

Technický list pro mentory



4. ZNÁZORNĚNÍ LINIE ŽIVOTA

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	Stanovení cílů & Plánování	30	1
Prvky dimenze Učení schopnosti učit se	<ul style="list-style-type: none"> - Vytváření dlouhodobých cílů - Vyhledávání smysluplných cílů učení - Určení účinných strategií - Plánování kroků 		
Štítky	Stanovení cílů, plánování, dlouhodobé plánování, linie života		

Cíl činnosti

Tato aktivita pomůže mentees jasně znázornit své životní zkušenosti pomocí cvičení "Linie života". Samotná čára představuje neutrální půdu, ze které mohou mentees zakreslovat pozitivní, respektive negativní zážitky nad, respektive pod čáru a konkrétně zapisovat, proč bylo něco negativní nebo pozitivní. To může pomoci umožnit mentee reflektovat své životní zkušenosti, nahlížet na směřování svého života názorným způsobem a pomoci jim nasměrovat jejich další volby a jejich život.

Příprava

Vytiskněte si list s aktivitami

Připravte si pero/tužky

Postupujte podle pokynů na přihlášce

Aplikace

Absolvováním této aktivity se mentees názorně zamyslí nad svou životní dráhou a zkušenostmi.

Mentees budou při této činnosti vedeni mentorem, který jim vysvětlí, o co se jedná.

- 1) Představení a vysvětlení cvičení mentee.
- 2) Požádejte mentee, aby provedl cvičení s čarou života a zakreslil zážitky nad nebo pod čáru podle toho, zda byly pozitivní nebo negativní.
- 3) Požádejte mentee, aby se zamyslel nad cvičením a životní linií, kterou vytvořil, a napsal, jak a co cítí ohledně své ilustrace, a písemně se zamyslel nad svými životními rozhodnutími a zkušenostmi.



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

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



ČÁRA, KTERÁ PŘEDSTAVUJE VÁŠ ŽIVOT

Znázorněte svůj život pomocí čáry.

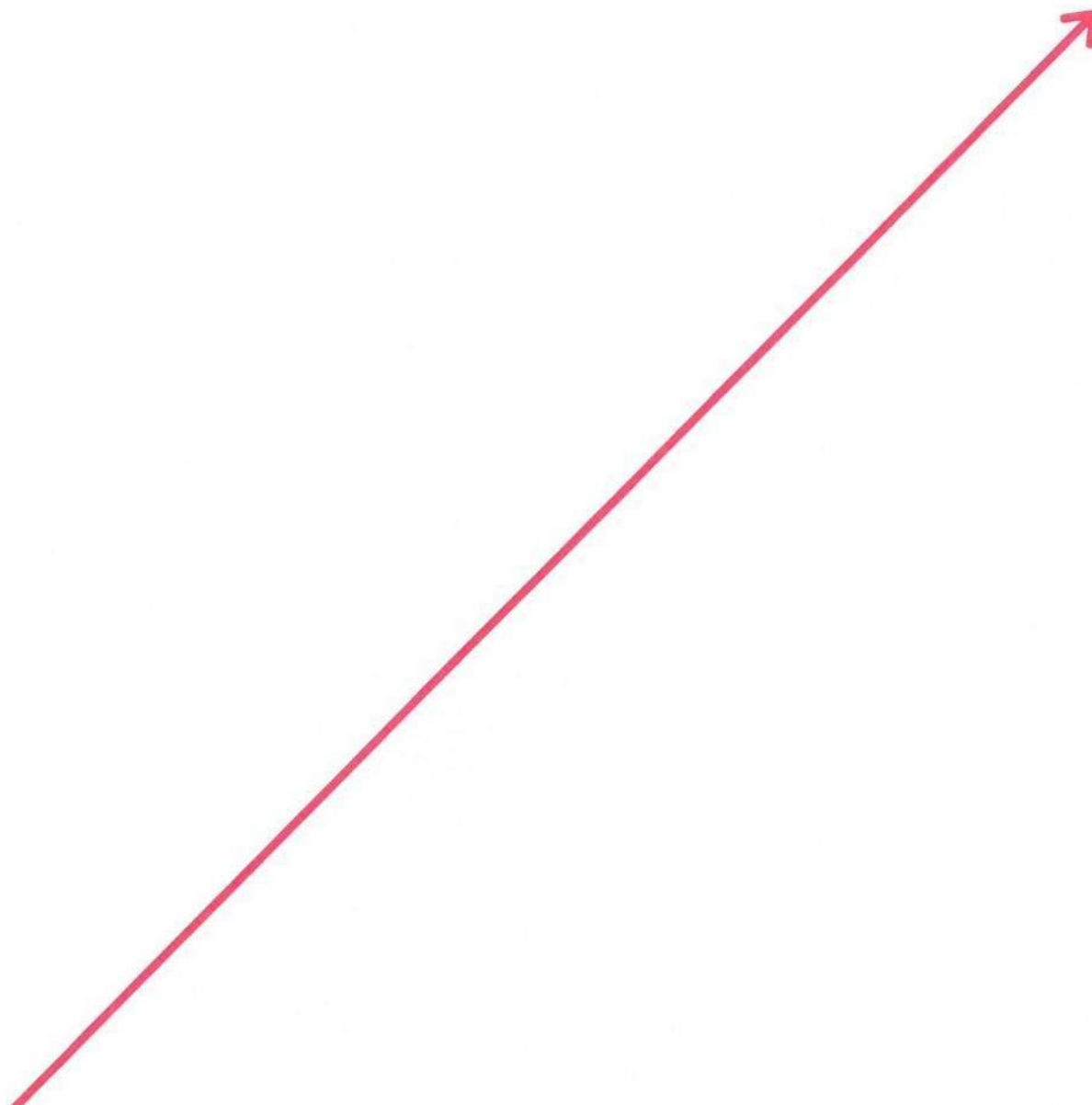
Nakreslete čáru, která znázorňuje váš život. Rozdělte svůj život na období po 10 letech. Červená čára představuje neutrální půdu, tedy něco, co není ani pozitivní, ani negativní. Nad nebo pod čárou znázorněte období nebo průběh událostí, které byly buď pozitivní, nebo negativní. Pokud potřebujete více místa, použijte k ilustraci další stránku.

- Čím se vyznačují vzestupy a pády?
- Co se stalo?
- Buďte přesní.

Motivujte, proč jste se cítili dobře nebo proč jste se necítili dobře. Zamyslete se nad všemi oblastmi svého života. Pokud chcete oddělit práci od zbytku svého života, použijte dva řádky nebo dvě barvy.

?

Znázorněte svůj život pomocí čáry



Zamyslete se nad svou ilustrací a analyzujte ji

1. Když skončíte a podíváte se na čáru (čáry), která (které) představuje (představují) váš život, co vidíte? Jak vypadá vzorec v průběhu času?
2. Zlepšilo se to, nebo zhoršilo?
3. Čím se vyznačují vrcholy?
4. Čím se vyznačují nízké hodnoty?

Zapište si:

1. Co cítíte, když se podíváte na svůj vzor?

2. Jste to vy, kdo řídil váš život, nebo to byli jiní?

3. Je to náhoda, nebo vědomá volba?

4. Jsou nějaké konkrétní události nebo lidé, kteří vás ovlivnili určitým směrem?

