



2020-1-DEC02-KA202-007585

COMPETENCE+

Blönduð námsleið til þróunar á
hæfni umfram faglega færni.



**HANDBÓK FYRIR
LEIÐBEINENDUR**

A BLENDED LEARNING PROGRAMME FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT BEYOND PURE PROFESSIONAL SKILLS

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Teymið okkar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Efnisyfirlit



01

Kynning á Competence +



02

Tilgangur handbókarinnar



03

Hugtakarammi námsefnis



04

Leiðbeiningar fyrir rafrænt nám

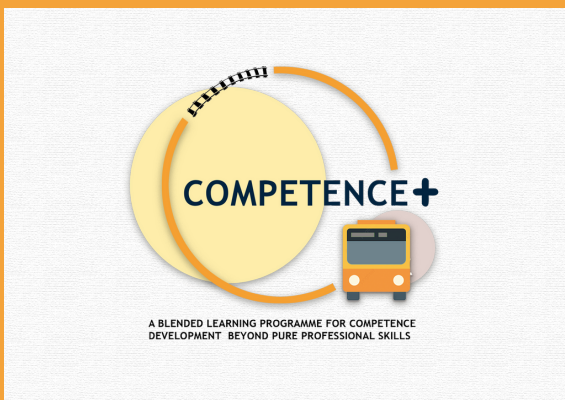


05

Notkun sýndarveruleikataækni

Kynning á

Competence+



Almenningssamgöngur eru ört vaxandi atvinnugrein í borgum sem og í dreifbýli í Evrópu. Þær eru nauðsynlegur þáttur í aukinni meðvitund og þörf fyrir umhverfisvænda og sjálfbærni. Þá felur greinin í sér vaxandi efnahagslegt mikilvægi.

Með auknum íbúafjölda og auknum kröfum um sjálfbærni stendur starfsfólk almenningssamgöngufyrirtækja fyrir mörgum áskorunum á degi hverjum, allt frá því að tileinka sér nýja tækni til krefjandi samskipta. Á sama tíma þarf starfsfólk að vera meðvitað um menningu og hugmyndir um sjálfbærni.

Með Competence+, er boðið upp á starfsmenntun fyrir nemendur og starfsfólk almenningssamgöngufyrirtækja með áherslu á fjögur efnisatriði:

1. **Umhverfisvitund**, til að auka vitund starfsfólks almenningssamgangna á mikilvægi umhverfisvænna ferðamáta og þeirra eigin framlagi til eflingar sjálfbærni.
2. **Lausn ágreinings**, til að þjálfa hæfni til þess að koma auga á og takast á við áskoranir í samskiptum sem geta leitt til misskilnings eða átaka og til að efla starfsfólk að takast á við streituvaldandi aðstæður.
3. **Borgaralegt hugrekki**, til að gefa starfsfólki og nemendum tól til þess að hjálpa þeim að stíga inn í aðstæður sem krefjast hugrekks og veita þeim vald og hæfni til að hjálpa fólki í krefjandi aðstæðum.
4. **Streitustjórnun**, til að kenna starfsfólki í almenningssamgöngum að takast á við streitu og bæta heilsu og vellíðan. Með því að styrkja starfsfólk til jákvæðra breytinga, hugsa öðruvísi og hámarka árangur þá mun starfsfólk ekki einungis geta tekið meiri þátt í þróun síns eigin starfs heldur einnig samfélagsins.



Með þessi markmið að leiðarljósi hefur COMPETENCE+ búið til blandaða námsleið og vettvang til frekari þjálfunar og fræðslu þar sem bæði nemendur og starfsfólk almenningsamgöngufyrirtækja geta menntað sig enn frekar. Blandaða námsleiðin er bæði í fjarnámi og staðbundnunámi í kennslustofu.

COMPETENCE+ hefur þá sérstöðu að nota sýndarveruleika þar sem nemendur geta notað hina nýju þekkingu og hæfni strax í öruggum aðstæðum. i

Allt námsefnið er gjaldfrjálst sem “opið námsefni” sem þýðir að unnt er að nota það og aðlaga samkvæmt “Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License”.

COMPETENCE+ er samsstarfsverkefni aðila frá mismunandi stöðum: Samgöngufyrirtækin Reus Mobilitat (Spánn) og Strætó (Ísland), LAB (Þýskaland) komu inn með bein tengsl við almenningsamgöngur og Wisamar (Þýskaland), DomSpain (Spánn), Virsabi (Danmörk) and StandoutEducation (Kýpur) komu inn með sérfræðipækkingu á sviði starfsnáms og fullorðinsfræðslu.

Auk þess var námsefnið metið af sérfræðingum í hverju landi, s.s. af hagaðilum jafnt sem starfsnámskennurum. Námskeiðin voru einnig prófuð og prufukeyrð í öllum löndunum með nemendum og starfsfólki almenningsamgöngufyrirtækja. Með þeirra endurgjöf gátum við sérsniðið námsefnið að þörfum bæði kennara og nemenda.

Þessi handbók er fyrir kennara og leiðbeinendur um hvernig nota skal Competence+ námsefnið. Það hefur verið endurskoðað af starfsnámskennurum sem prófuðu og prufukeyrðu efnið. Námsefnið var síðan lagað til eftir endurgjöf frá þeim til þess að tryggja að efnið reynist öllum hagnýtt.

Þar með talið grunnramma námsefnisins, hugmyndafræði innleiðingarinnar, námskeiðslýsingar fyrir umhverfisvitund, lausn ágreinings, streitustjórnun og borgaralegt hugrekki. Þessu er einnig fylgt eftir með handbók fyrir fjarnám og upplýsingum um hvernig nota skulu sýndarveruleika í þessu samhengi.



COMPETENCE+
A BLENDED LEARNING PROGRAMME FOR COMPETENCE DEVELOPMENT BEYOND PURE PROFESSIONAL SKILLS

2020- 1- DEC02-KA202-007585



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tilgangur handbókarinnar



Handbók kennara: “Hvernig skal nota og samþætta efni Competence+ í starfsnámi/ fullorðinsfræðslu?” útkoman er gerð fyrir tilstilli Erasmus KA2 verkefni Competence+ með framlagi frá samstarfsaðilum.

Tilgangur þessarar handbókar er að tryggja að notagildi og sjálfbærni Competence+ efnisins verði áfram til eftir að verkefninu lýkur. Ennfremur að starfsnámskennarar og kennarar í fullorðinsfræðslu sem ekki höfðu tækifæri til að taka þátt í verkefninu hafi tækifæri til að kynna niðurstöðurnar í kennslu sinni.

Ennfremur er það fyrst og fremst ætlað starfsnámskennurum og í þjálfun starfsfólks almenningssamgangna sem vilja innleiða þetta efni inn í fyrirtækið eða stofnunina í samræmi við efnisflokkka Competence+.

Til þess að byggja upp handbókina hefur leiðandi samstarfsaðili, ásamt öðrum samstarfsaðilum, tekið upp grundvallar hugmyndir námsefnisins frá fyrsta hluta, útskýrir námsmarkmið þeirra fjögurra efnisþátta námsefnisins og hugmynda- og kennslufræðilega innleiðingu, útskýrir fjarnáms- og staðnáms námkeið og bendir á sérstakar kröfur og aðstæður sem þurfa að vera fyrir hendi.

Notkun handbókarinnar:

- Handbókin er leiðavísir í átt að Competence+ námsskrá
- Hún er kynning á sýndarveruleikatækni.
- Hún hjálpar kennaranum að átta sig á fjarnámshluta verkefnisins.

Handbókin gefur kennaranum kleyft að skilja alla þætti Competence+ og getu til að útskýra þá fyrir nemendum sínum.

Handbókin er mikilvægt tól fyrir kennarann til að vitna í þegar námsefnið er innleitt.

Grunnur námsefnis

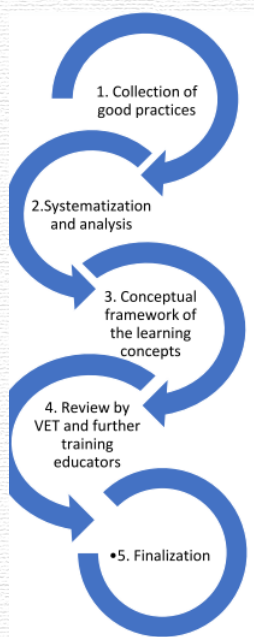
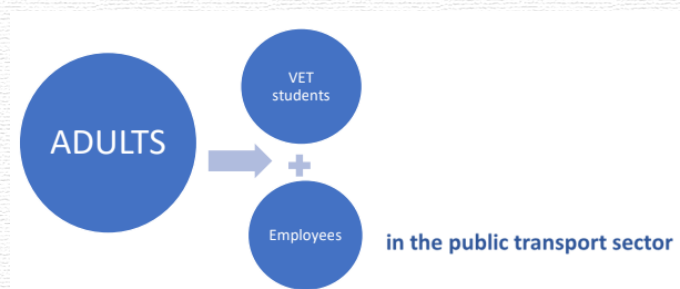
Hugmyndafræði innleiðingar

MARKMIÐ FYRSTA HLUTA COMPETENCE+ VERKEFNISINS VAR AÐ ÞRÓA NÁMSGRUNN BYGGÐAN Á ÞJÁLFUNAR MIÐUDUM HUGMYNDUM SEM SÍÐAR YRÐU ÞRÓAÐAR ÁFRAM.

TIL ÞESS ÞURFTU SAMTARFSADILAR AÐ RANNSAKA, GREINA OG KOMA AUGA Á NÚVERANDI NÁLGUN, ÞJÁLFUN OG VERKEFNI Í FYRIRTÆKJUM OG NÁMSSTOFNUNUM SEM FJALLA UM EFTIRFARANDI ÞÆTTI:

- EFNISÞÁTTUR 1: UMHVERFISVITUND
- EFNISÞÁTTUR 2: LAUSN ÁGREININGS
- EFNISÞÁTTUR 3: STREITUSTJÓRNUN
- EFNISÞÁTTUR 4: BORGARALEGT HUGREKKI

MARKHÓPUR VERKEFNIÐ



INNLEIÐING Í 5 ÞREPUM

Efnispættir

Efnispáttur 1

UMHVERFISVITUND

Námskeiðslýsing

5 þættir til að vekja starfsfólk til umhugsunar um mikilvægi grænna samgangna og hvernig það getur lagt sitt af mörkum til að auka sjálfbærni almenningsamgangna:

1. Grunnhugtök
2. Kostir og ávinningur samgangna/ferðamáta
3. Þátttaka almennings
4. Sjálfbært skipulag
5. Dæmi um góð vinnubrögð

Þekking

- Hugtök umhverfisvitundar og mikilvægi þeirra í almenningsamgöngum.
- Hugmyndafræði þróunar á sjálfbærni

Færni

- Heildarsýn á ferðamáta í þéttbýli og efnahagsleg, umhverfisleg og félagsleg áhrif.
- Skilningur á mikilvægi þátttöku almennings

Hæfni

- Viðhorf og hvatning
- Vilji til breytingar
- Teymisvinna og samstarfs (vilji og geta)
- Ábyrgðartilfinning og ákveðni
- Læra að læra
- Sköpunarhæfni
- Samskiptafærni
- Hæfni til sjálfstjórnunar og ígrundunar
- Vilji til að framkvæma

Þátttakendur

- Samstarfshæfni
- Samskiptafærni
- Viðhorf og hvatning: sjálfstjórn og ígrundun, ábyrgðartilfinning og hæfni til ákvarðanatöku, vilji til framkvæmda, heiðarleiki og trúverðugleiki, vilji til breytinga og þjónustumiðaður.

Kennari

- Geta til að hafa yfirsýn
- Þekking á ISO stöðlum
- Skipulagshæfni
- Ákveðni
- Aðlögunar- og samskiptahæfni. Að koma frá sér efni og rökræða á vinalegan hátt.
- Ábyrgðartilfinning
- Lausnamiðaður: greinigarhæfni, frumkvæði og lausn vandamála. Sköpunarhæfni.

Aðstæður og tæki

- Internet aðgangur
- Rými til verkefnavinnu

1. GRUNN HUGTÖK

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

1.1 GREINT OG BENT Á GRUNNHUGTÖK UMHVERFISMÁLA

1.2 TILEINKAÐ SÉR ÞEKKINGU Á GRUNDVALLARHUGTÖKUM UMHVERFISMÁLA

1.3 ÚTSKÝRT GRUNNHUGTÖK UMHVERFISMÁLA

UNDIRBÚNINGUR:

SENDA ÞÁTTTAKENDUM
AÐGANG OG SLÓÐIR TIL AÐ
NÁLGAST EFNI Á NETINU.

NÁM:

SKOÐA NÁMSEFNIÐ

HUGLEIÐING:

SJÁLFSMATS SPURNINGALISTI



Á netinu



Kynning



Próf



1 klst.

2. KOSTIR OG ÁVINNINGUR SAMGANGNA/FERÐAMÁTA

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

2.1 SKILIÐ KOSTI OG ÁVINNING SAMGANGNA/FERÐAMÁTA

2.2 KOMIÐ AUGA Á OG BENT Á KOSTI OG ÁVINNING SAMGANGNA/FERÐAMÁTA

2.3 RÖKRÆTT KOSTI OG ÁVINNING SAMGANGNA/FERÐAMÁTA



Á netinu eða á staðnum



Kynning



Myndband



1 klst. á netinu eða
1,5 klst. á staðnum

UNDIRBÚNINGUR:

SENDA ÞÁTTTAKENDUM PDF. SKJÖL OG
NETSLÓÐ FYRIR MYNDBÖNDIN.

NÁM:

LESA OG LÆRA NÁMSEFNIÐ.
HORFA Á MYNDBANDIÐ

HUGLEIÐING:

SJÁLFSMATS SPURNINGALISTI

3. ÞÁTTTAKA ALMENNINGS

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

3.1 SKILIÐ ÁVINNING ÞESS AÐ BREYTA HEGÐUN OG MIKILVÆGI ÞÁTTTÖKU ALMENNINGS Í AÐ AUKA UMHVERFISVITUND.

3.2 SKILIÐ HVERNIG HÆGT ER AÐ HAFA ÁHRIF Á VIÐHORF OG HVATNINGU FÓLKS.

3.2 SKILIÐ HVERNIG SAMVINNA OG SAMSTARF GETA HAFT ÁHRIF Á UMHVERFISVITUND.

3.4 RÖKRÆTT UM MIKILVÆGI ÞÁTTTÖKU ALMENNINGS Í UMHVERFISVITUND.

UNDIRBÚNINGUR:

KENNAÐUR KYNNIR OG ÚTSKÝRIR HVERNIG VERKEFNIÐ VERÐUR UNNIÐ.

NÁM:

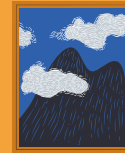
NEMENDUR HLUSTA OG FYLGJA FYRIRMÆLUM KENNAÐURA UM EINSTAKLINGSVERKEFNI.

HUGLEIÐING:

EINSTAKLINGSVERKEFNIÐ INNIHELDUR HUGLEIÐINGAR.



Á staðnum



Útskýringar



1,5 klst.



Hópaverkefni



Kynning



Rými:
Kennslustofa/verkefnarými

4. SJÁLFBÆRT SKIPULAG

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

4.1 SKILIÐ HUGTÖK UM SJÁLFBÆRT SKIPULAG

4.2 SKILIÐ MIKILVÆGI ÞESS AÐ MÓTA OG NÁ SAMFÉLAGSLEGUM MARKMIÐUM Í UMHVERFISMÁLUM.

4.3 KOMIÐ AUGA Á ÞARFIR SAMFÉLAGSINS, FULLNÆGJANDI STARFSHÆTTI SEM OG SAMÞÆTTINGU, ÞÁTTTÖKU OG MAT Á SJÁLFBÆRNU SKIPULAGI.



Á netinu eða
á staðnum



Útskýringar



Kynning



Einstaklingsverkefni



RÝMI: KENNSLUSTOFA
MEÐ BORÐUM OG
STÓLUM



1,5 KSLT. Á
STAÐNUM

UNDIRBÚNINGUR:

KENNAÐUR KYNNIR OG ÚTSKÝRIR HVERNIG VERKEFNIÐ VERÐUR UNNIÐ.

NÁM:

NEMENDUR HLUSTA OG FYLGJA LEIÐBEININGUM KENNAÐARANS UM EINSTAKLINGSVERKEFNI.

HUGLEIÐING:

EINSTAKLINGSVERKEFNIÐ INNIHELDUR HUGLEIÐINGAR.

5. DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

5.1 GERT SÉR GREIN FYRIR MIKILVÆGI ÞESS AÐ VERA FYRIRMYND ÞEGAR KEMUR AÐ UMHVERFISMÁLUM

5.2 LEITT UMRÆÐUR UM UMHVERFISVITUND

5.3 INNLEITT OG NOTAÐ GÓÐA STARFSHÆTTI Í DAGLEGU LÍFI OG STÖRFUM

5.4 HVATT AÐRA TIL AÐ NOTA GÓÐA STARFSHÆTTI Í DAGLEGU LÍFI OG STÖRFUM.

UNDIRBÚNINGUR:

SENDA ÞÁTTTAKENDUM PDF. SKJÖL.

NÁM: Á NETINU:

NEMENDUR LESA UPPLÝSINGARNAR UM
GÓÐA STARFSHÆTTI OG MÓTA TILLÖGU AÐ
NÝJUM GÓÐUM STARFSHÁTTUM.
Á STAÐNUM: KYNNA TILLÖGUNA

HUGLEIÐING:

SPURT OG SVARAÐ



Á netinu eða á staðnum

Kynning



0,5 KLST. Á NETINU
EDA
1 KLST. Á
STAÐNUM



UMHVERFISVITUND

Námskeiðslýsing

5 þættir, fyrir starfsfólk almenningsamgangna / starfsnámsnema, af efni til að draga úr hugsanlegum ágreiningi og hvernig minna megi streitu eftir ágreining:

1. Grunn hugtök: inngangur að ágreiningi
2. Tegund ágreinings
3. Stjórnun ágreinings
4. Árangursríkar samskipta aðferðir

Þekking

- Skilja og greina ágreining
- Skilningur á grundvallar kenningum og hugtökum á samvinnu, samkeppni, samningaviðræðum og ástæðum ágreinings sem og þróun og lausn hans.
- Skilningur á grundvallarkenningum um lausn ágreinings og
- Skilningur á lausnamiðaðri nálgun (win-win) gegn samkeppnismiðaðri nálgun (win-lose) í samningaviðræðum og í lausn ágreinings sem og árangursríkar samskipta aðferðir.

Færni

- Nota greiningatól og aðferðir í raunverulegum aðstæðum.
- Nota kenningar og hugtök í nýjum aðstæðum með lýsingu og greiningu á erfiðum aðstæðum og þróun hetugra aðferða fyrir lausn ágreinings.
- Hugleiða og nota sambandið á milli kenninga og raunveruleika.
- Hugleiða grundvallarhugtök í þessu samhengi, þróun og stjórnun ágreinings (t.d. traust, vald og samskipti)
- Virki hlustun
- Móta og túlka væntingar
- Koma auga á undirliggjandi hagsmuni
- Þróa og greina möguleika

Hæfni

- Skilja og greina ágreining og umbreyta honum í stjórnunartæki og aðgerðir.
- Meta ágreining þegar kemur að umhverfismálum
- Auðvelda ákvarðanatökufærni
- Hugleiða eigin, og annarra, hegðun og viðbrögð í tengslum við ágreining, samvinnu og ákvarðanatöku.

EFNISPÁTTUR 2

LAUSN ÁGREININGS

- Skilja virði sjálfstjórnunar og fylgjast með og hugleiða eigin frammistöðu og áhrif aðstæðum þar sem ágreiningur skapast.
- Ræða um völd, stjórnun ágreinings, lýðræði og ákvarðanatökufærni sem og undirliggjandi spurningar.

Hverjar eru kröfurnar til þátttöku í þessum efnispætti?

Þátttakendur þurfa að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Vera starfsnámsnemendur að starfandi í almenningsamgöngum eða leiðbeinandi starfsnámsnemenda og starfsfólks í almenningsamgöngum.
 - Hafa áhuga á að auka eða öðlast meiri þekkingur, færni og hæfni í málaflokknum.
- Grunnþekking í upplýsingatækni

Hverjar eru kröfurnar til kennara í þessum efnispætti?

Kennarar þurfa að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Vera kennari / starfsmenntakennari;
- Hafa áhuga á að kenna;
- Hafa áhuga á að miðla þekkingu sinni og hæfni í málaflokknum;
- Grunnþekking í upplýsingatækni.

Hverjar eru kröfurnar til námsumhverfisins í þessum efnispætti?

Þessi efnispáttur sameinar bæði nám á netinu og staðbundið nám. Fyrir nám á netinu þarf nemandi því að hafa aðgang að tölvu og interneti. Í staðbundnu námi mun kennari afhenda allt námsefni. Nemendur þurfa einungis að hafa snjallsíma meðferðis.



1. GRUNNHUGTÖK: LAUSN ÁGREININGS

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

1.1 GREINT ÁGREINIG SEM TÆKIFÆRI TIL BREYTINGA OG VAXTAR.

1.2 GREINT FIMM GRUNNÁSTÆÐUR ÁGREININGS

1.3 BENT Á ATRÍÐI SEM GETA STIGMAGNAST Á MEÐAN Á ÁGREININGI STENDUR.



Á netinu:

- Kynning
- Myndband
- Spurningar



Á staðnum:

- Kynning á kenningum
- Hugarflug
- Spurningar



Hlekkir á ítarefni



Lesefni á netinu fyrir kennara til að auka þekkingu sína.



Kynningar fyrir staðbundna námið.



50 mínútur



Verkefni



Sjálfsnám



Endurgjöf

2. ÞÆTTIR ÁGREININGS

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

2.1 GREINT MUNINN Á MILLI SKOÐUNAR OG VIÐHORFS.

2.2 GREINT Á MILLI ÁSETNINGS OG ÁHRIFA



Lesefni á netinu fyrir kennara til að auka þekkingu sína.



Kynningar fyrir staðbundna námið.



45 mínútur



Verkefni



Sjálfsnám



Endurgjöf



Á netinu:

- Kynning
- Spurningar
- Raundæmi



Á staðnum:

- Kynning á kenningum
- Raundæmi



Hlekkir á ítarefni



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3. STJÓRNUN ÁGREININGS

MÁLAFLOKKAR

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

3.1 KOMA AUGA Á ALGENGA UPPBYGGINGA- OG NIÐURRIFSPÆTTI Í MANNLEGUM ÁGREININGI.

3.2 VERA MEDVITAÐ UM HVERNIG ÞESSIR ÞÆTTIR BIRTAST Í RAUNVERULEGUM ÁGREININGI.

3.3 GREINT SÉRSTAKA HEGÐUN SEM ER LÍKLEG TIL AÐ ENDA Í NEIKVÆÐUM ÁGREININGI.




Á netinu:

- Kynning
- Samskiptavinna
- Spurningar



Á staðnum:

- Kynning á kenningum
- Verkfæri til að forðast ágreining



Hlekkir á ítarlefini



Lesefni á netinu fyrir kennara til að auka þekkingu sína.



Kynningar fyrir staðbundna námið.



30 mínútur



Verkefni



Sjálfsnám



Endurgjöf

4. ÁRANGURSRÍKAR SAMSKIPTAADFERÐIR

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

4.1 KUNNAÐ ÁRANGURSRÍKAR SAMSKIPTAADFERÐIR

4.2 SKILIÐ MIKILVÆGI ÞESS AÐ HLUSTA EFTIR UNDIRLIGGJANDI SKOÐUNUM

4.3 ÞEKKT UPPBYGGJANDI AÐFERÐIR



Lesefni á netinu fyrir kennara til að auka þekkingu sína.



Kynningar fyrir staðbundna námið.



30 mínútur



Verkefni



Sjálfsnám



Endurgjöf



Á netinu:

- Kynning
- Stefnur og hindranir
- Spurningar



Á staðnum:

- Kynning á kenningum



Hlekkir á ítarefni

LAUSN ÁGREININGS

5. STJÓRNUN ÁGREININGS Í ALMENNINGSSAMGÖNGUM

MARKMIÐ

MEGIN MARKMIÐ ÞESSA EFNISÞÁTTAR ER AÐ NOTA KENNINGARNAR Í RAUN.
NOTKUN ÞEKkingAR Í FYRIRFRAM SKILGREINDUM SviðSMYNDUM
KYNningAREFNI FYRIR NÝJA STARFSMENN



Á netinu:

- Kynningar
- Sviðsmyndir
- SPLAT aðferðafræði



Á staðnum:

- Kynning á kenningum
- Sviðsmyndir
- SPLAT aðferðafræði



Hlekkir á ítarefni



Lesefni á netinu fyrir kennara til að auka þekkingu sína.



45 mínútur



Kynningar fyrir staðbundna námið.



Verkefni



LAUSN ÁGREININGS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Efnispáttur 3

STREITUSTJÓRNUN

Námskeiðslýsing

Áherslur þessa efnispáttar er að veita starfsnámsnemendum og starfsfólki almenningssamgangna verkfæri og aðferðir til að átta sig á, þekkja, koma veg fyrir og stjórna streitu. Námskeiðið mun hjálpa þátttakendum að stjórna eigin streitu með árangursríkari hætti. Efninu er skipt í þrjá þætti sem ætlað er að ná markmiðum efnispáttarins.

Þrjú þættir:

1. Grunnhugtök: að skilja streitu
2. Koma auga á streitu einkenni hjá starfsfólki almenningssamgangna.
3. Að taka á streitu

Þekking

Skilja grundvallarþætti streitustjórnunar.
Skilja meginþætti innri og ytri streituvalda.
Koma auga á huglægar, hegðunarlegar og sálfræðilegar afleiðingar streitu.
Læra að takast á við streituvaldandi aðstæður og líkamleg viðbrögð við streitu.

Færni

Lausnamiðun;
Samskipti við almenning
Samskipti við samstarfsfélaga;
Forgangsráða verkefnum;
Sjálfsstjórn;
Hugleiðing.

Hæfni

Þekkja þá þætti sem vekja upp streitu og hvernig skal stjórna þeim.
Meta streitustig og hvernig vinna skal með streitu á uppbyggjandi hátt ;
Þróa fyrirbyggjandi viðbrögð við streitutengdum aðstæðum ;
Nota ráð til að takast á við streitu;
Vilji til að gera vel;
Hæfni til að takast á við streituvalda;
Ábyrgðartilfinning og hæfni til ákvarðanatöku;
Viðskiptavina- og þjónustulund.

Hverjar eru kröfurnar til þátttöku í þessum efnispætti?

Þátttakendur þurfa að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Vera starfsnámsnemendur að starfandi í almenningssamgöngum eða leiðbeinandi starfsnámsnemenda og starfsfólks í almenningssamgöngum.
- Hafa áhuga á að auka eða öðlast meiri þekkingur, færni og hæfni í málaflokknum.
- Grunnþekking í upplýsingatækni

Hverjar eru kröfurnar til kennara í þessum efnispætti?

Kennarar þurfa að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Vera kennari / starfsmenntakennari;
- Hafa áhuga á að kenna;
- Hafa áhuga á að miðla þekkingu sinni og hæfni í málaflokknum;
- Grunnþekking í upplýsingatækni.

Hverjar eru kröfurnar til námsumhverfisins í þessum efnispætti?

Þessi efnispáttur sameinar bæði nám á netinu og staðbundið nám. Fyrir nám á netinu þarf nemandi því að hafa aðgang að tölvu og interneti. Í staðbundunnámi mun kennari afhenda allt námsefni. Nemendur þurfa einungis að hafa snjallsíma meðferðis.

1. GRUNNHUGTÖK: SKILNINGUR Á STREITU

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

- 1.1 ÞEKKT EINKENNI STREITU
- 1.2 KOMIÐ AUGA Á SÉRSTAKAR TEGUNDIR STREITU
- 1.3 KYNNST MISMUNANDI KENNINGUM UM STREITU
- 1.4 NOTAÐ EFNI UM ANDLEGA HEILSU OG VELFERÐ
- 1.5 GREINT AÐFERÐIR TIL AÐ NOTA VIÐ JÁKVÆÐ VIÐBRÖGD VIÐ STREITU

- **Kynning** (kenningar um streitu og tegundir streitu)

- **Útskýringar** (Hvernig á að þekkja streitu einkenni – stjórna streitunni)

- **Hugleiðing** (velta fyrir sér afleiðingunum)



Á netinu eða á staðnum



45 mínútur



15 mín. hlé



Verkefni



Hugleiðing

2. KOMA AUGA Á EINKENNI STREITU HJÁ STARFSFÓLKI ALMENNINGSAMGANGNA

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

- 2.1 KOMA AUGA Á STREITUVALDA
- 2.2 GREINA STREITUVALDA Á VINNUSTAÐNUM
- 2.3 RÆÐA ORSAKIR OG AFLEIÐINGAR STREITU Í STARFI
- 2.4 TÚLKA ANDLEG OG LÍKAMLEG VIÐBRÖGD I



Á netinu eða á staðnum



75 mínútur



15 mín. hlé



Verkefni



Hugleiðing

- **Hópavinna** (greina frásagnir í hópnum til að koma auga á streituvalda)

- **Umræða** (Kynna hópaverkefnið og ræða niðurstöður)

- **Hugleiðing** (hversvegna og hvenær finna fyrir streitu & hópavinna)

3. AÐ HORFAST Í AUGU VIÐ STREITU

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

3.1 VIÐHALDIÐ STREITUVITUND

3.2 GREINT ÁHRIFARÍKAR AÐFERÐIR OG STREITUSTJÓRNUN

3.3 META MIKILVÆGI STREITUSTJÓRNUNARAÐFERÐA

3.4 TEKIST Á VIÐ STREITU MEÐ ÞVÍ AÐ NOTA SÉRSTAKAR AÐFERÐIR

- **Kynning** (um hvernig eigi að viðhalda streituvitund)

- **Myndband** (Góð vinnubrögð um áhrifaríkar streituaðferðir)

- **Umræður** (um myndbandið)

- **Hlutverkaleikur-æfing** (streitustjórnunaraðferðir)



Á netinu eða á staðnum



45 mínútur



15 mín. hlé.



Verkefni



Hugleiðing



STREITUSTJÓRNUN

Námskeiðslýsing

Auka vitund starfsmanna í almenningssamgöngum/starfsnemum um borgaralegt hugrekki, að auka hæfni hjálpssemi á mismunandi stigum og þróa borgaralegt hugrekki. Auk þess hugleiða þátttakendur um þeirra eigin menningarlegu og siðferðislegu, og þeirra eigin getu og vilja til að stíga inn í aðstæður.

3 þættir:

1. Grunnhugtök: Hvað er borgaralegt hugrekki og hvers vegna þörfnumst við þess?
2. Sjálfsmat og sjálfstraust: Borgaralegt hugrekki í raun.
3. Ábendingar um borgaralegt hugrekki og dæmi um góða starfshætti.

Þekking:

Hvað er borgarlegt hugrekki og hvers vegna er það mikilvægt fyrir mig og almenningssamgöngur?

Hver er hjálpssemishæfni mín?

Hvernig þekki ég aðstæðurnar sem ég ætti að stíga inn í og nota borgarlegt hugrekki?

Með hvaða hætti nota ég borgaralegt hugrekki?

Færni

Koma auga á aðstæður sem þarfnast borgarlegs hugrekkis.

Nota eign færni í hjálpssemi.

Velja viðeigandi viðbrögð

Borgaralegt hugrekki

Hæfni

Sjálfstjórn og viðbragðshæfni

Samskiptafærni

Social skills

Ákveðni

Meðvituð áhrif

Hverjar eru kröfurnar til þátttöku í þessum efnispætti?

Það eru engar sérstakar kröfur til þátttöku í þessum efnispætti.

Hverjar eru kröfurnar til kennara í þessum efnispætti?

Kennarar skulu þekkja hugtakið borgaralegt hugrekki. Þeir skulu einnig geta tekist á við umræður um umdeildar skoðanir um gildi og pólitísk álitamál.

Hverjar eru kröfurnar til námsumhverfisins í þessum efnispætti?

Internetaðgangur. Rými fyrir hópa í hlutverkeleik og efni fyrir hlutverkaleiki.

1. GRUNNHUGTÖK

MARKMIÐ

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

1.1 SKILIÐ HUGTAKIÐ BORGARALEGT HUGREKKI

Undirbúningur: Kennarinn sendir þátttakendum leiðbeiningar í tölvupósti.

Verkefni: Verkefnin eru kynnt þátttakendum í gegnum myndband og spurningar.



Á netinu



Spurningar



Myndband



30 mínútur

2. BORGARLEGT HUGREKKI Í RAUN: ÞRÓUN HÆFNI UM HJÁLPSEMI

MARKMIÐ:

STARFSNÁMSNEMAR OG STARFSFÓLK Á AÐ GETA:

2.1 KOMIÐ AUGA Á OG GREINT ÁGREINING SEM KREFST BORGARLEGS HUGREKKIS

2.2 VERIÐ MEVITAÐ UM EIGIN HÆFNI TIL HJÁLPSEMI

2.3 NOTAÐ BORGARALEGT HUGREKKI MIÐAÐ VIÐ EIGIN HÆFNI Í HJÁLPSEMI

Verkefni 1: Skilja hugtakið borgarlegt hugrekki og koma auga á aðstæður þar sem nota þarf það. Hugleiða eigin reynslu.



Minnisþjöld



Á staðnum



Skilgreining á borgarlegu hugrekki



30 mínútur

Verkefni 1: Skilgreina borgarlegt hugrekki

Undirbúningur: Kennarinn útbýr minnisþjöld með raundæmum.

Verkefni: Í framhaldi af kynningu fara þátttakendur í hugarflug og finna skilgreiningu á borgarlegu hugrekki

Þá velja þátttakendur aðstæður, úr raundæmum eða eigin reynslu, þar sem nota þarf borgarlegt hugrekki. Þátttakendur þurfa ekki að koma með hugmyndir/tillögur á hvernig skuli hjálpa/bregðast við.

Verkefni 2: Leikur "Gilda gangan"



30 mínútur



Á staðnum



Leikreglur:
Verkefni 2 gildablað

Verkefni 2- Gilda gangan: leikreglur

Markmiðið er að hugleiða eigin gildi og skoðanir *

- Kynnast mismunandi hugtökum um gildi
- Koma auga á sameiginlega þáttum gilda
- Þróa vitund um þá staðreynd að gildi eru réttlætt með mismunandi hætti

*"Discarded" values are not lost, but reflected upon. Their meaning is changed by the compromises that become necessary in the group. During the game it should become understandable that the meaning of individual values can shift against the background of different situations. However, the "own" values should always

Verkefni 3: Skilja mismunandi hlutverk í aðstæðum þar sem ríkir ágreiningur. (fórnarlamb/árásarmaður/áhorfandi/sá sem hjálpar)



1,5 klst.



Á staðnum



Leikreglur
Kubbaleikur: litlir kubbar eða sambærilegt.

Verkefni 3: Stoppleikur eða kubbaleikur

Kubbaleikur: Þátttakendur læra að þeir eiga og skulu setja mörk.

- Þátttakendur reyna sína eigin hæfni eða vanhæfni til að setja mörk.
- hversu erfitt er það þegar allir hrópa "STOPP" og hversu erfitt er það að gera það einn?
- Þátttakendur reyna á eigin skinni hversu erfitt er að nota líkamtjáningu, svipbrigði og rödd á almannafæri. Þ
- Þátttakendur læra að átta sig á mikilvægi þess að æfa ofangreinda þætti til að geta notað þá í daglegu lífi.

Kubbaleikur: Hugleiða eigin árásgjarni

Mat: Eftir hvert verkefni gefur kennarinn þátttakendum tækifæri til þess að draga saman og hugleiða þessa reynslu. Sérstaklega í aðstæðum þar sem reynir á árásgjarni, til þess að tryggja vellíðan allra þátttakenda.

Verkefni 2: Nota "break-out herbergi" á Zoom

Verkefni 3: Rökræðuklúbburinn

Öskuræfingar (hægt að slökkva á hljóðnemanum í bland við að vera í valdastöðu/öndun; æfingar fyrir örugga líkamstjáningu (árásarhegðun gegn undirgefni hegðun)

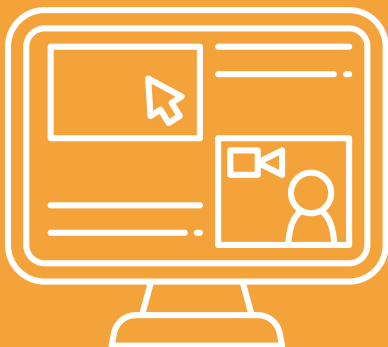
Verkefni 4: Rökræðuklúbburinn

Þátttakendum skipt í tvo hópa (eða fleiri ef hópurinn er mjög stór)

Tilbúin sviðsmynd, annar hópurinn undirbýr rökræður þar sem stíga á inn í aðstæður og hinn hópurinn undirbýr rökræður á móti. o

Hópurinn ræðir síðan leiðir um hvernig var hægt að stíga inn í aðstæður og hvað kæmi í veg fyrir það. Reynið að finna lausnir í samræmi við hæfni um hjálpsemi.

Mikilvægt: Að dæma ekki ef þátttakandi stígar ekki inn í aðstæður. Reynið að finna aðrar leiðir til að hafa áhrif.



Verkefni 4: Þróaðu leiðbeiningar sem sýna dæmi um hegðun til að leysa ágreining

Undirbúningur: Ræðið ramma og leiðbeiningar fyrir verkefni; spjöld með hlutverkjaleikjum

Verkefni: Miðað við reynslu af fyrri verkefnum þróa þátttakendur leiðbeiningar um hegðun þegar kemur að borgaralegu hugrekki og hvernig leysa skuli úr ágreiningi.

Hlutverkaleikir: Þátttakendur taka þátt í hlutverkaleikjum miðað við minnisþjöldin (annaðhvort saman í litlum hópum eða í einum leik í einu, allt miðað við fljölda þátttakanda og aðstæðum) Reyna að nota leiðbeiningarnar sem búnar voru til.

Samantekt: Verkefnið endar á endurgjöf og mati.

Verkefni 4: Hlutverkaleikir



1,5 klst.



Á staðnum



Leikreglur

BORGARALEGT HUGREKKI

3. Borgaralegt hugrekki

Markmið

Nemendur og starfsmenn ættu að geta yfirfært lærdóminn á eigin aðstæður

Activity 5: Umræður

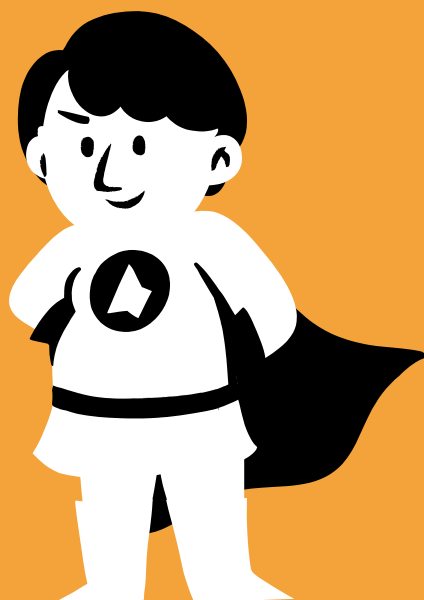


F2F

Undirbúningur: Nemendur eru fyrst beðnir um að hugsa um og koma með dæmi um hvernig þeir geta notað borgaralegt hugrekki í eigin lífi. Þetta er hægt að gera í litlum hópum eða pörum.

Verkefnavinna: Nemendur kynna hugmyndir sínar og ræða hvernig námskeiðið hefur haft áhrif á hvernig þeir hugsa um borgaralegt hugrekki .

Samantekt: Kennari safnar hugmyndum og setur þær fram með stafrænum hætti, þeim er svo deilt með hópnunum.



Borgaralegt hugrekki

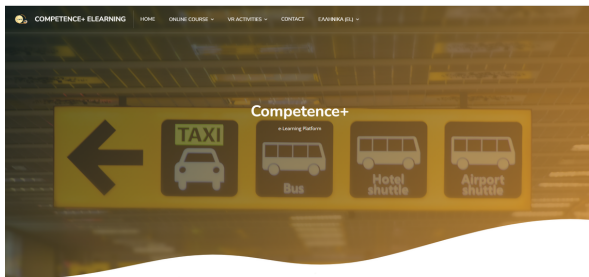
Leiðbeiningar fyrir fjarnám



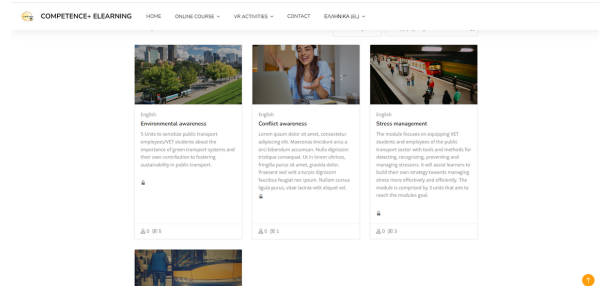
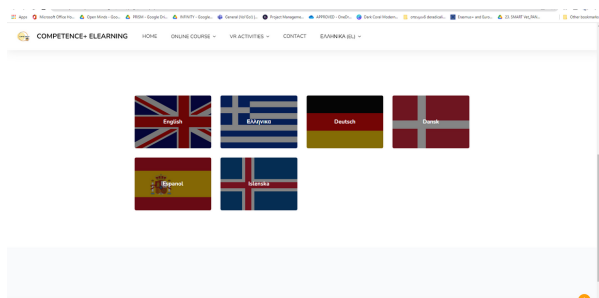
FJARNÁM Í COMPETENCE+

vettvangurinn er ætlaður fyrir kennara til að nálgast efnistöð. Á sama tíma þjónar það sem miðill þar sem kennarar og nemendur geta sótt upplifun í sýndarveruleika með leikjunum sem gerðir voru fyrir verkefnið.

Hvernig á að nota kennsluefnið



Heimasíða: Aðalsíða kennsluefnisins. út frá forsiðunni getur þú nálgast næstum allt efnið sem boðið er upp á.



Námskeið á netinu:

Leiðbeiningar fyrir kennara/ námskeið

Leiðbeiningar fyrir kennara: á þessari síðu getur þú nálgast leiðbeiningar. Kennari getur lesið eða niðurhalið leiðbeiningunum í pdf formið.

Námskeið: Á þessari síðu er hægt að velja námskeið, en fyrst þarf að velja tungumál.

Námskeiðin eru byggð eftir lýsingunni í leiðbeiningum kennara.



Pending Screenshot

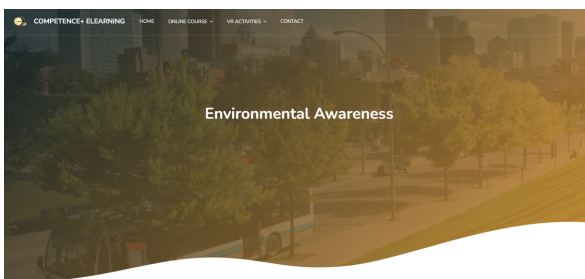
Pending Screenshot

VR : Hermir / úbendingar

Góð ráð: þú getur lesið VR leiðbeiningarnar úr þjálfunar leiðbeiningunum til að fá nánari fræðslu um tæknina.

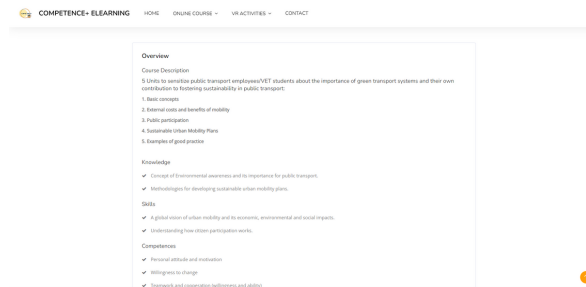
Hermir: Þú getur nálgast það með því að byrja nota VR leiki sem voru búnir til af Competence+ teyminu fyrir hvert námskeið.

Uppbygging námskeiðs

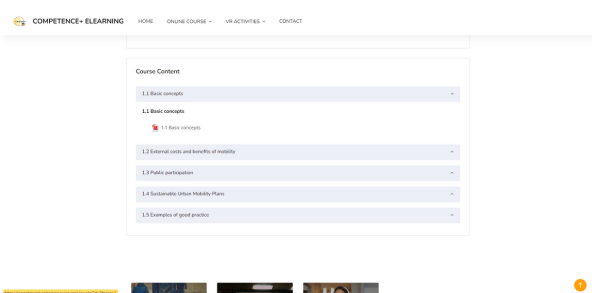


Hvert námskeið hefur eigin síðu sem ber titil námskeiðsins og á forsíðu er vísað til efnistaka.

Í fyrsta hluta námskeiðs finnurðu yfirlit sem svipar til þess sem er í þjálfunarbæklingi.



Í seinni hlutanum finnurðu innihald námskeiða, skipt upp í einingar, hver eining inniheldur mismunandi skjöl, verkefni, linka, vefsíður og myndbönd.



<https://competencepluselearning.eu/>





Hvernig á að nota sýndarveruleika-tæknina

HVAÐ ER SÝNDARVERULEIKI (VR)?

Sýndarveruleiki eða VR, notar tölvutækni til að búa til ímyndað umhverfi sem notendur geta skoðað í 360 gráðum. Þótt svo fólk noti sýndarveruleika hugtakið til að lýsa mismunandi tegundum breyttra raunveruleika upplifanna, þá er VR ekki það sam og aukinn veruleiki.

Sýndarveruleiki (VR) er tækni sem gerir sýndarveruleika glerugum eða HMDS (skjár fyrir höfuð) kleift að einangra og flytja notandann alfarið í sýndarveruleika.

HVERNIG VIRKAR VR?

Hér mun mikilvægustu eiginleikum VR vera gerð skil



Skjár fyrir höfuð (HMDS)

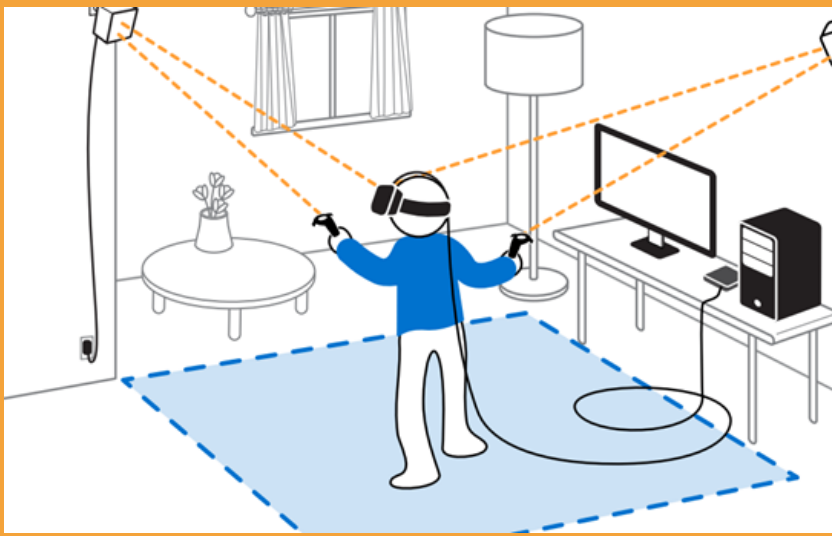
Fjarstýringar

Annar búnaðurinn sem hægt er að setja á sig eru fjarstýringar. Þær þjóna því hlutverki að vera sýndarhendur og sýndarhlutir til að eiga í samskiptum við sýndarveruleikann.

*Fjarstýringarnar eru ekki nauðsynlegar, þar sem hægt er að eiga upplifun í veruleikanum eingöngu með sjóninni; ef aðilar vilja hinsvegar eiga í samskiptum í sýndarveruleikanum, þá þarf að nota fjarstýringarnar. Fjarstýringar þjóna einnig hlutverki rakningartækis. 21



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ljóskastarar/Grunnstöðvar

Í eldri VR höfuðbúnaði og tækni voru kastarar notaðir til þess að rekja hreyfingar þátttakanda. Tveir kastarar sem snúa að hver öðrum.

Kastararnir gefa frá sér geisla (lasers) 60 sinnum á sekúntu til að ná að rekja hreyfingarnr.

Þegar geislinn nær til hugbúnaðar í höfuðbúnaði eða fjarstýringar sem nemur hreyfingar, þá reiknar hann hvar og hvenær neminn er á tilteknu svæði og flytur þær upplýsingar til tölvunnar.

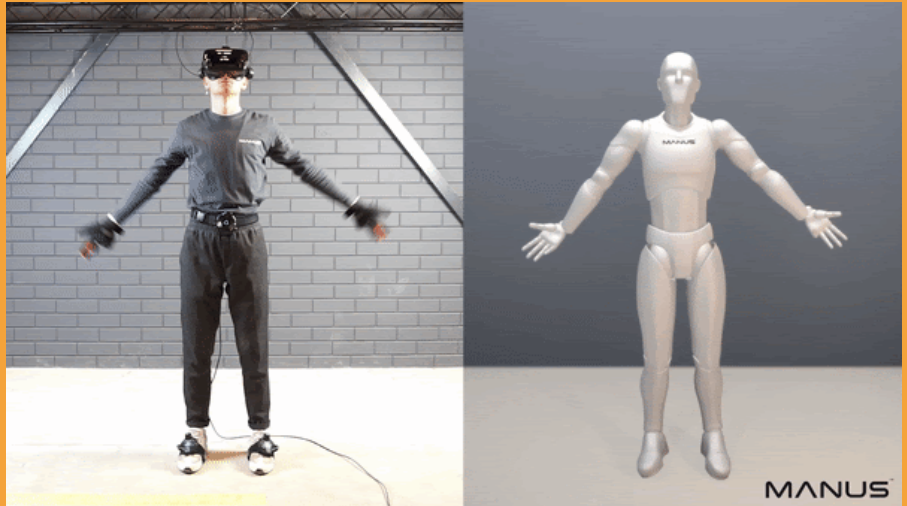
Að auki

Líkamsnemar: Það eru að auki líkamsnemar sem fólk notar á liðmótum (olboga og hné) svo hreyfingar þeirra í sýndarveruleikanum séu sem eðlilegastar.

Handnemar

Handnemar í VR leyfa þér að taka þátt án þess að nota VR fjarstýringar .

Skynjarar safna gögnum um stöðu, stefnu og hraða handa. Hugbúnaður fyrir handnema notar svo gögnin til að búa til rauntíma útfærslu af þeim.



Þessar sýndarveruleikahendur eru samþættar við VR sem gerir það að verkum að þú getir séð og hreyft hendurnar eðlilega. Þótt svo að upplifun notanda á sé að þessi söfnun upplýsinga á hreyfingum handa sé einföld, þá er hér um hátæknilega aðferð að ræða.

MOBILE VR HEADSETS



Smartphone-powered

Smartphone slots into the headset



Standalone

All-in-one mobile headset

PN

22

TETHERED VR HEADSETS



PC-controlled

Headset connects by wire to a PC



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competence+



<https://www.competenceplusproject.eu/>
<https://competencepluselearning.eu/>
@CompetencePlusEU

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

