

Technický list pro mentory



9. KOLIK TO VÁŽÍ?

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	Sebeuvědomění Stanovení cílů & Plánování	20	1
Prvky dimenze učení schopnosti učít se	<ul style="list-style-type: none">- Hodnocení vlastních silných stránek- Vyhodnocení vlastních omezení- Určení účinných strategií		
Štítky	Odolnost, poradenství, rovnováha mezi pracovním a soukromým životem		

Cíl činnosti

Pomocí tohoto dotazníku může mentee získat přehled o tom, jak velkou váhu mají stresory, které se vyskytují v jejím životě. Tento nástroj jí může pomoci rozhodnout se, zda se může pustit do samostatného projektu jazykového vzdělávání a do jaké míry potřebuje podporu nebo poradenství, aby dosáhla svého cíle.

Příprava

Vytiskněte si nástroj k aktivitě **Kolik to váží?**
Postupujte podle pokynů uvedených v oddíle žádosti

Aplikace

1. Mentee vyplní dotazník. U každého aspektu svého života (např. práce, studium, finance...) se rozhodne, kolik váží nebo jak je pro ni "těžký". Na výběr jsou tři možnosti: pířko (vůbec není těžké), taška s potravinami (poněkud těžká) a kovové závaží (velmi těžké).
2. Diskutujte o jejich odpovědích. Možné otázky jsou:
 - a. Je ve vašem životě mnoho aspektů, které vás tíží? Pokud ano, možná by nebylo únosné přidat do vašeho života něco navíc (např. nové životní projekty) tak, jak je tomu nyní. Co byste mohli změnit, abyste pro své nové aktivity získali více prostoru?
 - b. Společně se svým svěřencem se rozhodněte, jaký bude jeho cíl.





Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

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



Nástroj pro aktivity

1. Jak moc "zatěžuje" váš život činnost uvedená v tabulce? Kolik úsilí od vás vyžaduje? Odpovězte zaškrtnutím políčka, které odpovídá vašim zkušenostem.
2. Svě odpovědi prodiskutujte s mentorem.

				Nevztahuje se
Práce				
Studium				
Poruchy učení				
Domácnost				
Děti				
Koníčky				
Zdraví				
Společenský život (přátelé, rodina)				
Ostatní:				