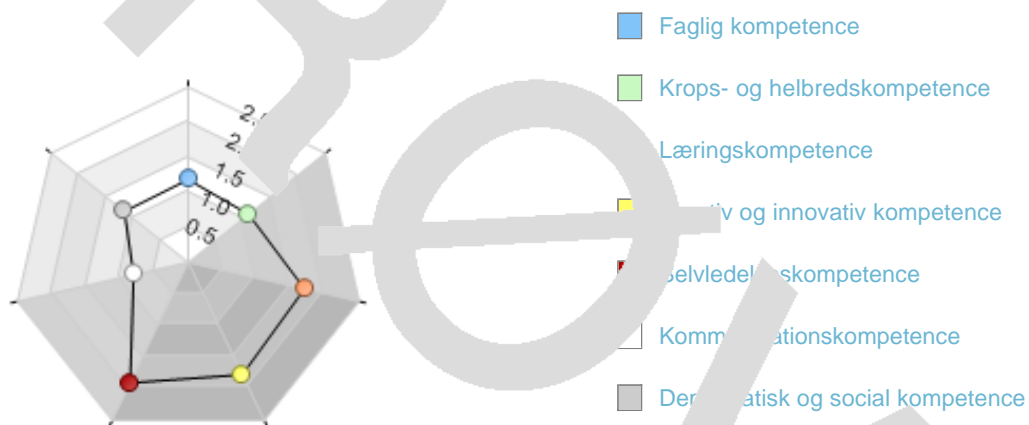


Din kompetenceudvikling

- din profil



Navn: Søren Nielsen
Hold: 1. gode værdier
Antal lektioner: 7
Årstal: 2006



Læsevejledning

Profilen afspejler deltagerens udbytte inden for syv nøglekompetencer. Prikkerne i kanten af figuren angiver de kompetencer, hvor deltageren har udviklet sig, mens prikkerne ind mod midten angiver en næsten uændret udvikling. Tallet i kanten repræsenterer maksimum. Nedenfor forklares, hvad udslagene i profilen dækker over.



Din kompetenceudvikling

Faglig kompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- bruge faget i forbindelse med arbejde og/eller jobsøgning
- bruge faget i forbindelse med andre fritidsaktiviteter
- anvende fagets begreber og teknikker
- se nye muligheder inden for faget
- opsøge mere viden om faget
- formidle fagets indhold til andre
- arbejde selvstændigt med faget

Krops- og helbredskompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- kende egne stressreaktioner
- kende stressudløsende faktorer
- afspænde, stresse/koble af
- lytte til kroppens signaler
- tage vare på min egen krop
- følge sunde vaner

Læringskompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- lære nye ting
- holde min viden og mine færdigheder ved lige
- forstå hvordan jeg lærer bedst
- forstå hvordan jeg lærer noget nyt
- forstå hvordan jeg kan lære af andre
- motivere mig selv til at lære nyt i forbindelse med mit arbejde og/eller jobsøgning
- motivere mig selv til at lære nyt i forbindelse med efteruddannelse
- motivere mig selv til at lære nyt i min fritid
- opsøge nye sammenhænge for at lære nyt
- bruge det jeg lærer på aftenskolen andre steder

Kreativ- og innovativ kompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- se tingene på en ny måde
- gøre tingene på en ny måde
- udvikle nye idéer og tænke nyt
- bruge mine evner på nye måder
- bruge mine kreative sider på din arbejdsplads
- bruge mine kreative sider i forbindelse med anden undervisning
- bruge mine kreative sider i min fritid
- se kreativitet hos andre
- turde afprøve nye muligheder

Selvedelseskompentence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- tilrettelægge opgaver for mig selv på mit arbejde
- tilrettelægge opgaver for mig selv i forbindelse med anden undervisning
- tilrettelægge opgaver for mig selv i forbindelse med andre fritidsaktiviteter
- tage initiativ
- opstille mål for noget, jeg gerne vil nå
- tage et selvstændigt ansvar for en opgave
- kunne overskue flere ting eller flere informationer på en gang
- løse opgaver systematisk og struktureret
- forstå hvordan jeg arbejder og bruger min tid bedst
- opfylde de mål, jeg opstiller
- prioritere min tid

Kommunikationskompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- forholde mig til det, andre siger
- tage ordet i en gruppe
- tale med andre om personlige emner og forhold
- argumentere for mine holdninger
- lytte til de andre deltagere
- give ris og ros til andre
- tale til en gruppe af mennesker

Demokratisk og social kompetence

Jeg er i særligt grad blevet bedre til at:

- søge indflydelse
- tage medansvar for opgaver, der skal løses i fællesskab
- bidrage aktivt til et fællesskab
- være åben i forhold til andre mennesker
- modtage støtte og vejledning fra andre
- støtte og vejlede andre
- være med til at skabe et godt klima i den gruppe, jeg indgår i
- sætte mig ind i andres situation og baggrund
- indgå i fællesskab med mennesker, som har en anden baggrund end min egen

De syv kompetencer

Faglig kompetence

Faglig kompetence handler om, at kursisten er i stand til at bruge de kursus-specifikke færdigheder i andre sammenhænge, hvor det er muligt, for eksempel på arbejdet eller hjemme. Faglig kompetence viser sig ved, at kursisten er i stand til at forstå og anvende fagets begreber, teknikker og materialer og er bevidst om det faglige niveau, han/hun har opnået. Faglig kompetence viser sig også ved, at kursisten er i stand til at udvikle faget, hvis der er mulighed for det. Endelig handler faglig kompetence om, at kursisten er i stand til at arbejde selvstændigt med faget og selv udvikle sig i forhold til sit eget faglige niveau.

Krops- og helbreds kompetence

Krops- og helbreds kompetence viser sig ved kursistens viden om og evne til at tage vare på sit helbred og bevare et godt helbred. Krops- og helbreds kompetence viser sig ved, at kursisten er i stand til at lytte til kroppens signaler, tage vare på egen krop samt at kende egne fysiske muligheder og begrænsninger, for eksempel ved at kende egne stressreaktioner og stressudløsende faktorer. Krops- og helbreds kompetence viser sig også ved, at kursisten er i stand til at bruge kroppen hensigtsmæssigt, følge sunde vaner og afspænde kroppen. Krops- og helbreds kompetence handler derfor om vores viden om krop og helbred, om øget velvære og om, at kursisten er i stand til at ændre uhensigtsmæssige vaner i forhold til et godt helbred.

Læringskompetence

Læringskompetence viser sig ved, at kursisten er klar over, hvordan han/hun lærer bedst, og at man kan lære på forskellige måder, for eksempel både alene, af underviseren og af de andre kursister. Læringskompetence viser sig også ved, at kursisten er motiveret for at lære og forholder sig åbent til det at lære. Endelig viser læringskompetence sig ved, at kursisten dels kan anvende sine erfaringer fra andre steder i aftenskolen og kan anvende det, han/hun lærer på aftenskolen i andre sammenhænge, for eksempel hjemme eller på arbejdet.

Kreativ- og innovativ kompetence

Kreativ og innovativ kompetence viser sig ved, at kursisten er i stand til at se og/eller gøre ting på nye måder. Kreativ- og innovativ kompetence handler om, at kursisten alene eller sammen med andre kan udvikle nye ideer, udtrykke nytænkning og tør prøve nye muligheder. Endelig viser kreativ og innovativ kompetence sig ved, at kursisten er i stand til at se egne og andres kreative sider og bruge dem aktivt i forskellige situationer.

Selvledelseskompetence

Selvledelseskompetence viser sig ved, at kursisten kan sætte sig selv i gang ved at tilrettelægge opgaver for sig selv samt være åben og opsøgende i forhold til at udvikle sin viden og sine færdigheder. Selvledelseskompetence handler også om, at kursisten kan opstille mål for sig selv og kan strukturere og planlægge sådan, at målene nås ? også inden for en bestemt tidsramme. Endelig viser selvledelseskompetence sig ved, at kursisten selv tager initiativ, for eksempel på aftenskoleholdet, i sit arbejde eller i sine øvrige fritidsaktiviteter.

Kommunikationskompetence

Kommunikationskompetence handler om at kunne tilpasse måden at tale og skrive på i forhold til, hvem man taler eller skriver til. Kommunikationskompetence viser sig ved, at kursisten kan forholde sig til, hvad andre siger og indgå i dialogen med egne synspunkter og holdninger. Kommunikationskompetence viser sig også ved, at kursisten er i stand til at give og modtage ris og ros, råd og vejledning. Endelig handler kommunikationskompetence om, at kursisten kan bruge forskellige hjælpemidler, for eksempel computer, hvis situationen kræver det.

Demokratisk og social kompetence

Demokratisk og social kompetence viser sig ved, at kursisten er i stand til at indgå aktivt i forskellige fællesskaber også med mennesker, der har en anden social og/eller kulturel baggrund end deres egen. Når man indgår i fællesskaber, kan man gøre det på forskellige niveauer fra en passiv deltagelse over et mere aktivt bidrag til en egentlig involvering, der ofte vil medføre, at man søger indflydelse. Demokratisk og social kompetence viser sig ved, at kursisten bidrager aktivt til, at et givent fællesskab fungerer godt. Det vil sige, at kursisten er åben og kontaktskabende for eksempel i forhold til de andre kursister. Demokratisk og social kompetence viser sig også ved, at det aktive bidrag har karakter af at søge indflydelse, gå ind i debatter, være lydhør for andres meninger og bidrage med egne. Demokratisk og social kompetence viser sig endelig ved, at kursisten er i stand til at give og modtage både støtte og vejledning og er i stand til at gå ind i konfliktsituationer samt bidrage til at løse dem.
