

Tekniskt blad för mentorer



5. SAMLING AV FÖRMÅGOR

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet i minuter	Antal deltagare (min/max)
Grundläggande möte	Självmedvetenhet	20	2-5
Learning-2-Learn dimensionselement	<ul style="list-style-type: none"> - reflektera över tidigare erfarenheter - utvärdera egna begränsningar - förstå sina egna motiv - lokalisera egna intressen - utvärdera egna ambitioner 		
Tags	Förmåga, styrkor, självreflektion, kompetens, ambitioner		

Aktivitetens syfte

Beskriv vad aktiviteten kan göra för/hjälpa till att utveckla hos adepten.

Deltagarna blir medvetna om sina färdigheter och förmågor för att stödja sina lärandemål.

Adepterna får dessutom koppla samman sin kompetens med förmågor som är eftertraktade på arbetsmarknaden och/eller i deras nuvarande arbetsuppgifter. Detta kan bidra till att arbetsmarknaden verkar mindre skrämmande och att deltagarna kan hitta något som fungerar med deras kompetenser och förmågor.

Förberedelse

**Vad behöver mentorn göra för att genomföra aktiviteten?
Skriva ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö mm.**

Skriva ut aktivitetsverktyget
Förbereda pennor
Följa instruktionerna i applikationsinställningen

Applikation

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

Deltagarna får visualisera sina färdigheter och förmågor och koppla dem till efterfrågade färdigheter på arbetsplatser och i deras nuvarande positioner

Adepterna guidas genom aktiviteten av mentorn.

- 1) Läs aktivitetsbladet, förklara övningen och svara på eventuella frågor.
- 2) Deltagarna får skriva ner vad de kan och vad de gör i sin nuvarande position (inklusive tidigare jobb) samt allt de är bra på och tycker om att göra.
- 3) I nästa steg får adepterna ringa in det som de gillar mest och är bäst på från listan.

Deltagarna får reflektera över och utvärdera sina nuvarande och tidigare arbeten, studier och/eller projekt och koppla det till vad de tycker om att göra och vad de ser som sina mest framträdande färdigheter och förmågor.



Direktlänk till aktivitetsunderlaget på
lärplattformen

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

Lär dig mere

Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om förhållningssätt/metod/typ av verktyg? (om relevant)



Aktivitetsverktyg

FÖRMÅGOR

Beskriv dina förmågor med egna ord

Skriv ner allt du kan och allt du gör i din nuvarande position. Separera detaljerna. Ta med vad du har gjort på tidigare jobb också. Inom vilka områden har du studerat? Vilka ämnen gillade du och vilka ämnen var du bra på? Har du varit engagerad i någon förening? Om ja, vad krävdes av dig och vilka krav ställde det på din kapacitet? Hur hanterade du dessa krav? Har du några särskilda intressen? Vilka krav ställs på din förmåga? Skriv ner så mycket du kan. Var så flashig som du vill. Räkna inte bort någonting. Separera om du t.ex. både är bra på att skriva och administrera. Om du är specifik och konkret så kanske du får ytterligare 4-5 ord som beskriver dina förmågor.

Beskriv dina förmågor

Ringa in det som du gillar mest och är riktigt bra på. Det är troligt att du är bra på det som du gillar.

Exempel på förmågor och arbetsuppgifter:

Förhandla, fatta beslut, vägleda, informera, skriva, skapa förtroende, kommunicera, sälja, motivera, laga mat, analysera, lösa problem, vara empatisk, skapa resultat, budgetering, ha fågelperspektiv på en stor process, se samband, improvisera, tekniska färdigheter (beskriv dem), utbildning, träning, matematik, planering, organisera, nå ut till människor, hantera djur, musik, måla, inspirera, designa...

Förmågor	Förmågor	Förmågor
-----------------	-----------------	-----------------

