

## Øvelsesmodul 1

### Bløde færdigheder – Beskæftigelse og entreprenørskab

#### 5 Måder at udvikle selvbevidsthed

1. **Skab lidt plads for dig selv:** Giv dig hver dag lidt tid og plads – måske det første om morgenen eller en halvtimes søvn, hvor du holder dig væk fra digitale adspredelser og tilbring nogen tid med dig selv, hvor du læser, skriver, mediterer, og skaber en forbindelse med dig selv.
2. **Praktiser mindfulness:** Mindfulness er nøglen til selvbevidsthed. Ved hjælp af mindfulness øvelser er du mere tilstede hos dig selv, således at du kan “være der” for at observere hvad der foregår omkring dig. Du kan praktisere mindfulness hvornår du vil, ved hjælp af mindful lytning, mindful spisning og gang.
3. **Hold dagbog:** Skrivning hjælper ikke kun at organisere vores tanker, men den giver også en følelse af at være i kontakt og i ro med os selv. Skrivning kan også skabe mere plads i hovedet, idet du lader dine tanker glide ind på papiret. Du kan også bruge dagbogen til at registrere din indre tilstand. Prøv dette hjemme – vælg en halv dag i en weekend, vær meget opmærksom på din indre verden – hvad du føler, hvad du siger til dig selv, og skriv ned det du observerer hver time.
4. **Opnå forskelligere perspektiver:** Anmod om feedback. Vi kan til tider være for bange for at spørge, hvad andre tænker om os – alt i mens feedback sommetider kan være partisk eller ligefrem uærlig, vil du være istand til at skelne dem fra rigtig, ægte og balanceret feedback idet du lærer mere om dig selv og andre. Forskning har vist at gennemførelsen af et 360 graders feedback på arbejdspladsen er et nyttigt værktøj for forbedring af en leders kendskab til sig selv.

#### Problemløsningsaktiviteter

##### Marshmallow Spaghetti Tower

Hjælper med: Samarbejde

Vi kan løse problemer bedre som et team end vi kan alene, hvilket betyder udvikling af dit teams samarbejdsevner fører til bedre resultater i problemløsning.

Dette har du brug for til hvert team:

- 20 ukogte spaghettiirør
- 1 rulle maskeringstape
- 1 jard garn
- 1 marshmallow

Vejledning:

1. Formålet med denne øvelse er at se hvilket team er bedst til at udnytte de forhåndenværende materialer for at bygge det højeste tårn i løbet af den givne tid. Tårnet skal stå uden støtte.

2. For at gøre denne øvelse mere udfordrende, forsøg at placere en marshmallow på toppen af tårnet. Denne teamøvelse i problemløsning hjælper teams at tænke på, hvordan det går mens de bygger op kammeratskab og lederskab.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup><https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>