



FAGBESKRIVELSE/ IDRÆTSPSYKOLOGI & PERSONLIG UDVIKLING

FAGETS IDENTITET

Faget handler om at arbejde med de værktøjer som kan føre til udvikling hos den studerende både personligt og socialt. I arbejdet med den personlige udvikling præsenteres den studerende for målsætningsstrategier og handlingsplaner som skal danne rammen om udviklingen på studiet og karrieremæssigt efter dimission. Denne proces tager sit afsæt i lektionerne, studiesamtaler og studierejser, hvor den studerende vil reflektere over egen udvikling i praksis. Samarbejdet med medstuderende, at kunne varetage en social rolle og at lede en gruppe ud fra fælles mål er emner som de studerende skal prøve kræfter med. Faget sætter løbende gruppedynamikken under lup og vil forsøge at skrue på de parametre som kan rykke gruppen i en positiv retning.

FORMÅL

Målet med faget er at give den studerende redskaber til personlig udvikling samt styrke de mekanismer der forbedrer samarbejdet mellem de studerende og gruppedynamikken generelt. Således vil den studerende opnå kendskab til målsætningsstrategier, positiv psykologi, grupperoller, ledelse og samarbejde.

EMNER

FØRSTEHÅNDSINDTRYK OG PRÆSENTATION

Hvordan præsenterer man sig selv og hvilke indtryk er af størst betydning i mødet med andre mennesker. Hvordan bliver vi bevidste om os selv i undervisning, på første date, til jobsamtaler mødes mennesker for første gang. Dette møde kan ende med at sætte store aftryk på opfattelsen af én som person, hvorfor det er afgørende at gøre sig nogle tanker om dette første møde.

PERSONLIG MÅLSÆTNING

Redskaber og handlingsplaner udfyldes i samarbejde med underviser. Der arbejdes med målsætninger vedrørende studiet og erhvervmæssigt i relation til personlige udfordringer og kvaliteter.

POSITIV PSYKOLOGI

Alle møder udfordringer og problemer som dagligt skal tackles. Positiv psykologi handler blandt andet om hvilket fokus der ligger på disse udfordringer og hvordan man ved at ændre sine tankemønstre kan overkomme udfordringer og se muligheder i problemer som før virkede uoverkommelige.



FAGBESKRIVELSE/ IDRÆTSPSYKOLOGI & PERSONLIG UDVIKLING

GRUPPESAMARBEJDE - ROLLER OG LEDELSE

Emnet beskæftiger sig med socialpsykologiske begreber, om hvorledes individet påvirkes af gruppen/teamet og vice versa. De studerende skal her erfare hvordan og hvornår samarbejde kan effektiviseres og nedbrydes.

FRYGT OG MOTIVATION

Hvordan bearbejder man sin frygt? Hvordan skabes motivation? Og hvor hører sådanne naturlige følelser hjemme i individet. Dette tema berører disse spørgsmål og forsøger at give simple redskaber til at arbejde konstruktiv med sin egen og andres frygt og motivation.

GRUPPEDYNAMIK

Gruppedynamikken på et hold eller en mindre gruppe er helt afgørende for samarbejdet og den læring og udvikling som der kan opnås. Derfor arbejdes der gennemgående med dette tema i faste grupper som sætter rammer, mål og evaluerer på deres færd gennem studiet.

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin selvindsigt omkring personlige mål og hvordan disse kan føres ud i livet. Herudover tydeliggøres hvordan gruppens synergi kan bidrage til at skærpe denne udvikling og at individet er afhængigt af grupper og omvendt for at personlige og fælles mål kan nås.

AREJDSFORMER

Faget består af både klasseundervisning og gruppearbejde. Dele af undervisningen vil foregå uden for Institutets rammer. Der lægges vægt på individuelle samtaler med undervisere og medstuderende.

OPGAVER

Undervisningen indeholder mindre skriftlige opgaver.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgrænsen er maksimalt 15 %.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.