

AIDER

Selvinnsikt og livslang læring

Eivind Garshol

Selvinnsikt og livslang læring

Læringsmål for denne filmen

- Økt forståelse for å ta ansvar for egen utvikling
- Lære en konkret metode for livslang læring
- Innsikt i egne muligheter og utfordringer

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*

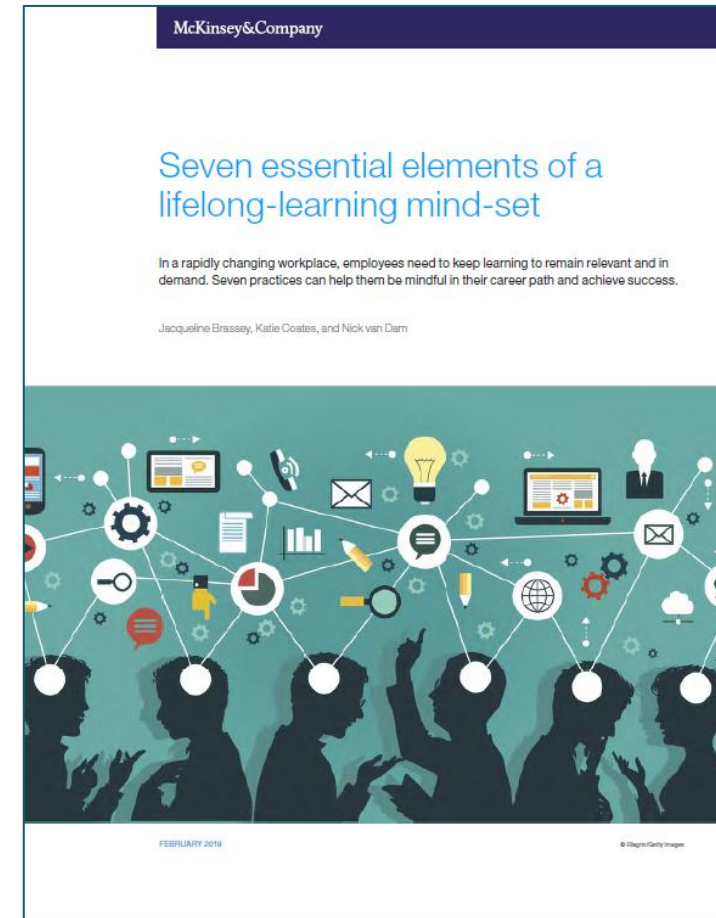


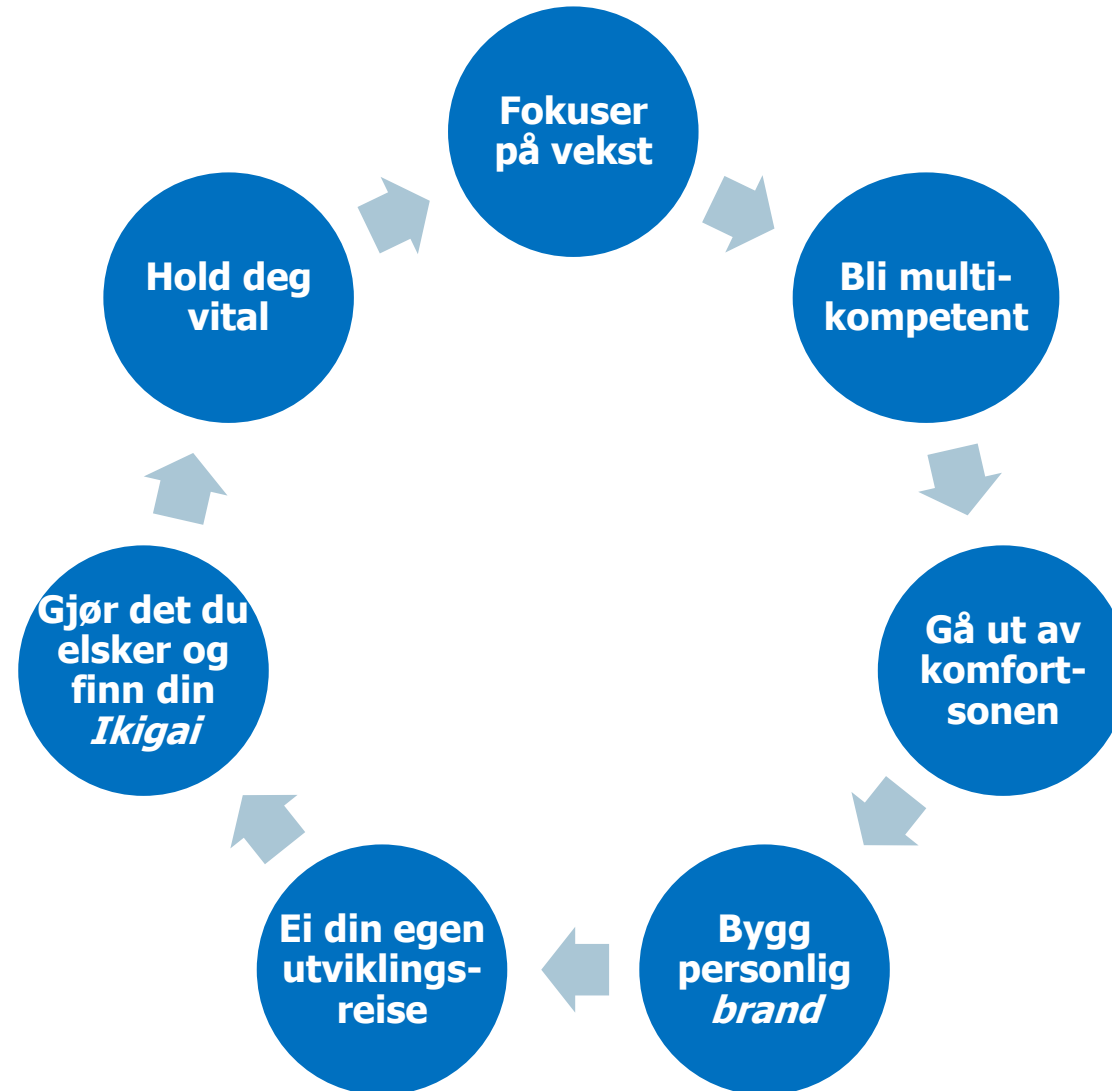
Apropos selvinnsikt...



Hvorfor er livslang læring viktig?

- Økende endringstakt og omfang
 - Globalisering og rask teknologiutvikling
 - Stadig nye arbeidsformer og ferdigheter må beherskes
 - Kontinuerlig organisatorisk og individuell læring er avgjørende
 - Ansvar et hviler på både virksomhetene og hver enkelt arbeidstaker
- = Kompetanse og læring et fundament for trygghet i et arbeidsliv i endring





Fokuser på vekst



- Er det en grense for hvor mye jeg kan lære?
- Er min intelligens medfødt eller kan den utvikles?
- Har jeg et vekst-tanquesett eller et låst tanquesett?*

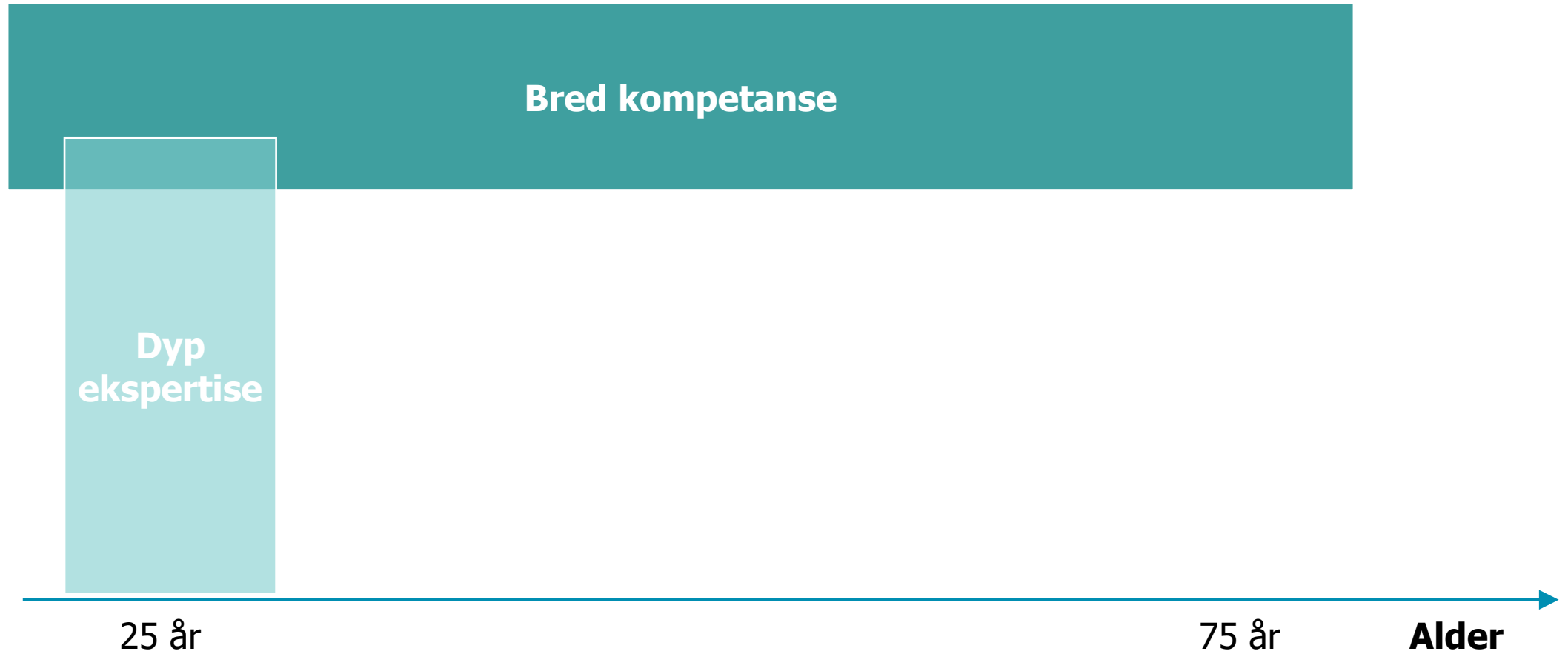
* På engelsk *growth mindset* og *fixed mindset* (Carol Dweck, Stanford University)

Bli multikompetent

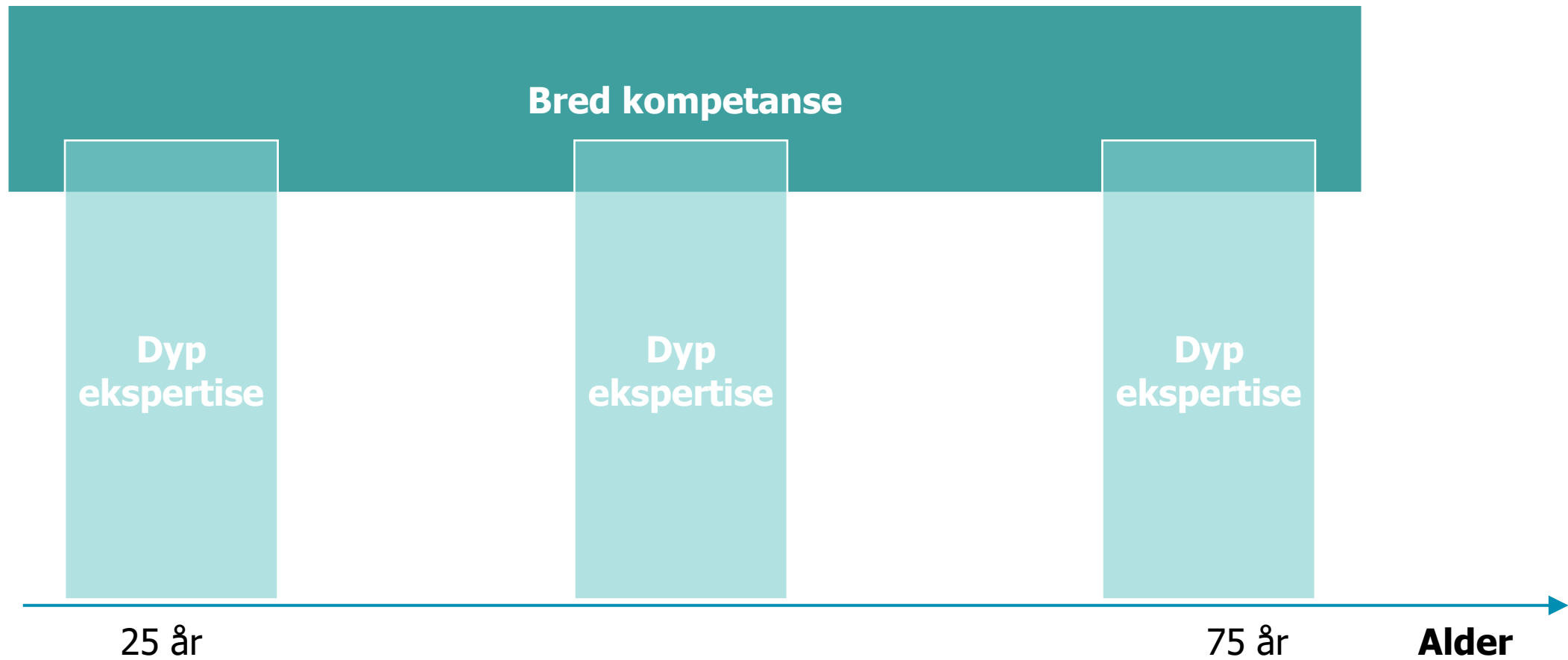


- Hvordan ser min kompetanseprofil ut?
- Hva er jeg virkelig god til?
- Hvis jeg skulle utviklet ny kompetanse, hva skulle det være?

T-profilen

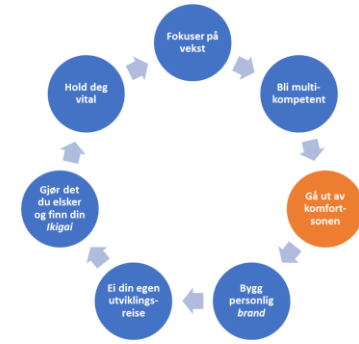


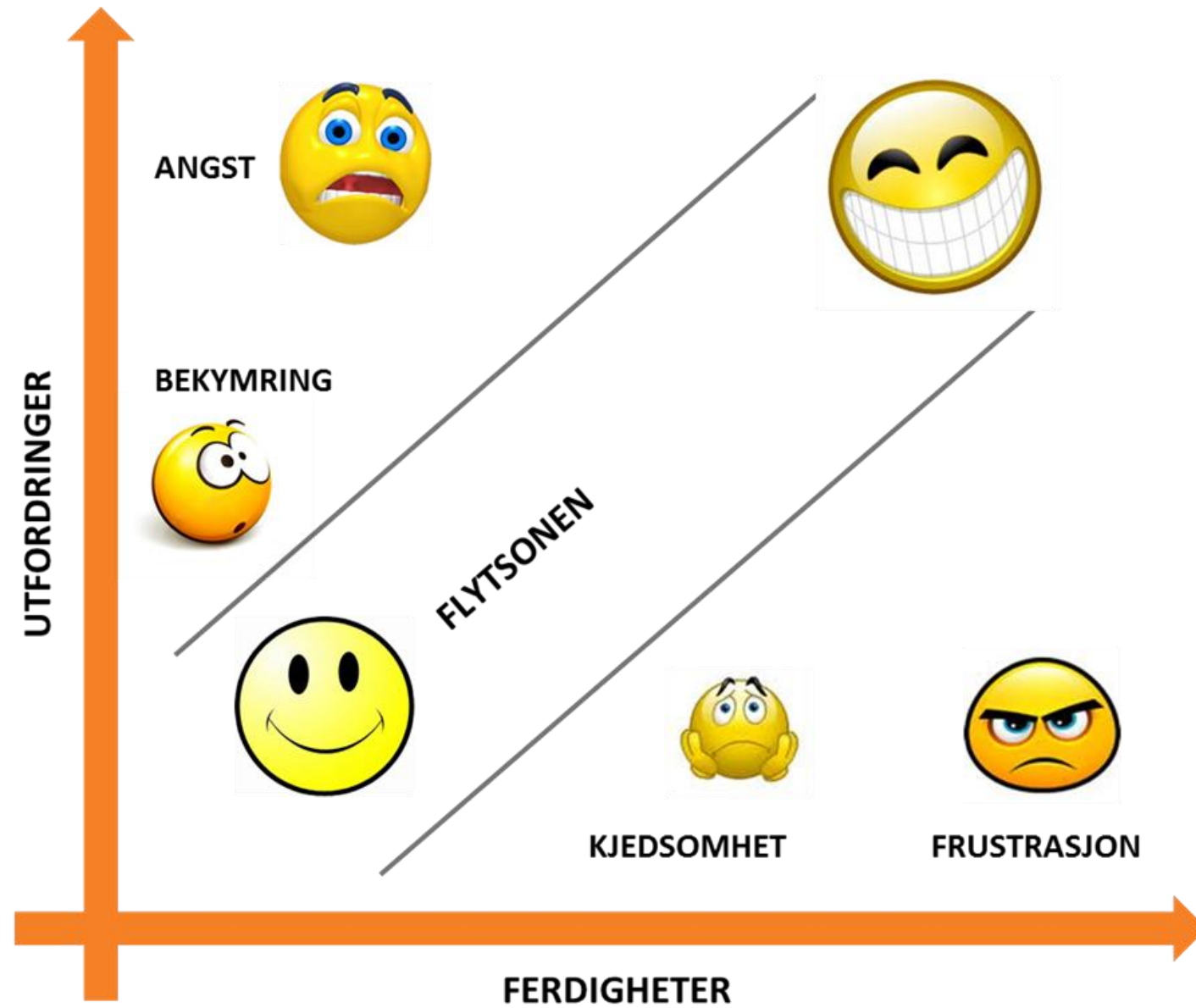
M-profilen



Forlat komfortsonen

- Utfordrer jeg meg selv nok?
- Søker jeg nye oppgaver og metoder?
- Hvordan lærer jeg best?





Bygg personlig *brand*

- Hvor attraktiv er jeg som leder/medarbeider?
- Hva er mitt *brand* i dag, helt konkret?
- Hva slags *brand* ønsker jeg å ha?
- Hva er mine mål og verdier?



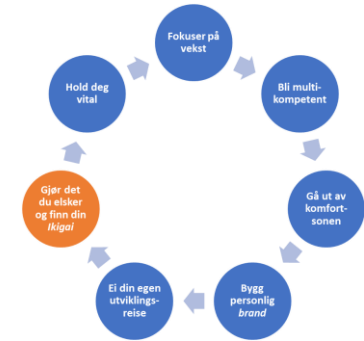
Ei din egen utviklingsreise

- Hva er mine læringsmål?
- Hvordan vurderer og sikrer jeg fremgang?
- Hvem er mine hjelpere?
- Investerer jeg nok i min egen utvikling?



Gjør det du elsker og finn din *Ikigai*

- Hva elsker du å drive med?
- Hva trenger verden?
- Hva kan du få betalt for å gjøre?
- Hva er du god til?



IKIGAI - *The reason for being*



Hold deg vital



- Lever jeg sunt nok (balanse, kosthold, trening, søvn, etc.)?
- Lytter jeg til min kropp og sjel?
- Klarer jeg å etablere og fastholde gode vaner?
- Er jeg nysgjerrig og lærende?

AIDER

Praktiske verktøy

Nøkkelelement	Mine notater	Mine aksjoner
Fokuser på vekst Er det en grense for hvor mye jeg kan lære? Er min intelligens medfødt eller kan den utvikles? Har jeg et vekst tankesett eller et låst tankesett?		
Bli multikompetent Hvordan ser min kompetanseprofil ut? Hva er jeg virkelig god til? Hvis jeg skulle utviklet ny kompetanse, hva skulle det være?		
Forlat komfortsonen Utfordrer jeg meg selv nok? Søker jeg nye oppgaver og metoder? Hvordan lærer jeg best?		
Bygg personlig <i>brand</i> Hvor attraktiv er jeg som leder/medarbeider? Hva er mitt <i>brand</i> i dag, helt konkret? Hva slags <i>brand</i> ønsker jeg å ha? Hva er mine mål og verdier?		
Ei din egen utviklingsreise Hva er mine læringsmål? Hvordan vurderer og sikrer jeg fremgang? Hvem er mine hjelpere? Investerer jeg nok i min egen utvikling?		
Gjør det du elsker Hva elsker du å drive med? Hva trenger verden? Hva kan du få betalt for å gjøre? Hva er du god til?		
Hold deg vital Lever jeg sunt nok (balanse, kosthold, trening, søvn, etc.)? Lytter jeg til min kropp og sjel? Klarer jeg å etablere og fastholde gode vaner? Er jeg nysgjerrig og lærende?		

Selvinnsikt og livslang læring

Læringsmål for denne filmen

- Økt forståelse for å ta ansvar for egen utvikling
- Lære en konkret metode for livslang læring
- Innsikt i egne muligheter og utfordringer

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*

