

Technický list pro mentory



7. VYVAŽOVACÍ TRÁM

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	Sebeuvědomění Stanovení cílů & Plánování	30	1
Prvky dimenze Učení schopnosti učit se	<ul style="list-style-type: none"> - Hodnocení vlastních silných stránek - Vyhodnocení vlastních omezení - Určení účinných strategií 		
Štítky	Odolnost, stresor, poradenství, rovnováha mezi pracovním a soukromým životem		

Cíl činnosti

V tomto nástroji si mentee zapisuje různé aspekty svého života na trám: činnosti, které vyžadují námahu a/nebo způsobují stres, a činnosti, které poskytují podporu a snižují stres. Trám představuje odolnost mentee. Pomocí tohoto cvičení může mentee prozkoumat, zda je dostatečně odolná na to, aby se mohla pustit do dalšího stresoru (v tomto případě učení se jazykům), a co může udělat, aby našla podporu.

Příprava

Vytiskněte si pomůcku pro aktivity **Vyvažovací trám**.
Postupujte podle pokynů uvedených v oddíle Žádost

Aplikace

Mentee bude mentorem vedena v průběhu aktivity. Pomocí návodných otázek pomozte mentee prozkoumat její odolnost a způsob, jak se připravit na přidání nového stresoru (učení jazyka):

1. Představte a vysvětlete první obrázek trámu. Trám představuje schopnost a odolnost mentee. Na vrchol trámu jsou umístěna závaží. Závaží vyvíjejí na trám tlak. Jsou to věci v jejím životě, které mohou způsobovat stres nebo mohou vyžadovat velké úsilí (např. práce, společenské povinnosti, finance...).
2. Požádejte mentee, aby se zamyslela nad tím, jaké jsou její stresory, a nakreslila je na trám. Pokud způsobuje velký stres nebo vyžaduje velké úsilí, nakreslete velkou váhu. Pokud je stres nebo námaha menší, nakreslete menší váhu.
3. Představte a vysvětlete druhý obrázek kladiny. Pod trámem jsou sloupy. Pilíře poskytují oporu a zabraňují zlomení nosníku.
4. Požádejte mentee, aby se zamyslel/a nad tím, jaké by mohly být jeho pilíře, a nakreslil/a je pod trám. Pokud nabízí velkou oporu, nakreslete velký pilíř. Pokud nabízí malou oporu, nakreslete menší pilíř.
5. To vytváří vizuální obraz toho, jak je jeho/její život vyvážený mezi stresory a podporou. Dejte mentee čas, aby se nad tímto obrazem na chvíli zamyslel/a.
6. Diskutujte s ní/m o kladině podle těchto návodných otázek uvedených v letáku:
 - a. Proč jste nakreslili tyto váhy/sloupky?
 - b. Myslíte si, že můžete přidat další závaží na trám, aniž by se zlomil?
 - c. Když se na to podíváte, myslíte si, že se vám podaří přidat k trámu i výuku jazyků?
 - d. Budete v takovém případě potřebovat další sloupek, který by podpíral trám?
Pokud ano, co by bylo uvedeno na štítku?



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>

Zjistěte více

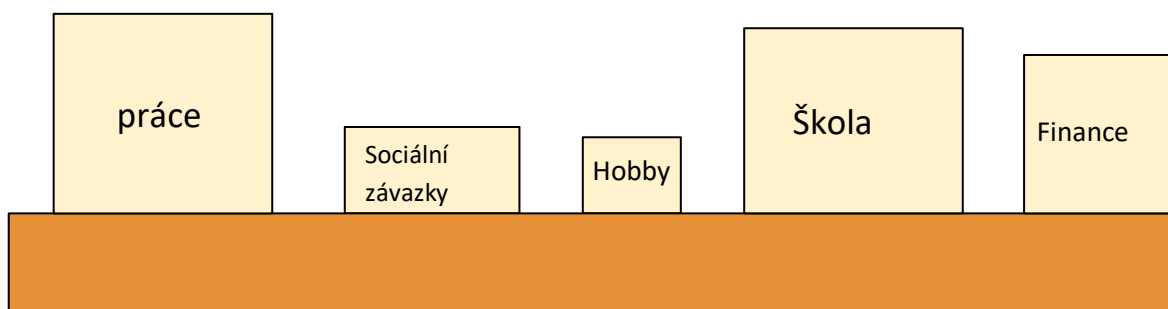
Tento nástroj je založen na nástroji "De Balkmetafoor". Je k dispozici v nizozemštině a francouzštině na adrese:
<https://www.balkmetafoor.be/>.



Nástroj pro aktivity

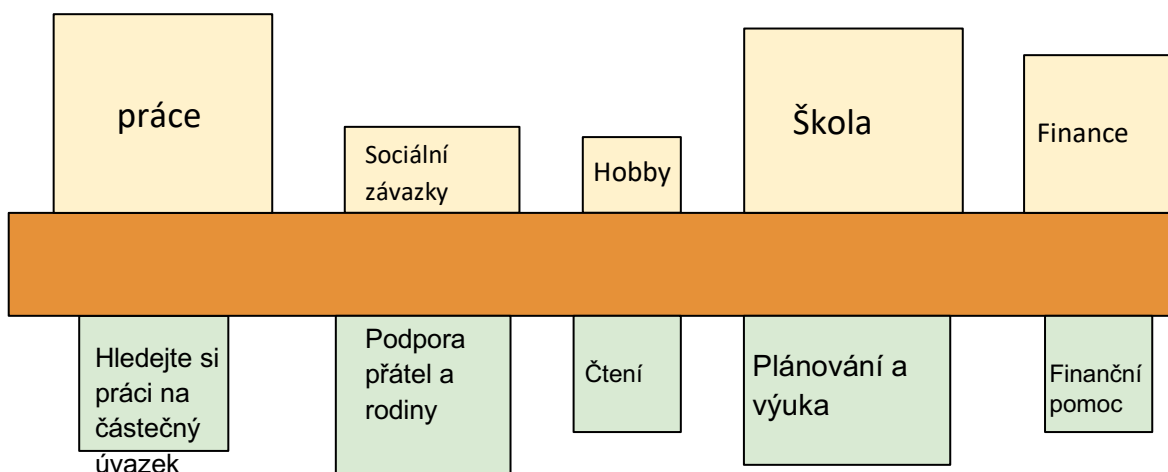
1. Trám představuje vaši kapacitu a odolnost.
2. Zamyslete se nad věcmi ve svém životě, které mohou způsobovat stres nebo vyžadovat velké úsilí (například práce, společenské povinnosti, finance...). Říkáme jim závaží. Přidejte je na vrchol trámu. Pokud vám způsobují velký stres nebo vás stojí hodně úsilí, nakreslete větší. Pokud stres nebo úsilí snižuje, nakreslete menší.

Viz příklad níže:



3. Přemýšlejte o věcech ve svém životě, které vám poskytují oporu a zabraňují zlomení nosníku. Říkáme jim pilíře. Nakreslete je na spodní část svého trámu. Pokud poskytují velkou oporu, nakreslete je větší. Pokud nabízí málo opory, nakreslete je menší.

Viz příklad níže:



4. Zamyslete se na chvíli nad svým trámem. Co vám říká?
5. Pomocí návodných otázek v tomto letáku lépe pochopíte, jak můžete do svého trámu zařadit výuku jazyků.

Vyrovnávací trám



Proč jste nakreslili tyto váhy/sloupky?

Myslíte si, že můžete přidat další závaží na trám, aniž by se zlomil? Proč nebo proč ne?

Když se na to podíváte, myslíte si, že se vám podaří přidat k trámu i výuku jazyků?

Budete v takovém případě potřebovat další sloupek, který by podpíral trám? Pokud ano, co by bylo uvedeno na štítku?

