

Ordforråd ark

Vi lager mat i ordliste: Modul 5	
Vilkår	Definisjon
Sosiale/myke ferdigheter	Evner som folk har når det gjelder å håndtere samtaler, møter, konflikter eller samarbeid, og hensyn til kommunikasjonsevner, organisatoriske ferdigheter og selvmotivasjon.
Autonomi	Evne til å utføre tildelte oppgaver uten behov for konstant tilsyn ved å bruke egne ressurser.
Selvtillit	Bevisstheten om ens egen verdi, ens evner og ens ideer utover andres meninger.
Fleroppgavekjøring	Evne til å administrere og utføre flere oppgaver eller aktiviteter samtidig eller raskt bytte mellom dem. Det innebærer ofte å dele oppmerksomheten mellom flere oppgaver for å øke effektiviteten og produktiviteten.
Ikke-verbal kommunikasjon	Formidle informasjon og følelser uten å bruke ord. Dette kan inkludere ansiktsuttrykk, kroppsspråk, bevegelser, øyekontakt, holdning og tonefall. Ikke-verbale signaler gir kontekst og emosjonell nyanse til verbal kommunikasjon og spiller en viktig rolle i å forstå og formidle meldinger effektivt.
Empati	Evne til å forstå følelseslivet til en annen person, nesten i all sin kompleksitet. Empati refererer blant annet til aktiv lytting, forståelse og emosjonell støtte.
Problemløsning	Prosess for å oppnå et mål ved å overvinne hindringer, en hyppig del av de fleste aktiviteter. Problemer med behov for løsninger spenner fra enkle personlige oppgaver til komplekse problemstillinger i næringslivet og tekniske felt.
Teamarbeid	Samarbeid mellom en gruppe individer som arbeider sammen for å oppnå et felles mål. Det innebærer å dele ansvar, koordinere oppgaver og utnytte styrkene til hvert teammedlem for å oppnå kollektive mål effektivt og effektivt.

Profesjonalisme	Evne til å utføre sin aktivitet kompetent og effektivt.
Motstandsdyktighet	Evne til å tilpasse seg, sprette tilbake og komme seg etter motgang, utfordringer eller tilbakeslag, opprettholde mental og følelsesmessig styrke i møte med vanskelige situasjoner og bruke disse erfaringene som muligheter for vekst.
Tidsstyring	Øvelse i effektiv organisering og prioritering av oppgaver og aktiviteter for å få mest mulig ut av tilgjengelig tid. Det innebærer å sette mål, lage tidsplaner og allokere ressurser effektivt og oppnå ønskede resultater samtidig som utsettelse og stress minimeres.
Stereotypier	Forenklet og ofte generalisert tro på grupper av mennesker eller ting. De kan være basert på kulturelle, kjønn eller andre egenskaper, kan føre til urettferdige dommer og forstyrrelser, ofte overser individuelt mangfold i gruppen.
Partiskhet	Tilstedeværelse av favorisering, fordommer, mot en bestemt person, gruppe, noe som resulterer i urettferdige eller ubalanserte dommer, beslutninger eller behandling, basert på personlig tro, stereotyper, urettferdig påvirkning, fører ofte til diskriminering eller ulik spillefelt.
Sexisme	Diskriminering/fordommer basert på kjønn eller kjønn, som involverer urettferdig behandling, stereotyper, fordommer mot individer på grunn av kjønn, favorisering av ett kjønn, inkludert ulik mulighet, ulik lønn, nedsettende holdninger til enkeltpersoner.
Likestilling	Prinsippet om å sikre at alle individer, uavhengig av kjønn, har like rettigheter, muligheter og behandling i alle aspekter av livet. Den tar sikte på å eliminere diskriminering og fordommer basert på kjønn og fremmer rettferdighet, inkludering og anerkjennelse av lik verdi.