Hva er ikke en effekt av resiliens?

- a. Stressreduksjon
- b. Styrking av selvtillit
- c. **Økt risiko for depresjon**

### 14. Hva er hensikten med å lokalisere dine 4 livsposisjoner

- a. Å bli bedre kjent med hverandre og være mindre forberedt på å kommunisere med andre
- b. For å unngå kommunikasjon med andre
- c. **Å bli bedre kjent med hverandre og være bedre forberedt på å kommunisere med andre**

### 15. Hvilken er ikke en "nei" sjåfør?

- a. Være rask
- b. **løpe raskt**



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

c. Være sterk



## MODUL 3

### FOR-TEST, Module 3

Deltakerens navn: _____
Dato: _____
Antall oppnådde poeng: _____

Kurskunnsksprøven for personer 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 3: Tidsstyring) består av 15 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle startkunnskapen til deltakerne (før kursstart), så den inkluderer også svaret "Jeg vet ikke" (jeg er usikker). Deltakerne har ca. 20 minutter på å fullføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den. Svaret som er valgt (a, b, c eller d) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret merkes med en sirkel og initialiseres, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

**1. Dårlig tidsstyring har innvirkning på alt av følgende unntatt:**

- a. Søvnproblemer
- b. Økt eller redusert appetitt
- c. **God organisering**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**2. Hva er sant om tidens elementære egenskaper?**

- a. tid kan kjøpes
- b. **Tiden kan ikke gjenvinnes**
- c. Tid er ikke viktig for å styre hverdagen
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**3. Hvilke av følgende påstander er ikke en tidssnacks?**

- a. Finne tapte dokumenter
- b. De skiftende målene
- c. **God organisering av filer**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



## Delfinansiert av Den europeiske union

### 4. Eisenhower-matrisen tillater

- a. **Klassifiser hva som haster-viktig**
- b. Klassifiser dokumenter i mapper
- c. Forbered deg på møter
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 5. Prioriteringspyramiden er:

- a. En metode som hjelper til med å designe et prosjekt i en pyramideorganisasjon
- b. **En visuell prioriteringsmetode som hjelper deg med å ta beslutninger om de viktigste tingene å jobbe med.**
- c. En metode som kommer fra det gamle Egypt
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 6. Parkinsons lov snakker om prinsippet om:

- a. En god organisasjon lar oss ikke spare tid
- b. tid eksisterer ikke
- c. **Jo mer tid vi har til å gjøre en aktivitet, jo mer tid tar vi**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 7. Paretos lov gir oss følgende råd:

- a. Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 10 % for ukjente hendelser
- b. Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 40 % for ukjente hendelser
- c. **Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 20 % for ukjente hendelser**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 8. I NERAC-metoden står N for:

- a. Varsle arbeidet til samarbeidspartnerne hans
- b. **Legg merke til aktivitetene som skal utføres**
- c. Ikke glem noe
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)





**9. I NERAC-metoden står E for:**

- a. Oppmuntre teammedlemmene dine
- b. Eliminer overbelastningskalender
- c. **Beregn tid for hver aktivitet**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**10. I NERAC-metoden står R for:**

- a. **Reserver tid for beredskap – legg til 1/3 av tiden**
- b. Gjennomgå hva som gjenstår å gjøre
- c. Start arbeidet på nytt
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**11. I NERAC-metoden står C for:**

- a. **Kontroller aktivitetssporing**
- b. Kontroller arbeidet til ansatte
- c. Sjekk gjenværende tid
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**12. Prokastinering betyr:**

- a. gjør alt i dag
- b. **Utsett arbeidet som skal gjøres til i morgen**
- c. Organiser tiden din godt
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**13. For å planlegge tiden din godt, må du: (2 riktige svar)**

- a. **Ranger prioriteringene dine i viktig rekkefølge**
- b. **Unngå utsettelse**
- c. Beveg deg veldig fort



d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**14. Det er viktig å evaluere varigheten av aktivitetene for å:**

a. Deleger bedre

b. Vinn tid

**c. Beregn tiden som trengs for arbeidet som skal utføres**

d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**15. God tidsstyring gjør det mulig å:**

a. Slapp lettere av

b. Vær mer effektiv

**c. Svar a og b**

d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



### Trenertilbakemelding, modul 3

**Trenerens mening om deltakernes tilegnelse av ferdigheter**  
**Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter**  
**Modul 3: "Tidsstyring"**

Nedenfor følger en liste over ferdigheter som deltakeren etter forutsetningene bør tilegne seg i løpet av kurset, fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst spesifiser graden av tilegnelse av ferdigheter av deltakeren ved å krysse av i boksen ved siden av en gitt ferdighet med et "X"-symbol: ingen ferdighetstilegnelse, middels ferdighetstilegnelse, ferdighetsoppnåelse på høyt nivå.

<b>FERDIGHETER :</b>	<b>Deltakerens fulle navn: _____</b>		
<b>FERDIGHETER</b>	<b>Ikke anskaffet</b>	<b>Ervervet i middels grad</b>	<b>Ervervet i høy grad</b>
Kjenn dine tidsblokkere			
Kjenn ditt stressnivå forårsaket av dårlig tidsstyring			
Bruk teknikker og verktøy for å planlegge aktiviteter			
Vet hvordan du fordeler aktivitetene dine over tid			
Bruk verktøy/metoder for tidsplanlegging			
Forstå farene ved utsettelse			
Definer prioriteringene dine			
<b>FERDIGHETER</b>			



<b>HOLDNINGER</b>	<b>Ikke anskaffet</b>	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad
Ha en bedre organisering og dermed redusere stress forårsaket av mangel på tid;			
Vær mindre stresset og ha en bedre fysisk og psykisk tilstand.			
Vær mer effektiv og effektiv gjennom bedre tidsstyring			
Vær mer oppmerksom på andre ved å spare tid			
Vær i bedre humør			
Ha en rolig søvn			
Utsett mindre			

Dato og underskrift av trener

.....



**Selvevalueringsundersøkelse for deltakere, modul 3**

**Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter  
Modul 3: «Tidsstyring»**

Nedenfor er en liste over ferdigheter fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst angi om du mener du har tilegnet deg en gitt ferdighet ved å skrive inn symbolet "X" i boksen ved siden av de enkelte setningene. Hvis du er usikker eller tror du ikke har lært en viss ferdighet, vennligst la feltet stå tomt.

<b>FERDIGHETER :</b>	
<b>BEVISSTHET</b>	<b>Sett en "X" i denne boksen hvis du tror du har tilegnet deg ferdigheten.</b>
Jeg kjenner mine tidsblokkere	
Jeg vet hva som stresser meg med tiden.	
Jeg forstår tidens subjektivitet	
Jeg vet hva utsettelse er og hvordan jeg kan unngå det	
Jeg kjenner Eisenhower-matrisen	
Jeg kjenner prioritetspyramiden og vet hvordan jeg skal bruke den	
Jeg kan teknikker for å bedre organisere aktivitetene mine	
Jeg kan teknikker for å prioritere aktivitetene mine	
Jeg vet hvordan jeg skal fordele aktivitetene mine på agendaen min	
Jeg kjenner prioriteringene mine i dag.	
<b>FERDIGHETER :</b>	



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

Jeg kan organisere agendaen min slik at jeg fordeler aktivitetene mine i henhold til hva jeg skal gjøre.	
Jeg kan definere mine aktiviteter	
Jeg kan planlegge aktivitetene mine	
Jeg kan bruke forskjellige metoder og verktøy for å planlegge, organisere og fordele tiden min over uken eller måneden.	
Jeg kan definere mine prioriteringer og dermed bli mindre stresset.	
<b>HOLDNINGER</b>	
Jeg er mer avslappet og derfor mer oppmerksom på andre.	
Jeg har bedre søvn	
Jeg har mindre fysisk smerte	
Jeg støtter andre lettere i deres tidsstyring	
Jeg er mer optimistisk	
Jeg er lettet på slutten av dagen når jeg har gjort alt jeg har planlagt.	



ETTERTEST, modul 3

Deltakerens navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Antall oppnådde poeng: \_\_\_\_\_

Kunnskapstesten av kurset for personer 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 4: Konflikthåndtering) består av 15 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle sluttkunnskapen til deltakerne (etter kurset). Å sammenligne resultatene av denne testen med resultatene fra den første testen vil bestemme den prosentvise økningen i en persons kunnskap.

Deltakerne har ca. 20 minutter på å fullføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den.

Riktig svar (a, b eller c) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret settes rundt og paraferes, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

**1. Dårlig tidsstyring har innvirkning på alt av følgende unntatt:**

- a. Søvnproblemer
- b. Økt eller redusert appetitt
- c. **God organisering**

**2. Hva er sant om tidens elementære egenskaper?**

- a. tid kan kjøpes
- b. **Tiden kan ikke gjenvinnes**
- c. Tid er ikke viktig for å styre hverdagen

**3. Hvilke av følgende påstander er ikke en tidssnacks?**

- a. Finne tapte dokumenter
- b. De skiftende målene
- c. **God organisering av filer**

**4. Eisenhower-matrisen tillater**

- a. **Klassifiser hva som haster-viktig**
- b. Klassifiser dokumenter i mapper
- c. Forbered deg på møter



**5. Prioriteringspyramiden er:**

- a. A method that helps to design a project in a pyramid organization
- b. **En visuell prioriteringsmetode som hjelper deg med å ta beslutninger om de viktigste tingene å jobbe med.**
- c. En metode som kommer fra det gamle Egypt

**6. Parkinsons lov snakker om prinsippet om:**

- a. En god organisasjon lar oss ikke spare tid
- b. tid eksisterer ikke
- c. **Jo mer tid vi har til å gjøre en aktivitet, jo mer tid tar vi**

**7. Paretos lov gir oss følgende råd:**

- a. Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 10 % for ukjente hendelser
- b. Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 40 % for ukjente hendelser
- c. **Last aldri kalenderen din til 100 %, behold alltid 20 % for ukjente hendelser**

**8. I NERAC-metoden står N for:**

- a. Varsle arbeidet til samarbeidspartnerne hans
- b. **Legg merke til aktivitetene som skal utføres**
- c. Ikke glem noe

**9. I NERAC-metoden står E for:**

- a. Oppmuntre teammedlemmene dine
- b. Unngå å overbelaste kalenderen
- c. **Beregn tid for hver aktivitet**

**10. I NERAC-metoden står R for:**

- a. **Sett av tid til beredskap – legg til 1/3 av tiden**
- b. Gjennomgå hva som gjenstår å gjøre





- c. Start arbeidet på nytt

**11. I NERAC-metoden står C for:**

- a. **Kontroller aktivitetssporing**
- b. Kontroller arbeidet til ansatte
- c. Sjekk gjenværende tid

**12. Prokrastinering betyr:**

- a. gjør alt i dag
- b. **Utsett arbeidet som skal gjøres til i morgen**
- c. Organiser tiden din godt

**13. For å planlegge tiden din godt, må du: (2 riktige svar)**

- a. **Ranger prioriteringene dine i viktig rekkefølge**
- b. **Unngå utsettelse**
- c. Beveg deg veldig fort

**14. Det er viktig å evaluere varigheten av aktivitetene for å:**

- a. Deleger bedre
- b. Vinn tid
- c. **Beregn tiden som trengs for arbeidet som skal utføres**

**15. God tidsstyring gjør det mulig å:**

- a. Slapp lettere av
- b. Vær mer effektiv
- c. **Svar a og b**



## MODUL 4

### FORTEST, modul 4

<b>Deltakerens navn:</b> _____
<b>Dato:</b> _____
<b>Antall oppnådde poeng:</b> _____

Kurskunnsksprøven for personer 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 3: Tidsstyring) består av 15 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle startkunnskapen til deltakerne (før kursstart), så den inkluderer også svaret "Jeg vet ikke" (jeg er usikker). Deltakerne har ca. 20 minutter på å fullføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den. Svaret som er valgt (a, b, c eller d) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret merkes med en sirkel og initialiseres, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

**1. Alt av følgende er konfliktnivåer bortsett fra:**

- a. Latent konflikt
- b. **Konflikt dukket opp**
- c. Åpen konflikt
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**2. Alle de følgende er konflikttyper unntatt**

- a. Meningskonflikt
- b. Behovskonflikt
- c. **karakterkonflikt**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**3. En behovskonflikt oppstår alltid når:**

- a. Medlemmer av et fellesskap er av forskjellige raser
- b. **Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme forventningene**
- c. Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme interessene
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



## Delfinansiert av Den europeiske union

### 4. En meningskonflikt oppstår alltid når

- a. Medlemmer av et fellesskap er av forskjellige raser
- b. Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme forventningene
- c. **Medlemmene av et fellesskap har ikke de samme ideene**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 5. En interessekonflikt kan defineres som følger:

- a. **En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner er i sentrum av beslutningsprosessen der deres objektivitet og nøytralitet kan settes spørsmålsteget ved**
- b. En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner må fatte enstemmig vedtak
- c. En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner må fatte flertallsvedtak
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 6. Alt det følgende er årsaker til tvister unntatt

- a. **Dårlig organisering av selskapet vi jobber i.**
- b. Generasjonsspørsmål
- c. Veldig god organisering på jobben
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 7. Konflikt kan unngås ved

- a. Å gjøre narr av andre
- b. **Å snakke med andre**
- c. Skrik høyere enn de andre
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

### 8. Hva er den riktige rekkefølgen av de 5 endringsstadiene:

- a. Avslag-sinne-tristhet-forhandling-aksept
- b. Avslag-sinne-tristhet-aksept-forhandling
- c. **Avslag-sinne-forhandling-tristhet-aksept**



- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**9. De fire reaksjonene på endring er**

- a. **Den aktive engasjerte - den passive motstandsdyktige - den aktive motstandsdyktige - den passive engasjerte.**
- b. Den fryktsomme engasjerte - den passive motstandsdyktige - den aktive motstandsdyktige - den aggressive engasjerte.
- c. Den aggressive engasjerte - den enkle motstandsdyktige - den komplekse motstandsdyktige - den passive engasjerte.
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**10. hvilken av de følgende strategiene er ikke egnet for å løse en konflikt:**

- a. Kompromisset
- b. Konsensus
- c. **vold**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**11. I DESC-metoden står D for**

- a. **Beskriv situasjonen faktisk**
- b. Diskuter lenge
- c. Be om tilgivelse
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**12. I DESC-metoden står S for**

- a. Lær å si "nei"
- b. **Foreslå en løsning**
- c. nyt seieren din
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**13. Sphinx-metoden består av**

- a. **Å tie mens den andre roper**



**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

- b. Skrik høyere enn den andre
- c. Spør en gåte
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**14. Den ødelagte rekordteknikken består av:**

- a. begynne å skrike veldig høyt
- b. Foreslå en løsning
- c. **Gjenta dine argumenter mens den andre roer seg**
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)

**15. For å komme ut av en konflikt, er det bedre**

- a. **Velg en strategi tilpasset situasjonen**
- b. Gå bort uten å si et ord
- c. Skrik høyt for å bli hørt
- d. Jeg vet ikke (jeg er ikke sikker)



### Trenertilbakemelding, modul 4

**Trenerens mening om deltakernes tilegnelse av ferdigheter**  
**Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter**  
**Modul 4: "Konflikthåndtering"**

Nedenfor følger en liste over ferdigheter som deltakeren etter forutsetningene bør tilegne seg i løpet av kurset, fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst spesifiser graden av tilegnelse av ferdigheter av deltakeren ved å krysse av i boksen ved siden av en gitt ferdighet med et "X"-symbol: ingen ferdighetstilegnelse, middels ferdighetstilegnelse, ferdighetsoppnåelse på høyt nivå.

FERDIGHETER	Deltakerens fulle navn: _____		
	IKKE anskaffet	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad
Kjenn de ulike konfliktypene			
Kjenn de ulike konfliktnivåene			
Kjenn de ulike årsakene til konflikter			
Gjenkjenne endringsfasene			
Forstå konflikten for å analysere den godt			
Kjenn til de ulike reaksjonene på konflikter			
Kjenne til ulike konflikthåndteringsteknikker			
<b>FERDIGHETER</b>			



Å kunne gjenkjenne en latent konflikt			
Å kunne bryte ut en latent konflikt			
Kunne gjenkjenne opprinnelsen til en konflikt			
Kunne reagere i møte med konflikter			
Å kunne roe hovedpersonene ned			
Å kunne løse en konflikt			
<b>HOLDNINGER</b>	<b>IKKE anskaffet</b>	Ervervet i middels grad	Ervervet i høy grad
Vær mer selvsikker i møte med konflikter			
Unngå eskalering av konflikt			
Forbli selvsikker i møte med aggressiviteten forårsaket av en konflikt			
Hold deg utenfor en konflikt som ikke angår oss			
Kommuniser enkelt under en konflikt			

Dato og underskrift av trener

.....



**Deltaker selvvurderingsundersøkelse, modul 4  
Kurs: Personlige, sosiale og læringsmessige ferdigheter  
Modul 4: "Konflikthåndtering"**

Nedenfor er en liste over ferdigheter fordelt på kunnskap, ferdigheter og holdninger. Vennligst angi om du mener du har tilegnet deg en gitt ferdighet ved å skrive inn symbolet "X" i boksen ved siden av de enkelte setningene. Hvis du er usikker eller tror du ikke har lært en viss ferdighet, vennligst la feltet stå tomt.

<b>FERDIGHETER</b>	
<b>BEVISSTHET</b>	<b>Sett en "X" i denne boksen hvis du tror du har tilegnet deg ferdigheten.</b>
Jeg kjenner de forskjellige typene konflikter	
Jeg kjenner de ulike konfliktnivåene	
Jeg kjenner de forskjellige reaksjonene på konflikter	
Jeg kjenner de 5 fasene av reaksjon på endring	
Jeg vet forskjellen mellom en misforståelse og en konflikt	
Jeg kjenner de forskjellige konfliktløsningsteknikkene	
Jeg vet hvordan jeg kan unngå eskalering av en konflikt.	
<b>FERDIGHETER</b>	
Jeg kan se opprinnelsen til en konflikt	
Jeg kan uskadeliggjøre en begynnende konflikt	
Jeg kan unngå konflikt med god kommunikasjon	
Jeg kan forstå opprinnelsen til en konflikt og håndtere den bedre	





**Delfinansiert av  
Den europeiske union**

Jeg kan bruke forskjellige konfliktløsningsmetoder avhengig av situasjonen	
Jeg kan hjelpe andre med å håndtere endringer	
Jeg kan hjelpe andre ut av konflikt.	
<b>HOLDNINGER</b>	
Jeg har bedre kommunikasjon og føler meg mer komfortabel når det oppstår en konflikt.	
Jeg har mer selvtillit	
Jeg føler meg ikke lenger forfulgt når det oppstår en konflikt.	
Jeg er proaktiv i å unngå konflikter med en god diskusjon	
Jeg er mer selvsikker fordi jeg vet hvordan jeg skal løse en konflikt	
Jeg er mer selvsikker fordi jeg vet hvordan jeg skal håndtere en konflikt	



ETTERTEST, Modul 4

Deltakerens navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Antall oppnådde

poeng: \_\_\_\_\_

Kunnskapstesten til kurset for personer i alderen 50 år og over innen entreprenørskap (Modul 3: Prosjekter i mitt liv) består av 16 enkeltvalgsspørsmål. Hensikten med testen er å måle sluttkunnskapen til deltakerne (etter kurset). Å sammenligne resultatene av denne testen med resultatene fra den første testen vil bestemme den prosentvise økningen i en persons kunnskap.

Deltakerne har ca. 20 minutter på å fullføre testen. Denne perioden forlenges tilsvarende dersom personen av berettigede grunner trenger lengre tid på å gjennomføre den.

Riktig svar (a, b eller c) må markeres ved å sette en ring rundt det. Hvis avgjørelsen endres, skal det endelige svaret settes rundt og paraferes, og den forrige notasjonen skal krysses ut.

**1. Alt av følgende er konfliktnivåer bortsett fra:**

a. Latent konflikt

b. **Konflikt dukket opp**

c. Åpen konflikt

**2. Alle de følgende er konflikttyper unntatt**

a. Meningskonflikt

b. Behovskonflikt

c. **Karakterkonflikt**

**3. En behovskonflikt oppstår alltid når:**

a. Medlemmer av et fellesskap er av forskjellige raser

b. **Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme forventningene**

c. Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme interessene

**4. En meningskonflikt oppstår alltid når**

a. Medlemmer av et fellesskap er av forskjellige raser

b. Medlemmer av et fellesskap har ikke de samme forventningene

c. **Medlemmene av et fellesskap har ikke de samme ideene**



**5. En interessekonflikt kan defineres som følger:**

- a. **En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner er i sentrum av beslutningsprosessen der deres objektivitet og nøytralitet kan settes spørsmålsteget ved**
- b. En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner må fatte enstemmig vedtak
- c. En situasjon der en eller flere personer eller institusjoner må fatte flertallsvedtak

**6. Alt det følgende er årsaker til tvister unntatt**

- a. **Dårlig organisering av selskapet vi jobber i.**
- b. Generasjonsspørsmål
- c. Veldig god organisering på jobben

**7. Konflikt kan unngås ved**

- a. Å gjøre narr av andre
- b. **Å snakke med andre**
- c. Skrik høyere enn de andre

**8. Hva er den riktige rekkefølgen av de 5 endringsstadiene:**

- a. Avslag-sinne-tristhet-forhandling-aksept
- b. Avslag-sinne-tristhet-aksept-forhandling
- c. **Avslag-sinne-forhandling-tristhet-aksept**

**9. De fire reaksjonene på endring er**

- a. **Den aktive engasjerte - den passive motstandsdyktige - den aktive motstandsdyktige - den passive engasjerte.**
- b. Den fryktsomme engasjerte - den passive motstandsdyktige - den aktive motstandsdyktige - den aggressive engasjerte.
- c. Den aggressive engasjerte - den enkle motstandsdyktige - den komplekse motstandsdyktige - den passive engasjerte.



10. hvilken av de følgende strategiene er ikke egnet for å løse en konflikt:

- a. Kompromisset
- b. Konsensus
- c. **Vold**

11. I DESC-metoden står D for

- a. **Beskriv situasjonen faktisk**
- b. Diskuter lenge
- c. Be om tilgivelse

12. I DESC-metoden står S for

- a. Lær å si «nei»
- b. **Foreslå en løsning**
- c. nyt seieren din

13. Sphynx-metoden består av

- a. **Å tie mens den andre roper**
- b. Skrik høyere enn den andre
- c. Spør en gåte

14. Den ødelagte rekordteknikken består av:

- a. begynne å skrike veldig høyt
- b. Foreslå en løsning
- c. **Gjenta dine argumenter mens den andre roer seg**

15. For å komme ut av en konflikt, er det bedre

- a. **Velg en strategi tilpasset situasjonen**
- b. Gå bort uten å si et ord
- c. Skrik høyt for å bli hørt



**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.

