



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Hållbar utveckling och Ekoturism

Teoretisk Bakgrund



www.ecohealthforyouth.com



This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778

INNEHÅLL

2a Ikigai & Karriärutveckling

2b Inner Development Goals

2c Kompetenser inom Ekoturism



Redaktörens Budskap

Låt mig dela med mig av en liten hemlighet: att bygga självförtroende handlar om att tro på dig själv och dina förmågor. Och vet du vad? Du har absolut vad som krävs!

En karriär inom ekoturism öppnar upp en värld av spännande äventyr och meningsfulla bidrag till vår planet - om det är det du vill göra. Föreställ dig att du utforskar frodiga regnskogar, snorklar i kristallklart vatten eller sätter dig in i olika kulturer – samtidigt som du har en positiv inverkan på miljön och olika lokalsamhällen.

Men så här är det: för att hitta din plats inom detta mycket dynamiska område måste du sätta upp hanterbara mål, ta hand om dig själv lägs med vägen och samtidigt sudda bort alla tvivel som lätt smyger sig på. Var modig nog att prova nya saker, lära dig av dina misstag och omge dig med människor som hejar på dig varje längs vägen.

Det kommer inte alltid att vara lätt, men tro mig, varje ansträngning du lägger ner på din resa kommer att vara värd det. Så fortsätt, dröm stort, tala för dig själv och sluta aldrig växa och utvecklas. Världen väntar på att du ska göra ditt avtryck inom ekoturism, och jag tvivlar inte på att du kommer att klara dig utmärkt, när du ger dig ut på detta otroliga äventyr.

Tro på dig själv. Du fixar det här!



This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778

2a

Ikigai & Karriärutveckling



“

*Utbildning i entreprenörskap inom
Eco-health tourism; med
GRASSROOTS får unga människor
möjlighet att bidra till en positiv
inverkan på miljön och de
samhällen de är en del av*

”



2A Ikigai och karriärutveckling

Introduktion

Välkommen till ekoturismens värld! Här möts passion och syfte, och äventyr går hand i hand med att bevara natur och kultur. När du ger dig in i denna spännande bransch är det första steget att hitta din nisch.

Ekoturism är inte en enda väg – det finns många olika sätt att arbeta inom området. Kanske lockas du av vildmarken, fascineras av kulturarv eller brinner för att stärka lokalsamhällen? Oavsett vad som driver dig finns det en plats som passar dina intressen och färdigheter. Men hur hittar du rätt? Det är precis det den här guiden ska hjälpa dig med. Vi går igenom viktiga steg för att du ska kunna identifiera din nisch och starta din karriär inom ekoturism – med självförtroende och tydliga mål.

Du får tips på hur du skaffar rätt utbildning, får praktisk erfarenhet och bygger upp ett nätverk. Vi ger dig verktygen för att lyckas i en bransch som ständigt utvecklas.

Så låt oss sätta igång! Upptäck din passion, vässa dina färdigheter och ge dig ut på en resa som både du och världen vinner på.



2A Ikigai och karriärutveckling

Identifiera din nisch

Ekoturism är ett stort område med många möjligheter. Det kan handla om olika aktiviteter, platser och yrkesroller. För att hitta din väg behöver du fundera på vad som intresserar dig mest och vad som passar dina färdigheter och mål.

Kanske vill du arbeta med att bevara vilda djur, lyfta fram kulturarv, leda äventyrsresor eller stärka lokalsamhällen? Du kan också välja en yrkesroll som guide, planerare, chef, forskare eller utbildare. Genom att hitta din nisch blir det lättare att fokusera och rikta in dig på rätt möjligheter.

Skafta rätt utbildning och träning

Beroende på vad du vill jobba med kan du behöva olika typer av utbildning och träning. Vissa yrken kräver en examen inom turism, miljöstudier eller antropologi, medan andra kan kräva certifikat eller licenser, som första hjälpen, vildmarksöverlevnad eller dykning.

Det är också viktigt att lära sig om områdena där du vill arbeta – deras kultur, historia och ekologi. Genom att förstå ekoturismens bästa metoder och standarder kan du förbereda dig för en framgångsrik karriär.



2A Ikigai och karriärutveckling

Identifiera din nisch

Ett av de bästa sätten att komma igång inom ekoturism är att skaffa praktisk erfarenhet. Du kan göra det genom volontärarbete, praktik eller anställning hos en ekoturismorganisation, ett projekt eller ett företag. På så sätt utvecklar du dina färdigheter, får värdefull kunskap och knyter kontakter. Det visar också ditt engagemang och din passion för branschen. Ett annat bra sätt att visa upp ditt arbete är att skapa en portfölj eller blogg där du samlar dina erfarenheter och prestationer.

Att bygga upp ett nätverk och ett gott rykte är också viktigt. Gå med i yrkesföreningar, delta i branschevenemang och konferenser, och knyt kontakt med andra inom ekoturism. Använd sociala medier och onlineplattformar för att marknadsföra dina tjänster, dela idéer och be om feedback. Genom att skapa rätt kontakter och göra dig synlig ökar du dina möjligheter att hitta jobb och samarbeten.



2A Ikigai och karriärutveckling

Introduktion till Ikigai och dess tillämpning inom karriärutveckling

I en värld som ofta känns stressig och kaotisk kan det vara svårt att hitta en tydlig riktning. Men det japanska konceptet Ikigai kan hjälpa dig att navigera. Det är en filosofi som handlar om att leva med mening, glädje och uppfyllelse.

Ikigai bygger på fyra delar: det du älskar, det du är bra på, vad världen behöver och vad du kan försörja dig på. När dessa delar möts skapas en balans mellan passion, yrke, kallelse och mission – en harmoni som ger en djup känsla av tillfredsställelse.

Ikigai är inte bara en idé – det är en livsfilosofi. Det handlar om att utforska våra innersta drömmar, talanger och ambitioner. Det uppmuntrar oss att omfamna det som gör oss unika, att bli mer medvetna om oss själva och att leva med mening och riktning. I den här guiden går vi på djupet med Ikigai. Vi utforskar vad det innebär och hur du kan använda det i ditt liv. Det är en resa av självupptäckt där vi letar efter det som verkligen får oss att känna oss levande – det som gör att vi vaknar på morgonen med glädje och syfte.

Kanske söker du efter en ny riktning, eller vill du bara fylla ditt liv med mer mening? Oavsett var du befinner dig, följ med oss och upptäck hur Ikigai kan förändra ditt sätt att leva. Tillsammans utforskar vi vägen till ett liv som känns både meningsfullt och inspirerande.



2A Ikigai och karriärutveckling

Introduktion till Ikigai och dess tillämpningar inom karriärutveckling

Ikigai handlar inte bara om att hitta sin passion – det är en livsfilosofi som hjälper oss att förstå oss själva på ett djupare plan. Genom att utforska våra talanger, drömmar och det som verkligen driver oss, kan vi skapa ett liv där vi känner oss både engagerade och tillfredsställda. I den här guiden utforskar vi hur du kan använda Ikigai för att forma ditt liv. Vi tar reda på vad som ger dig energi och riktning, och hur du kan skapa en vardag där du känner mening och glädje. Oavsett om du står vid ett vägskäl eller bara vill fördjupa din förståelse för vad som gör dig lycklig, kan Ikigai vara en kompass. Följ med oss när vi tillsammans utforskar vägen till ett liv i balans, fyllt av syfte och inspiration.



2A Ikigai och karriärutveckling

Definition av Ikigai

Ikigai kan översättas till "en anledning att vara" eller "en anledning att vakna på morgonen". Det bygger på att hitta samspelet mellan fyra viktiga delar i livet:

1. Det du älskar – det som ger dig glädje och energi.
2. Det du är bra på – dina talanger och styrkor.
3. Det världen behöver – det som ger ditt liv mening och gör skillnad.
4. Det du kan försörja dig på – det som kan bli din inkomstkälla.

När dessa delar överlappar hittar du din Ikigai – en känsla av syfte och riktning i livet. Det handlar om att skapa en balans mellan dina passioner, din kompetens, dina värderingar och din möjlighet att leva på det du gör.



2A Ikigai och karriärutveckling

Hur går det till?

Konceptet Ikigai handlar om att hjälpa människor att hitta ett meningsfullt och tillfredsställande liv. Så här fungerar det:

1. **Hitta dina passioner:** Tänk på vilka aktiviteter eller saker som gör dig glad och tillfredsställd. Det kan vara hobbies, intressen eller något som verkligen engagerar dig.
2. **Känn igen dina talanger och styrkor:** Gör en lista över vad du är bra på och vilka färdigheter du har. Fundera på vad som kommer naturligt för dig.
3. **Förstå samhällets behov:** Titta på problem eller behov i samhället som känns viktiga för dig. Fundera på hur du kan bidra och göra en positiv skillnad.
4. **Tänk på vad du kan få belöning för:** Titta på vilka möjligheter som finns för att tjäna pengar på det du kan. Här handlar det om att förstå vad som efterfrågas på marknaden och vilka yrken eller karriärvägar som kan passa dig.



2A Ikigai och karriärutveckling

Hur går det till?

5. **Hitta skärningspunkten:** Leta efter den plats där det du älskar, det du är bra på, vad världen behöver och vad du kan belönas för möts. Den här punkten är din Ikigai – där passion, kallelse, uppdrag och yrke förenas.
6. **Ta action:** När du har hittat din Ikigai, ta steg för att införa den i ditt liv. Det kan vara att bygga en karriär baserat på dina passioner och talanger, engagera dig i meningsfulla aktiviteter eller bidra till saker som betyder något för dig.
7. **Fortsätt utvecklas:** Tänk på din Ikigai som något som kan förändras med tiden. Ditt intresse, dina färdigheter och din livssituation kan utvecklas, så var öppen för nya möjligheter och erfarenheter som passar din växande känsla av syfte och tillfredsställelse.



2A Ikigai och karriärutveckling

Ikigai som koncept.



2A Ikigai och karriärutveckling

Hitta ditt tillvägagångssätt

Skapa ett personligt utrymme: Hitta en lugn plats där du kan fokusera på självreflektion utan störningar. Det kan vara ett mysigt hörn hemma, en stilla plats i naturen eller ett café där du känner dig avslappnad och inspirerad.

Avsätt tid: Planera in regelbundna stunder för självreflektion och för att utforska din Ikigai. Sätt av specifika tider i din kalender där du kan fokusera helt på övningen utan att bli avbruten.

Ha en dagbok: Tänk på att använda en dagbok eller anteckningsbok för att skriva ner dina tankar, reflektioner och insikter när de dyker upp. På så sätt kan du fånga idéer och inspiration direkt och komma tillbaka till dem senare för vidare utforskning.

Engagera nära kontakter: Prata med vänner, familj, mentorer eller kollegor som känner dig väl. Dela med dig av dina tankar om passioner, styrkor och mål och be om deras synpunkter. Ibland kan andras perspektiv ge värdefulla insikter och nya idéer.



2A Ikigai och karriärutveckling

Hitta ditt tillvägagångssätt

Var öppen för feedback: Ta emot feedback med ett öppet sinne och vilja att lära och växa. Lyssna noga på de perspektiv som andra delar och fundera på hur deras synpunkter stämmer överens med dina egna tankar om dig själv.

Var flexibel och öppen: Kom ihåg att det är en resa att upptäcka din Ikigai, och den kan förändras över tid. Var öppen för att utforska nya intressen, passioner och möjligheter som kan dyka upp på vägen. Tveka inte att justera din riktning och dina mål för att följa din växande känsla av syfte.

Håll din Ikigai nära: När du har identifierat din Ikigai, håll den nära dig som en källa till inspiration och motivation. Skapa visuella påminnelser, som bilder eller ord, som representerar din Ikigai och placera dem på platser där du ser dem ofta. Det hjälper dig att behålla din känsla av syfte i ditt dagliga liv.

Genom att följa dessa tips och skapa rätt miljö för självreflektion och utforskning, kommer du vara väl förberedd för att upptäcka din Ikigai och leva ett liv som stämmer överens med dina djupaste passioner och värderingar.



2B

Inner Development Goals



2B Inner Development Goals

Introduktion

IDG-initiativet syftar till att ta itu med den upplevda klyftan i globala hållbarhetsinsatser. Trots den omfattande kunskapen om frågor som klimatförändringar och fattigdom, som tas upp i FN:s mål för hållbar utveckling, har framstegen varit långsamma. Det blev tydligt att inre förmågor, utöver tekniska lösningar, också behövs. Under 2021 hölls en rad möten med intressenter, och genom att analysera 800 svar identifierades 23 nyckelkompetenser och egenskaper. Dessa organiserades sedan i fem dimensioner för att skapa ett mer strukturerat arbetssätt.

1	BEING - Relationship to Self
2	THINKING - Cognitive Skills
3	RELATING - Caring for Others and The World
4	COLLABORATING - Social Skills
5	ACTING - Enabling Change

Källa: <https://innerdevelopmentgoals.org>



2B Inre utvecklingsmål

Introduktion

Ramverket för inre utvecklingsmål (IDG) beskriver de viktiga färdigheter och egenskaper som både individer och organisationer behöver för att effektivt hantera komplexa samhällsfrågor, särskilt de som tas upp i FN:s Agenda 2030 och hållbarhetsmålen. Det fungerar som en grund för att utforska både individuell och kollektiv utveckling, med fokus på hur organisationer kan stödja denna tillväxt för hållbar utveckling. IDGS-initiativet, som just nu är i utvecklingsfasen, samlar in synpunkter från forskare och praktiker genom undersökningar och diskussioner för att identifiera de färdigheter och egenskaper som krävs för att nå framgång.

Så hur fungerar det?



2B Inre utvecklingsmål

Introduktion

IDG-ramverket representerar 23 kompetenser och kvaliteter i 5 dimensioner som tagits fram genom två undersökningar. IDG:erna är ett pågående arbete och kan fortsätta att förändras i takt med att projektet utvecklas och i takt med att ny information och input tillkommer.



Källa: <https://innerdevelopmentgoals.org>

Länk till processriktlinjerna i sin helhet

https://drive.google.com/file/d/1nM6eyTc_cr9_kLJAWYrkHTShlhgU9fXD/edit

Utforska processen (i korthet) här:

<https://innerdevelopmentgoals.org/framework/>

2c

Kompetenser inom Ekoturism



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Introduktion och Nyckelkompetenser

En framgångsrik karriär inom ekoturism kräver viktiga kompetenser som miljömedvetenhet, kulturell känslighet och stark kommunikationsförmåga för att engagera besökare och främja hållbarhet. Anpassningsförmåga och problemlösning är också avgörande för att hantera utmaningar och säkerställa ansvarsfull turism. Dessa egenskaper utgör grunden för att lyckas i branschen – här är en närmare titt på de viktigaste färdigheterna och hur de bidrar till framgång inom ekoturism.

Miljömedvetenhet: En djup förståelse för miljöfrågor och en genuin passion för bevarande är grundläggande inom ekoturism. Det handlar om att ha kunskap om ekosystem, biologisk mångfald och hur mänskliga aktiviteter påverkar naturen.

Kulturell känslighet: Respekt för olika kulturer, traditioner och lokala sedvänjor är viktig inom ekoturism, eftersom det ofta innebär interaktion med ursprungsbefolkningar och besök på kulturellt viktiga platser. Kulturell känslighet hjälper till att bygga positiva relationer med lokalsamhällen och främjar ansvarsfulla turistmetoder.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Nyckelkompetenser

Kommunikationsförmåga: Effektiv kommunikation är avgörande inom ekoturism för att engagera besökare, samarbeta med lokalsamhällen och förmedla viktiga bevarandebudskap. Starka muntliga och skriftliga färdigheter är värdefulla för att guida turer, leda utbildningsworkshops och förespråka hållbara metoder.

Ledarskap och lagarbete: Ledarskapsförmåga är en tillgång vid vägledning av miljövänliga initiativ, hantering av bevarandeprojekt och inspiration till hållbara beteenden. Samtidigt är samarbetsförmåga avgörande för att effektivt samordna ekoturismaktiviteter och uppnå gemensamma mål.

Anpassningsförmåga och motståndskraft: Ekoturism innebär ofta arbete i varierande miljöer och möten med oväntade utmaningar, såsom förändrade väderförhållanden eller logistiska hinder. Att vara anpassningsbar och motståndskraftig hjälper individer att navigera osäkerheter och reagera effektivt på förändrade omständigheter.

Problemlösningsförmåga: Kritiskt tänkande och problemlösningsförmåga är avgörande för att hantera bevarandefrågor, implementera hållbara metoder och lösa konflikter som kan uppstå inom ekoturism. Förmågan att hitta kreativa lösningar bidrar till att ekoturisminitiativ blir framgångsrika.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Nyckelkompetenser

Kundserviceorientering: Enastående kundservice är avgörande inom ekoturism för att skapa positiva och meningsfulla upplevelser samtidigt som natur- och kulturreсурser respekteras. Att lyssna på besökarnas behov och preferenser ökar deras tillfredsställelse och uppmuntrar dem att stödja hållbara turismmetoder.

Etiskt och ansvarsfullt beteende: Att upprätthålla höga etiska standarder och agera ansvarsfullt är grundläggande inom ekoturism. Det innebär att följa Leave No Trace-principerna, respektera vilda djur och deras livsmiljöer samt sätta lokalsamhällets välbefinnande före kommersiella intressen.

Entreprenöriellt tänkesätt: För dem som vill starta eller utveckla ett ekoturismföretag är ett entreprenöriellt tankesätt en viktig tillgång. Kreativitet, innovation, risktagande och affärsmannaskap är nycklar till att skapa hållbara och lönsamma ekoturismsatsningar.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Nyckelkompetenser

Kontinuerligt lärande och förbättring: Ekoturism är ett dynamiskt område som kräver att man håller sig uppdaterad om nya trender, bästa praxis och framsteg inom bevarandevetenskap. Ett engagemang för livslångt lärande och professionell utveckling gör det möjligt att förbli relevant och bidra meningsfullt till ekoturisminsatser.

Genom att utveckla dessa kompetenser kan individer bygga en givande karriär inom ekoturism samtidigt som de aktivt bidrar till miljövard, kulturellt bevarande och hållbar utveckling.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Karriärmöjligheter

Ekoturism erbjuder en mångfald av karriärvägar för dem som brinner för miljövård, hållbart resande och samhällsutveckling. Några exempel inkluderar:

Ekoturismguide – Leder besökare genom naturområden och delar kunskap om miljön, djurlivet och den lokala kulturen. Guider säkerställer att ekoturismens principer följs och att besökarnas påverkan på naturen minimeras.

Viltbiolog eller ekolog – Studerar djurliv och ekosystem för att förstå beteenden, utbredning och ekosystemtjänster. Dessa yrkesverksamma arbetar ofta inom bevarandeorganisationer, forskningsinstitutioner eller nationalparker för att utvärdera ekoturismens effekter och utveckla hållbara strategier.

Miljöutbildare – Skapar och genomför utbildningsprogram för att öka medvetenheten om miljöfrågor, bevarande och hållbar livsstil. De kan vara verksamma vid ekostugor, naturreservat eller utbildningsinstitutioner och håller i guidade turer, workshops och föreläsningar.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Karriärmöjligheter

Specialist på samhällsutveckling – Arbetar med lokala samhällen för att utveckla hållbara turisminitiativ som gynnar både invånare och besökare. Rollen inkluderar att främja kulturarvets bevarande, stärka lokala ekonomier och underlätta samhällets engagemang i ekoturismprojekt.

Turistplanerare eller chef – Ansvarar för att utveckla och leda ekoturismdestinationer med fokus på hållbarhet och besökarupplevelser. De kan arbeta inom myndigheter, researrangörer eller gästfrihetsbranschen, där de utformar resplaner, hanterar anläggningar och marknadsför ekoturismmål.

Naturvårdsinspektör – Verkställer regler och policyer för att skydda naturresurser och djurliv vid ekoturismdestinationer. De övervakar besökarnas aktiviteter, forskar om miljöpåverkan och samarbetar med olika aktörer för att genomföra bevarandeåtgärder.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Karriärmöjligheter

Hållbarhetskonsult:

En hållbarhetskonsult hjälper företag och organisationer att göra sin turism mer miljövänlig och ansvarsfull. Det kan handla om att minska miljöpåverkan, ta socialt ansvar och skapa långsiktig ekonomisk hållbarhet. De ger råd om exempelvis miljömärkningar, hållbart byggande och hur man kan involvera lokalsamhället på ett bra sätt.

Instruktör inom äventyrsturism:

Instruktörer inom äventyrsturism leder aktiviteter som vandring, kajakpaddling och klättring i natursköna miljöer. Deras viktigaste uppgift är att se till att allt sker på ett säkert sätt och med respekt för naturen och kulturen. Samtidigt skapar de upplevelser som deltagarna kommer att minnas länge.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Karriärmöjligheter

Forskare inom ekoturism:

Forskare undersöker hur ekoturism påverkar miljön, samhället och ekonomin. De kan arbeta på universitet, i myndigheter eller för ideella organisationer och tar fram viktig kunskap som hjälper till att utveckla bättre ekoturismstrategier.

Ekoturismmentreprenör:

Ekoturismmentreprenörer startar och driver egna företag, som ekovänliga boenden, researrangörer eller hållbara resebyråer. De skapar nya spännande upplevelser för resenärer, stärker lokala ekonomier och bidrar till att skydda natur och kultur.

Det här är bara några av de många karriärmöjligheter som finns inom ekoturism. Oavsett om du brinner för naturvård, utbildning, gästfrihet eller samhällsutveckling, finns det en väg inom ekoturism som kan passa dina intressen och värderingar.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Skapa en utvecklingscykel!

Välkommen till den personliga utvecklingscykeln – en resa av lärande, självinsikt och utveckling. Kort sagt handlar det om att aktivt arbeta med att förbättra olika delar av ditt liv, både yrkesmässigt, personligt och känslomässigt.

Genom denna cykel kommer du att reflektera över dig själv, sätta mål, ta steg framåt och utvärdera din utveckling. Varje del av processen ger dig en chans att växa och utvecklas, så att du kan bli den bästa versionen av dig själv.

I den här introduktionen går vi igenom varför den personliga utvecklingscykeln är viktig och hur den kan påverka ditt liv positivt. Den hjälper dig att sätta meningsfulla mål, lära dig nya saker och skapa en väg framåt mot dina drömmar.

Är du redo att påbörja din resa mot självinsikt och personlig tillväxt? Låt oss utforska detta tillsammans!

Nu när du har klargjort ditt syfte i livet är nästa steg att skapa en personlig utvecklingsplan – och det finns många bra anledningar till det.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Skapa en utvecklingscykel!

1. **Tydliga mål** – En personlig plan hjälper dig att klargöra vad du vill uppnå inom olika delar av livet, som jobb, utbildning, relationer, hälsa och personlig utveckling. När du sätter upp tydliga mål blir det lättare att veta vilka steg du ska ta.
2. **Fokus och riktning** – Med en plan blir det enklare att prioritera och använda din tid, energi och dina resurser på rätt saker. Det hjälper dig att hålla dig på rätt spår och undvika att fastna i sådant som inte leder dig mot dina mål.
3. **Motivation och ansvar** – Planen påminner dig om dina ambitioner och vad du behöver göra för att nå dem. Den hjälper dig att hålla dig motiverad och ta ansvar för dina framsteg genom att ge dig en tydlig väg framåt.
4. **Flexibilitet och anpassning** – Även om planen ger dig struktur och vägledning, ska den också vara flexibel. Livet förändras, och din plan behöver kunna justeras efter nya möjligheter, ändrade prioriteringar eller oväntade händelser.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Skapa en utvecklingscykel!

5. **Självförtroende och tro på sin förmåga** – Att skapa och följa en personlig plan kan stärka din tro på dig själv. När du sätter upp mål och når dem ser du vad du faktiskt klarar av, vilket bygger både självförtroende och en känsla av kompetens.
6. **Personlig utveckling** – En bra plan innehåller möjligheter att lära sig nya saker, växa som person och utvecklas både privat och i arbetslivet. Den uppmuntrar dig att prova nya erfarenheter, skaffa nya färdigheter och bredda dina kunskaper.
7. **Ökad livskvalitet** – I slutändan handlar en personlig plan om att skapa ett liv som känns meningsfullt och givande. När du sätter upp och jobbar mot mål som stämmer med dina värderingar och intressen kan du uppleva större glädje och tillfredsställelse.

Att ha en personlig plan är viktigt eftersom den ger dig tydliga mål, fokus, motivation, flexibilitet och möjligheter till utveckling – allt för att du ska kunna leva ett mer meningsfullt och tillfredsställande liv.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Skapa en utvecklingscykel!



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Vad är SMARTA mål?

SMARTA-mål är en metod för att sätta upp tydliga och genomförbara mål. SMART står för **Specifikt, Mätbart, Uppnåeligt, Relevant och Tidsbundet**. Här är vad varje del innebär:

Specifikt – Målet ska vara tydligt och konkret. Fråga dig själv: Vad vill jag uppnå? Varför är det viktigt? Vem är inblandad? Vilka resurser eller begränsningar finns?

Mätbart – Det ska gå att följa upp hur det går. Ställ frågor som: Hur mycket? Hur många? Hur vet jag när jag har nått målet?

Uppnåeligt – Målet ska vara realistiskt utifrån dina resurser och möjligheter. Fråga dig: Är det här rimligt för mig? Har jag det som krävs för att lyckas?

Relevant – Målet ska passa in i dina långsiktiga planer och vara meningsfullt för dig. Är det värt ansträngningen? Stämmer det med mina värderingar och ambitioner?

Tidsbundet – Det ska finnas en tydlig deadline eller tidsram. När ska målet vara uppnått? Vilka steg behöver jag ta längs vägen?
Genom att använda SMART-modellen blir det lättare att sätta upp mål som är tydliga, motiverande och möjliga att nå.



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Vad är SMARTA mål?



2C Kompetenser Inom Ekoturism

Sammanfattning

I det här kapitlet har vi lyft fram viktiga färdigheter för att lyckas inom ekoturism – vilka roller du kan ta och hur du kan planera din väg framåt. Att utvecklas inom ekoturism handlar om att hela tiden lära sig mer, sätta upp tydliga mål, skaffa ny kunskap och förbättra sitt arbetssätt genom erfarenhet.

SMART-modellen (**Specifikt, Mätbart, Uppnåeligt, Relevant, Tidsbundet**) kan hjälpa dig att skapa tydliga och genomförbara mål. Genom att använda en personlig utvecklingsplan och SMART-mål kan du navigera din karriär på ett mer strukturerat sätt – tills du hittar din egen nisch.

Nu går vi vidare till nästa steg: att ta steget ut och testa dina egna idéer genom ett eget projekt. Dags att sätta igång!



Partners

i GRASSROOTS-projektet



COMPANION
KOOPERATIV UTVECKLING

momentum
[educate + innovate]

m
materahub



VV8
CENTRE

DéfiMed

www.ecohealthforyouth.com

www.ecohealthforyouth.com



GRASSROOTS Eco-Health Tourism

Unga entreprenörer inom eco-health tourism

GRASSROOTS handlar om att introducera nya arbetssätt, färdigheter och lärande genom erfarenhet. Projektet fokuserar på samtal och samarbeten, utbyte av bästa metoder samt både formell och informell entreprenörskapsutbildning för unga inom ekoturism, sport, street food, gatukonst och digitalisering. Läs mer på: www.ecohealthforyouth.com

Följ vår resa



This resource is licensed
under CC BY 4.0



This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein 2021-2-BE04-KA220-YOU-00 005 077 8