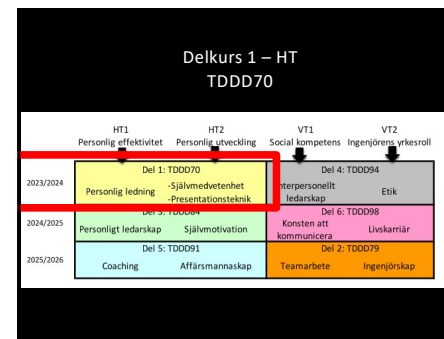


Personlig utveckling

Aseel Berglund

1



2

Agenda

- Personlig utveckling
- Vad händer under HT2?
 - Uppgift självmedvetenhet
 - Presentationsteknik

3

Varför Självmedvetenhet?

4

Kursmål Ingenjörsp professionalism

“reflektera över sina egna färdigheter och förhållningssätt”

5

Programmål - D & U



Individuella och yrkesmässiga färdigheter och förhållningssätt

6

Professionella färdigheter och förhållningssätt

D-ingenjören/Mjukvaruingenjören kännetecknas av ansvarstagande, pålitlighet och professionellt uppträdande. Detta innefattar även att vara medveten i sin karriärplanering och hålla sig informerad om professionens utveckling.

7

Individuella färdigheter och förhållningssätt

En D-ingenjör/mjukvaruingenjör visar initiativförmåga och har förmåga till ett självständigt, kreativt och kritiskt tänkande. Detta innefattar också självkänedom samt förmåga och vilja till personlig utveckling och livslångt lärande. D-ingenjören/mjukvaruingenjören har också förmåga att planera sin tid och sina resurser.

8



9

Personlig utveckling



10



11

Hur man kan förutsäga framgång i yrkeslivet



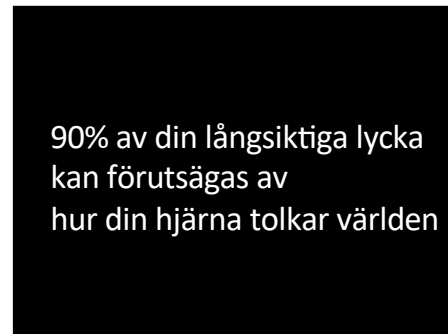
12



13



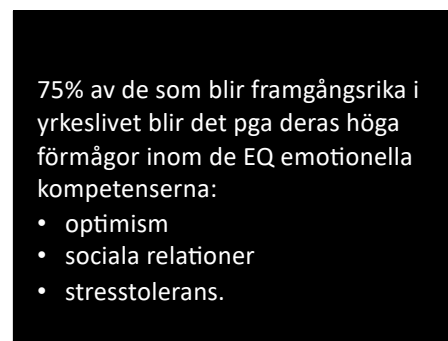
14



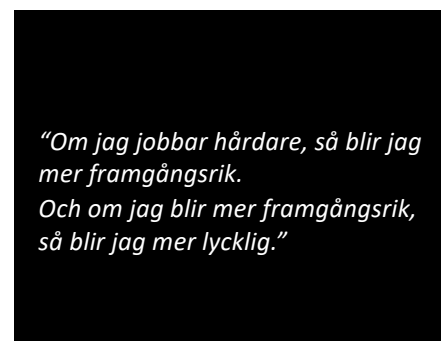
15



16



17



18

“Om jag fokuserar på att bli mer positiv i nuet, så fungerar min hjärna mer framgångsrikt. Och om min hjärna fungerar mer framgångsrikt, så kan jag jobba hårdare, snabbare och bli mer intelligent.”

19

hjärnan upplever ett tillstånd av positivism i nuet leder till ökning av:

- prestation
- intelligens
- kreativitet
- energinivå

20



31% mer produktiv om hjärnan är positiv än om hjärnan är negativ, neutral eller stressad

läkare är 19% bättre på att ställa rätt diagnos

Sälj

37% bättre på sälj

21



Hur?

TED Ideas worth spreading

SHAWN ACHOR

22



1. Meditation

5 min/dag

Avslappningstekniker för att koppla av ökar koncentrationen

23



Mindfulness

“Gå på gym med din hjärna”

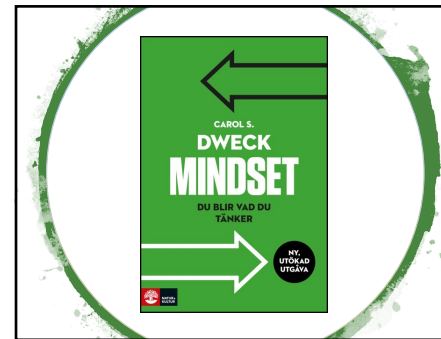
24

2. Tankens kraft Känslans makt!

Varje dag skriv ner 3 nya positiva saker du är tacksam/glad över eller uppskattar.



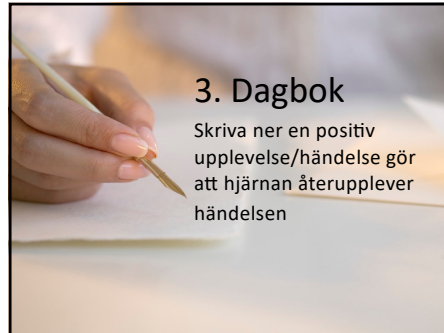
25



26

3. Dagbok

Skriva ner en positiv upplevelse/händelse gör att hjärnan återupplever händelsen



27

4. Motion

15 min/dag konditionsträning eller



28



45 minuters löpning kan utsöndra endorfiner som motsvarar 10 milligram morfin

29

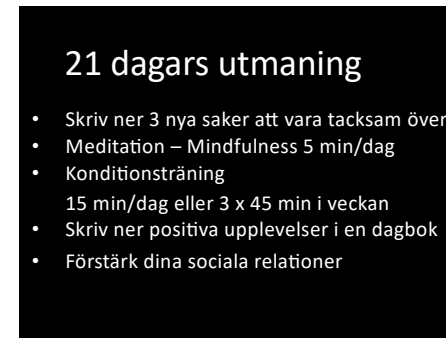
För att få full effekt krävs att man får upp pulsen tre gånger per vecka i 45 minuter



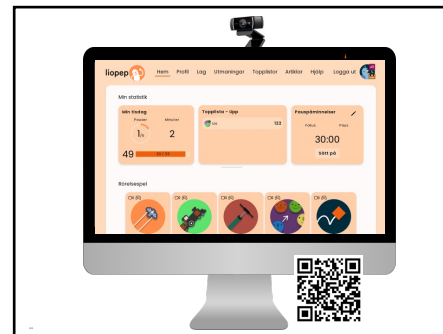
30



31



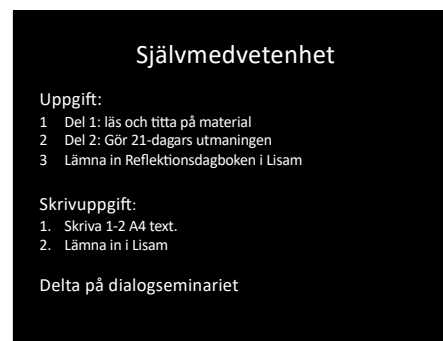
32



33



34



35



36

- Föreläsning
- 2 obligatoriska seminarier:
 - Presentationseminarium: ingen förberedelse
 - Projektpresentation: presentation av projektet i kursen TDDE25

37

Summering

- Personlig utveckling handlar om förändring
- 21-dagars utmaning:
 - 3 saker att vara tacksam över
 - Meditation, Mindfulness 5 min/dag
 - Konditionsträning 15 min/dag eller 3 x 45 min/vecka
 - Dagbok - Skriv ner positiva upplevelser i en dagbok
 - Förstärk dina sociala relationer
- Din intelligens, kreativitet, energinivå ökar

38