

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

## Trúnaður og traust

Að byggja upp traust er lykillinn að sterku handleiðslusambandi. Þessi æfing hjálpar þér að hugleiða trúnað, ræða mikilvægi hans og gera skýrt samkomulag við nemanda þinn til að tryggja öruggt og virðulegt rými fyrir handleiðslu.

# Ferli:

## 1. Hugleiðing um traustvekjandi aðferðir (10-15 mín.)

- Í hóp: Setjist í hring og deilið dæmum um skipti þegar trúnaður var virtur eða brotinn (án þess að nefna einstaklinga).
- Ræðið: Hvernig hafði trúnaður áhrif á traust? Hvað hefði mátt gera betur?
- Einn: Hugleiddu aðstæður þar sem trúnaður var mikilvægur í handleiðslum eða faglegu umhverfi. Skriðu niður lærdóminn og hvernig traustið hafði áhrif.

## 2. Skilgreining á trúnaði í handleiðslu (5-10 mín.)

- Ræddu eða hugleiddu: Hvað þýðir trúnaður í handleiðslusambandi þínu?
- Finndu út lykilatriði sem ættu að vera trúnaðarmál (t.d. persónulegar áskoranir, áhyggjur af starfi).

## 3. Gerðu trúnaðarsamning (5-10 mín.)

- Í hóp: Vinnið saman að því að búa til trúnaðarsamkomulag þar sem fram kemur hvað verður haldið leyndu og hvernig trausti verður viðhaldið. Þetta getur verið skriflegt eða myndrænt (t.d. veggspjald).
- Einn: Skriðu drög að einföldum trúnaðaryfirlýsingu fyrir sjálfa þig og ræddu hana við leiðbeinanda þinn í næsta fundi.

### Hugleiðingarhvöt:

- „Hugsaðu um augnablik þegar einhver treysti þér. Hvaða ráðstafanir gerðir þú til að viðhalda trúnaði og virðingu?“

### Dagbókarskrif eða umræður:

- Skriðu persónulegar hugleiðingar í dagbók.
- Ræðið saman í pörum eða hópum til að deila lykilinnsýn og aðferðum til að byggja upp traust.

