

**Framgångsrik Integration
av Utrikesfödda Kvinnor för
Mångfald på arbetsplatsen**

UTBILDNINGSHANDBOK FÖR UPSIM-MENTORER



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion av konceptet UPSIM Mentorvention	5
UPSIM Plattform - 2 Lärandezoner - 2 Målgrupper	10
Mentorventionscyklar för Transformativt Lärande	13
De fem dimensionerna av självstyrt lärande	19
Mentorventionscykeln	26
Fas 1: Grundläggningmöte – lära känna adepterna	28
Fas 1 Verktogsöversikt	29
Fas 2: Mentorventionscirklar – från stomme till transformation	42
Fas 2 Verktogsöversikt	44
Fas 3: Tillämpningsfasen – uppleva lärandet	60
Vad är Självstyrt Lärande?	62
Vad är Learning-to-Learn-Kompetens?	64
De 4 stegen av Tillämpningsfasen – Hur förbered adepterna	66
De 4 Stegen - Översikt	69
Steg 1: Planera mitt Lärande	69
Fas 3 Steg 1: Aktiviteter täckta och Detaljer	71
Steg 2: Fastställa mina utmaningar	76
Fas 3 Steg 2: Aktiviteter täckta och Detaljer	78
Steg 3: Kartlägga mitt lärande	80
Lärandemappen	81
Fas 3 Steg 3: Aktiviteter täckta och Detaljer	84
ACTION!	88

Steg 4: Övervakar mina framsteg	89
Fas 3 Steg 4: Aktiviteter täckta och Detaljer	90
Fas 4: Utvidgningsmötet - anpassning och justering	93
Fas 4 Verktogsöversikt	95
Slutsatser/avslutning	101

INTRODUKTION AV KONCEPTET UPSIM MENTORVENTION

Denna publikation förklarar UPSIM-konceptets struktur och är avsedd för utbildning av UPSIM-mentorer. Den har utvecklats på grundval av UPSIM:s konceptuella ram (IO1), som omfattar demografiska analyser av UPSIM:s partnerländer, kvalitativa studier av deras fokusgrupper och insikter i projektets teoretiska grunder.

Den här publikationen kommer att bidra till att förbereda UPSIM-mentorerna för att underlätta UPSIM-mentorkonventioner med tillgång till bakom kulisserna och teorier som hjälper till att skapa en förståelse för hur man använder de verktyg och processer som är nödvändiga för en framgångsrik integrering av utlandsfödda kvinnor på alla nivåer i samhället.



UPSIM-projektet föddes ur en **primär språkkänsla, eftersom språket** är ett av de största hindren för utrikes födda när de överväger att vidareutbilda sig. En annan faktor kan vara bristen på kompetens att lära sig att lära sig, vilket är nyckeln till att framgångsrikt slutföra en uppgraderingsresa. Bristen på kompetens inom learning-to-learn hos utlandsfödda kvinnor kan vara ett resultat av följande:

- Ett utbildningssystem som är inriktat på att utveckla kompetenser som inte passar in i 2000-talets europeiska sammanhang.
- Den ekonomiska och politiska situationen i ursprungslandet.
- Normativa attityder till kvinnor och arbete/utbildning. (i samhället och i personliga nätverk).

För många utlandsfödda kvinnor kan det faktum att de hoppar av eller väljer att inte följa en utbildning vara ett resultat av vanliga hinder i vuxenlivet, t.ex:

- Tidsbegränsningar.
- Brist på stödande nätverk.
- jobb att behålla
- räkningar att betala
- och barnomsorg att tänka på.

Att vara en minoritet är en sårbarhet i sig själv, och när vi lägger till att vara en ekonomiskt beroende kvinna är sårbarheten ännu större. Det kan vara tillräckligt svårt att anpassa sig till ett nytt samhälle med olika sociala normer och samhällsstrukturer, så tänk om processen dessutom förses med en rad personliga hinder.

Studier visar att kvinnor med högre utbildning är mer ekonomiskt oberoende och oftare motiverade att söka sig till en särskild karriärväg. När utlandsfödda kvinnor med ovanstående profil får tillgång till möjligheter ser vi ofta en tendens till att de är mindre benägna att stanna kvar eller sluta i missbrukande förhållanden.

Sådana relationer har en begränsande effekt på deras möjligheter att leva det liv som de annars skulle vara kapabla att leda. Här är kvinnor, särskilt minoriteter, mindre representerade jämfört med sina manliga motsvarigheter. UPSIM-konsortiet vill därför bjuda in utlandsfödda kvinnor till beslutsbordet genom att undanröja några av hindren och ge dem möjlighet att särskilt få tillgång till de vägar som leder till vidareutbildning. Men hur ser vi till att utlandsfödda kvinnor har vad de behöver för att få fotfäste och få tillgång till utbildning och bli designers av sina egna livsvägar?

För att möta dessa utmaningar och skapa vägar som underlättar tillgången till utbildning för utlandsfödda kvinnor har UPSIM-konsortiet utformat en uppsättning resurser för att stödja vår målgrupp i att hitta och fullfölja sina mål för vidareutbildning och karriär. Detta kommer att åstadkommas genom en serie mentorskapsessioner i grupp, där mentorer och adepter träffas för att arbeta med och utveckla kompetenserna. Konsortiet erfar att de personer som lyckas uppnå sina mål vanligtvis har förmågan att hålla sig fokuserade och motiverade i självstyrda inläringssituationer.

UPSIM:s mentorkoncept är utformat för att hjälpa utlandsfödda kvinnor med låg till medellång utbildning och minst A1-språkkunskaper i värdspråket att få tillgång till vägar för uppgradering av kompetens. För detta ändamål har en uppsättning resurser skapats för att hjälpa yrkesverksamma och frivilligorganisationer i deras arbete med att hjälpa utlandsfödda kvinnor till ett ekonomiskt oberoende liv. Yrkesverksamma och volontärer kan använda den här guiden för att förstå och använda UPSIM Mentorventions verktyg och resurser, varefter de kan starta sitt eget UPSIM Mentorventionsprogram för utrikes födda kvinnor.

Hela programmet är uppdelat i olika faser, var och en med sina egna uppsättningar av resurser och uppgifter att utföra. Detta kallas Mentorventionscykeln. UPSIM Mentorvention Cycle, som

utvecklas genom en serie mentorgruppsmöten, aktivitetsfaser och förlängningsmöten, kommer i sin helhet att stödja UPSIM-mentees på deras resa mot att få bättre språkkunskaper och bli kompetenta livslånga inlärare i det europeiska utbildningssammanhanget på 2000-talet.

Resurserna i sin helhet bidrar till att uppnå detta genom att utveckla följande:

- Motståndskraft och hopp
- Långsiktiga inlärningsmål
- Hitta meningsfulla inlärningsmål
- Identifiera effektiva strategier
- Planera ut steg
- Ta ansvar för sitt eget lärande
- Hitta drivande frågor
- Utforma möjligheter
- Söka bidrag från andra
- Sök efter relevanta resurser och information.
- Söka sätt att stödja inlärningsmålen.
- Förfina strategierna.
- Håller tempot uppe
- Nå kortsiktiga riktmärken.
- Nå långsiktiga mål
- Utvärdering av framstegen
- Anpassa strategierna
- Växa genom sina misstag

Resurserna kommer dessutom att hjälpa dem att tillskriva framgång till:

- ansträngning
- uthållighet
- möjlighet
- tillgång
- hjälp
- och tid

Och att utvärdera och reflektera över:

- tidigare erfarenheter
- styrkor
- begränsningar
- motivationer
- intressen
- och ambitioner

I de kommande kapitlen kommer du att kunna läsa mer om Mentorventionscykelns faser och stegen för Learning to Learn Languages, nämligen Mentorventionsprocessens tillämpningsfas.

UPSIM Plattform: 2 Lärandezoner - 2 Målgrupper

UPSIM-plattformen innehåller två inlärningszoner. UPSIM Mentor Toolkit är avsedd för yrkesverksamma som arbetar med social integration av utrikes födda, särskilt med fokus på kvinnor. Resurserna omfattar teoretisk kunskap och praktiska, färdiga verktyg för mentorskap i ett sammanhang där man lär sig att lära sig. Den andra inlärningszonen innehåller resurser för språkinläring för utlandsfödda personer och vägleder användarna att hitta sätt att lära sig språk "i naturen".

Denna publikation kommer att förbereda mentorer för att införliva UPSIM-konceptet i sina yrkeskontexter. Genom att läsa den här publikationen kommer du att förstå alla teorier och element bakom UPSIM-konceptet och de verktyg som finns i de två plattformarna.

Är du utrikesfödd och vill vidareutveckla dina kunskaper? kunskaper i värdspråket?
Då kan du med detta verktyg *learn to learn languages* self-mentoring vara till nytta för dig.



Är du socialarbetare eller mentor/volontär? inom det sociala området integration av utrikes födda kvinnor?
Då kan den här verktygslådan ge dig följande med de verktyg du behöver för att framgångsrikt vägleda dem mot vägar till högre utbildning.



Plattform för LEARN-2-LEARN-SPRÅK

Visste du att...?

Med några enkla strategier och små anpassningar i ditt dagliga liv kan du lära dig själv att tala språket i värdlandet flytande!

Den här plattformen kommer att hjälpa dig att utveckla motståndskraft och uthållighet genom självmentorering och reflektionsstrategier. Så kom och upptäck den självstyrande läraren inom dig, och lär dig hur lätt det är att göra människorna i din omgivning till dina lärare och dina dagliga rutiner till ditt klassrum!

Öppna dina möjligheter till vidareutbildning och ta kontroll över dina karriärmöjligheter med Learn-2-Learn Languages Plattform.

Verktygslåda för UPSIM-MENTORER

Mentorskap med en twist!

Socialarbetare, vägledare och volontärer har tillgång till en plattform med en rad resurser som förbereder dem för att underlätta mentorventionscirklar.

Utbildningsverktygslådan innehåller följande:

Insikter i de teoretiska grunderna för konceptet, med fokus på självstyrkt lärande, personlig, social & lärandekompetens och transformerande lärande för vuxna utrikes födda kvinnor.

Tillgång till verktygen och processerna, med instruktioner om hur de ska användas med målgruppen.

Resurserna som utvecklats inom UPSIM-projektet presenteras på en digital inlärningsplattform som består av två inlärningszoner. which consists of two learning zones.

Resursplattformen Verktygslåda för mentorer:

- Ger yrkesverksamma inom området "social integration av utrikes födda kvinnor" ett koncept och färdiga resurser som är utvecklade på grundval av utveckling av övergångsfärdigheter och delar av kompetensen "lära sig att lära".
- Ger mentorer färdiga resurser som kan användas direkt av de kvinnor som de arbetar med.
- Innehåller verktyg som är utformade för att introducera och vägleda yrkesverksamma att fokusera på övergångsprocesser, för att hjälpa sina klienter att uppnå en inre motivation och förvärva nödvändiga kompetenser för att slutföra en utbildning och uppnå uppsatta karriärmål.
- Innehåller en komplett verktygslåda och ram för att vägleda kvinnor genom genomförandet av de transformerande inlärningsprocesserna, och därmed vägleda dem till motståndskraft och behärskning av självstyrt lärande. UPSIM-mentorerna och resurserna för självstyrt lärande kommer att göra det möjligt för utlandsfödda kvinnor att inte bara bli självständiga i sin egen språkliga uppgradering, utan också bli bättre på att ta itu med ansvar och övervinna utmaningar i samband med uppgradering och utbildningsprocesser

Även om verktyget för att lära sig språk för utrikes födda kvinnor är utformat för att ge användarna strategier för språkinläring, kan internaliseringen av självmentoringsprocesserna anpassas och överförs till andra inlärningsituationer. Dessutom kommer de kvinnor som deltar i en UPSIM-mentorintervention att introduceras för en grupp kvinnor i så kallade mentorinterventionscirkel. Denna grupp kommer att fungera som ett extra stöd, någon att dela framsteg och utveckling med. Verktygen och stödet på plattformen fungerar som en slags byggnadsställning. De kan tas bort när individen börjar behärska tekniken och strategierna, vilket inspirerar och ger utlandsfödda kvinnor möjlighet att påbörja realistiska och genomförbara resor för att öka sin kompetens.

Den fristående plattformen för språk som man lär sig att lära sig (L2LL)

- Kan användas oberoende av personer med invandrabakgrund, men den huvudsakliga målgruppen är vuxna utrikes födda kvinnor som deltar i en UPSIM-mentorintervention. Den dubbla funktionen innebär att den både kan fungera som en "fristående" inlärningsplattform, varifrån alla som vill vidareutveckla sina färdigheter i något främmande språk kan få tillgång till resurser och självständigt utveckla sin förmåga att bli självstyrande inlärare.
- Innehåller en strukturerad uppsättning verktyg för självmentorering för att stödja kvinnor genom olika planerings-, inlärnings- och självutvärderingsprocesser. Detta hjälper användarna inte bara att bli effektiva språkinlärare, utan också att förvärva strategier och processer som kan hjälpa dem i andra sammanhang som har att göra med att uppnå mål för utbildning och liv/karriär. Genom "self-mentorering" och internaliseringsstrategier uppmanas användaren att skapa sin egen inlärningsplan, lära sig att hitta sin inre motivation, hålla fast vid den och övervaka och utvärdera sina egna framsteg.

Plattformarna och alla UPSIM-resurser finns på engelska, portugisiska, svenska, franska, danska och tjeckiska.

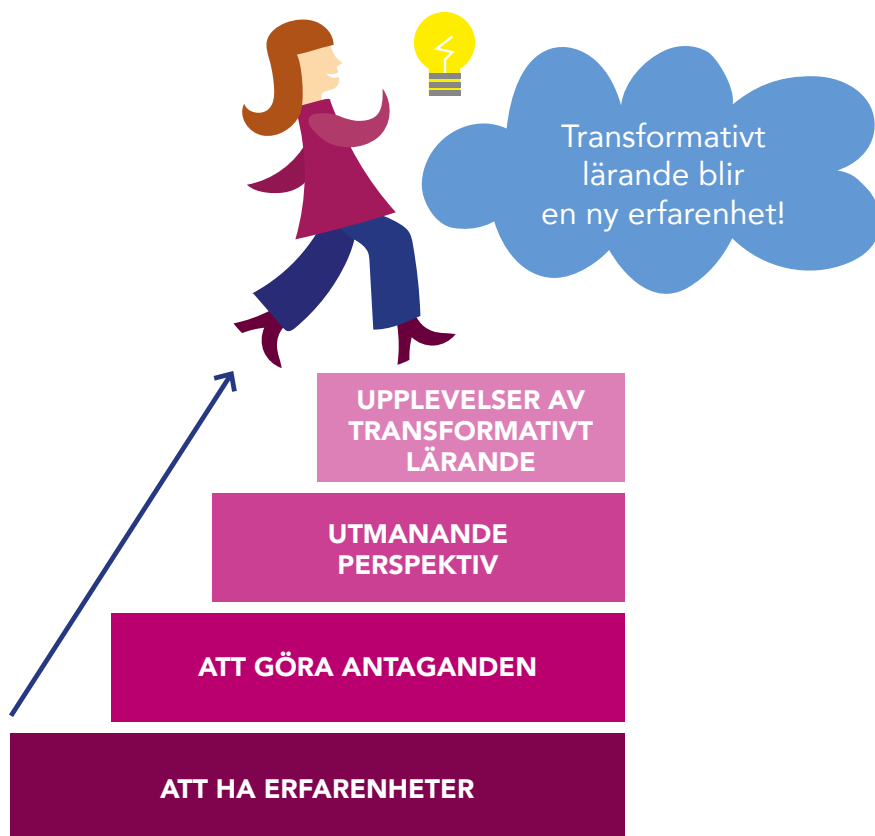
För att ge ett mer omfattande stöd till utlandsfödda kvinnor som använder verktygen på egen hand har partnerskapet översatt L2LL-plattformens instruktioner och verktygsbeskrivningar till nepalesiska, arabiska, gwada créole, somaliska och ryska. Dessa är "minoritetsspråk" som är vanliga bland målgrupperna i projektets partnerländer¹ och har inkluderats för att ytterligare underlätta förståelsen av instruktioner och innehåll under de fristående, självlärande och självutvecklande processerna.

¹ | Guadeloupe är Créole inte ett minoritetsspråk, det är ett nationalspråk som också är nära besläktat med språk som talas av kvinnor som kommer från omgivande öar. Du kan läsa mer om detta i UPSIM Konceptuellt Ramverk.

Mentorventionscyklar för Transformativt Lärande

Med inspiration från Knud Illeris (Illeris, 2006) transformativa inlärnings- och identitetsteori är UPSIM:s mentorventionscykel utformad för att ge människor möjlighet att se den sociala världen på ett annat sätt så att de finner lusten att utmana och anpassa sitt nuvarande tillstånd som sina egna förändringsagenter.

För att uppnå detta delar konceptet upp och organiserar det lärande som kommer att äga rum under mentorinterventionerna i fyra faser:



Mentorventionscykeln, som du får veta mer om lite längre ner i den här publikationen, består av fyra faser:

- 1) Ett formellt möte med en mentor, som kallas Foundation-möte;
- 2) En serie möten i Mentorventionscykeln med en mentor och andra utrikes födda kvinnor som mentorn har rekryterat;
- 3) En period av självstyrkt lärande, med stöd av en språkplattform för inläring, som också kan vara fristående för andra som är intresserade av att utveckla sin kompetens i språk för inläring;
- 4) Och slutligen ett förlängningsmöte med de andra deltagarna i mentorventionscykeln.

PSIM-konsortiet har omarbetat vissa delar av det typiska konceptet för lärande. När vi tänker på lärande förknippar vi det vanligtvis med något som sker i ett klassrum utifrån en uppsättning mycket specifika läranderesultat. Lärandet leds av en lärare. I vårt fall finns det dock inget klassrum och ingen lärare. Här är det den omedelbara miljön som är klassrummet, och UPSIM-verktyglådan spelar rollen som en underlättares för självstyrkt lärande. L2LL-plattformen ger eleverna en ram för att följa och internalisera en uppsättning resurser som innehåller lärandestrategier och processer, vilka stöds av kompetenserna för lärande för lärande genom verktyg och externt stöd från UPSIM Circle-nätverket.

För att kunna underlätta lärandet som UPSIM-mentor måste du förstå några av grunderna i det transformerande lärandet. Diagrammet nedan illustrerar UPSIM-konceptets anpassning av Illeris dimensioner av lärande i den transformerande inlärningsprocessen. När du studerar diagrammet kommer du att se hur vi anser att en individ förvärvar information, kunskap och innehåll och kombinerar det med känslor och känslor för att interagera, växa, samarbeta och dela med sig i samhället. För oss börjar lärandet med det som Illeris kallar "råmaterial", en ideologi som har införlivats i plattformens resurser:

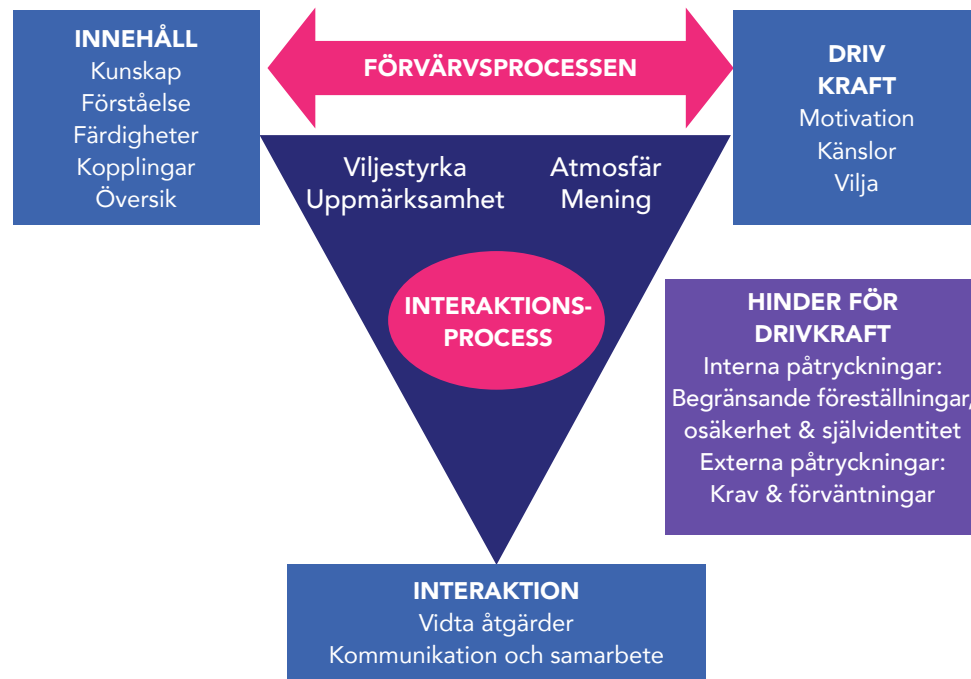
Perception: Vi arbetar med individens intryck av sin omvärld.

Överföring: Vi utvecklar överföringen av idéer, tankar och/eller uppfattningar.

Erfarenhet: Vi ser till att individen inte bara tar emot information utan ser en nytta av en interaktion.

Imitation: Vi tillhandahåller scenarier som individen kan imitera eller reproducera och ett säkert utrymme där han eller hon kan öva på det.

Aktivitet: Vi ger individen ledtrådar som gör det möjligt för honom eller henne att delta i situationer där han eller hon kan engagera sig i en aktivitet som inkluderar deltagande från andra inom samma praktikgemenskap



UPSIM:s process för transformerande lärande: bygger på Illeris tre dimensioner av lärande (Illeris, 2017, s. 26).

Diagrammet illustrerar hur UPSIM:s mentorskapscykel tar mentees genom processen för djupt, konstruktivt lärande. Denna process hjälper dem att internalisera metoder och processer som utvecklar deras förmåga att skaffa sig kompetens på ett meningsfullt sätt som går utöver enkel kunskapsinhämtning. Med hjälp av UPSIM-resurserna guidas adepterna genom processer som stöder kritiska sätt för dem att medvetet skapa en mening med sina liv och gör det möjligt för dem att självständigt utveckla färdigheter för livslångt lärande. Detta resulterar i en grundläggande förändring av de lärjungas världsåskådning, genom att man flyttar det tanklösa eller okritiska accepterandet av tillgänglig information till mer reflekterande och medvetna inlärningsupplevelser. Genom denna förändring upplever deltagarna en känsla av verklig frigörelse. Som Mezirov uttrycker det är transformerande lärande att man blir kritiskt medveten om outtalade antaganden/förväntningar och bedömer deras relevans för att göra tolkningar.

Dessa processer kan potentiellt leda till en förändring av hur inläraren tänker och känner, samt påverka hennes perspektiv, övertygelser och beteenden. Men hur fungerar detta egentligen? Enligt Illeris finns det fyra olika inläringstyper i den transformerande inlärningsprocessen: (Illeris, 2006), dessa är kumulativt, assimilering, ackommodation och slutligen transformerande inläring, under vilken det sker en medvetandeförändring som permanent förändrar inlärarens sätt att vara i världen.

KUMULATIVT lärande De flesta eleverna har redan lärt sig den här typen av lärande. Det förekommer i många utbildningsmiljöer, men också i vardagen. Det handlar om att lära sig och komma ihåg fakta utan några strategier, som att memorera namn, datum eller ett telefonnummer.

ASSIMILATION är när inläraren till exempel memorerar fakta som datum genom att koppla siffrorna till en födelsedag eller något befintligt system.

ACKOMMODATION är när inläraren omstrukturerar scheman. Detta är en process som kräver en hel del energi och fokus. Ett exempel på detta kan vara att en elev har använt en kontraproduktiv problemlösningstrategi när det finns en mycket mer produktiv strategi. Eleven måste lägga energi på att lära sig den nya strategin på nytt och måste fokusera på att undvika gamla vanor. När det gamla schemat har ersatts har anpassning skett.

OMVANDLING är betydligt mer komplicerat än anpassning. I verkligheten finns det mer än ett schema som används av eleverna, och många av dessa måste omstruktureras. Schemana måste också omstruktureras i förhållande till de olika dimensionerna av lärandet. Omvandling kännetecknas av att denna form av lärande innebär en så kallad förändring av självet organisation. Detta innebär att hela den lärandes personlighet förändras i förhållande till de inlärningsprocesser som hon har genomgått.

När vi talar om utvecklande lärande måste vi förstå hur vi definierar vad det är. I vår situation syftar lärandet till att utveckla **kompetens**, som består av följande:

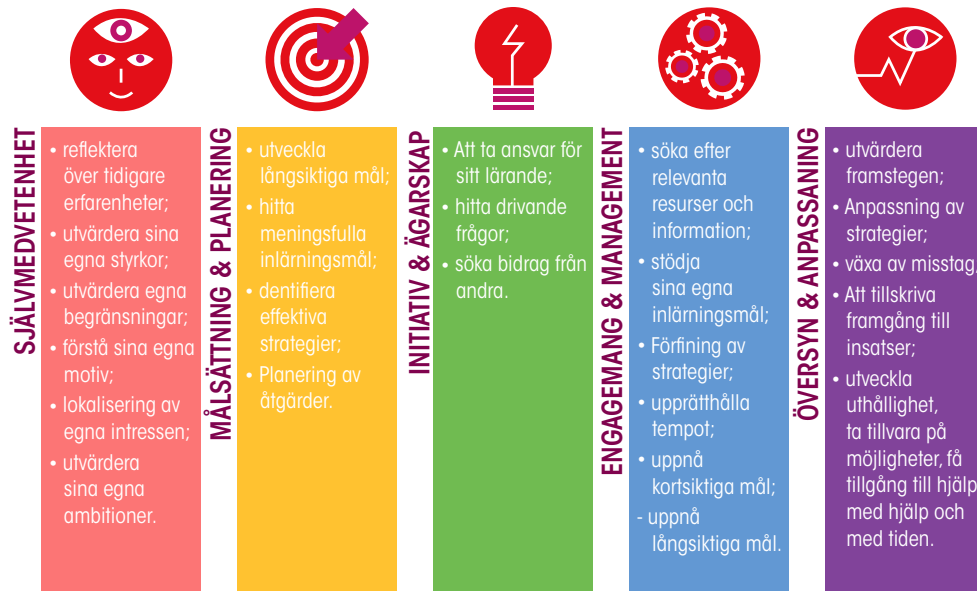
- **kunskap**,
- **färdigheter**,
- och **attityder**

Kunskap avser kunskap om fakta, deklarativ kunskap eller konceptuella strukturer (Snow, 1990), och färdighet avser kunskap om hur, förmåga att tillämpa kunskap eller procedurrell kunskap (Snow, 1990). För 2000-talets inlärare i ett postmodernistiskt samhälle räcker det dock inte i sig med enbart kunskap om fakta eller hur man ska gå tillväga. Detta leder inte till en vilja att ta itu med ett problem. Det är här attityden kommer in. För att verkligen vara kompetent måste vi inkludera utforskandet, beredskapen att bedöma situationen, sätta upp ett mål och agera på det med uthållighet. (Hautamäki, A. & Hautamäki, J., 2001) I UPSIM-begreppet skiljer man därför mellan kunskap (att veta), färdighet (att kunna), utforskning (att studera) och hopp (att hoppas) (Häyrynen & Hautamäki, 1977). Begreppet utforskning har sina rötter i begreppen inlärningsstrategier och självreglering. Så förutom kunskap, färdighet och utforskning är komponenten hopp en integrerad, men begreppsmässigt distinkt, del av utforskningen i ansökningsfasen och mentorintervjumötena.

Mentorventionsprocesserna syftar därför till **att motivera genom att skapa hopp, för när den adept som har hopp kommer hon att kunna acceptera och slutföra en uppgift med ansträngning och nyfikenhet.**

Resurserna är därför utformade för att stödja utlandsfödda kvinnors vilja och beredskap att inrikta sig på en uppgift, sätta upp mål, motivera sig själva och ha mod och självförtroende att möta och hantera utmaningar och eventuella misslyckanden.

De fem dimensionerna av självstyrkt lärande

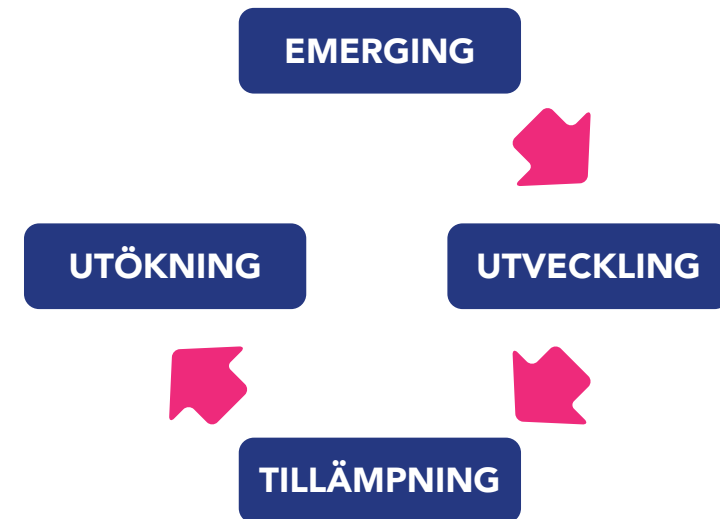


*inspirerad av: Lench, S., Fukuda, E., & Anderson, R. (2015). Grundläggande färdigheter och dispositioner: Utvecklingsramar för samarbete, kreativitet, kommunikation och självstyrning. Lexington, KY: Center for Innovation in Education at the University of Kentucky.

För att säkerställa att de kvinnor som deltar i UPSIM:s mentorkonventioner går igenom en omvandlingsprocess och lär sig att behärska självstyrkt lärande bygger konceptet vägledningen på vetenskapligt beprövade metoder för utveckling av kompetensen att lära sig att lära. Detta bygger på fem dimensioner som i sin helhet stöder individen genom de transformerande inlärningsfaserna;

Självmedvetenhet; **Målsättning & Planering**; **Initiativ & Ägarskap**; **Engagemang & Management**; och **Översyn & Anpassning**. Dessa fem dimensioner, genom vilka kvinnorna kommer att vägledas av mentorn, kommer att bidra till att genomföra situationer

som leder till ett förändringsinriktat lärande. Varje dimension känns igen genom färgschema och ikoner. Verktøygen kombinerar aspekter från dessa dimensioner och är strukturerade på ett sätt som gör det möjligt för den som lär sig att gå igenom följande omvandlingsfaser.



Förändringsprocesserna startas genom olika faser under en mentorventionscykel, där verktyg och aktiviteter presenteras och avslutas i en skyddad miljö, innan adepterna utvecklar och tillämpar dem i verkligheten under tillämpningsfasen. Under förlämningsaktiviteterna får adepterna stöd med hjälp och vägledning från mentorn och andra adepter för att anpassa sig till utmaningar, acceptera misslyckanden och utveckla behärskning av nya kompetenser.

De fem dimensionerna är spridda över de fyra faserna i mentorventionscykeln. Varje dimension har en utveckling som går från "framväxt" till "utvidgning". Vi har kombinerat de fem dimensionerna av självstyrkt lärande med transformationsprocessen, vilket innebär att deltagarna efter att hela cykeln har avslutats kommer att ha utvecklat kompetenser inom nedanstående dimensioner:



Dimensionen **självmedvetenhet** kommer under hela den transformerande inlärningsprocessen att exponera deltagaren för verktyg som i första hand syftar till att få insikt i sina egna mål och förhoppningar för att bättre kunna skapa realistiska och uppnåeliga inlärningsmål.

Detta uppnås genom att fokusera på områden som är viktiga för henne, vilka uppgifter hon vill fokusera på och hur hon ska prioritera dem, var hon har lyckats tidigare och hur hon ska använda sina styrkor och egenskaper för att nå dit hon vill komma. Detta kommer att innefatta aktiviteter som att jämföra med exempel från tidigare, ta reda på vilka hennes intressen är och om dessa passar in i vad hon vill uppnå och hennes inlärningsstil.



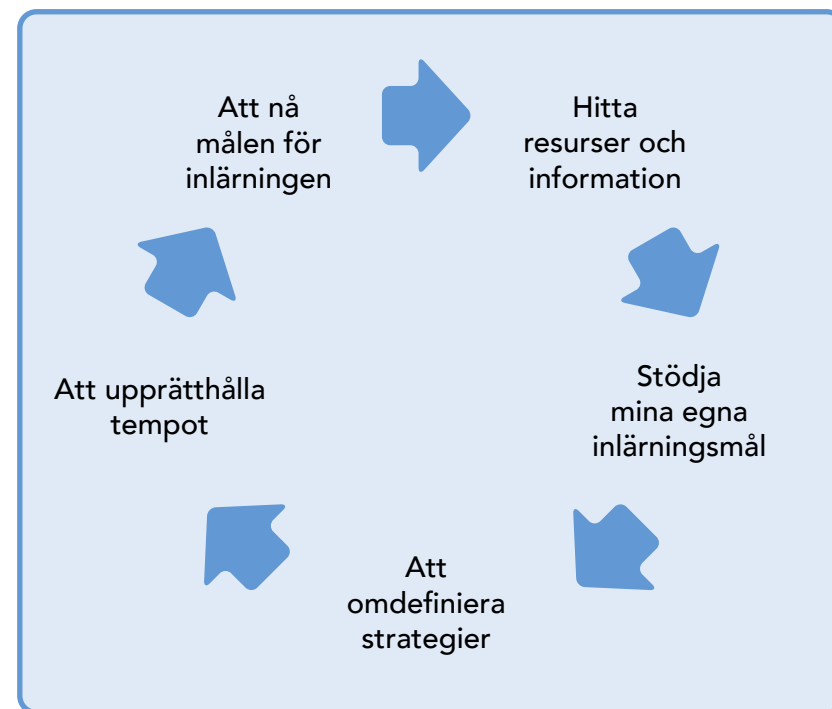
Verktyg för dimensionen **målsättning och planering** arbetar med utvecklingen av den adeptens förmåga att sätta upp realistiska mål och genomföra dem.

Det handlar om att skapa långsiktiga och kortsiktiga mål samt att överväga vilka inlärningsmål som är relevanta och realistiska att börja med och vilka strategier och steg som är nödvändiga att ta.



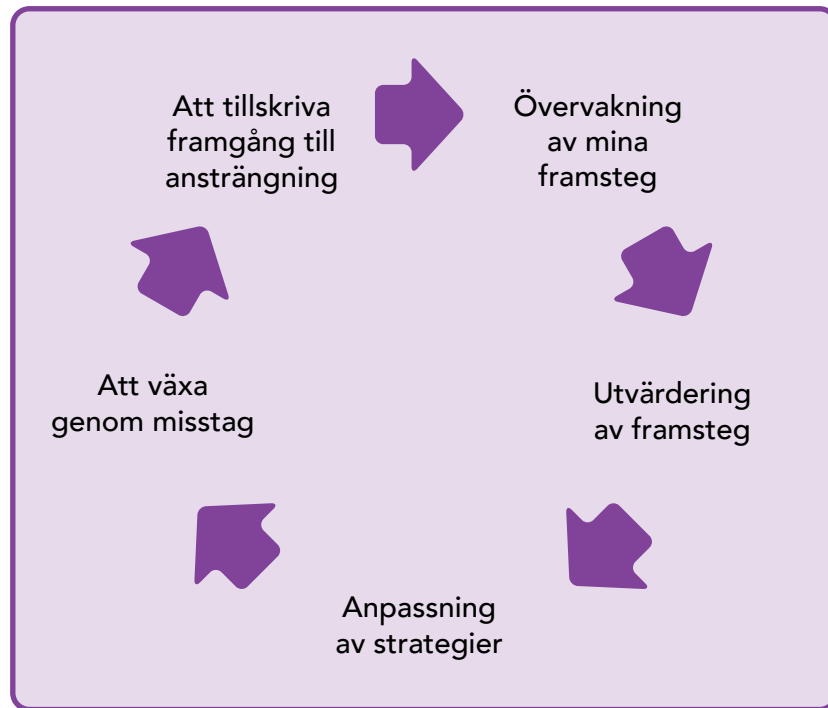
Verktygen för **initiativ och ägarskap** handlar om att hjälpa adepterna att utmana sig själva med något nytt!

Genom dessa processer kommer adepterna att introduceras till strategier och metoder för att ta reda på vilka personer som kan stödja dem, t.ex. personer i deras nätverk och vilka som kan fungera som förebilder, genom att fokusera på vilka egenskaper hon behöver leta efter. Denna dimension hjälper också till att klargöra vad hon har lärt sig och hur hon kan vidareutveckla detta.



Verktyg för **engagemang och ledning** fokuserar på hur adepten kan nå sina mål och hur hon kan förbli motiverad och engagerad under hela processen.

Detta innebär att hon introduceras till strategier som hjälper henne att hitta information och resurser som kan hjälpa henne att uppnå lärande. Detta kan vara från plattformar och appar och sätt att hitta relevant information samtidigt som hon stödjer sina egna inlärningsmål och håller sig fokuserad. När adepten har en bra eller negativ erfarenhet av strategier behöver hon också göra justeringar av dem som är mindre effektiva och vara medveten om vad som fungerar bra, för att anpassa sig till dessa erfarenheter. För att hålla fokus och hålla tempot kommer den studerande också att arbeta med att hålla sig motiverad genom att utveckla inre hopp och motståndskraft.



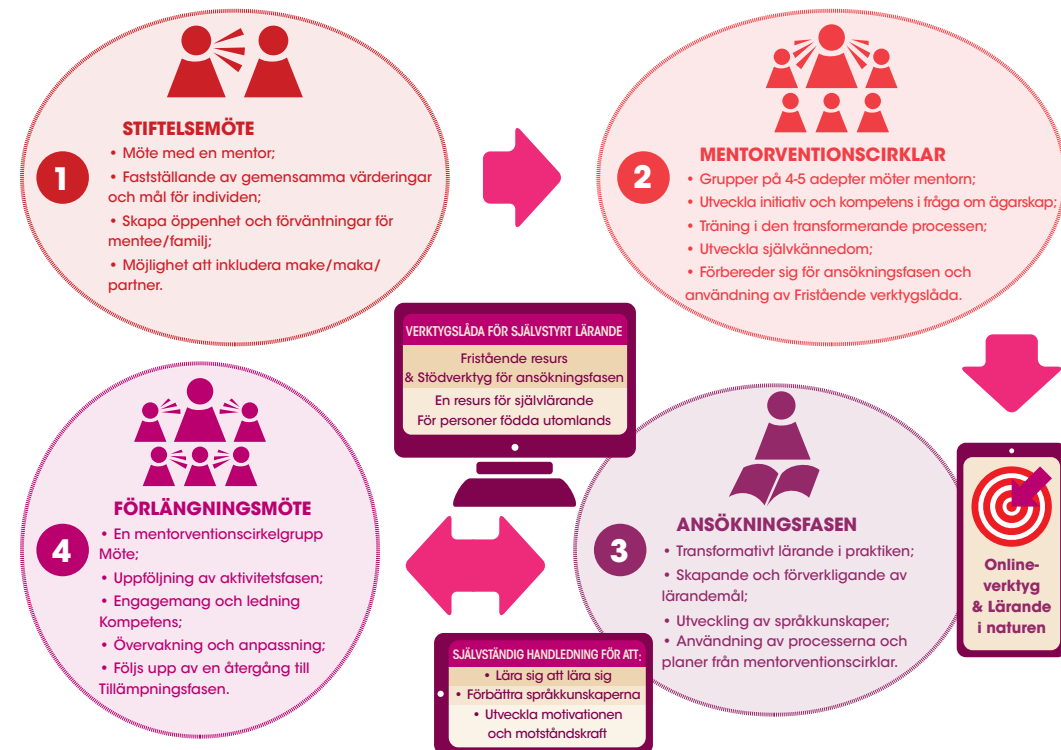
Verktyg för **övervakning och anpassning** omfattar arbete med mentees förmåga att själv övervaka sina framsteg, för att hjälpa henne att utveckla förmågan att anpassa sig själv när det behövs, för att inse var ansträngning, tid, hjälp, möjligheter och uthållighet har gjort skillnad...

...och att inkludera dessa erfarenheter i sina framtida inlärningsprojekt! Som nämnts ovan kan dessa fem dimensioner inte stå ensamma. Deras relevans varierar beroende på vilka olika faser och processer deltagaren befinner sig i.

Sessionerna börjar därför i mentorventionscirkelarna, där vissa aktiviteter görs tillsammans, och där adepten introduceras till aktiviteter som hon kan fortsätta att arbeta med hemma. I de kommande kapitlen får du en mer detaljerad beskrivning av de fyra faserna i Mentorventionscykeln och vad de innebär.

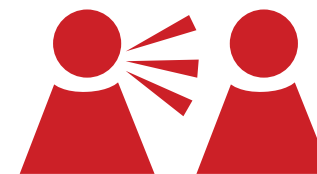
MENTORVENTIONSCYKELN

I de föregående kapitlen har du fått lära dig grunderna för inläring bakom UPSİM-resurserna. De dimensioner och omvandlingsprocesser som introducerats ovan har spridits ut över Mentorventionscykelns fyra faser:



En översikt över UPSİM-mentorventionscykeln.

I de följande kapitlen kommer du att gå igenom var och en av dessa faser.



FAS 1: Grundläggningmöte Lära känna adepterna

Grundmötet är ett enskilt möte mellan adepten och mentorn. Det inleds med att introducera processen för den studerande genom att ställa in förväntningarna på henne. Detta är vanligtvis ett möte enskilt, men ett ytterligare alternativ kan vara att även inkludera en nära vuxen familjemedlem eller stödperson, t.ex. en livskamrat eller make/maka, om det kan vara fördelaktigt för hennes situation. I vissa situationer kan öppenhet och en känsla av att det är ett familjeprojekt med gemensamma mål vara till hjälp för att få makens stöd.

Grundläggande möte kommer att utveckla den adeptes förmåga att:

- hitta sin inneboende motivation/ sitt hopp
- få en överblick över sin resa
- fastställa sina långsiktiga mål
- söka efter sätt att stödja sina egna inlärningsmål
- söka input från andra



FAS 1 VERKTYGSÖVERSIKT



1

Aktivitetens namn: MITT VERKTYG FÖR MIGRATIONSVÄGEN

L2L-ämne: Få en överblick över min resa

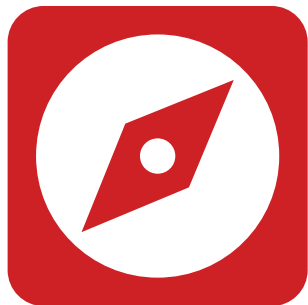
Dimension som täcks: Målsättning & Planering

Sammanfattning: Verktuget för migrationsvägen ger utlandsfödda personer ett fågelperspektiv på migrationsvägen och deras integrationsprocess. Verktuget illustrerar visuellt hur färdplanen kan se ut när man försöker nå målen. Det visar också den väg som har följts och lyfter fram vad som redan har uppnåtts. Eftersom verktuget är grafiskt hjälper det mentee och mentor att göra upp en plan tillsammans, och ritningen av vägen skapar en överblick, visar mönster och minimerar behovet av att skriva. Genom att rita det tillsammans med individen hjälper det henne att visualisera vad hon kan förvänta sig och kan visa om en förväntan är orealistisk. Det visar också att vägen kan vara lång och illustrerar var uppmärksamheten måste riktas för att nästa steg ska bli bäst. Det positiva med att använda ett sådant verktyg är att mentorn och adepten kan komma fram till en plan som är realistisk, eftersom det stimulerar till dialog om de mål de vill uppnå och vad som krävs för att nå dit.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



2

Aktivitetens namn:
VAD VILL DU HA?



L2L-ämne: Utforska vad du vill veta och vad du önskar dig

Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap

Sammanfattning: Den här aktiviteten ska motivera adepterna att fundera över frågor som rör deras liv, önskemål och mål och reflektera över vad som går bra och vad som kan förbättras. Det är det första steget för att fastställa vad de vill ha ut av sitt liv och vad ett bra liv, framgång och lycka betyder för dem personligen. Frågorna som de ska besvara ska bjuda in och motivera dem att fundera över sitt liv, sin syn på ett gott liv i allmänhet och sin personliga situation i synnerhet.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



3

Aktivitetens namn:
DIN MAKT



L2L-ämne: Att hitta ett gemensamt mål för min process (inkludera make/maka/partner i målformuleringen)

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten ska hjälpa deltagarna att identifiera sina egna egenskaper, vara medvetna om sina styrkor, lyfta fram dem och motivera dem att tänka på sina egna egenskaper och förmågor i positiva snarare än negativa termer.

Efter mentorcirklarna kan deltagarna också be vänner eller familjemedlemmar att beskriva dem och ta med dem i listan över egenskaper.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



4

Aktivitetens namn:
LIFELINE ILLUSTRATION



L2L-ämne: Övergripande mål

Dimension som täcks: Målsättning & Planering

Sammanfattning: Den här aktiviteten hjälper deltagarna att tydligt illustrera sina livserfarenheter med hjälp av övningen Livslinje. Linjen i sig utgör en neutral grund från vilken deltagarna kan rita in positiva och negativa erfarenheter ovanför respektive under linjen och skriva ner specifikt varför något var negativt eller positivt. Detta kan bidra till att deltagarna kan reflektera över sina livserfarenheter, se riktningen på sina liv på ett illustrerat sätt och hjälpa dem att styra sina nästa val och sitt liv.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



5

Aktivitetens namn:
INSAMLING AV KAPACITET



L2L-ämne: Sätt att stödja inlärningsmålen

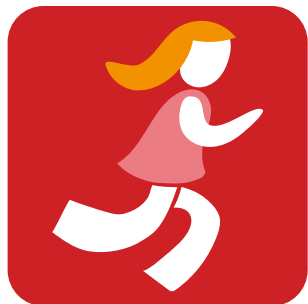
Dimension som täcks: Målsättning och planering

Sammanfattning: Den här aktiviteten ska hjälpa deltagarna att bli medvetna om och ange sina färdigheter och förmågor för att stödja sina inlärningsmål. Dessutom ska den hjälpa adepterna att koppla samman sina färdigheter med förmågor som ofta efterfrågas på arbetsmarknaden och/eller med deras nuvarande arbetsuppgifter. Detta kan också bidra till att arbetsmarknaden ser mindre skrämmande ut, där alla deltagare kan hitta något som fungerar med deras färdigheter och förmågor



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



6

Aktivitetens namn:
DRIVKRAFTER



L2L-ämne: Sök input från andra

Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap

Sammanfattning: Denna aktivitet ska motivera deltagarna att reflektera över vad som driver dem inom olika områden i livet. Dessa reflektioner och övningen med Driving Force Icon ska hjälpa deltagarna att upptäcka vad som driver dem till arbetet och, i själva verket, vilket karriärmönster de har som ska hjälpa dem att sätta upp mål och specificera vad de vill ha ut av ett arbete.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



7

Aktivitetens namn:
BALANSBALK



L2L-ämne: Övergripande mål och stressfaktorer

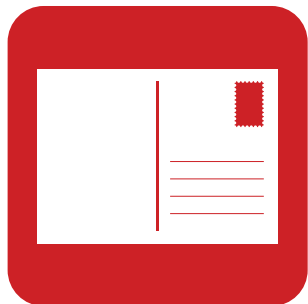
Dimension som täcks: Självmedvetenhet / Målsättning & Planering

Sammanfattning: I det här verktyget skriver menteen de olika aspekterna av sitt liv på en balansbalk: aktiviteter som kräver ansträngning och/eller orsakar stress och aktiviteter som ger stöd och minskar stress. Balken representerar den lärlingens motståndskraft. Med den här övningen kan den studerande utforska om hans motståndskraft är tillräckligt stark för att ta på sig en annan stressfaktor (i det här fallet språkinläring) och hur han eller hon kan stödja den.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



8

Aktivitetens namn:
POSTKORT TILL FRAMTIDEN



L2L-ämne: Övergripande mål och framsteg

Dimension som täcks: Självmedvetenhet /Målsättning & Planering / Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Genom att skriva ett vykort/brev till sitt framtida jag blir adepterna medvetna om sina ambitioner och inser hur studier kan hjälpa dem att uppnå sina livsmål. Denna aktivitet ger också unik och personlig feedback. Målet är att motivera eleverna att planera sin framtid och uppnå sina mål.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



9

Aktivitetens namn:
HUR MYCKET VÄGER DEN?



L2L-ämne: Övergripande mål och stressfaktorer

Dimension som täcks: Självmedvetenhet / Målsättning & Planering

Sammanfattning: Med det här frågeformuläret kan den vuxenstuderande få en inblick i hur mycket "vikt" eller stressfaktorer som finns i hennes liv. Detta verktyg kan hjälpa henne att avgöra om hon kan ta sig an en språkinlärningskurs och om hon behöver stöd eller rådgivning under kursen



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



10

Aktivitetens namn:
MINA LIVSVÄRDERINGAR

L2L-ämne: Skapande av hopp/motivation

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Att motivera deltagarna att reflektera över sin nuvarande situation, olika livsområden och i vilken utsträckning de är nöjda med vart och ett av dessa områden. Utifrån dessa reflektioner bör deltagarna prioritera ett eller två områden i sitt liv som de ska arbeta med och förbättra genom att identifiera och förstå drivkraften bakom sina värderingar och motivationer, sätta upp specifika mål och fokuspunkter för sina framtida liv. En tydlig bild av vilka områden i livet som behöver uppmärksammas och förändras gör det lättare att åstadkomma den önskade förändringen - och att söka den.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>



11

Aktivitetens namn:
MINA SMARTE-MÅL

L2L-ämne: Att sätta upp långsiktiga mål

Dimension som täcks: Målsättning & Planering

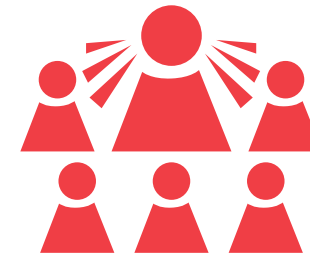
Sammanfattning: Syftet med den här övningen är att göra dina mål smarta, att bli medveten om varför du vill sikta på det specifika målet och vilken effekt det kommer att ha på dig att uppnå detta mål. Denna övning kommer att motivera dig i processen att nå målet. Fyll i tabellen nedan. Följ de vägledande frågorna. Använd exemplet från handlingen för att få inspiration och för att vägleda dig.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/foundation/tools.html>





FAS 2: Mentorventionscirklar Från stomme till transformation

Den andra fasen av programmet är **Mentorventionsfasen**. Här får adepterna en "ställning" för att lära sig, som kan byggas upp och tas ner beroende på adepts behov och hennes utveckling. Den studerande inbjuds att delta i möten i Mentorventionscirklar, där minst en mentor deltar tillsammans med minst tre och upp till fem utlandsfödda kvinnor per cirkel. Cirkeln kommer att fungera som en stödgrupp under de olika faserna.

Diskussioner och processer i cirkelarna kommer att leda till att dela med sig av och reflektera över varje mentees önskemål om prestation, var de kommer ifrån och vad deras övergripande mål kommer att vara för programmet. Under denna fas genomgår adepterna en rad aktiviteter som fokuserar på att stärka deras förmåga att sätta upp och planera sina mål, med tonvikt på att utveckla ett självstyrt lärande.

Mentorinterventionerna består av en serie sessioner där adepterna och UPSIM-mentorn träffas för att arbeta med att utveckla självkänedom, strukturera adepternas lärande och förmåga att lära sig mer om sig själva, sina planer för framtiden och hur de tänker nå dit.

De verktyg som utvecklas för dessa sessioner kommer att hjälpa adepterna att utveckla följande:

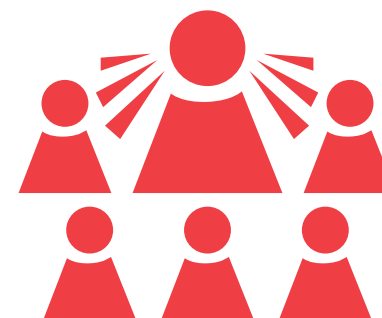
- Reflektera över och utvärdera
 - tidigare erfarenheter
 - egna styrkor
 - egna begränsningar
 - egna motivationer
 - egna intressen
 - egna ambitioner

- Utveckla långsiktiga inlärningsmål
- Hitta meningsfulla inlärningsmål
- Identifiera effektiva strategier
- Planera steg
- Ta ansvar för det egna lärandet
- Hitta drivande frågor
- Utforma möjligheter
- Söka input från andra



FAS 2

VERKTYGSÖVERSIKT





1

Aktivitetens namn:
PRIORITERING AV VÄRDEOMRÅDEN

L2L-ämne: Prioritering

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten ska hjälpa deltagarna att prioritera mål och vad som är viktigast i deras liv. Särskilt tankeexperimentet *Philosophy Professor* kan vara ett bra sätt att tänka på sina behov och önskemål och hur man prioriterar dessa.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



2

Aktivitetens namn:
MINA KARAKTÄRSSTYRKOR

L2L-ämne: Styrkor

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten hjälper adepterna att identifiera och utforska sina personliga karaktärsstyrkor. Att få insikt i och kunskap om sina karaktärsstyrkor ökar möjligheten att förstärka dem. Kunskap och medvetenhet om personliga karaktärsstyrkor är både motiverande och användbara när man försöker skapa bestående förbättringar i livet. En ytterligare bedömning av de egna karaktärsstyrkorna kan användas för att jämföra och reflektera över dem. Detta kan stärka en positiv berättelse och en positiv syn på möjligheterna i livet.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>





3

Aktivitetens namn:

MIN STYRKA

SPOTTING INTERVJUER



L2L-ämne: Styrkor

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten hjälper adepterna att utforska sina personliga styrkor och andra resurser och kompetenser genom att identifiera styrkor hos sig själva och andra utifrån sina erfarenheter och situationer i verkliga livet. Genom att göra detta ska adepterna få insikt i och kunskap om sina egna styrkor och resurser, vilket ökar möjligheten att förstärka dessa. Kunskap och medvetenhet om sina styrkor och att lära sig att känna igen dem är både motiverande och användbart när man försöker skapa varaktiga förbättringar i livet.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



4

Aktivitetens namn:

LIVSTILLFREDSSTÄLLESENS HJUL



L2L-ämne: Mina värderingar i livet

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten syftar till att motivera och inspirera deltagarna att tänka och reflektera över sin nuvarande situation på flera livsområden och hur nöjda de är med dessa. Utifrån dessa reflektioner ska deltagarna prioritera ett eller två områden i sitt liv som de ska arbeta med och förbättra genom att identifiera och förstå drivkraften bakom sina värderingar och motivationer och sätta upp specifika mål och fokuspunkter för sina framtida liv. En tydlig bild av vilka områden i livet som behöver uppmärksammas och förändras gör det lättare att uppnå den önskade förändringen och att söka den.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



5

Aktivitetens namn:
VISIONER OCH DRÖMMAR

L2L-ämne: Lämna en översikt över inlärningsstrategier

Dimension som täcks: Målsättning & Planering

Sammanfattning: Den här aktiviteten ska motivera deltagarna att reflektera över alla tidigare övningar och över alla sina visioner och drömmar efter att ha funderat över de egenskaper de är mest stolta över och sina styrkor, färdigheter och förmågor på ett holistiskt sätt. Uppfyllelsematrisen ska ge dem en allmän överblick.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



6

Aktivitetens namn:
ACTION PLAN

L2L-ämne: Planera steg och strategier

Dimension som täcks: Målsättning & Planering

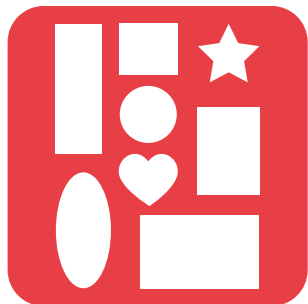
Sammanfattning: Att motivera och hjälpa adepterna att vidta åtgärder för att nå sina mål genom att formulera en handlingsplan baserad på det lärande och den kunskap om styrkor, värderingar, färdigheter, nätverk/stödpersoner etc. som de fått under hela programmet. Detta sätt att förankra sina mål motiverar och gör det möjligt för deltagarna att fokusera på sina resurser och sin förmåga att nå dem i sin vardag.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>





7

Aktivitetens namn:
WONDERWALL



L2L-ämne: Skapande av hopp/motivation

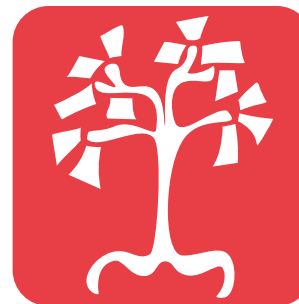
Dimension som täcks: Självmedvetenhet / Målsättning & Planering

Sammanfattning: Målet med den här aktiviteten är att hjälpa adepterna att visualisera sina mål. Detta skapar en inre motivation att sträva efter dessa mål och främjar positivt tänkande som hjälper dem att hålla sig på rätt spår. Att veta att man arbetar för att nå sina livsmål är en stark motivationsfaktor. Många studier har visat att mental träning (genom visualisering) effektivt kan förbättra färdigheter lika effektivt som verklig träning. När vi visualiserar en handling stimuleras samma hjärnregioner som när vi utför den, och samma neurala nätverk skapas.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



8

Aktivitetens namn:
KONTAKTTRÄD



L2L-ämne: Stödjande nätverk

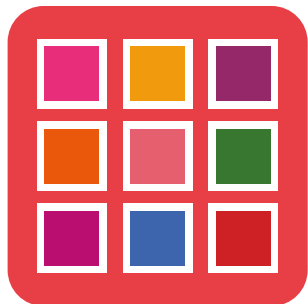
Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap

Sammanfattning: Den här aktiviteten fokuserar på nätverk. Genom att återknyta kontakter med möjliga kontakter och referenspersoner kan adepterna skapa nätverk med personer och organisationer som kan hjälpa dem att integreras i värdlandet.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



9

Aktivitetens namn:
SLUMPMÄSSIGA BILDER

L2L-ämne: Nyfikenhet

Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap

Sammanfattning: Den här uppvärmningsövningen är en introduktionslek för att förstå hur kreativitet fungerar och hur alla kan vara kreativa. Den används för att mäta en av de grundläggande kreativa färdigheterna: Flytande (förmågan att producera många idéer).



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



10

Aktivitetens namn:
OLIKA PERSPEKTIV

L2L-ämne: Nyfikenhet

Dimension som täcks: Självmedvetenhet

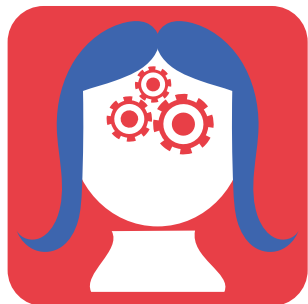
Sammanfattning: Denna korta och enkla uppvärmningsaktivitet fokuserar på att motivera deltagarna att reflektera över hur olika perspektiv påverkar hur vi läser verkligheten. Utifrån dessa reflektioner ska deltagarna förstå och äga den aktiva roll de kan spela i inlärningsprocessen.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>





11

Aktivitetens namn:
MIND MAP



L2L-ämne: Vidareutveckling

Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap

Sammanfattning: En tankekarta är ett bra sätt att uttrycka komplexiteten i att integrera sig i samhället, lära sig språket och förverkliga uppgraderingsdrömmar genom att utgå från sin situation, sina idéer och färdigheter.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



12

Aktivitetens namn:
"DRÖMJOBBS" VS.
"ALDRIG I MITT LIV"-JOBBS



L2L-ämne: Att hitta hopp och motivation

Dimension som täcks: Självmedvetenhet / Målsättning & Planering

Sammanfattning: Målet är att deltagarna ska fundera över sina framtidsdrömmar. För den här övningen kan adepterna drömma stort. Det finns inga hinder som kan stå i vägen för att de ska kunna uppnå sitt mål. Samtidigt ska de också fundera på vilken typ av jobb de inte skulle vilja göra eller inte kommer att kunna göra i framtiden. Mentees har ofta en snäv eller orealistisk syn på sina färdigheter. Det här verktyget kan hjälpa dem att bredda sin syn på vilka mål som är möjliga att nå och göra dem medvetna om sin situation. Verktyget är ofta en ögonöppnare för mentees och en rolig övning för att lära känna varandra bättre.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



13

Aktivitetens namn:
KRAFTEN I
TANKAR DIAMOND



L2L-ämne: Övervinna inre press, begränsande övertygelser, osäkerhet och arbeta med självkännet

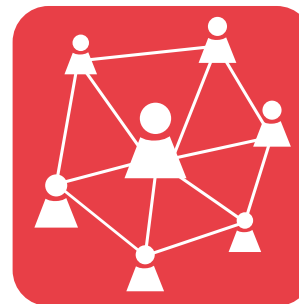
Dimension som täcks: Självmedvetenhet

Sammanfattning: Den här aktiviteten hjälper adepterna att öka sina personliga insikter genom att bli mer medvetna om hur deras tankar, känslor och förmågor är relaterade till vissa beteenden eller handlingar. Detta kommer att hjälpa dem att ta ansvar för sina egna liv och öka sin personliga handlingskraft, och att kunna slutföra uppgifter och projekt som hjälper dem att nå sina mål. Det utvecklar också känslomässig självreglering, flexibelt tänkande, motståndskraft och optimism.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



14

Aktivitetens namn:
NÄTVERKSGENERATORN



L2L-ämne: Att välja mitt nätverk

Dimension som täcks: Initiativ & Ägarskap / Engagemang & Management

Sammanfattning: Att hjälpa adepterna att uppnå sina inlärningsmål genom att lära sig att hitta den hjälp som finns tillgänglig för dem i deras omgivning. Nätverksgeneratoren hjälper henne att sortera och välja ut de personer som hon behöver antingen hitta sätt att föra närmare henne eller som hon måste skapa avstånd från för att kunna fortsätta att vara motiverad i sitt lärande.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/mentorvention/tools.html>



FAS 3: Tillämpningsfasen Uppleva lärandet

Den självstyrande läraren har den högsta sannolikheten att nå lärandemålen. Därför bygger alla aktiviteter i **tillämpningsfasen** på de element som forskare har definierat som DNA för självstyrande inlärare.

Medan fokus i **mentorventionscirkelarna** ligger på att ge externt stöd, låter den här fasen dem experimentera och uppleva sina egna steg för att gå vidare i livet med motståndskraft och motivation. I **tillämpningsfasen** läggs tonvikten på att ge utlandsfödda kvinnor de verktyg som behövs för att bli framgångsrika inlärare, vilket kommer att uppnås genom att metoder och strategier görs tillgängliga direkt för dem. Dessutom är förslag och ledtrådar om hur de ska använda dem en integrerad del av verktygslådan, vilket underlättar internaliseringen av dessa kompetenser genom deras egna processer och i deras egen tid.

Under **tillämpningsfasen** går adepterna ut och lär sig, och de får ta del av en rad steg som stöder dem på vägen. Mentorn måste ha god kännedom om processerna, men spelar ingen aktiv roll förrän de träffas igen för ett förlängningsmöte. Här kan de följa upp aktiviteterna och efterföljande reflektioner från individens egen resa för att lära sig att lära.

UPSIM-konsortiet har skapat en plattform som är kopplad till mentees learning-to-learn-resa och som kan stå på egen hand som ett oberoende språkinlärningsverktyg för kvinnor som inte deltar i en UPSIM-mentorkonvention eller användas som en del av ansökningsfasen i UPSIM-mentorkonventionens cykel. L2LL-plattformen finns på UPSIM:s webbsida, som innehåller de verktyg och resurser för självmentorering som behövs för att slutföra denna fas. Plattformen kan nås från en bärbar dator eller en mobil enhet, vilket innebär att den kan nås av vem som helst, när som helst och var som helst. Resurserna kräver inte någon större teknisk expertis, och många av inlärningsaktiviteterna kan utföras i samband med vardagen.

Innan de lämnar mentorventionscirklarna, behöver adepterna:

1. Ha en lista med kontaktuppgifter för mentorventionscirkelgruppen - hur och när kommer de att träffas?
2. Var förberedda på det självstyrda lärandet/utmaningarna; se till att de har förstått de fyra stegen på plattformen och tillhörande verktyg
3. Förstå aktiviteterna för självmentorering - och att spara och ta med dem till förlängningsmötet.
4. Var beredda på att föra en (digital) lärandedagbok, om möjligt, där resultaten från aktiviteterna kan sparas, inklusive planer och aktivitetsresultat osv
5. Har testat plattformen tillsammans som grupp, så att de kan ställa alla nödvändiga frågor till mentorn innan de ger sig ut på sina resor.

I följande avsnitt förklaras tillämpningsfasen mer i detalj och de teorier som ligger till grund för de fyra stegen och de respektive verktygen.

Vad är självstyrt lärande?

Att lära sig en ny färdighet på egen hand, t.ex. att lära sig spela ett musikinstrument eller plantera en grönsaksträdgård, kräver någon form av självstyrt lärande. Självstyrt lärande, även kallat att lära sig själv, är en process där individer i första hand tar ansvar för att planera, fortsätta och utvärdera sina inlärningsupplevelser (Merriam et al., 2007). Vid självstyrt lärande flyttas ansvaret för lärandet från en extern källa (lärare/utbildare/pedagog) till individen. Kontroll och aktivt deltagande av den lärande i inlärningsprocessen är avgörande i denna process (Boyer och Usinger, 2015; Grover, 2015).

Självstyrt lärande omfattar konceptualisering, utformning, genomförande och utvärdering av lärande som styrs av inlärare (Brookfield, 2009). Det kan kallas för en metod för att organisera lärandet på ett sätt som gör det möjligt för eleverna att kontrollera uppgiften. Utöver detta kan självstyrt lärande också ses som ett mål som inlärarna strävar efter att uppnå. För att uppnå det tar individer ansvar för sitt eget lärande och omfamnar individuell autonomi och preferenser (Kaufman, 2003).

Självstyrande inlärare har följande egenskaper:

- utforma sin inlärningsprocess i linje med mål och planer.
- de övervakar sin egen inlärningsprocess.
- utvärdera resultaten av sitt eget lärande.
- de är självständiga.
- har egen motivation
- är öppna för lärande
- är nyfikna
- är villiga att lära sig
- värdesätter inläring

- har självkontroll
- tar initiativ till att lära sig

(Knowles, 1975; Knowles, 1977; Jennett, 1992 citerad i Brockett och Hiemstra, 1991).

Knowles (1977) sammanfattade dessutom flera kompetenser som krävs för självstyrt lärande. Han räknar upp att en inlärare måste ha förmågan att:

- ingå i en nära, respektfull och inlärningsvänlig relation med inlärare
- skapa en miljö som är fysiskt och psykologiskt bekväm, öppen för interaktion, baserad på samarbete, öppen och säker.
- ta ansvar för att fastställa sina egna inlärningsbehov
- sätta upp mål.
- planera, genomföra och utvärdera inlärningsaktiviteter.
- hjälpa eleverna att själva styra sitt lärande.
- vara en underlättare och en källa.
- använda processer i små grupper på ett effektivt sätt.
- utvärdera inlärningsprocesser och resultat.

(Knowles, 1977 citerad i Kasworm, 1983).

Vad är Learning-to-Learn-Kompetens?

Självstyrt lärande kan användas för allt som en individ är motiverad att lära sig, oavsett om det är en hobby eller mer arbetsrelaterat, och kräver ett antal färdigheter, bland annat:

- Kritiskt tänkande
- Forskning
- Tidshantering.
- Kommunikation
- Självförvaltning

Dessa färdigheter gör det möjligt för individen att förbättra sitt självförtroende, sin autonomi, sin motivation och sin förmåga till livslångt lärande (O'Shea, 2003). Det gör eleverna till aktiva deltagare i inlärningsprocessen och uppmuntrar dem att bli djupgående inlärare (Spencer och Jordan, 1999). Nära kopplad till kompetensen för självstyrt lärande är förmågan att lära sig att lära sig att lära. I rådets rekommendationer av den 22 maj 2018 om nyckelkompetenser för livslångt lärande definieras den "personliga, sociala kompetensen och kompetensen att lära sig att lära" på följande sätt:

"... är förmågan att reflektera över sig själv, hantera tid och information på ett effektivt sätt, samarbeta med andra på ett konstruktivt sätt, förbli motståndskraftig och hantera sitt eget lärande och sin egen karriär. Den omfattar förmågan att hantera osäkerhet och komplexitet, lära sig att lära, stödja sitt fysiska och känslomässiga välbefinnande, upprätthålla fysisk och psykisk hälsa och kunna leva ett hälsomedvetet och framtidsinriktat liv, känna empati och hantera konflikter i ett inkluderande och stödjande sammanhang".

Vidare beskrivs väsentliga kunskaper, färdigheter och attityder i samband med denna kompetens på följande sätt:

“För att lyckas med mellanmännsliga relationer och socialt deltagande är det viktigt att förstå de uppförandekoder och kommunikationsregler som är allmänt accepterade i olika samhällen och miljöer. Personlig, social och lärande för att lära sig kompetens kräver också kunskap om komponenterna i ett sunt sinne, en sund kropp och en hälsosam livsstil. Det innebär att man måste känna till de inlärningsstrategier man föredrar, känna till sina behov av kompetensutveckling och olika sätt att utveckla kompetensen samt söka efter de möjligheter till utbildning, yrkesutbildning och karriär som finns tillgängliga och efter vägledning eller stöd.

Färdigheter innefattar förmågan att identifiera sin kapacitet, fokusera, hantera komplexitet, kritiskt reflektera och fatta beslut. Detta inbegriper förmågan att lära sig och arbeta både i samarbete och självständigt och att organisera och hålla fast vid sitt lärande, utvärdera och dela med sig av det, söka stöd när det är lämpligt och effektivt hantera sin karriär och sina sociala interaktioner. Individerna bör vara motståndskraftiga och kunna hantera osäkerhet och stress. De bör kunna kommunicera konstruktivt i olika miljöer, samarbeta i team och förhandla. Detta inbegriper att visa tolerans, uttrycka och förstå olika åsikter samt förmågan att skapa förtroende och känna empati.

Kompetensen bygger på en positiv inställning till det personliga, sociala och fysiska välbefinnandet och till lärande under hela livet. Den bygger på en attityd som bygger på samarbete, självförtroende och integritet. Detta inbegriper respekt för andras mångfald och deras behov och beredskap att både övervinna fördomar och kompromissa. Individer bör kunna identifiera och sätta upp mål, motivera sig själva och utveckla motståndskraft och självförtroende för att kunna fortsätta och lyckas med sitt lärande under hela livet. En problemlösande attityd stöder både inlärningsprocessen och individens förmåga att hantera hinder och förändringar. Den innefattar viljan att tillämpa tidigare lärande och livserfarenheter och nyfikenheten att söka möjligheter att lära sig och utvecklas i en mängd olika livssammanhang.”

De 4 stegen av Tillämpningsfasen Hur förbereda adepterna

Verktygen i tillämpningsfasen har kombinerat element från konceptet självmentorering för omdanande lärande med nyckelkompetensen “personlig, social och lärande för att lära sig”. Dessa har slagits samman med element från självstyrt lärande för att skapa de fem dimensionerna:



SJÄLVMEDVETENHET

- Vad kan jag göra?
- Vad behöver jag bli bättre på?



MÅLSÄTTNING & PLANERING

- Vilket lärande vill jag uppnå?
- Fastställande av mina inlärningsmål
- Planera min agenda för självlärande



INITIATIV & ÄGARSKAP

- Förstå mina begränsningar och möjligheter när det gäller lärande
- Ta ansvar för mitt eget lärande
- Hitta drivande frågor och analogier
- Söka input från andra



ENGAGEMANG & MANAGEMENT

- Förstå mina inlärningsstrategier och hur de påverkar mitt lärande.
- Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig
- Kontrollera mina egna framsteg



ÖVERSYN & ANPASSNING

- Hur förändrade mitt tillvägagångssätt det jag gjorde?
- Arbeta med uppgifter med uppmuntran från andra
- Anpassar det jag gör för framtida inläring

De fem dimensionerna och deras beståndsdelar ligger till grund för konceptet och har särskilt varit i fokus för utformningen av resurserna i tillämpningsfasen. Syftet är att främja individens förmåga att bli självständiga livslånga inlärare. Aktiviteterna stöds av användartips och förklaringar, som också har översatts till ett urval minoritetsspråk, för att ge en extra garanti för att användarna kan förstå mer av nyanserna i processerna och göra det möjligt för dem att överföra mer komplicerade tankeprocesser via sitt modersmål på en metanivå.

Tillämpningsfasen består av fyra steg:



Dessa steg har utformats för att hjälpa individer att bli självstyrande i icke- och informella inlärnings-sammanhang, särskilt utrikes födda kvinnor som har liten utbildningserfarenhet från sitt hemland och därför ännu inte har haft möjlighet att anpassa befintliga och internalisera nya hälsosamma inlärningsstrategier. För dem som har erfarenhet från ett utbildningssystem, men som kanske har internaliserat ohälsosamma eller kulturellt annorlunda studievänor, kan detta vara en nyttig grund för att anpassa och internalisera dessa och vidareutveckla sundare och effektivare inlärningsstrategier.

Hur man förbereder adepterna:

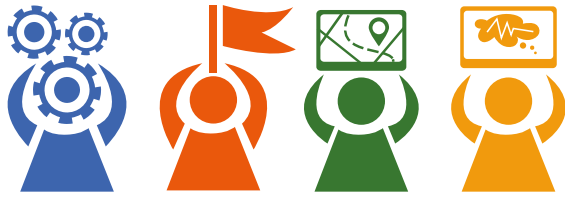
I de följande avsnitten kan du läsa mer i detalj om varje steg som användarna kommer att genomgå.

STEG 1 - PLANERA MITT LÄRANDE: Att planera mitt lärande handlar om att skapa en personlig inlärningsplan och fokusera på att hitta och utveckla inlärningsstrategier.

STEG 2 - FASTSTÄLLA MINA UTMANINGAR: Det är nu dags att ställa in utmaningarna!!! För att göra erfarenheten av att lära sig mer specifik för språkinläring hjälper det här steget adepten att lokalisera de språkliga element som hon vill utveckla. De fördefinierade utmaningskortet hjälper till att göra processen med att sätta upp mål för språkinläring mer konkret. Kortet kan antingen användas som de är eller som inspiration för ytterligare anpassning för att passa den studerandes behov!

STEG 3 - KARTLÄGGA MITT LÄRANDE: Vi har nu en plan för vad vi vill uppnå, ja, på sätt och vis... Nästa steg är att den studerande ska fokusera på destinationen, omgivningen och "hur jag ska ta mig dit"! Vi vill särskilt att hon ska bestämma vilken väg lärandet ska ta och var utmaningen ska äga rum.

STEG 4 - ÖVERVAKAR MINA FRAMSTEG: När mentee har haft lite tid på sig att följa upp några av sina planer behöver hon stanna upp och kontrollera hur det går för henne. Och efter att ha slutfört de planerade uppgifterna kommer hon att vilja ta en retrospektiv titt på de erfarenheter hon hade. Detta kommer att hjälpa henne att förstå var hennes framgångar låg och var hon kan göra justeringar.



De 4 Stegen - Översikt



STEG 1: PLANERA MITT LÄRANDE

Att planera ditt lärande handlar om att skapa en personlig inlärningsplan och fokusera på att hitta och utveckla inlärningsstrategier. Här är dimensionerna i fokus särskilt:



SJÄLVMEDVETENHET

- Vad kan jag göra?
- Vad behöver jag bli bättre på?



MÅLSÄTTNING & PLANERING

- Vilket lärande vill jag uppnå?
- Fastställande av mina inlärningsmål
- Planera min agenda för självlärande



INITIATIV & ÄGARSKAP

- Förstå mina begränsningar och möjligheter när det gäller lärande
- Ta ansvar för mitt eget lärande
- Hitta drivande frågor och analogier
- Söka input från andra



ENGAGEMANG & MANAGEMENT

- Förstå mina inlärningsstrategier och hur de påverkar mitt lärande.
- Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig
- Kontrollera mina egna framsteg

Fokus ligger också på att hjälpa den studerande att ta reda på sina starka och svaga sidor i förhållande till sin språknivå och att sätta upp uppnåeliga inlärningsmål. När målen är fastställda måste hon också fokusera på de strategier som hon kan använda och vara medveten om sina egna och omgivningens begränsningar och möjligheter.

För att planera och organisera lärandemålen måste eleven ta reda på vilken nivå hon befinner sig på för närvarande och även få insikt i vilka kategorier av språkinläring hon behöver fokusera på att förbättra. Vi arbetar med tre kompetensnivåer:

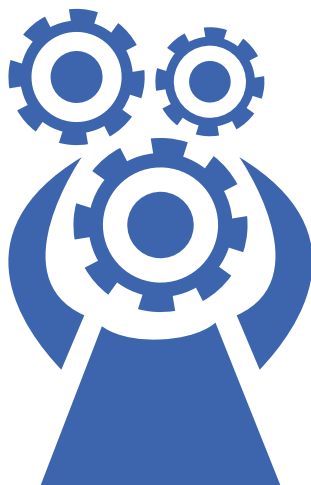
- Det som hon kan göra på egen hand, utan hjälp av andra,
- Det som hon kan göra med stöd från andra eller teknisk hjälp (t.ex. en guide, ett exempel/fall att följa eller någon form av stöd),
- och det som hon inte kan göra i någon av ovanstående situationer.



FAS 3

STEG 1

AKTIVITETER TÄCKTA OCH DETALJER



1

Strategisk Aktivitet 1: KOMPETENSGRAF



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Målsättning & Planering
- Initiativ & Ägarskap

Beskrivning av aktiviteten:

Den här aktiviteten kommer att hjälpa den studerande att ta reda på vilka kategorier av språkinläring hon skulle tjäna på att fokusera på. Den visar henne var hon har sina starka och svaga sidor och hjälper henne att sätta upp realistiska och uppnåeliga inlärningsmål. Fokus ligger på att bekanta sig med ramverket för CEFR och förstå var hennes lärande behöver ligga, beroende på hennes proximala utvecklingszon. De element som placeras i den mellersta cirkeln är saker som hon redan kan göra utan hjälp av andra, elementen i den yttre cirkeln är saker som hon inte kan göra på egen hand, och sakerna i mitten är saker som hon kan uppnå med någon form av hjälp.

Detta kommer att hjälpa henne att välja ut de inlärningsmål som är för lätta (det gröna fältet), realistiska och möjliga att uppnå (det blå fältet) eller som ska läggas åt sidan tills andra inlärningsåtgärder har vidtagits (det röda fältet).

Det här verktyget kan också återanvändas när man utvärderar hur en uppsättning utmaningar har slutförts eller när man planerar en ny period av utmaningar. När användaren blir mer kompetent inom ett område kan kompetensområdet flyttas till det gröna fältet i cirkeln, och nya saker kan läggas till i de blå eller röda fälten.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step1/activities.html>



2

Strategisk Aktivitet 2: SKAPA MINA SMARTE-MÅL



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Målsättning & Planering
- Initiativ & Ägarskap

Beskrivning av aktiviteten:

Syftet med aktiviteten Skapa mina SMARTE-mål är att göra adepternas mål smarta och göra dem medvetna om varför de vill uppnå det och vad det kommer att göra för dem när de har uppnått det och vilken effekt det kommer att ha på dem. Denna övning kommer att hjälpa till att motivera adepterna i processen att nå ett lärandemål.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step1/activities.html>



3

Strategisk Aktivitet 3: MIN PERSONLIGA LÄRANDESTRATEGI



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Målsättning & Planering
- Initiativ & Ägarskap

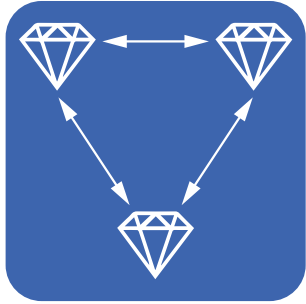
Beskrivning av aktiviteten:

För att få ut det mesta av lärandet måste den studerande ha i åtanke vilken typ av lärandestrategier hon kan använda och vilka som fungerar bäst för henne i olika situationer. Den här aktiviteten introducerar användaren till olika inlärningsstrategier och guidar henne genom att välja och experimentera med dessa tills hon hittar de strategier som fungerar bäst för henne.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step1/activities.html>



4

Strategisk Aktivitet 4: MIN INLÄRNINGSDIAMANT



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Initiativ & Ägarskap
- Engagemang & Management

Beskrivning av aktiviteten:

Förstå kopplingen mellan tankar och beteende, så att adepten kan förstå när hennes tankar leder henne bort från lärandet. Denna aktivitet hjälper henne att identifiera och illustrera samspelet mellan hennes tankar och handlingar samt att analysera de känslor och känslor som påverkar hennes beteende.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step1/activities.html>



STEG 2: FASTSTÄLLA MINA UTMANINGAR

Det är nu dags att fastställa utmaningarna! För att göra erfarenheten av att lära sig mer specifik för språkinläring hjälper det här steget adepten att lokalisera de språkliga element som hon vill utveckla. De fördefinierade utmaningskorterna hjälper till att göra processen med att sätta upp mål för språkinläring mer konkret. Korterna kan antingen användas som de är eller som inspiration för ytterligare anpassning för att passa den studerandes behov!

Utmaningskorterna är strukturerade kring den gemensamma europeiska referensramen för språk, vilket innebär att alla utmaningar är utformade så att de berör var och en av CEFR-kategorierna, som är följande:

Förståelse utmaningskortens avsnitt:

dvs. att förstå språket

- Muntlig förståelse
- Audiovisuell förståelse
- Läsförståelse

Avsnittet om utmaningskort för produktion:

d.v.s. tala och skriva på språket

- Muntlig produktion
- Skriftlig produktion

Avsnittet om interaktionsutmaningar:

dvs. att kommunicera med andra

- Muntlig interaktion
- Skriftlig interaktion
- Interaktion på nätet

Avsnittet om utmaningskort för medling:

dvs. diskutera eller förhandla med andra

- Ett begrepp
- En text
- Kommunikation för och mellan andra

De dimensioner som står i fokus är särskilt:



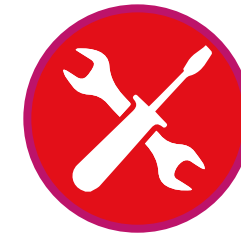
INITIATIV & ÄGARSKAP

- Förståelse för mina begränsningar och möjligheter i fråga om inläring
- Att ta ansvar för mitt eget lärande
- Att hitta drivande frågor och analogier
- Att söka input från andra



ENGAGEMANG & MANAGEMENT

- Förstå mina inlärningsstrategier och hur de påverkar mitt lärande.
- Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig
- Kontrollera mina egna framsteg



FAS 3

STEG 2

**AKTIVITETER TÄCKTA
OCH DETALJER**





5

Strategisk Aktivitet 5: VAL AV UTMANINGSKORT

Dimension som täcks:

- Initiativ & Ägarskap

Beskrivning av aktiviteten:

Ta dig an utmaningen och börja din språkinläring. Utmaningskorterna presenterar språkinlärningsaktiviteter som adepterna kan integrera i sitt dagliga liv. De är indelade i språkkategorier som täcker alla aspekter av språkets komplexitet. På varje kort presenteras en aktivitet som hänger ihop och som uppmuntrar till uppmuntran, integration och språkförbättring. Aktiviteterna utmanar deltagarna att lämna sin komfortzon och börja aktivt förbättra sina språkkunskaper. Utmaningskorterna kan användas som de är, eller så kan användarna finna inspiration i dem för att skapa egna utmaningar.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step2/activities.html>



STEG 3: KARTLÄGGA MITT LÄRANDE

Vi har nu en plan för vad vi vill uppnå, ja, på sätt och vis... Nästa steg är att den studerande ska fokusera på destinationen, omgivningen och "hur jag ska ta mig dit"! Vi vill särskilt att hon ska bestämma vilken väg lärandet ska ta och var utmaningen ska ske.

Här är dimensionerna i fokus särskilt:



MÅLSÄTTNING & PLANERING

- Planera min agenda för självlärande



INITIATIV & ÄGARSKAP

- Förståelse för mina begränsningar och möjligheter.
- Att ta ansvar för mitt eget lärande
- Hitta analogier
- Söka input från andra




ENGAGEMANG & MANAGEMENT

- Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig




Lärandemappen

Självstyrt lärande kan ske var som helst. Det är informellt och äger därför rum på andra platser än i ett klassrum. Det finns ingen lärare som ställer upp uppgifter, ger instruktioner eller utvärderar deras framsteg. I UPSIM-metoden sker lärandet på olika arenor med hjälp av olika typer av nätverk. Användaren måste därför bestämma sig för "var det är bäst att gå för att lära sig", dvs. arenor, och "vem kan hjälpa mig", dvs. nätverk. Genom att kombinera nätverk och arenor kommer den studerande att skapa sin inlärningskarta, som omfattar alla virtuella och verkliga platser med de respektive interaktioner som kommer att äga rum och de inlärningsmöjligheter som kan dyka upp.

OMRÅDEN:	 På webben	 I det vilda	 För mig själv
Antikaffär	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ljudböcker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Barer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bokklubb	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busshållplats	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Böcker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Debattklubb	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jobbintervju	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caféer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kulturevent	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dagbok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mejl	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Utställning	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Facebook	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Familj	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Apotek	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Forum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Tabell: Exempel på lärandeområden

OMRÅDEN - KRITERIER

	 På webben	 I det vilda	 För mig själv
Lärande (genom):	Interagera med andra på nätet	Interaktion med andra i verkligheten	Bara för mig själv
Social interaktion:	JA	JA	NEJ
Typ av lärande:	Aktiv	Aktiv	Passiv
Plats:	Online	Offline	Online eller offline
E.g.:	Diskussionsforum, on-line-möten,...	Gå på teater, gå med i en bokklubb,...	Läsa en bok, lyssna på en podd, skriva dagbok, observera, ears dropping, använda språkappar,...

LÄRANDEPLATSER*

Lärandet sker på tre olika arenor. Detta innebär det fysiska utrymme där inlärningsaktiviteten (med hjälp av utmaningskortet) kommer att äga rum. Lärandeområdena är följande:

LÄRANDE I NATUREN:

Lärandet som sker i det offentliga rummet. Särskilt med fokus på aktiv kommunikation, men också på den språkliga interaktion som kan äga rum i det offentliga rummet. Det kan vara i kollektivtrafiken, på ett kafé, i mataffären eller på ett öppet hus-evenemang i ditt grannskap.

LÄRANDE PÅ WEBBEN:

Det här är det lärande som sker på nätet när man interagerar med andra (direkt/indirekt). Detta omfattar t.ex. forum, sociala medier, onlineplattformar osv.

TYPER AV NÄTVERK

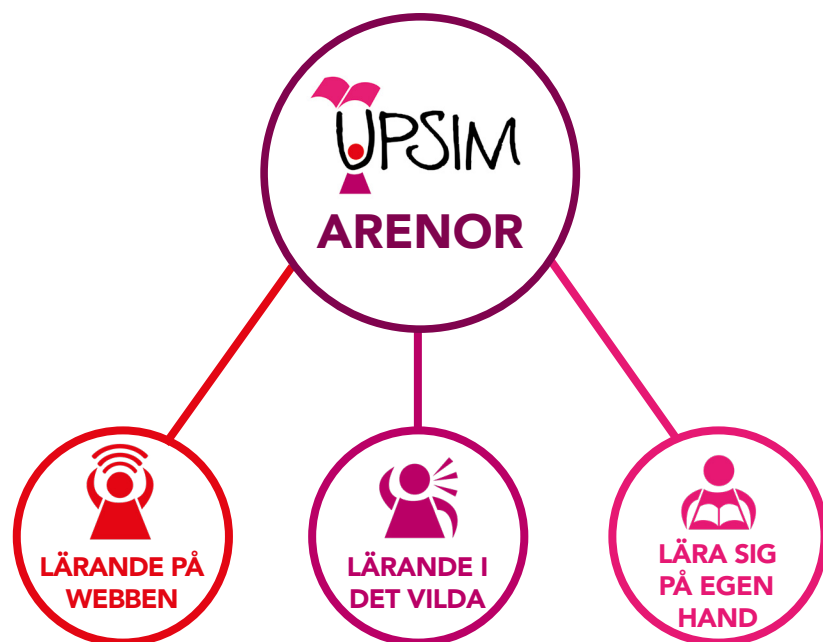
Vem kan hjälpa mig att uppnå mina inlärningsmål?

VIRTUELL

Virtuella nätverk representerar interaktioner som äger rum i virtuella miljöer.

VERKLIGA

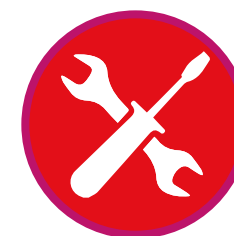
Reella nätverk representerar interaktioner som äger rum i den verkliga världen.



- some-grupper/ diskussioner
- podcasts
- bloggar
- musik
- appar

- kaféer och barer
- shopping
- hobbies/intressen
- evenemang
- arbetsplats
- kollektivtrafik
- "på gatan"

- serier/filmer
- nyheter
- böcker/litteratur
- i mitt hem



FAS 3

STEG 3

AKTIVITETER TÄCKTA OCH DETALJER





6

Strategisk Aktivitet 6: NÄTVERK - VEM KAN HJÄLPA MIG?



Dimension som täcks:

- Initiativ & Ägarskap
- Engagemang & Management

Beskrivning av aktiviteten:

Den här aktiviteten hjälper den studerande att hitta de personer som kan hjälpa henne att uppnå sina utbildningsmål. Verktöget hjälper henne att skanna av sin närmaste och större omgivning och lyfta fram vilka personer som finns där, vilka hon kan söka stöd hos och vilka hon kanske bör skapa ett visst avstånd till för att hålla sig motiverad. Verktöget kan också återanvändas när man utvärderar en period av utmaningar eller när man planerar en ny period av utmaningar.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step3/activities.html>



7

Strategisk Aktivitet 7: KARTLÄGGNING AV MINA ARENOR



Dimension som täcks:

- Initiativ & Ägarskap
- Engagemang & Management

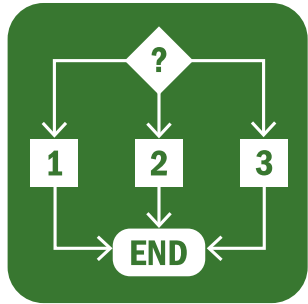
Beskrivning av aktiviteten:

Ta reda på var den studerande kan förbättra sitt språk. Vilka möjligheter har hon att lära sig? Var kan hon lära sig och med vem? Det här verktöget hjälper henne att skanna sin närmaste omgivning och lyfta fram sina inlärningsmöjligheter - platser, människor och interaktioner.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step3/activities.html>



8

Strategisk Aktivitet 8: LÄRANDEKARTA PÅ CANVAS

Dimension som täcks:

- Målsättning & Planering

Beskrivning av aktiviteten:

Det här verktyget kommer att hjälpa mentee att samlar alla saker som hon har reflekterat över i de tidigare aktiviteterna. Det är ett slags sammanfattning eller till och med ett kontrakt som hon skriver upp för sig själv.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step3/activities.html>

När hon har en god uppfattning om processerna kan den studerande använda den här modellen för att skapa en övergripande översikt över alla sina slutsatser.

ACTION!

När planen väl är på plats,
är det dags att genomföra utmaningarna!

Nu är det dags att lära sig själva. Användaren fortsätter sitt dagliga liv och integrerar utmaningarna i sitt schema. En tidsperiod bör fastställas så att användaren kan självutvärdera med hjälp av verktyg från **Steg 4: Övervakar mina framsteg**. När användaren blir bekant med processerna blir övervakningen mer och mer internaliserad och en integrerad del av inlärningsprocessen.





STEG 4: ÖVERVAKAR MINA FRAMSTEG

När adepten har haft tid att följa upp några av sina planer behöver hon stanna upp och kontrollera hur det går för henne. Och efter att ha slutfört de planerade uppläggningsuppgifterna kommer hon att vilja ta en retrospektiv titt på de erfarenheter hon hade för att förstå var hon var framgångsrik och var hon kunde göra justeringar. Här är dimensionerna i fokus särskilt:



SJÄLVMEDVETENHET

- Vad kan jag göra nu?
- Vad behöver jag fortfarande bli bättre på?



INITIATIV & ÄGARSKAP

- Förstå mina begränsningar och mina möjligheter
- Ta ansvar för mitt eget lärande
- Hitta drivande frågor och analogier
- Söka input från andra



ENGAGEMANG & MANAGEMENT

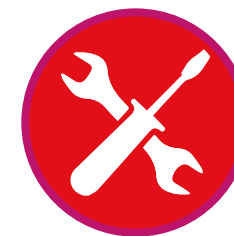
- Förstå mina inlärningsstrategier och hur de påverkar mitt lärande.
- Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig
- Kontrollera mina egna framsteg



ÖVERSYN & ANPASSNING

- Hur förändrade mitt tillvägagångssätt det jag gjorde?
- Arbeta med uppgifter med uppmuntran från andra
- Anpassar det jag gör för framtida inläring

Detta steg syftar till att hjälpa den studerande att hålla reda på vad hon gör, hur hon känner sig och att själv utvärdera och reglera sig själv. Det hjälper henne också att utveckla medvetenhet om sig själv och sitt lärande, så att hon kan anpassa och justera sina strategier längs vägen.



FAS 3

STEG 4

AKTIVITETER TÄCKTA OCH DETALJER





9

Strategisk Aktivitet 9: MITT SPRÅK LÄRANDE AV AKTIEMARKNADEN



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Engagemang & Management
- Översyn & Anpassning
- Initiativ & Ägarskap

Beskrivning av aktiviteten:

Den här aktiviteten kommer att hjälpa den studerande att kontrollera sina framsteg och utvärdera hur hennes lärande är kopplat till de uppgifter hon utför och hur detta påverkar hennes motivation..



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step4/activities.html>



10

Strategisk Aktivitet 10: MIN LÄRANDEDIAMANT UPPREPNING 4 UTVÄRDERING



Dimension som täcks:

- Självmedvetenhet
- Initiativ & Ägarskap
- Engagemang & Management

Beskrivning av aktiviteten:

Det är viktigt att förstå kopplingen mellan tankar och beteende för att den studerande ska kunna förstå när hennes tankar leder henne bort från lärandet. Den här aktiviteten hjälper henne att identifiera och illustrera samspelet mellan hennes tankar och handlingar samt att analysera de känslor och känslor som påverkar hennes beteende.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/application/step4/activities.html>



FAS 4: Utvidgningsmötet Anpassning och justering

Utvidgningsfasen äger rum med mentorn och mentorventionscirkelgrupperna. Denna fas bidrar till att stödja och stärka utvecklingen av behärskning av nya färdigheter. Huvudfokus ligger därför på att stödja adepterna i att utvärdera framstegen, visa dem hur de kan anpassa och ändra strategier som inte fungerar och förstärka dem som fungerar.

Eleverna bjuds in för att delta i en rad möten med sina cirklar och mentor. Syftet med förlängningsfasen är att mentorn ska ta kontakt med adepterna och adepterna för att utbyta erfarenheter, följa upp varandras framsteg och ta reda på om de stött på några hinder eller om de hade några goda resultat att dela med sig av och lära sig av.

Den här fasen ger adepterna en möjlighet att justera eventuella felaktiga eller kontraproduktiva strategier och stärka sitt stödsystem mellan dem som grupp. Den hjälper dem också att åter få kontakt med sina förhoppningar och motivationer.

Fokus ligger på:

- Förfining av strategier
- Att hålla tempot uppe
- Att nå kort- och långsiktiga mål
- Utvärdering av framstegen
- Anpassning av strategier
- Växer från misstag
- Att tillskriva framgång till:
 - ansträngning
 - uthållighet
 - möjligheter
 - tillgång
 - hjälp
 - och tid



FAS 4 VERKTYGSÖVERSIKT



1

Aktivitetens namn: MIN INLÄRNINGSPLAN

L2L-ämne: Vidareutveckling av min arbetsplan och mina strategier

Dimension som täcks: Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa dig att ställa de frågor som hjälper dig att anpassa dina planeringsstrategier och göra dig till en mer effektiv självstyrd inlärare. Aktiviteten är baserad på *Questions That Self-Regulated Learners Ask Themselves* (anpassad från Schraw, 1998 och Tanner, 2012).



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/extension/tools.html>



2

Aktivitetens namn:
MINA ÖVERVAKNINGSTRATEGIER

L2L-ämne: Vidareutveckling av min arbetsplan och mina strategier

Dimension som täcks: Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa dig att ställa de frågor som hjälper dig att anpassa dina planeringsstrategier och göra dig till en mer effektiv självstyrd inlärare. Aktiviteten är baserad på *Questions That Self-Regulated Learners Ask Themselves* (anpassad från Schraw, 1998 och Tanner, 2012).



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/extension/tools.html>



3

Aktivitetens namn:
MINA UTVÄRDERINGSSTRATEGIER

L2L-ämne: Vidareutveckling av min arbetsplan och mina strategier

Dimension som täcks: Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa dig att ställa de frågor som hjälper dig att anpassa dina planeringsstrategier och göra dig till en mer effektiv självstyrd inlärare. Aktiviteten är baserad på *Questions That Self-Regulated Learners Ask Themselves* (anpassad från Schraw, 1998 och Tanner, 2012)



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/extension/tools.html>





4

Aktivitetens namn:
MIN FRAMSTEGSKONTROLL

L2L-ämne: Kartlägga mitt lärande

Dimension som täcks: Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa dig att kontrollera dina framsteg, utvärdera hur ditt lärande är kopplat till de uppgifter du utför och hur detta påverkar din motivation.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/extension/tools.html>



5

Aktivitetens namn:
**MIN FRAMGÅNGSHISTORIA
OM INLÄRNING**

L2L-ämne: Att mäta effekterna av tillvägagångssättet

Dimension som täcks: Översyn & Anpassning

Sammanfattning: Den här aktiviteten syftar till att hjälpa deltagarna att ytterligare utforska sina personliga styrkor och andra resurser och kompetenser genom att identifiera styrkor hos sig själva och andra baserat på deras verkliga lärande erfarenheter och situationer. Att få insikt i och kunskap om sina styrkor och resurser ökar möjligheten att förstärka dessa. Kunskap och medvetenhet om sina styrkor är både motiverande och användbara när man försöker skapa bestående förbättringar i livet.



LÄNK TILL AKTIVITETEN:

<https://upsim.aidlearn.eu/sv/mentors/extension/tools.html>



SLUTSATSER/AVSLUTNING

Växlingen mellan förlängnings- och aktivitetsfaserna kan fortsätta så länge som det behövs, men allteftersom omvandlingen äger rum kommer adepterna genom naturlig utveckling automatiskt att ha internaliserat processerna, vilket leder till att behovet av stöd blir allt mindre. Tills de behärskar det hela kan samma verktyg användas om och om igen, och när självförtroendet ökar kan mentorn uppmuntra eleverna att göra mer komplexa anpassningar och förändringar av sina olika scheman.

UPSIM-konceptet föreslår att aktiviteter och uppgifter ska sparas från varje session för att man ska kunna återkomma till dem och se utvecklingen under faserna. När ett mål har uppnåtts kan nästa mål sättas upp och processen börjar om på nytt. Efter några mentorinterventionssessioner bör adepterna se en förändring i sitt sätt att utföra sina uppgifter, och deras förvärv kommer att börja påverka utvecklingen av deras läraridentitet och personlighet

KONTAKTA OSS!



DANMARK: cecilia@coneqt.dk

SVERIGE: paraskevi.devreli@ikf.se

TJECKIEN: vadura@skolapelican.com

PORTUGAL: info@aidlearn.pt

GUADELOUPE/FRANKRIKE: mc@marysecoppet.com



facebook.com/UPSIM-107133871461228



instagram.com/upsim_she_can