



# Núvitund og sjálfsstyrking

## HUGI2NÚ05

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun vorönn 2020

---

### 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 sjálfsstyrkingar, 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 sjálfsmynd 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%	Lífstilraun
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 Innu en einnig er hægt að hafa samband við kennara.
- Símanotkun í tímum er ekki leyfð.

Gert með fyrirvara um breytingar, FSu., 6. janúar 2020

Guðbjörg Grímsdóttir - gudbjorg10@fsu.is

Ragnheiður Eiríksdóttir - ragnheidure@fsu.is

6. janúar 2020

Guðbjörg og Ragnheiður

## Vinnuáætlun - Hugl á vorönn 2020

Dags	Hvað á að lesa fyrir tímana?
7. - 10. jan	Kynning á áfanga. Formálar og inngangur.
13 - 17..jan	Formálar og inngangur. Fyrsti kafli; tilfinningagreind.
20 - 24..jan	Fyrsti kafli; tilfinningagreind. <b>Ígrundunarbók: Pælingar úr inngangi og fyrsta kafla.</b>
27 - 31.jan	Annar kafli; öndun.
3 - 7.feb	<b>Viðtöl.</b> <b>Lífstilraun.</b>
10. - 14.feb	Þriðji kafli; núvitund.
17. - 21.feb Kátir dagar og flóafár	Fjórði kafli; sjálfstraust.
24.- 28. feb Miðannarmat	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum. <b>Ígrundunarbók: Pælingar úr 4. og 5. kafla.</b> <b>Ígrundunarbók: Skila.</b>
2. - 6. mars	<b>Ígrundunarbók: Hugleiðsla.</b>
9. - 13. mars	Sjötti kafli; áhugahvöt. <b>Ígrundunarbók: Pælingar úr 6. kafla.</b>
16. - 20. mars	Sjötti kafli; áhugahvöt. <b>Ígrundunarbók: Leikur.</b>
23. - 27. mars	Sjöundi kafli; innlifun. <b>Ígrundunarbók: Pælingar úr 7.kafla.</b>
30. - 3. apríl	Sjöundi kafli; innlifun. <b>Ígrundunarbók: Skila.</b>
6. 10. apríl	Áttundi kafli; árangur. <b>Lokaverkefni fer af stað.</b>
13.- 17. apríl kennsla hefst 15.	Áttundi kafli; árangur.
20. - 24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Níundi kafli og eftirmáli. <b>Lokaverkefni skilað.</b>
27. - 1. maí 1.maí	Viðtöl.
4. - 8. maí	Viðtöl og uppsóp.

Með von um góða samvinnu.

6. janúar 2020

Hugakennarar