



Hannaðu líf þitt

Fimmtudaginn,
10. janúar 2019
í HR



Ragnhildur Vigfúsdóttir
ragnhildur@zenter.is

Hver er ég...



The Science of Happiness



Jákvæð sálfræði - diplomanám á meistarastigi



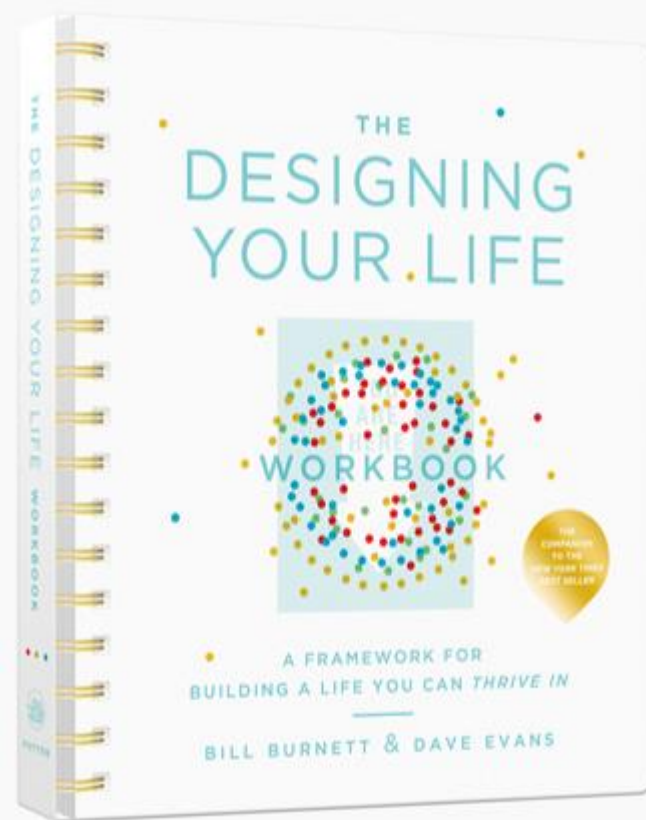
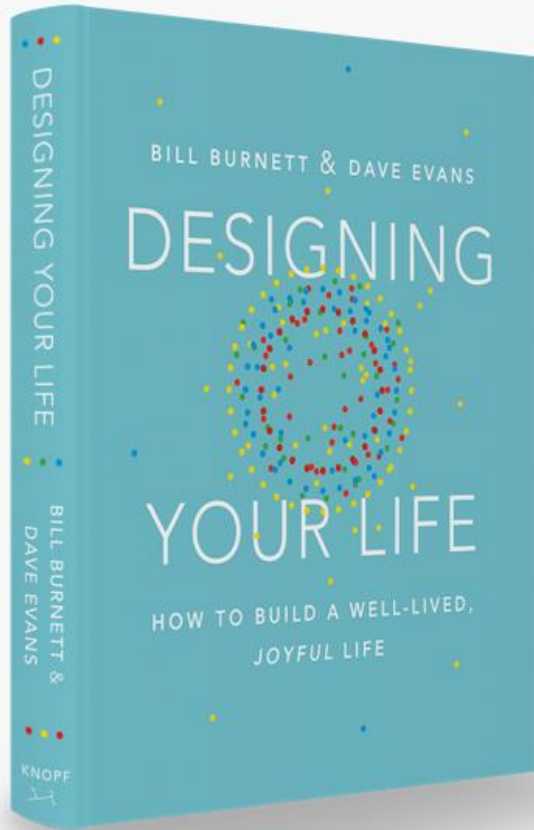
New York Magazine: The 8 Best Books for Career Advice, According to Executive Coaches

By Savannah Peterson | Designing Your Life Book News | No Comments

New York Magazine author Maxine Builder asked a well-curated group of expert executive coaches what their favorite career advice books are. We are flattered to find ourselves on her list, especially given the unique backgrounds of authors Bill Burnett and...



Bestu bækurnar... ef þig langar til að breyta til...



Creative Live Online Class

C R E A T I V E L I V E



DESIGNING YOUR LIFE INTENSIVE
WORKSHOPS

DESIGNING YOUR LIFE FOR WOMEN
RETREATS

Designing Your Life Coaching
Certification Program

Ég hef nýtt aðferðina:

Með einstaklingum sem eru hjá mér í markþjálfun – heimavinna og markþjálfun

Hópmarkþjálfun – með max 10 manns



Dæmi um fyrirkomulag – hópmarkþjálfun (10 manns):

- Sex vikur – en hver og einn hitti markþjálfu 8 sinnum.
- **Hópmarkþjálfun** 5 sinnum í 3 tíma í senn.
- **Heimavinna** og vinna í tímum.
- **Strengths Profiler** styrkleikagreining og úrlestur.
- **Einkatímar í markþjálfun**; 30 mínútur eftir þriðju viku og svo aftur eftir fjórðu viku (þá viku var engin hópmarkþjálfun).

3 hópar farið í gegn hjá VMST – samtals 22

2 duttu út vegna veikinda; 6 mættu ekki.

- Ánægja með vinnustofuna í heild sinni – 15 mjög ánægðir, 7 frekar ánægðir.
- Náms efnið höfðaði vel til flestra og allir nema tveir töldu það gagnlegt
- Allir nema einn sögðu að verkefnið myndi gagnast þeim við að hanna líf sitt

☐

Þetta var gaman 😊

Skemmtilegt og jákvætt og þvinga mann til að hugsa út fyrir boxið

Virkilega vel framsett vinnustofa

Skemmtilegt námskeið, og mjög svo gagnlegt

☐

Frábær kennari og skemmtileg blanda af hóp. Það gefur mér meira sjálfstraust að ræða mínar hugmyndir við hóp af fólki sem ég þekki ekki fyrirfram. Tímarnir voru mjög gagnlegir, örvandi og skemmtilegir.

Umsagnir þátttakenda:

- Mér fannst námskeiðið mjög gott, hentar svona “kassa fólki” eins og mér sem er mjög jarðbundið, að hugsa út fyrir kassann og vera svolítið skapandi og víðsýnni. Held þetta eigi erindi við alla aldurshópa og held að karlmenn hafi gott af svona námskeiði.
- Þetta hjálpaði mér mikið vegna þess að þarna kynnist ég aðferðum til að geta fundið út hvað ég vil, ég get beitt þeim þegar ég er í vandræðum og það tekur mikla pressu og kvíða af því þegar maður er í því ástandi að vita ekkert hvað maður á að gera í lífinu. Aðferðin að máta sig við mismunandi störf er eitthvað sem maður ætti alltaf að gera en gerir sjaldan eða aldrei áður en maður byrjar í vinnu sem "hljómar spennandi" en á endanum passar manni engan veginn. Fyrir mig sem manneskju í lista og hönnunargreinum kenndi þetta námskeið mér að raða betur niður og sjá hvaða raunhæfu leiðir eru hreinlega í boði fyrir mig ef ég vil halda vissum greinum inni sem gefa lítið af sér. Ég hef því verið að máta mig við störf sem geta gengið með listgreinunum og er bjartsýn og gríp tækifærin á að máta þegar þau bjóðast.

Umsagnir þátttakenda:

- ... gagnlegt fyrir fólk á miðjum aldri sem veit ekki alveg hvar það vill vera :-)
- Fyrir mér - útgangspunkturinn þessi: það er aldrei of seint að "sá fræi" og láta góðar hugmyndir verða að veruleika.
- Það var frábært að vinna verkefni með fólki sem er ólíkt mér og kemur úr gerólíku starfsumhverfi. Það opnaði augu mín fyrir ýmsu; til dæmis því að hugsa enn vandlegar um praktískar hliðar þess að stofna fyrirtæki um ..., halda mér á jörðinni ef svo má segja.

Burnett og Evans:

Ýmsar ranghugmyndir í gangi:

1. Gráðan þín ákvarðar starfsferlinn

- $\frac{3}{4}$ allra Bandaríkjamanna sem hafa útskrifast úr háskóla vinna við annað en það sem þeir eru með gráðu í

2. Hafi menntaskólaárin ekki verið bestu ár ævi þinnar þá verði háskólaárin það...

3. Ef þú meikar það verður þú hamingjusöm/samur...

- $\frac{2}{3}$ Bandaríkjamanna eru óánægðir með vinnu sína og 15% hata hana

4. Það er of seint...

það er aldrei of seint að vera ánægð(ur) með líf sitt

5. Ég þarf bara að finna köllun mína

... vandamál eru til að leysa þau...

- Ekkert rétt svar
- Margar góðar útgáfur af þér
- Frumgerð, frumgerð, frumgerð
- Fikra okkur áfram...
- Margar hugmyndir
- Endurorð

Svo mörg líf – svo lítill tími



Þú ert hér

Byrjaðu þar sem þú ert

Problem Finding + Problem Solving =
Well-Designed Life

Vandamál

Þyngdarlögmál

If it is not actionable, it is not a problem.

Kringumstæður sem eru óbreytanlegar; of erfitt að breyta eða þú vilt ekki gera það sem gera þarf til að breyta.

Akkeri

Þegar þú festist í lausn sem þú heldur að sé “vandamálið”. Kannastu við það – endurskilgreindu.

Hugsaðu eins og hönnuður

Vertu forvitin(n)

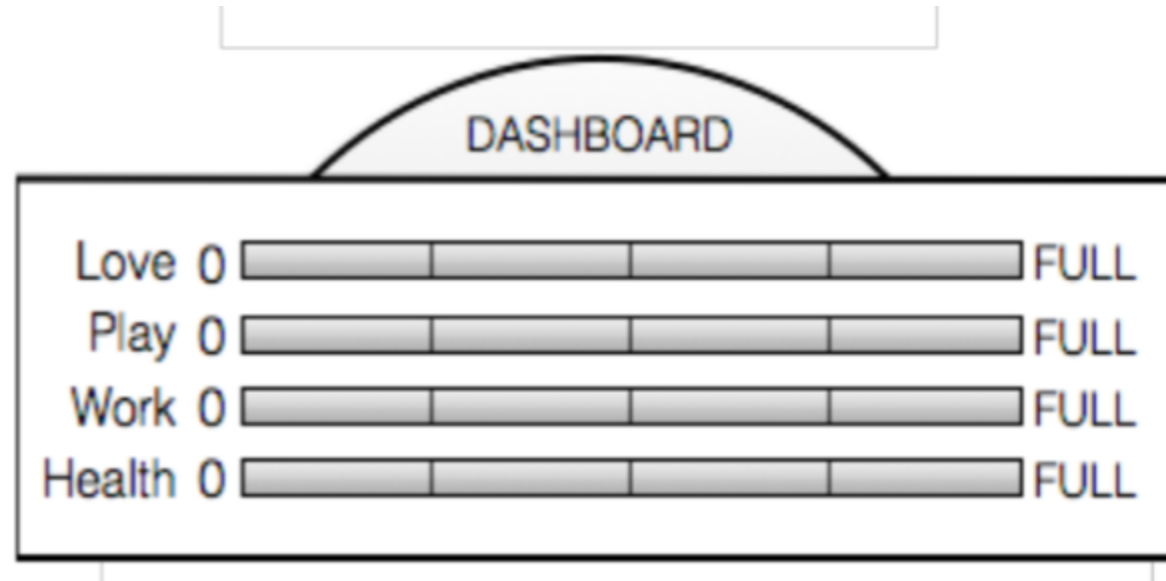
Prófaðu hluti

Endurhugsaðu /endurorðaðu vandamálið
/viðfangsefnið

Mundu að þetta er ferli

Biddu um hjálp

Þú ert hér



Mælaborðið: Heilsa – vinna – leikur – ást

Hvernig gengur? Hvað er að fréttu?

Er nóg bensín á tanknum? Þarf að smyrja? Stenst „bíllinn“ skoðun?

Vel hannað líf: heilbrigður líkami og virkur hugur og e-s konar andleg iðja.

Hvernig líður þér *í raun og veru*?

Skrifaðu nokkrar setningar um stöðu mála í hverjum þætti.

Merktu hvar þú ert á „tanknum“

Er hönnunar-vandamál einhvers staðar sem þig langar til að taka á?

Er það þyngdarlögmál eða er hægt að gera eitthvað í því?

Æfing – hvar get ég gert “aðeins betur” –hér og nú?

Æfing: 2 saman (skipst á) – spyrja og svara. Mælaborðið

1. A: Sýnir mælaborð sitt.
2. B: Spyr – hvar getur þú gert aðeins betur? Hænuskref – hvað ætlar þú að gera strax í dag? Næstu viku?
3. A – skráir niður það sem hann/hún ákveður að gera næstu daga.
 - Margar litlar tilraunir til að fylla á tankinn, kallið það prótótýpur.
 - Hvenær á að byrja? 1-2 atriði fyrir hvern lið.
 - Skiptið um og B sýnir A mælaborð sitt og B spyr...

Áttavitinn:



Gagnleg verkfæri – til að finna leiðina

Hvenær er gaman?

Helgun /engagement

Hvenær gleymir þú þér (kemst í flæði)?

Hvenær er orkustigið hátt? Lágt? Jákvætt,
neikvætt...

AEIOU – horfum á björtu hliðarnar:

Verknaður – umhverfi – samskipti – hlutir –
notendur (Hverjir aðrir voru þarna? Hvert var
hlutverk þeirra?)

... og á dökku hliðarnar

Önnur gagnleg verkfæri:

Áhrifakortið

Hugarkort – helgun – flæði – orka

Ódysseifsáætlunin - Hvaða líf er rétt fyrir mig, núna?

Hugarflæði

Aðgerðir – prótótýpur – prótótýpur – prótótýpur

Mistakalistinn

Hvað svo?

Kaupa bókina / og vinnubókina og gera þetta sjálf(ur).

Fá fólk í lið með sér (hönnunarteymi)

Fara í gegnum vefnámskeiðið þeirra

Koma í hópmarkþjálfun til mín sem byrjar 22. janúar



Hannaðu líf þitt

Fimmtudaginn,
10. janúar 2019
í HR



Ragnhildur Vigfúsdóttir