



# Núvitund og sjálfstyrking

HUGI2NÚ05

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun haustönn 2019

## Kennarar:

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR)

Ragnheiður Eiríksdóttir (RE)

## Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur um núvitund sem aðferð til að hafa áhrif á líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um hvernig líðan tengist hugsunum og þá hvernig hafa megi áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfstyrkingar, að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Einnig verður fjallað um samskipti og samskiptahæfni. Jóga verður einnig í brennidepli og kenndar jógaæfingar auk þess sem farið er í hvernig jóga nýtist í öllum ofangreindum þáttum.

## Markmið áfangans:

### Þekking

#### Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Núvitund, hvað það er og hvernig fólk notar hana til að auka vellíðan, einbeitingu og draga úr streitu.
- Því hvernig hugsanir hafa áhrif á líðan og hegðun.
- Nokkrum aðferðum sálarfræðinnar til að efla sjálfsmýnd og bæta einbeitingu.
- Mismunandi aðferðum og leiðum til samskipta, til að leysa ágreining, gagnrýna á uppbyggilegan hátt og taka við gagnrýni.

### Leikni

#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Stunda núvitundarhugleiðslu
- Greina mismunandi hugsanir og tilfinningar.
- Bera saman mismunandi leiðir til að hafa áhrif á eigin líðan.
- Meta áhrif samskipta á aðstæður og líðan.

### Hæfni

#### Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Geta notað núvitund til að bæta líðan sína og einbeitingu í daglegu lífi.
- Hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum.
- Leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum aðferðum.

## Kennslubækur og kennslugögn

- Núvitund, leitaðu inn á við*, bók eftir Chade Meng Tan.
- Efni frá kennurum.

## Námsmat áfangans

30% Ígrundunarbók

5% Lífstílaun

5% Hugleiðsla

10% Lokaverkefni

50% Mæting

## Kröfur og verkefnaskil

Áfanginn byggir á 100% símati og því er nauðsynlegt að mæta í alla tíma. Í áfanganum reiknast mætingareinkunn á eftirfarandi hátt:

F gefur -1 og L, V, W og S gefa -0,25

- Ætlast er til að nemendur búi sig mjög vel undir kennslustundir með lestri og þeim verkefnum sem lögð eru fyrir. Um helmingur námsins fer fram í tímum en hinn hlutinn með heimanámi, undirbúningi og verkefnavinnu.
- Ef nemandi kemst ekki í kennslustund **ber hann sjálfur ábyrgð** á því að fylgjast með kröfum um heimanám, próf og verkefnaskil. Oftast má sjá slíkt á Moodle en einnig er hægt að hafa samband við kennara.
- Símanotkun í tímum er ekki leyfð.

Gert með fyrirvara um breytingar, FSu., 16. ágúst 2019

Guðbjörg Grímsdóttir [gudbjorg10@gmail.com](mailto:gudbjorg10@gmail.com)

Ragnheiður Eiríksdóttir [ragnheidure@fsu.is](mailto:ragnheidure@fsu.is)

## Vinnuáætlun - Hugl á haustönn 2019

Dags	Hvað á að lesa fyrir tímana?	Verkefnavinna og skil
19. – 23. ágúst	Kynning á áfanga.	
26. – 30. ágúst	Formálar og inngangur. Fyrsti kafli; tilfinningagreind.	
2. – 6. sept	Fyrsti kafli; tilfinningagreind.	Sjálfsmat og ígrundun (Inngangur og 1.kafli).
9. – 13. sept.	Annar kafli; öndun.	
16. – 20. sept.	Þriðji kafli; núvitund. <b>Viðtöl.</b>	Sjálfsmat og ígrundun (2. og 3. kafli). Lífstilraun.
23. – 27. sept.	Fjórti kafli; sjálfstraust.	<b>Skila ígrundunarbók.</b>
30. – 4. okt.	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.	
7. – 11. okt. <b>Miðannarmat</b>	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.	Sjálfsmat og ígrundun (4. og 5. kafli).
14. – 18. okt. <b>Áfangamessa + Verkefnadagar</b>	Sjötti kafli; áhugahvöt.	Hugleiðsla.
21. – 25. okt. <b>Valdagur</b>	Sjötti kafli; áhugahvöt.	Sjálfsmat og ígrundun (6. kafli). <b>Skila ígrundunarbók.</b>
28. – 1. nóv.	Sjöundi kafli; innlifun.	
4. – 8. nóv.	Sjöundi kafli; innlifun.	Sjálfsmat og ígrundun (7. kafli).
11. – 15. nóv. <b>Dagur íslenskrar tungu</b>	Áttundi kafli; árangur.	
18. – 22. nóv.	Áttundi kafli; árangur	Sjálfsmat og ígrundun (8. kafli). Verkefni A.
25. – 29. nóv.	Níundi kafli og eftirmáli.	
2. – 6. des. <b>Síðasti kennsludagur</b>	Viðtöl.	
9. – 13. des	Námsmat alla vikuna	
16. – 20. des.	Sjúkrapróf mán 16.des – brautskráning á fös.20.des.	

Með von um góða samvinnu.

19. ágúst 2019

Hugakennarar