**Styrkleikar og veikleikar og markmiðasetning**

**Styrkleikakönnun (5%)**

Takið screenshot af niðurstöðum ykkar og setjið hérna fyrir neðan. Skrifið smá hugleiðingar varðandi niðurstöðuna, var eitthvað sem kom ykkur á óvart? Eitthvað sem þið vissuð að væri styrkleiki?

**1.liður (30%):**

1. Hér eigið þið að skrifa styrkleikann og síðan eigið þið að nefna 3 atriði hvað þið getið gert til að efla þennan styrkleika enn frekar.

Munið að skrifa hvað þið getið gert til að efla styrkleikann fyrir hvern styrkleika hjá ykkur, segið eitthvað meira heldur en bara „að halda áfram að....“

**Styrkleikar mínir eru:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Styrkleiki** | **Nefnið 3 atriði sem þið getið gert til að efla þennan stykleika enn frekar** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Hér skrifið þið niður 5 veikleika hjá ykkur og skrifið síðan hvað þið þurfið að gera til að lágmarka áhrif veikleikans, hvort að með breyttri hegðun/hugsun þetta gæti breyst í styrkleika (t.d. ef þið eruð óstundvís, þá er hægt að breyta því í styrkleika með því að æfa sig í að mæta á réttum tíma og verða stundvís) og síðan hvort þetta sé ógnun fyrir þig, (áfram með óstundvísi, þá getur þetta verið ógnun, því ef ég næ ekki að vinna mig út úr óstundvísi, þá getur það haft áhrif á vinnuna hjá mér)

|  |  |
| --- | --- |
| Veikleiki | Hvað getið þið gert til að lágmarka áhrifin, hvort þetta geti breyst í styrkleika og hvort þetta sé ógnun |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. liður:**

**Lífsins hjól (20%)**

Byrjaðu á því að horfa á myndband um [Lífsins hjól](https://www.youtube.com/watch?v=aKGm3nprVA0).

Búðu svo til þitt eigið hjól þar sem þú telur upp 10 eiginleika sem þig langar að einkenni þig og gefðu þér einkunn á því sviði (hafið þá til hliðsjónar styrkleika þína og veikleika).

Hér opnið þið [Lífsins hjól](https://reiknistofnun-my.sharepoint.com/%3Ax%3A/g/personal/katrin_hardardottir_vma_is/Ecyl8E_3cSlAqbllz57pT44Bb5etjOrGHxAoW8BDwCk3vw?e=BeINkF) og takið afrit (munið að vista það strax í möppunni fyrir áfangann)

1. Hér setur þú inn mynd af Lífsins hjólinu þínu:
2. Skrifaðu svo ca 100 orð í niðurstöðum þar sem þú metur hjólið þitt, rökstyddu afhverju þú gefur þér þessar einkunnir með hverjum eiginleika.

**3. liður (20%):**

 **Markmiðasetning**

Hugsaðu fyrst hvort þú hafir einhvern tímann sett þér markmið, ef þú hefur sett þér markmið svararðu a) hlutanum en ef þú hefur aldrei sett þér markmið þá svarar þú b) hlutanum. Það þarf ekki að svara hverri spurningu fyrir sig heldur bara skrifa svona almennt.

1. **Ef þú hefur sett þér markmið þá svarar þú eftirfarandi spurngingum.**

Hvernig gekk þér að ná markmiðinu? Settir þú upp einhverjar mælistikur sem gáfu þér upplýsingar um það hvort þú værir á réttri leið að markmiðinu? Eftir að hafa kynnt þér smart markmið telur þú að þú hafir sett markmið þín rétt upp, voru þau nógu sértæk? tímasett? raunhæf? Varstu búin að undirbúa hvernig þú myndir bregðast við hindrunum o.s.frv.

1. **Ef þú hefur aldrei sett þér markmið þá svarar þú eftirfarandi spurngingum.** Af hverju hefur þú ekki sett þér markmið? Eru ástæðurnar einhverjar af þeim sem eru gefnar eru upp á glæru 3 í glærupakka um markmiðasetningu? Hverjar þá? Fjallaðu um þær eða aðrar ástæður ef eru og rökstyddu mál þitt. Myndir þú vilja yfirstíga þessar hindranir og hvernig gætir þú farið að því?

**4. liður (25%):**

**Smart markmið og SVÓT**

Áður en þú setur þér markmið þá ætlar þú að svara markmiðkönnuninni.

1. Segðu frá niðurstöðum könnunarinnar í ca 50 orðum.
2. Nú setur þú þér markmið. Þú ræður algjörlega hvers konar markmið þú setur þér, það einskorðast ekki við stjórnunarfræðina. Það getur verið gott að skoða niðurstöður könnunarinnar sem þú gerðir í lið a) til að sjá hvar þú getur bætt stöðu þína og gert betur.

Hér má sjá dæmi um [Smart markmið](https://drive.google.com/file/d/0B521q3X5uWA5ZFh5M001YWtHbHM2dFhQY2hoVEhLSUtISWNV/view?usp=sharing&resourcekey=0-EVjvYz9zz-lleQnQYU2OOQ) og myndband um Smart markmið á Moodle síðu.

|  |
| --- |
| **Markmið:**  |
| **Byrjunarreitur:** |
| **Ég ætla að vera búin(n) að ná markmiðinu fyrir:**  |
| **Aðalávinningur fyrir mig:** |
| **Ávinningur:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mögulegar hindranir:** | **Mögulegar lausnir:** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **Fórnir/gjald sem ég þarf að greiða:**  |
| **Hvað þarf ég (upplýsingar, þekkingu, reynslu, hæfni o.s.frv.)?**  |
| **Hverjir gætu hugsanlega hjálpað mér að ná markmiðinu?** |
| **Nákvæm aðgerðaáætlun:**  |

**Settu hér inn mynd af SVÓT greiningunni sem þú áttir að gera á þér.**