



EMPOWER

Women

We all need a Role Model sometimes

Chapter 2



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Bjarney Rún Haraldsdóttir var þátttakandi í námskeiði fyrir ráðgjafa og sjálfboðaliða haustið 2017. Hér svarar hún nokkrum spurningum um hvernig námskeiðið nýttist henni.



Að hvaða leyti fannst þér námskeiðið Empower styrkja þig ?

Fyrst og fremst öðlast ég trú á sjálfri mér og öryggið jókst. Verkefni sem unnin voru og umræður í tíma fengu mig til að koma auga á styrkleika mína sem jók

sjálftraust mitt og hafði þar af leiðandi góð áhrif á það og jók trú á eigin getu í starfi. Jákvæð og uppbyggileg nálgun gaf mér frelsi og ég öðlaðist traust til leiðbeinenda og þátttakenda sem gaf mikilvægt rými fyrir mig til að prófa mig áfram og læra.

Hvaða verkfæri fannst þér koma mest að gagni?

Þar vil ég nefna lífshjólíð, SMART markmiðasetning, öll styrkleikaverkefni, verkefnið um persónuleg gildi og um draumastarfið til að kynnast sjálfum sér betur og sjá fyrir sér óhindrað hvað mann langar að gera í framtíðinni. Einnig var nafnaleikurinn góður til að brjóta ísinn og kynnast betur, og svo var slökunaræfing og samskiptaverkefni mjög góðar æfingar. Öll frábær verkfæri sem ég er svo þakklát fyrir.

Telur þú að það sé mikilvægt að halda námskeið fyrir ráðgjafa og sjálfboðaliða sem eru í sambærilegri stöðu/vinnuumhverfi ?

Ekki spurning! Það hefur verið hollt fyrir mig persónulega að skoða sjálfa mig og styrkja mig. Ég fékk rými til að finna út sjálf hvar ég stóð vel og hvar ég gat bætt mig. Ég fékk speglun frá öðrum og setti mér verkefni og markmið til að vinna að fyrir næsta skipti til að vinna að því sem var að halda aftur af mér og á sama tíma var ég mun meðvitaðari um mínar sterku hliðar og nærði þær enn frekar. Það er ég viss um að sé mjög gott fyrir aðra ráðgjafa og sjálfboðaliða í sambærilegu vinnuumhverfi.

Myndir þú mæla með þessu námskeiði fyrir aðra ráðgjafa/sjálfboðaliða ?



Svo sannarlega og hef nú þegar gert. Algjörlega frábært námskeið sem ég vona að komi til með að standa áfram til boða.

Finnst þér þú hafa öðlast meiri kunnáttu og færni ?

Já, ég finn rosalega mikinn mun á mér og þetta námskeið var mikill stökupallur fyrir mig. Það gaf mér öryggi sem ég hafði ekki fundið svona mikið fyrir áður. Verkefnakistan sem við fengum er ómetanleg og mun halda áfram að gefa og næra.

Hvað fannst þér það mikilvægasta sem þú lærðir á námskeiðinu ?

Að öðlast valdeflingu og finna hvernig aðrir þátttakendur valdefldust líka, hlustun, umburðarlyndi, að setja mörk fyrir sjálfa mig. Öll nálgun námskeiðsins var lausnarmiðuð og einblínt á uppbyggilega- og jákvæð nálgun.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Fannst þér eitthvað óskýrt á námskeiðinu sem þú hefðir viljað að kafað hefði verið dýpra í ?

Það var ekkert sem mér fannst óskýrt en ég fann að mig langaði að læra meira varðandi samtaltæknina enda yfirgripsmikið og krefst æfingar.

Hefðirðu viljað hafa námskeiðið styttra en heilan dag ?

Dagarnir liðu svo fljótt og ég kom alltaf heim uppfull af orku eftir skemmtilegan og lærdómsmikinn dag þannig að heill dagur fannst mér alveg frábært og bauð upp á mikilvægar umræður sem mynduðust í kjölfar fyrirlestra og verkefna.

Hefðirðu viljað hittast í fleiri eða færri skipti ?

Skiptin voru passleg og gott að nýta vikurnar á eftir hverju skipti í að meðtaka og innleiða í starf og persónulegt líf.

Hefurðu nýtt þér heimsíðuna þar sem verkefnin sem tekin voru fyrir á námskeiðinu voru sett inn?

Já og mun koma til með að gera áfram. Ég hef þegar nýtt mér verkefni í sjálfsstyrkingarhópi sem ég hélt utan um meðan á námskeiðinu stóð. Heimasíðan er eins og gullnáma og hef ég bent öðrum sem vinna við að valdefla og styrkja aðra einstaklinga á hana.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."