

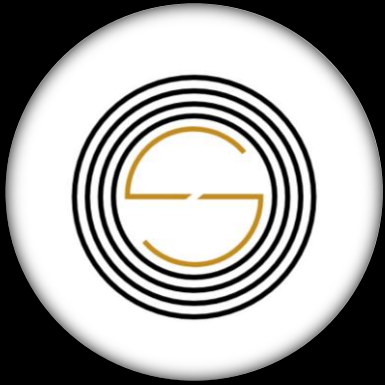
# AÐ STÍGA ÖLDUNA

ÞRAUTSEIGJA Á TÍMUM BREYTINGA OG ÓVISSU



**GUÐRÚN SNORRADÓTTIR**  
PCC STJÓRNENDAMARKÞJÁLFI

[www.gudrunsnorra.com](http://www.gudrunsnorra.com)



## Guðrún Snorradóttir

PCC stjórnendamarkþjálfari

Guðrún hefur bæði innlenda sem og erlenda reynslu af því að þjálfa með verkfærum markþjálfunar og jákvæðrar sálfræði.

Hún er með MSc í hagnýtingu jákvæðrar sálfræði frá Anglia Ruskin háskólanum í Cambridge og er vottaður PCC stjórnendamarkþjálfari frá International coaching federation.

Hennar sérsvið er þjálfun á færni leiðtoga til framtíðar. Þar á meðal þrautseigju, nýtingu styrkleika, leiðum til að skapa aukið traust og sálrænt öryggi, tilfinningagreind, tilgangs og virkni ásamt nýtingu marþjálfunar við þjónustu og í hinum ýmsu samtölum við starfsmenn.



+354 664 7610



gudrun@gudrunsnorra.com

# DAGSKRÁ

Hvað er þrautseigja og hvernig aukið þið hana í eigin lífi?


Hver er munurinn á þrautseigjubjálfun og streitustjórnun?

Hvers vegna er þrautseigja mikilvæg í landslagi breytinga?

Hvaða þættir stuðla að þrautseigju og hvaða verkfæri eru í boði?





A black and white photograph of a beach. The foreground is a dark, textured expanse of sand. In the middle ground, white, frothy waves are crashing onto the shore, creating a stark contrast with the dark sand. The background shows the ocean extending to the horizon under a bright sky.

*Eins og náttúran sjálf, þá eru **breytingar** það eina sem er fast í hendi þessa daganna.*



## HVAÐ ER ÞRAUTSEIGJA?

### 122 Skilgreiningar

Seigla er heiti á þeim hæfileika mannsins að lifa innihaldsríku lífi þrátt fyrir mótlæti og/eða erfiðleika. (Masten 2001)

Seigla er ekki eingöngu gæði sem að persóna býr yfir eða aðstæðum heldur túlkun viðkomandi á mótlætinu sem við blasir. (Yeager and Dweck 2012)

Rannsakendur eru sammála um það að þrautseigja sé eitthvað sem hægt er að próa með því að nýta vísindalegar nálganir (e.g. Seligman, 1998)

A photograph of a surfer riding a wave inside a barrel. The surfer is shirtless and wearing dark shorts, crouching on a surfboard. The wave is a deep, dark blue color, and the barrel is a tunnel-like structure of water. The background shows a rocky coastline with buildings and a beach.

**YOU CAN'T STOP THE WAVES  
BUT YOU CAN LEARN TO SURF**



# THE MIND DOES NOT MIND

Við erum lítið eitt en **vaninn** einn.  
En við getum lært að brjótast út úr  
hraðbrautum vanans.

Sveigjanleiki hugans er staðreynd.  
Það eru endurteknar upplifanir okkar  
sem að móta heilann.

Allt sem að fær **ATHYGLI**  
okkar verður sterkara.

Draganski et al. 2004. Neuroplasticity



HVAÐ ER AÐ GERAST  
TOPPSTYKKINU?





## STAÐA HUGA OKKAR...

Hugur okkar er undir stöðugri árás af upplýsingarflæði og öðru áreiti. Hvað er það versta sem að getur gerst?

OVER INFORMED

UNDER REFLECTIVE

Hvernig gerir þú „retro“?

Föstudagspúlsinn

Retro regluleg með teymi



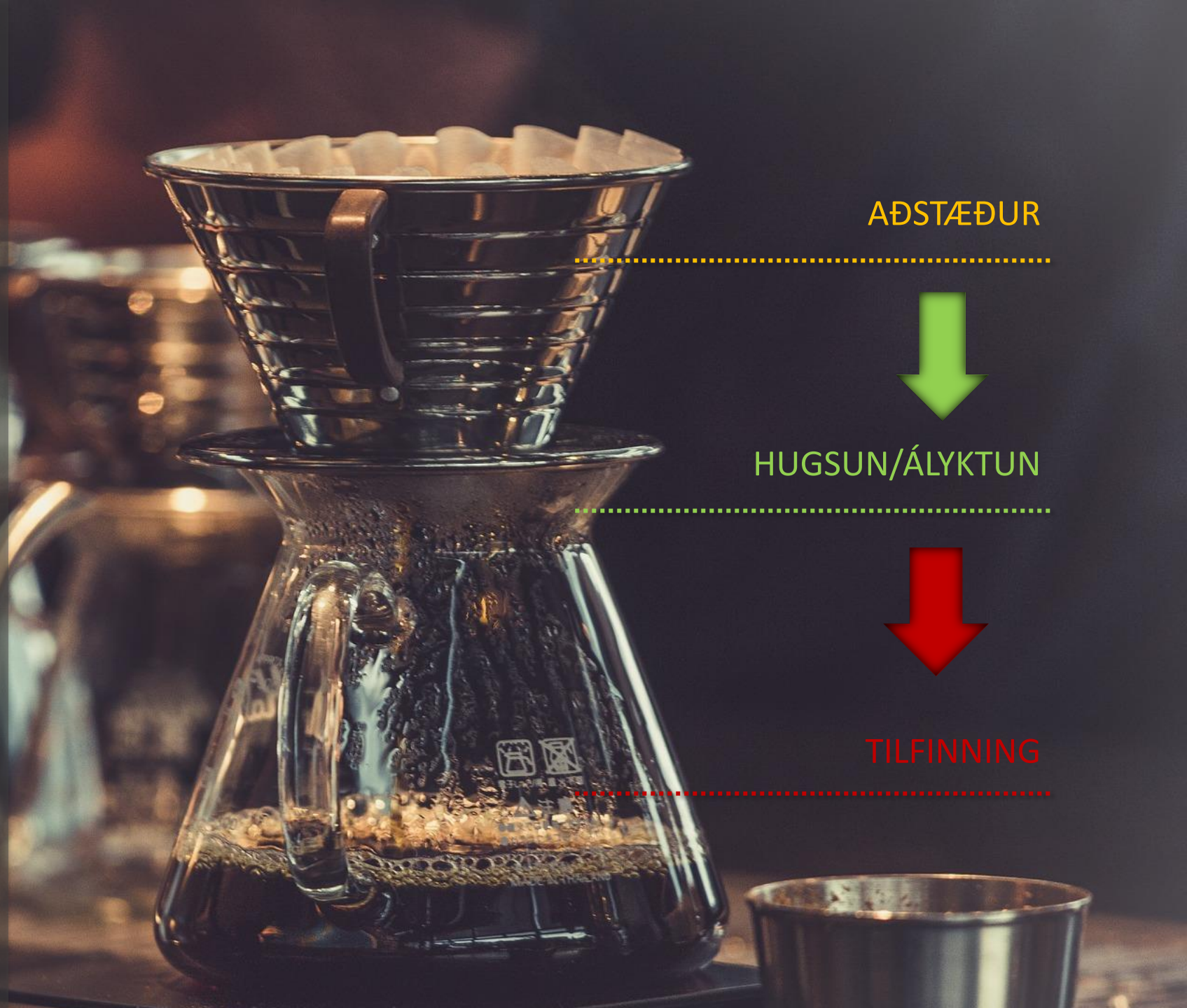


## SAGAN SEM ÞÚ SEGIR ÞÉR

Það eru ekki eingöngu **aðstæður** okkar sem eru að skapa streitu í lífi okkar heldur **hugsanir** okkar um þessar tilteknu aðstæður

Við þurfum fyrst og fremst að passa okkur á eigin **ályktunum** þessa daganna.

*"In the absence of data,  
we create our own stories"*  
Brene Brown



AÐSTÆÐUR



HUGSUN/ÁLYKTUN



TILFINNING



## GRUNNFORRIT: ÞRAUTSEIGJA 1.0

ÞRJÁR leiðir til að auka álagspól



**IN TIME** –  
Núvitund – unitasking


**DOWN TIME** –  
Listin að gera ekki neitt!

**SAVORING** –  
að kenna huganum að dvelja við  
jákvæðar tilfinningar

**HVER ERU ÞÍN BJARGGRÁÐ?**





A steaming mug of coffee sits on a wooden table in a dimly lit room. The background is dark and out of focus, with a window showing a bright outdoor scene. The overall mood is warm and contemplative.

*Between stimulus and response there is a space.  
In that space is our power to choose our response.  
In our response lies our growth and our freedom.*

Viktor E. Frankl



---

## **IF WE´RE GROWING,**

We´re always going to be  
out of our comfort zone.

*John Maxwell*

---



+354 664 7610



[gudrun@gudrunsnorra.com](mailto:gudrun@gudrunsnorra.com)