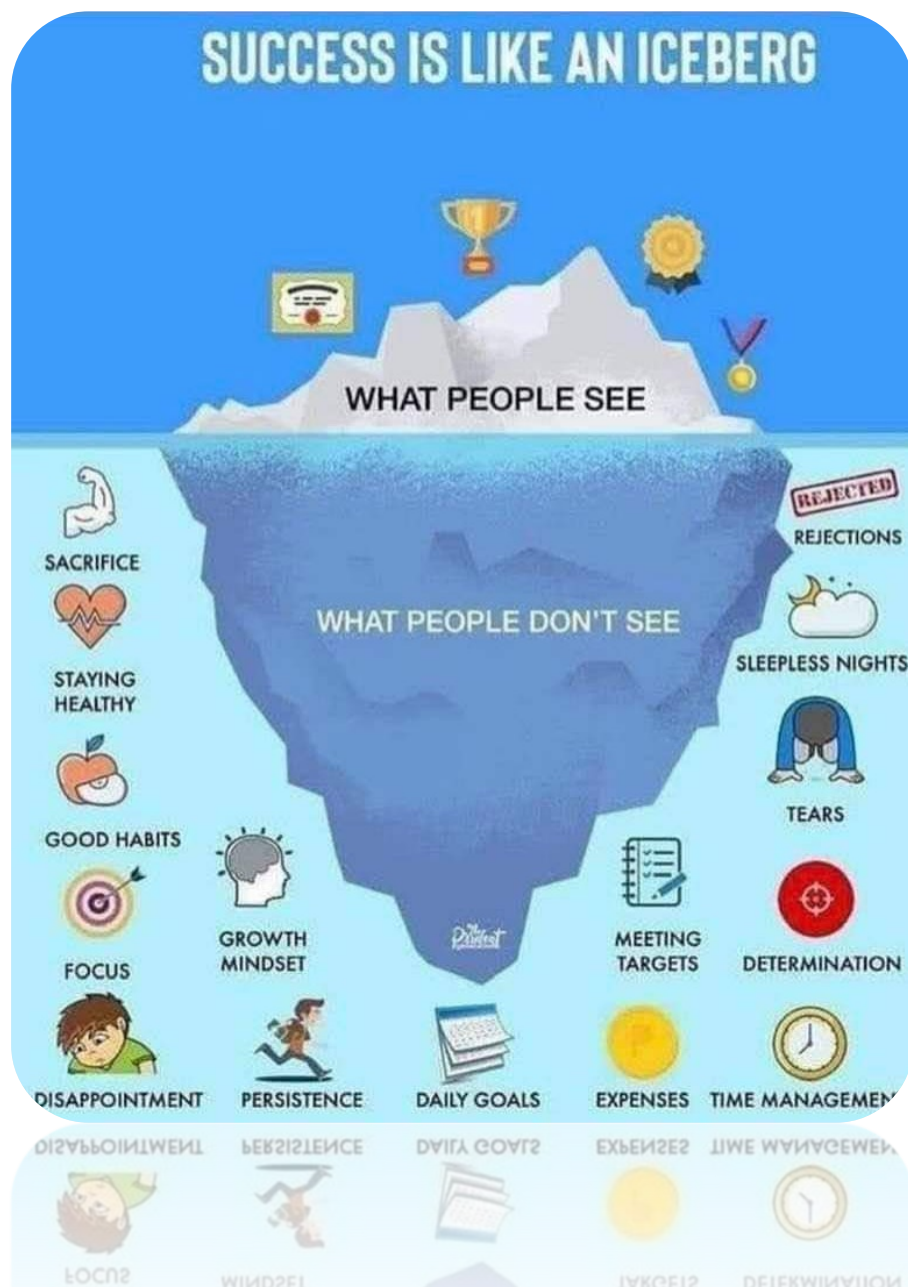


Workshop - Selvrefleksjon og robusthet

Utveksling 28.okt 2026





Hvordan få mest ut av utvekslingen din?

Hvem er vi?



Anette Nicolaissen

anette.nicolaissen@kristiania.no

466 94 281



Mette Lise Martinsen

MetteLise.Martinsen@kristiania.no

986 39 156

Finner gullet i deg!





**Hvorfor er
selvrefleksjon viktig?**

LOWE

ikigai
[ee-key-guy]

生き甲斐



Kombinerer to ord:
iki betyr "liv"
gai betyr "resultat".

"en grunn til å være".

Ordet refererer til det å ha
en meningsfull retning eller
hensikt i livet.

IKIGAI - «en grunn til å være/eksistere»



Hva kan drive deg bort fra din IKIGAI?

- tidligere opplevelser
- påvirkninger i livet
- **samfunnet,**
- **velmenende familiemedlemmer**
- **kolleger / medstudenter vi ser opp til**
- fokuserer kun på det du kan bli godt betalt for
- jakter på et yrke du er god på, men som du ikke kan leve av!

Ingen Ikigai - en følelse av tomhet i eget liv.



Hva er din Ikigai?

1.  Hva ELSKER du?
2.  Hva er du GOD TIL?
3.  Hva trenger VERDEN?
4.  Hva kan du FÅ BETALT FOR?

Hva ELSKER du?

Hva trekkes du naturlig mot og hva vekker din interesse

Spørsmål som kan hjelpe:

- Hvilke aktiviteter gjør at jeg glemmer tid og sted?
- Hvilke temaer kunne jeg snakket om i timevis?
- Hva er jeg oppriktig nysgjerrig på?
- Hva elsket jeg å gjøre som barn?
- Hva får meg til å føle meg levende, glad eller begeistret?
- Hva ville jeg gjort selv om jeg ikke fikk noen belønning for det?
- Hvilke typer mennesker, problemstillinger eller ideer fascinerer meg?

Skriv ned 5–10 ting

2. ✨💪 Hva er du GOD TIL?

Se utover karakterer og formelle kvalifikasjoner.

- Hva faller naturlig for meg?
- Hva ber andre meg om hjelp til?
- Hva har jeg lært gjennom erfaring?
- Hva gjør jeg bedre enn jeg selv er klar over?
- Hvilke styrker kommer frem når jeg er på mitt beste?
- Hvilke komplimenter får jeg gjentatte ganger?
- Hvilke ferdigheter har jeg utviklet gjennom studier, hobbyer, jobber eller erfaringer i livet?

Skriv ned 5–10 styrker eller evner du har.

Mindset

Ego kills growth.

Fear kills dreams.

Jealousy kills peace.

Anger kills wisdom.

Comparison kills joy.

Excuses kill progress.

Doubt kills confidence.

Laziness kills ambition.

Now read that from right to left.

Robusthet ved utveksling

- håndtere usikkerhet
- omstille seg til en ny kultur
- overvinne utfordringer på egen hånd

Hvordan tåle hjemlengsel, kultursjokk eller andre problemer?

Robusthet

Hvordan få psykologisk og emosjonell styrke?

- Aksepter "dippen»
- Lag en plan
- Bruk "5-minutters-regelen"

Robusthet

Hvordan tilpasse deg kulturelt?

- Vær en antropolog
- Forbered "småprat-manus»
- Hvil hjernen

Hvordan skape selvstendighet?

- Opprett en "kriseperm" (digitalt og fysisk)
- Bruk universitetets støtteapparat
- Ta region første uke

Hvordan bygge nettverk?

- Møt opp på ALT i introduksjonsuken
- Bruk "Buddy-ordninger" og klubber
- Flytt ut av rommet

GROW - modellen

Basert på **“The Inner Game”**
utviklet av Tim Gallwey.

Overkomme selvskapte hindringer
- alene eller i team.

Skjer i spillerens hode – spiller mot hindringer, frykt, usikkerhet, miste av fokus, limiting belief mm (Gallwey 2001).

Whitmore and Alexander tok med seg Inner Game til Europe og utviklet GROW



GROW - modellen



GROW

- **G** - **GOAL** - Ditt mål? Hvor vil du?
- **R** - **REALITY** - Hvor er du i dag?
- **O** - **OPTIONS** - muligheter, hindringer
- **W** - **WAY FORWARD** - Hva kan du gjøre



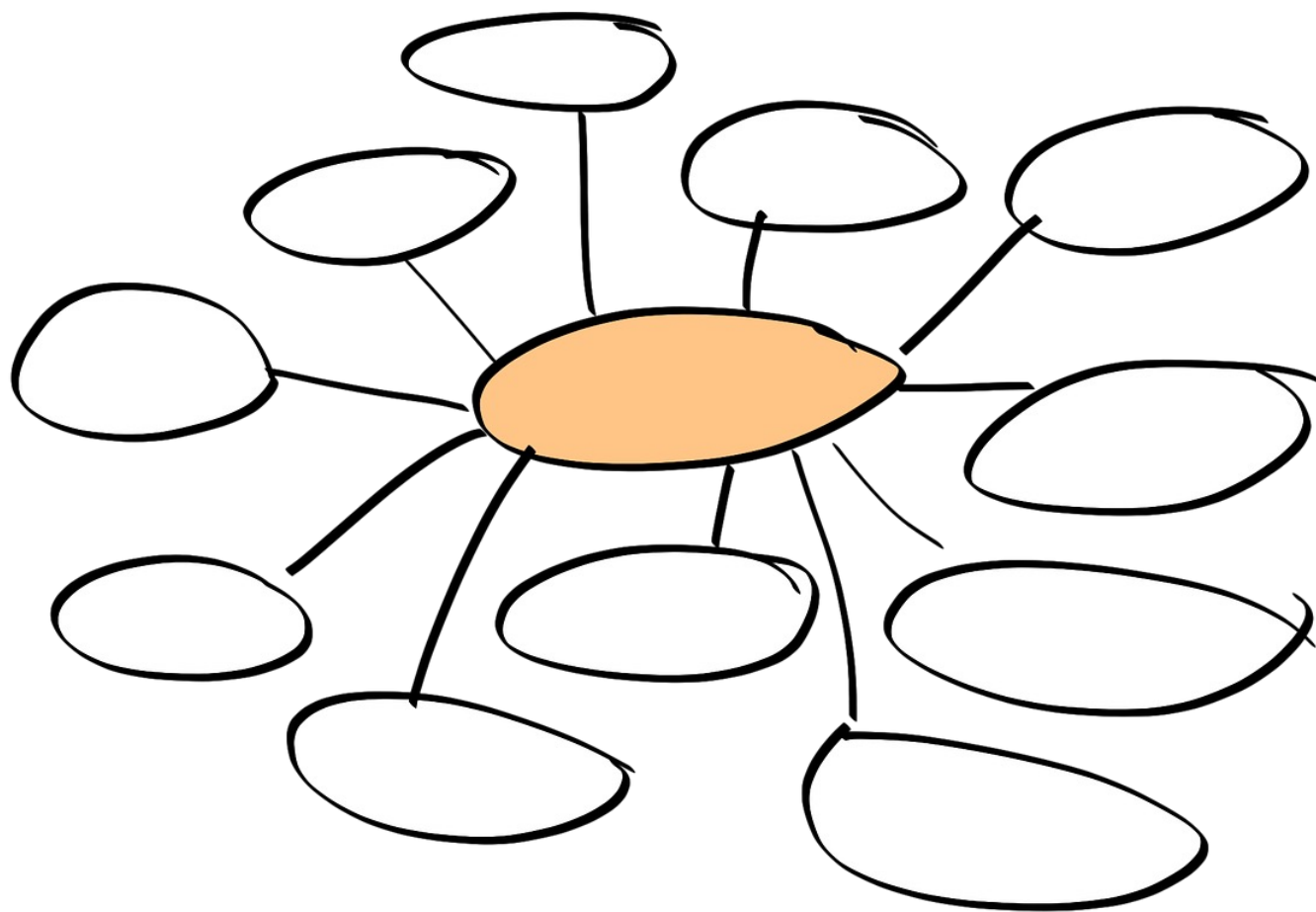
MEG

Verdier?

Hva liker jeg?

Interesser?

Kunnskap?



Lykke til!

