

Tekniskt blad för mentorer



7. JÄMVIKTSBÅGE

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningmöte	Självmedvetenhet Målsättning & Planering	30	1 och 1
Dimensionerna i Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none"> - Utvärdera sina styrkor - Utvärdera sina begränsningar - Identifiera effektiva strategier 		
Tags	resiliens, stressfaktor, rådgivning, balans mellan arbete och privatliv		

Aktivitetens syfte

Beskriv vad aktiviteten är tänkt att göra för eller bidra till att utveckla hos adepten.

Adepten skriver olika aspekter av sitt liv på en jämviktsbalk: aktiviteter som kräver ansträngning och/eller orsakar stress och aktiviteter som ger stöd och minskar stress. Balken representerar adeptens resiliens. Med den här övningen kan adepten utforska om hens resiliens är tillräckligt stark för ytterligare en stressfaktor (i det här fallet språkinläring) och hur hen kan främja den.

Förberedelse

**Vad behöver mentorn göra för att genomföra aktiviteten?
Skriva ut? Förbereda? Organisera? Vilken typ av fysisk miljö osv.**

Skriv ut aktivitetsverktyget **Jämviktsbalken**.
Följ instruktionerna i ansökningsavsnittet.

Ansökan

Beskrivning av hur aktiviteten kommer att instrueras och genomföras, steg för steg.

Mentorn vägleder adepten genom aktiviteten. Använd frågorna för att hjälpa adepten att utforska sin resiliens och hur hen kan förbereda sig för att lägga till en ny stressfaktor (språkinläring):

1. Presentera och förklara den första bilden av en balken som representerar adeptens kapacitet och resiliens. På toppen finns det vikter som sätter tryck på balken. Det är saker i hens liv som kan orsaka stress eller som kräver mycket ansträngning (t.ex. arbete, sociala förpliktelser, ekonomi...).
2. Be adepten att fundera över sina stressfaktorer och sedan rita upp dem på sin balk. Om det orsakar mycket stress eller kräver mycket ansträngning, rita en stor vikt. Om stressen eller ansträngningen är mindre, rita en mindre vikt.
3. Presentera och förklara den andra bilden. Under balken finns pelare. Pelarna ger stöd och förhindrar att balken knäcks.
4. Be adepten fundera över sina pelare och sedan rita dem under balken. Om den ger mycket stöd, rita en stor pelare. Om den ger lite stöd, rita en mindre pelare.
5. Detta skapar en visuell bild av hur balanserat hens liv är mellan stressfaktorer och stöd. Ge adepten lite tid att reflektera över bilden en stund.
6. Diskutera jämviktsbalken med hjälp av dessa frågor som finns i foldern:
 - a. Varför ritade du dessa vikter/pelare?
 - b. Tror du att du kan lägga till ytterligare vikt på balken utan att den bryts?
 - c. Tror du att du kan lägga till språkinläring på balken?
 - d. Kommer du att behöva en extra pelare för att stödja balken i så fall? Om ja, vad skulle det stå på etiketten?



Direktlänk till aktivitetshandboken på lärplattformen.

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

Läs mer

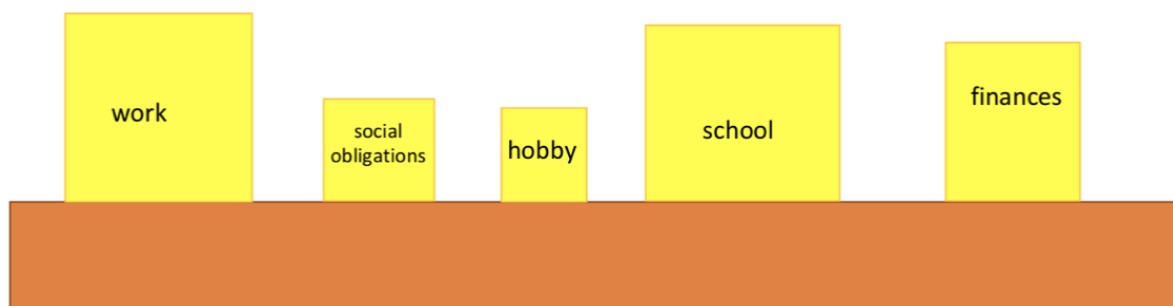
Det här verktyget bygger på "De Balkmetafoor". Det finns på nederländska och franska på:
<https://www.balkmetafoor.be/>



Aktivitetsverktyg

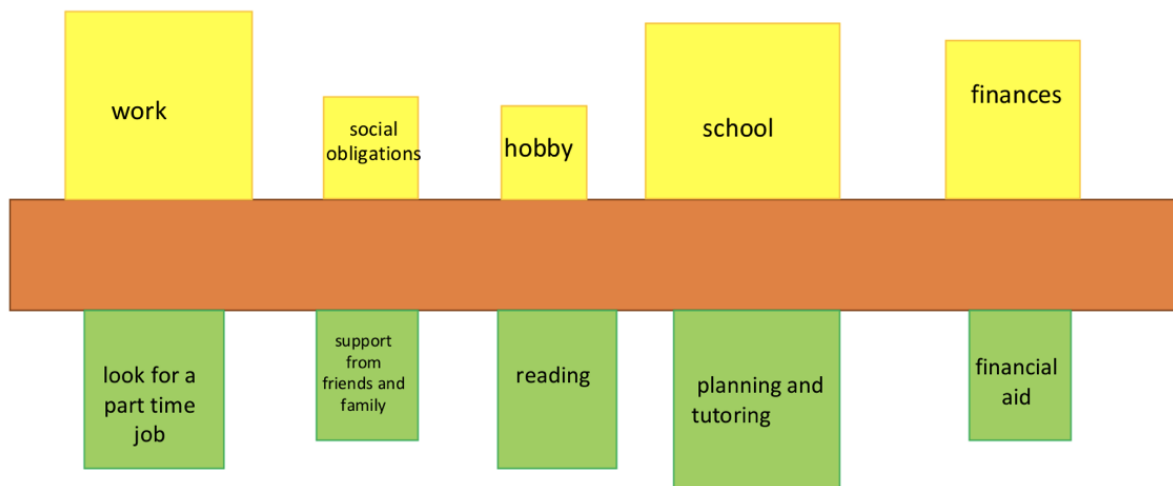
1. Balken representerar din kapacitet och resiliens.
2. Tänk på saker i ditt liv som kan orsaka stress eller kräva mycket ansträngning (t.ex. arbete, sociala förpliktelser, ekonomi osv.). Vi kallar dem för vikter. Lägg dem ovanpå balken. Om det orsakar mycket stress eller kräver mycket ansträngning, rita det större. Om stressen eller ansträngningen minskar, rita den mindre.

Se exemplet nedan:



3. Tänk på saker i ditt liv som ger stöd och förhindrar att din balk bryts sönder. Vi kallar dem pelare. Rita dem under din balk. Om det ger mycket stöd, rita det större. Om den ger lite stöd, rita den mindre.

Se exemplet nedan:



4. Tänk efter en stund
5. Använd frågorna i foldern för att bättre förstå hur du kan lägga till språkinläring till din balk.

Jämviktsbalk



Varför ritade du dessa vikter/pelare?

Tror du att du kan lägga ytterligare en vikt på balken utan att den bryts?

Om du tittar på detta, tror du att du kan lägga till språkinläring på balken?

Kommer du att behöva en extra pelare för att stödja balken i så fall? Om ja, vad skulle det stå på etiketten?

