



Námsskrá, æfingar og opið menntaefni

Eining 5 Skapandi lífsskipulag

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSS



Sofinancira
Evropska unija

Podpora Evropske Komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

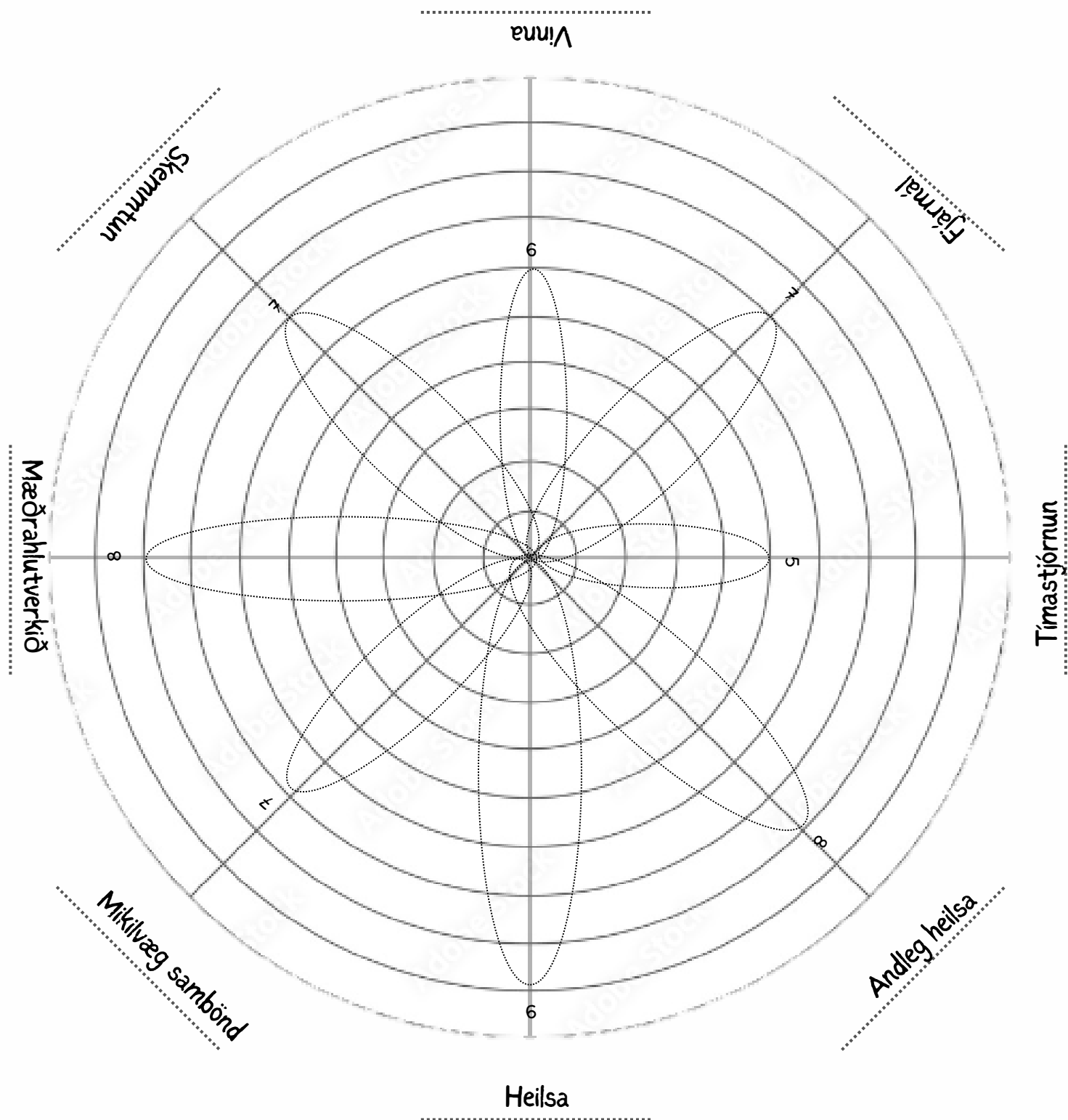
Minar hugmyndir

Lífsskipulag

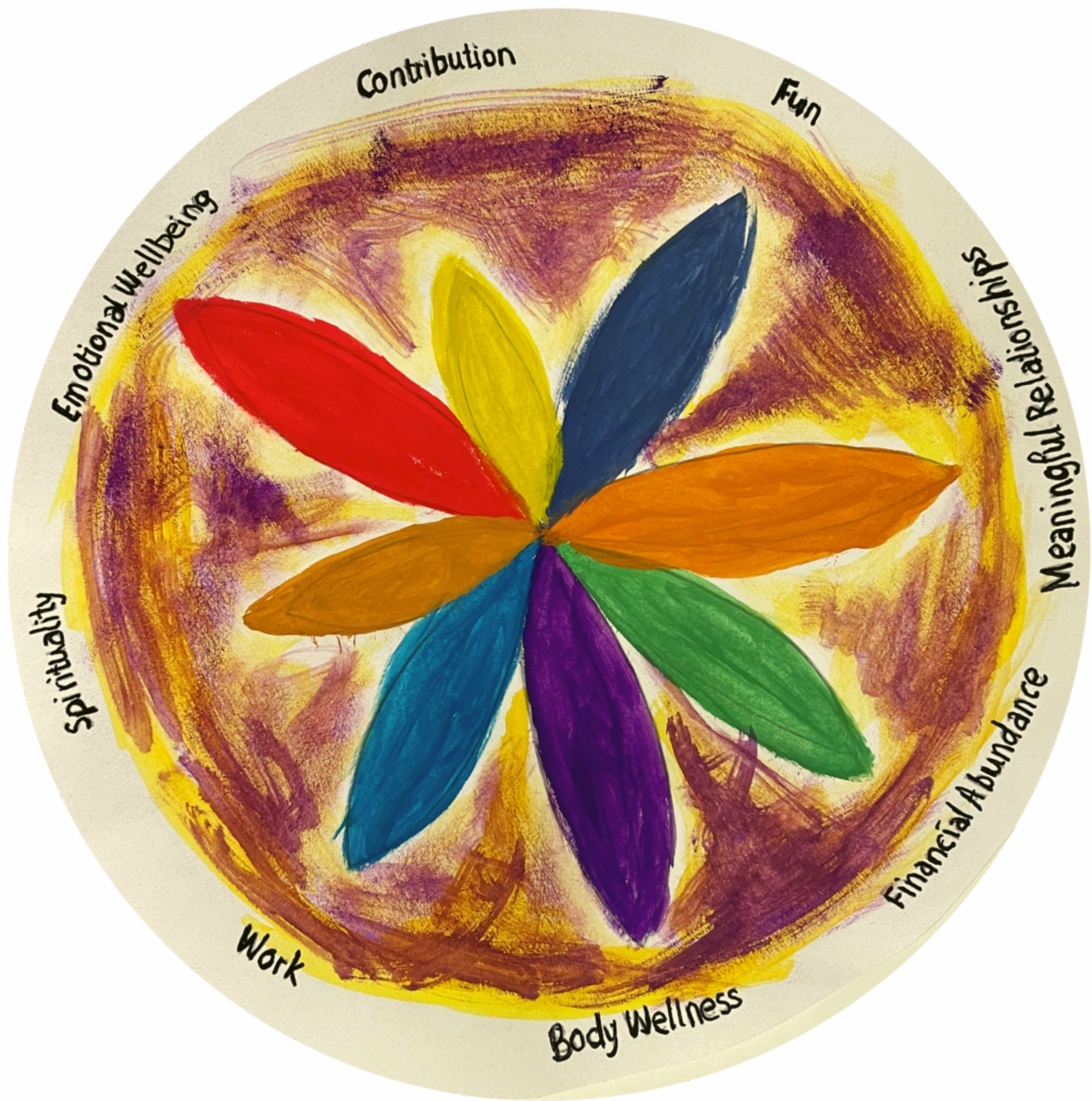
Tímaþjórnun

glösur:

Þjól lífsins dæmi

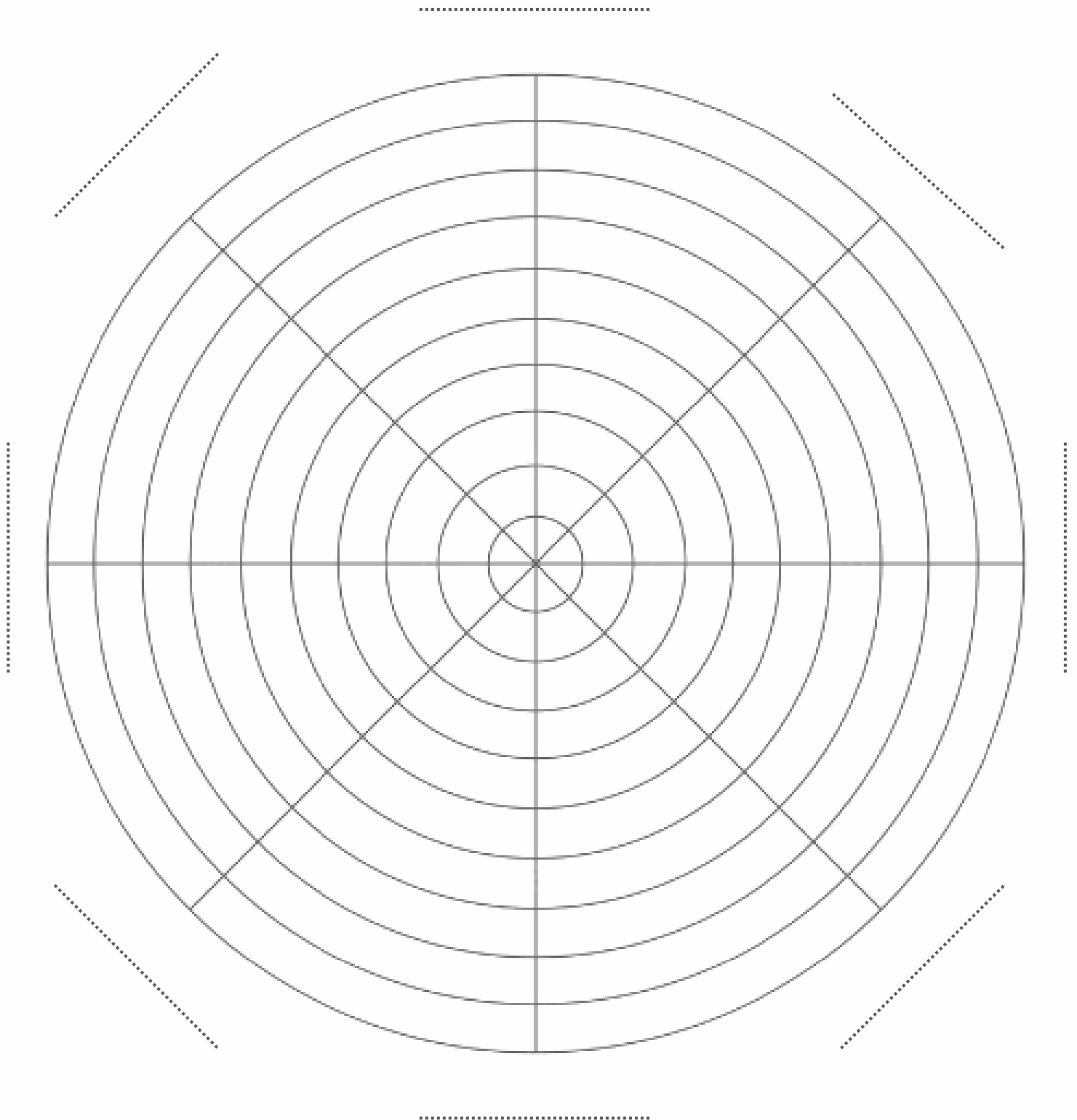


Hjól lífsins dæmi



hjól lífs míns

Dagsetning: _____



What

Step 1:

Step 2:

Stærð lífs 3:

Stærð lífs 4:

Stærð lífs 5:

Stærð lífs 5:

Stærð lífs 6:

Stærð lífs 6:

Stærð lífs 7:

Stærð lífs 7:

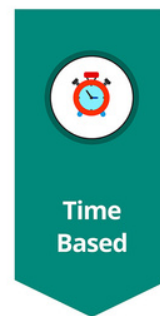
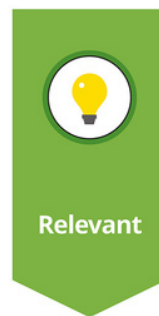
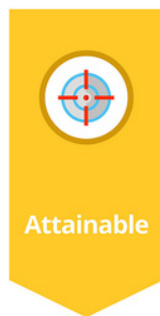
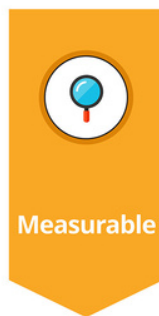
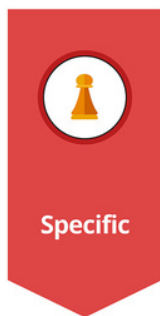
Stærð lífs 8:

Stærð lífs 8:

markmiðasetning

SMART GOALS

SMART



Hvert er þitt
markmið?

Hvernig ætlarðu
að fylgjast með ætlarðu að
þeim?

Hvernig
þínum
markmiðum?
Gerðu áætlun!

Hvernig mun
þetta markmið
hjálpa þér?

Hvenær muntu
ná þessu
markmiði?

SMART markmið dæmi

Stærð lífs:

Heilsa

Markmið mitt er:

Að drekka meira vatni! Ég miða við að drekka 6 glös á dag.

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég ætla að skrifa niður í síma eða annað skipulag hversu mörg glös af vatni ég drekk á hverjum degi.

Égnæ markmiðinu með því að:

1. Hafa á mér glæra vatnsflösku svo ég sjái hvað ég er búin/n að drekka mikið
2. Setja áminningu/vekjaraklukku til að minna mig á að drekka á tveggja tíma fresti.

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Markmiðið hjálpar mér að vera heilbrigðari, vera orkumeiri og hjálpar húðinni minni.

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir föstudaginn 15.

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

SMART markmið

Stærð lífs:

Markmið mitt er:

Ég mun fylgjast með því svona:

Ég næ markmiðinu með því að:

Þetta markmið hjálpar mér vegna þess að:

Ég ætla að ná markmiðinu fyrir (dagsetning):

Daglegt skipulag

DAGSETNING:

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Ákjósanlegt daglegt skipulag

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Tímasjórnun

Verkefni sem ég get falið öðrum eða
slennt

Forgangsatriði

Hver getur hjálpað mér og í hverju?

Punktur

Fáðu þér skipulagsbók (planner)

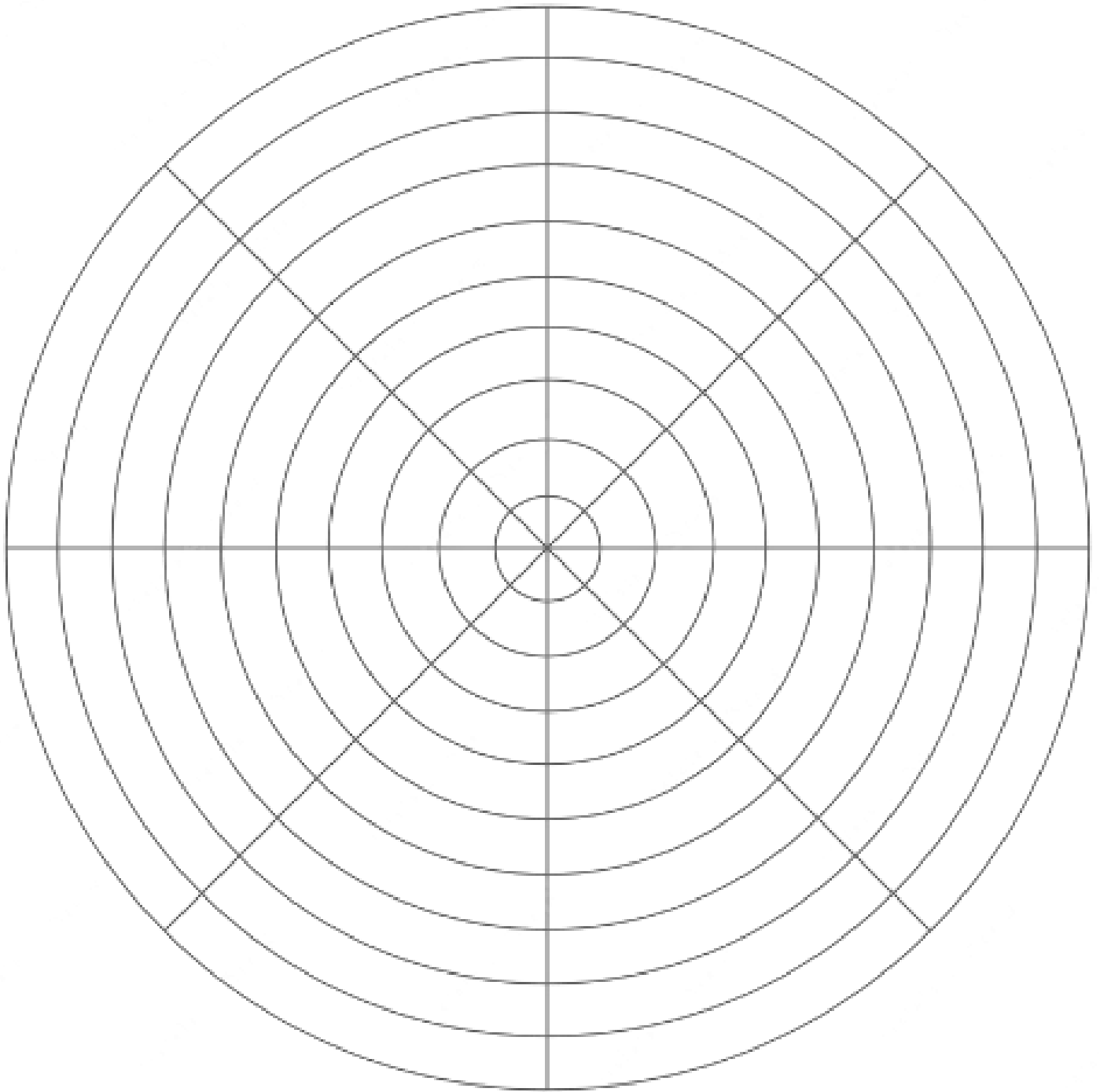
Haltu þig við áætlun

Vertu með to-do lista

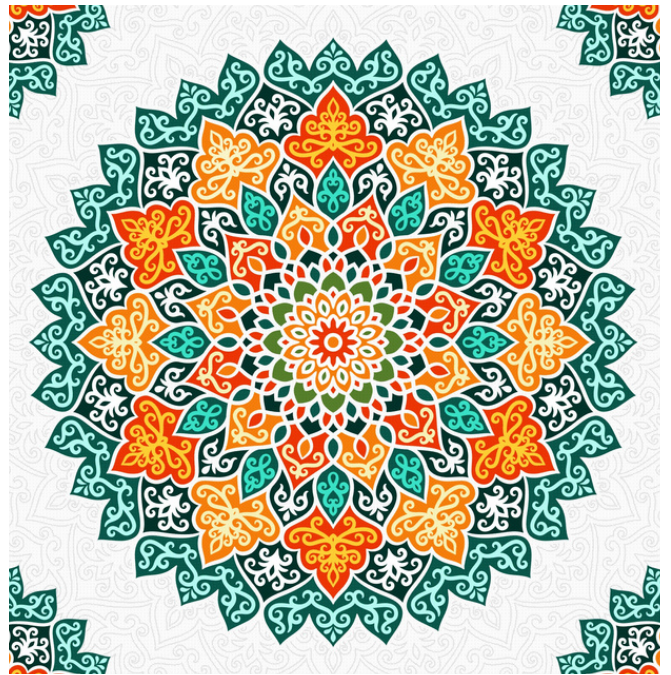
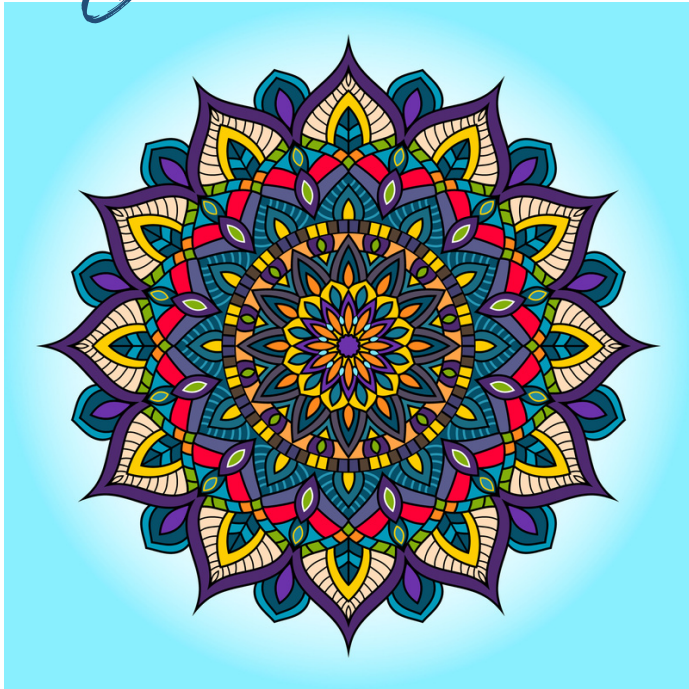
Segðu nei!

Verðlaunaðu þig

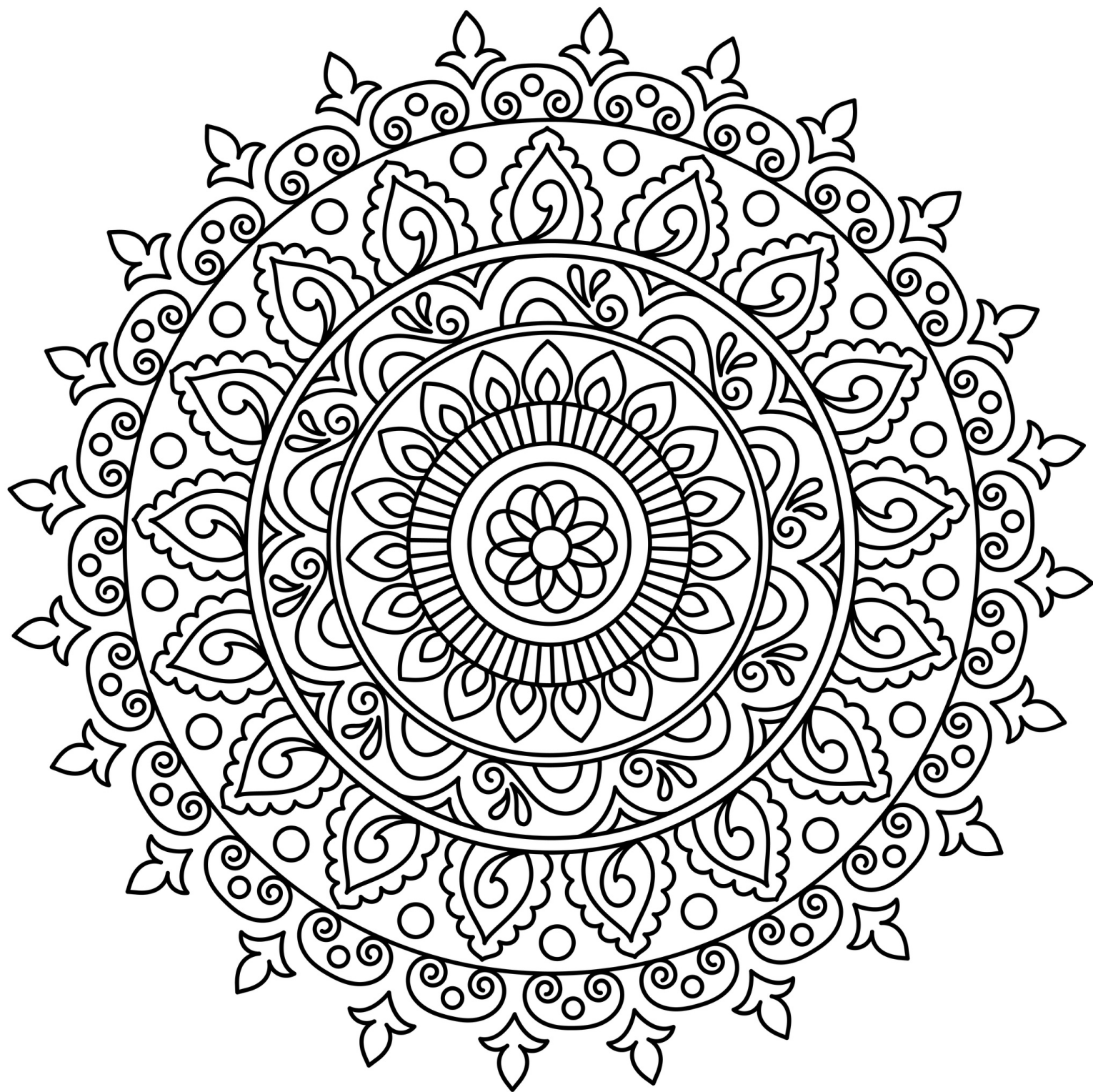
Lífisins hjól Manafölu

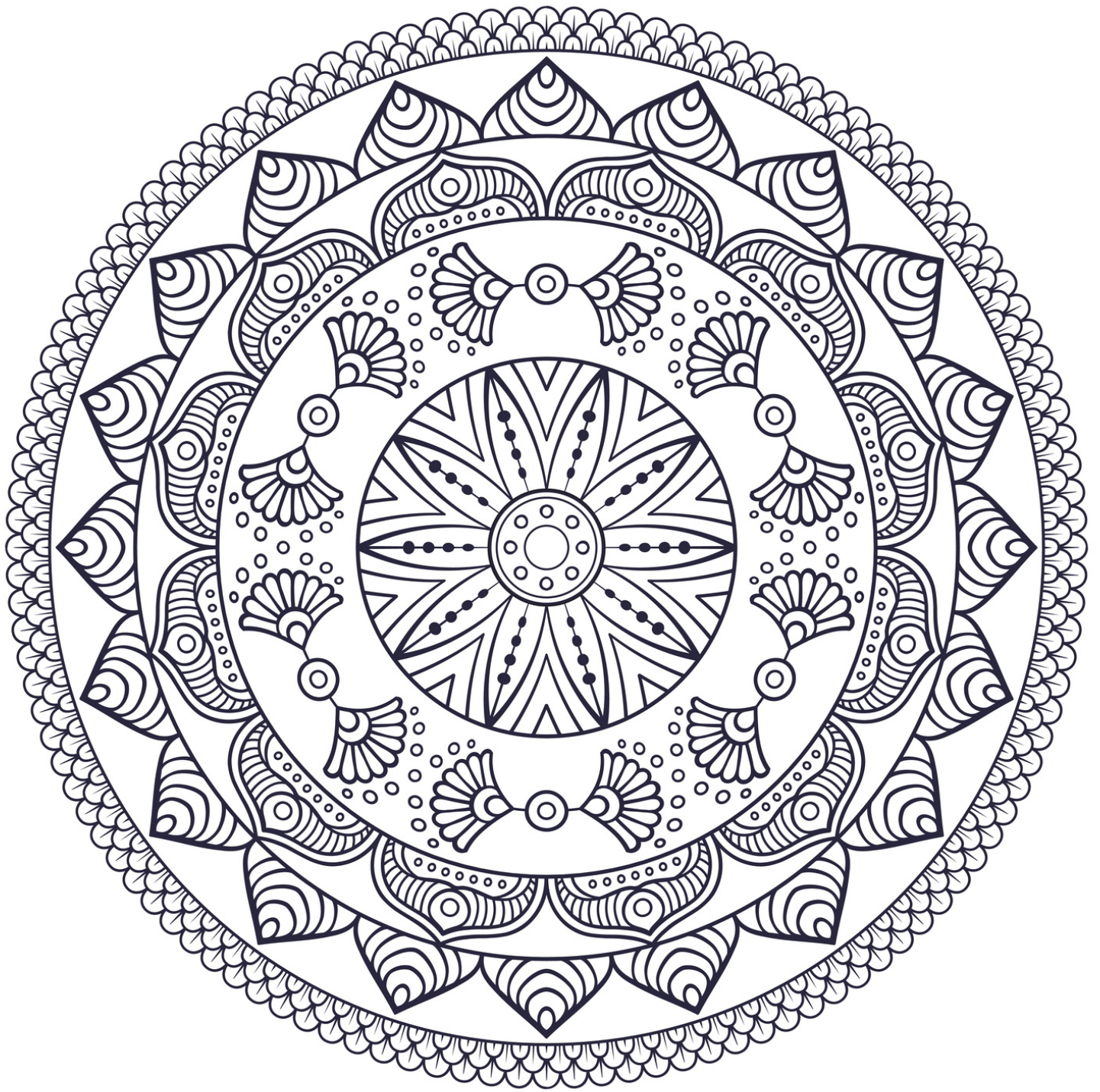


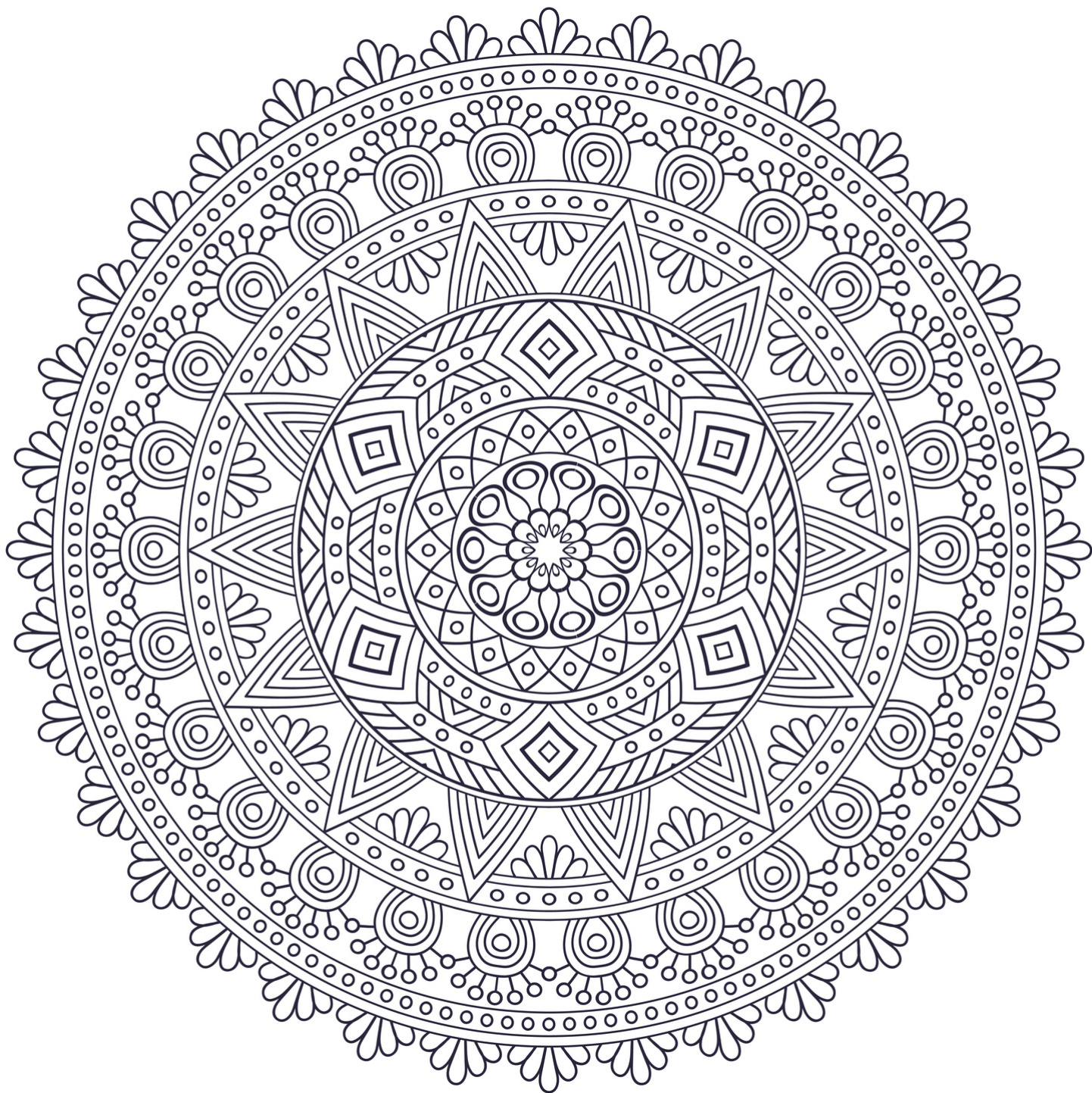
hugmyndir

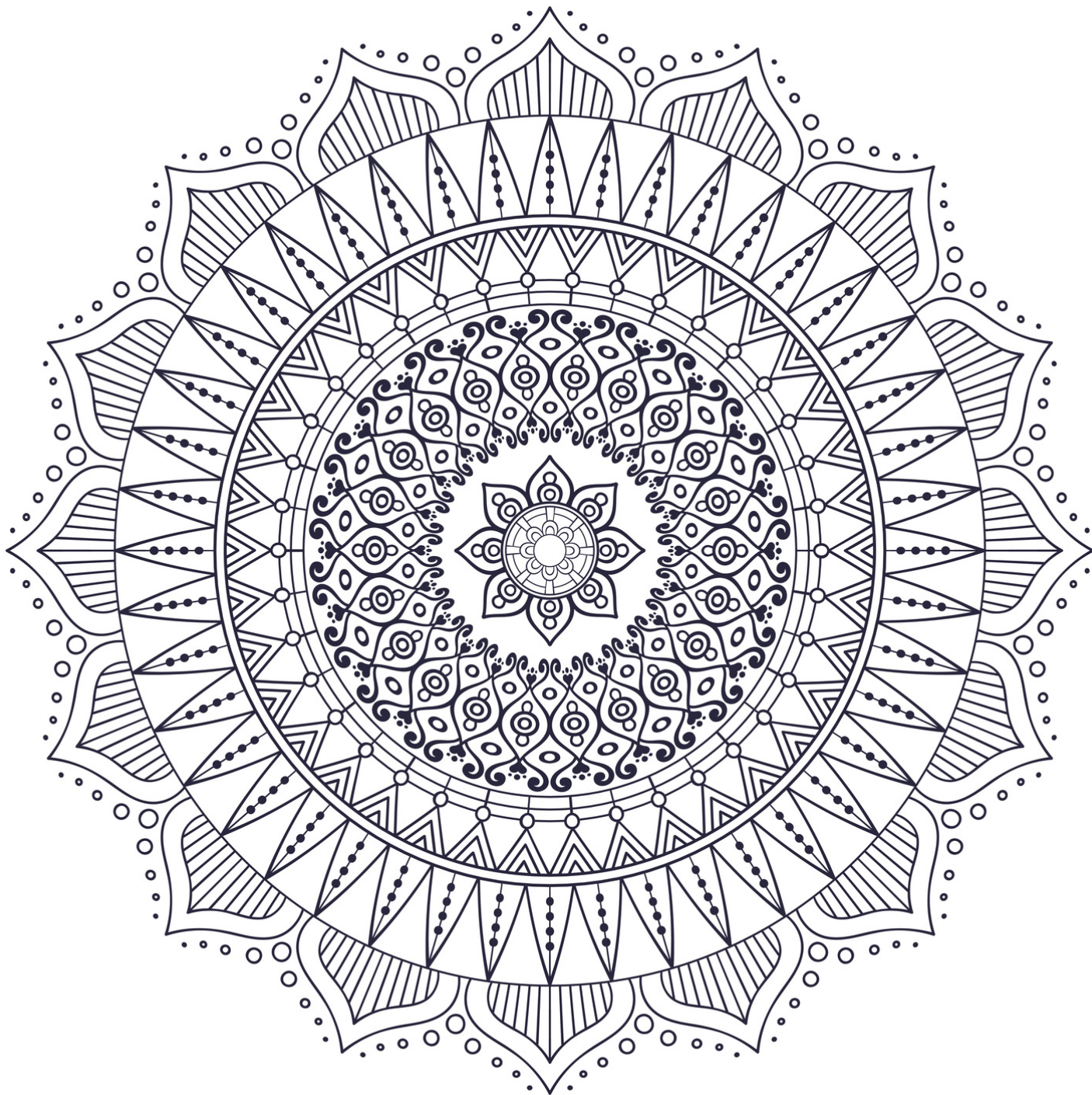


formhugmyndir











Námsskrá, æfingar og opið
menntaefni

FLETTIEFNI

Eining 5
Skapandi lífsskipulag

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSS



Sofinancira
Evropska unija

Podpora Evropske Komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

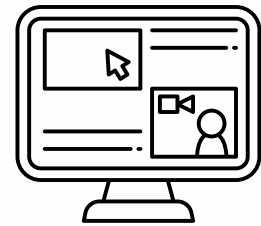
Markmiðasetning WCOOP aðferðin

WCOOP (skammstöfun sem stendur fyrir ósk (wish), niðurstöðu (outcome), hindrun (obstacle) og áætlun (plan), er íhlutun byggð á sönnunum sem hægt er að nota í markmiðasetningu, að átta sig á og uppfylla óskir sínar, setja sér dálæti og breyta venjum sínum.

Horfið á netinu:

https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU&t=14s&ab_channel=WCOOP

https://www.youtube.com/watch?v=yBaVSJ6zq4c&ab_channel=WCOOP



W wish – ósk

Hvaða markmiði vilt þú ná?

O outcome – niðurstaða

Hvernig mun þér líða þegar þú nærð markmiðinu?

O obstacle – hindrun

Hverjar eru helstu hindranir markmiðsins?

P plan – áætlun

Hvernig geturðu tekist á við hindranirnar?

Markmiðasetning WOOP

Wish/want:

What's something that's just for you, that comes from deep inside you, that your truly wish to have happen, or that you want to achieve?

Outcome:

What will your success look and feel like? Where/what will it help you reach in life? Take your time. Close your eyes and really imagine it. Where will you be? What will you do? How will you know?

Obstacles:

What could get in your way, or throw you off track, or keep you from reaching your wish or your want? Close your eyes again, and get inside your head. Think about internal obstacles and also external obstacles.

Plan:

Now that you've charted some of the obstacles you could encounter, begin to plan for how you'll navigate them, should they occur. Think of this as an If/Then exercise: If _____, then _____.

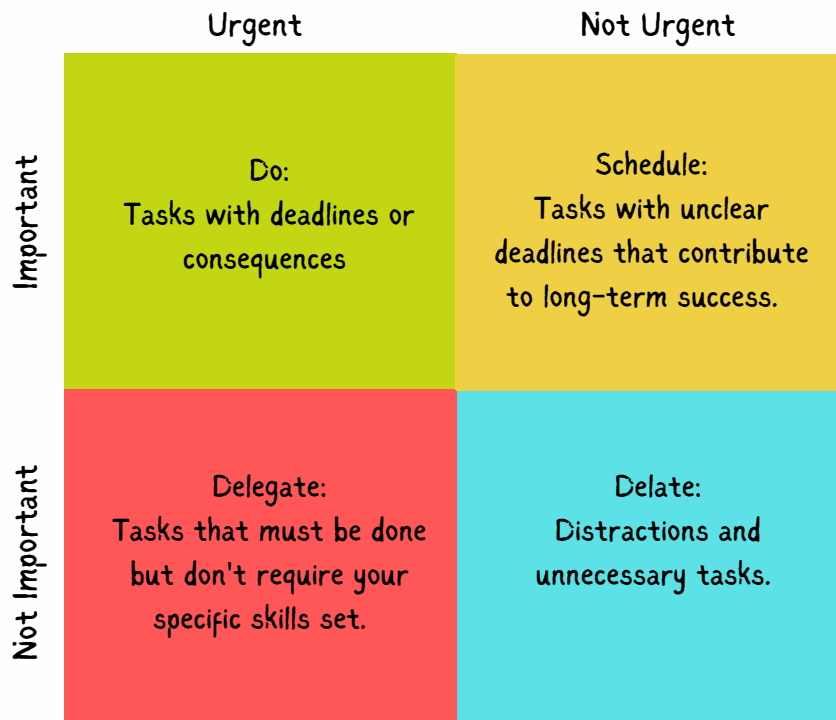
• Record proactive strategies (what you'll do to avoid the obstacle), and • Reactive strategies (what you'll do when you find yourself right in the middle of the obstacle).

Tímastjórnun - Eisenhower Matrix

The Eisenhower Matrix is a task management tool that helps you organize and prioritize tasks by urgency and importance. Using the tool, you'll divide your tasks into four boxes based on the tasks you'll do first, the tasks you'll schedule for later, the tasks you'll delegate, and the tasks you'll delete.

Watch online:

https://www.youtube.com/watch?v=nBy-3G1m-ME&ab_channel=TheArtofImprovement



Quadrant one is the "do" quadrant, and this is where you'll place any tasks that are both urgent and important. When you see a task on your to-do list that must be done now, has clear consequences, and affects your long-term goals, place it in this quadrant. There should be no question about which tasks fall into this quadrant, because these are the tasks that are at the front of your mind and are likely stressing you out the most.

Quadrant two is the "schedule" quadrant, and this is where you'll place any tasks that are not urgent but are still important. Because these tasks affect your long-term goals but don't need to be done right away, you can schedule these tasks for later.

Quadrant three is the "delegate" quadrant, and this is where you'll place any tasks that are urgent but not important. These tasks must be completed now, but they don't affect your long-term goals. Because you don't have a personal attachment to these tasks and they likely don't require your specific skill set to complete, you can delegate these tasks to other members of your team. Delegating tasks is one of the most efficient ways to manage your workload and give your team the opportunity to expand their skill set.

Once you've gone through your to-do list and added tasks to the first three quadrants, you'll notice that a handful of tasks are left over. The tasks left over are tasks that weren't urgent or important. These unimportant, non-urgent distractions are simply getting in the way of you accomplishing your goals. Place these remaining items on your to-do list in the fourth quadrant, which is the "delete" quadrant.

Tímastjórnun – Eisenhower Matrix

Skriðu niður þinn lista og settu svo hlutina í sinn kassa fyrir neðan

Listi hluta sem þarf að gera í vikunni:

Áríðandi

Ekki áríðandi

Mikilvægt

Ekki mikilvægt

Sæktu innblástur frá öðrum vinnandi mömmum



https://www.youtube.com/watch?v=rEOVT3wrO44&ab_channel=TheParentingJunkie

Nytsamleg ráð daglegs lífs

[illegible]



Eining 5

Skapandi lífsskipulag

Heimavinna

VIKUSKIPULAG

Vika

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIDVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR/SUNNUDAGUR

VIKUSKIPULAG

Vika:

Dagskrá
vikunnar

Sunnudagur

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikurdagur

Fimmtudagur

Föstudagur

Laugardagur

Mantra vikunnar :

MÁNAÐARSKIPULAG

MÁNUÐUR:

ÁR:

MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU	SUN

TO-DO LISTI

PUNKTAR

.....

.....

.....

.....

.....

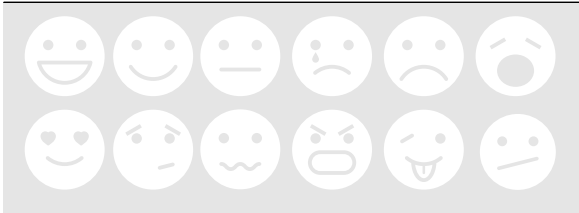
.....

Vikuleg skoðun

DAGSETNING

TOPP 3 HLUTIR SEM ÉG GERÐI Í VIKUNNI

Í ÞESSARI VIKU LEIÐ MÉR



Í NÆSTU VIKU LANGAR MIG

HLUTIR SEM ÉG HEF ÁORKAÐ Í VIKUNNI

MEST GEFANDI ATVIK VIKUNNAR

HVAÐ VAR ÞAÐ BESTA VIÐ VIKUNA

EINKUNN VIKUNNAR



Hjól lífs míns

Dagsetning: _____

