**Träningsfiche:**

**Personlig utveckling och intraprenörskap: växande självmedvetenhet och mindfulness**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nyckelord**  **(meta-tagg)** | Mindfulness, Självmedvetenhet, Intraprenöriellt beteende, Intraprenöriella egenskaper, Styrkor, Svagheter, Psykologisk hälsa, Motståndskraft |
| **Språk** | Svenska |
| **Mål / Mål/ Lärandemål** | I slutet av modulen kommer du att kunna:   * identifiera egenskaperna hos en intraprenör * erkänna mervärdet av att tänka och agera som en intraprenör * att känna till betydelsen och de viktigaste dimensionerna av mindfulness och självmedvetenhet i samband med intraprenöriellt handlande * framgångsrik övning och utnyttja, baserat på modulens insikter, för att utnyttja självmedvetenhet och mindfulness i det dagliga livet och arbetet |
| **Nivån för den europeiska referensramen för kvalifikationer** | Nivå 4 |
| **Beskrivning** | Modulen "Personlig utveckling och intraprenörskap: växande självmedvetenhet och mindfulness" illustrerar hur man utvecklar intraprenöriellt beteende genom personlig utveckling. Mer mindfulness leder till en högre grad av självinsikt. Båda är relevanta för att bli intraprenör. |
| **Innehållet ordnat i 3 nivåer** | 1. **Egenskaper och fördelar med intraprenörer**    1. Individuella egenskaper hos en intraprenör    2. Personlig utveckling som förutsättning    3. Fördelar med intraprenöriellt beteende för anställda 2. **Förstärkning för mindfulness för att utveckla intraprenör**    1. Definition    2. Effekter    3. Utveckling och praktik    4. Integration i det dagliga livet och arbetet 3. **Stärka självmedvetenheten för att utveckla intraprenöriellt beteende**    1. Definitioner och egenskaper    2. Faser av utveckling    3. Integration i det dagliga livet och arbetet |
| **Ordlista**  **(5 villkor)** | **Mindfulness:**   * Övningen av att vara medveten om din kropp, sinne och känslor i nuet, tänkte skapa en känsla av lugn. * Behandla en rad psykologiska och psykosomatiska tillstånd. Mindfulness är ett annat verktyg för att utveckla självmedvetenhet, hantera känslor och förbättra arbetsmiljön.   **Självinsikt:**   1. Att tro på sig själv:  * Tro på din förmåga att påverka händelseförloppet, trots osäkerhet, motgångar och tillfälliga misslyckanden. * Identifiera och bedöm dina individuella och gruppens styrkor och svagheter.  1. Fortsätt utveckla:  * Spegla dina egna behov, ambitioner och önskemål på kort, medellång och lång sikt   **Intraprenöriellt beteende:**  Anställda kan...   * bättre osäkerhet i affären * bättre hantera karriärövergångar * uppdatera sin kompetens och öka sitt arbetsmarknadsvärde * bättre hantera snabbt föränderliga miljöer   **Hypotesen om ansiktsåterkoppling**  Hypotesen om ansiktsåterkoppling tyder på att en individs upplevelse av känslor påverkas av feedback från deras ansiktsrörelser. |
| **Självskattningstest (5 flervalsfrågor)** | 1. **Vilken av följande egenskaper är inte en egenskap hos en intraprenör?**    1. Teamorientering och öppenhet för diskussioner    2. Flexibel och visionsorienterad    3. **Att arbeta ensam** 2. **Vilket av följande beteenden bidrar inte till intraprenöriellt beteende?**    1. Öppenhet i samtal    2. Medvetenhet om egna styrkor och svagheter    3. **Insisterande på traditionellt beteende** 3. **I vilka situationer och var kan du träna mindfulness?**    1. På jobbet    2. På fritiden    3. **Överallt** 4. **Vad är viktigt för att få en högre grad av självinsikt?**     1. Fokusera på det egna jobbet och arbeta ensam    2. **Medvetenhet om egna styrkor och svagheter**    3. Inte villig att ta risker för något nytt 5. **Hur kan du integrera mindfulness i ditt dagliga liv och arbete?**    1. Varje gång tillgänglig via telefon    2. Arbeta utan pauser    3. **Planera pauser för träning av mindfulness** |
| **Relaterad PPT** | GENIE\_PPT\_ Personal development\_SV.pptx |
| **Bibliografi** | 1. AOK Gesundheitsmagazin (2021). Selbstbewusstsein stärken – die besten Tipps. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>. 2. Bacigalupo, M., Kampylis, P., Punie, Y. and Van Den Brande, L. (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. EUR 27939 EN. Luxembourg (Luxembourg): Publications Office of the European Union; 2016. JRC101581. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC101581>. 3. Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. Psychological Bulletin, 145(6), 610–651. <https://doi.org/10.1037/bul0000194>. 4. Hisrich, R. D. (1990). Entrepreneurship/intrapreneurship. American Psychologist, 45(2), p. 209–222. 5. Keng, S.-L.; Smoski, M. J.; Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31(6), p. 1041–1056. 6. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-76-19417-0, doi:10.2760/922681, JRC120911. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>. 7. Mindfulness (n. d.). In: Cambridge Dictionary. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/>. 8. Yela Aránega, Y., Del Val Núñez, M. T., Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. Journal of Business Research, 115, 186-193. |
| **Tillhandahålls av** | d-ialogo e.K. |