

## Tekniskt blad för mentorer



### 4. ILLUSTRATION ÖVER LIVSLINJE

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet i minuter	Antal deltagare (min/max)
Grundläggande möte	<b>Målsättning &amp; Planering</b>	30	2-5
<b>Learning-2-Learn dimensionselement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utveckla långsiktiga mål</li> <li>- Hitta meningsfulla lärandemål</li> <li>- Identifiera effektiva strategier</li> <li>- Planera följande steg</li> </ul>		
<b>Tags</b> (för google-resultat online)	Målsättning, planering, långsiktig planering, livslinje		

#### Aktivitetens syfte

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

I denna aktivitet får deltagarna illustrera sina erfarenheter med livslinjeövningen. Deltagarna får skriva in både positiva och negativa erfarenheter, antingen över eller under den förritade linjen, och specificera varför något var negativt eller positivt. Deltagarna får på så sätt reflektera över sina erfarenheter och tydligt se riktningen i sina liv för att utifrån det bestämma nästa steg.

### Förberedelse

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

Skriva ut aktivitetsbladet  
Förbereda pennor  
Följa instruktionerna i applikationsbladet

### Applikation

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

Deltagaren får reflektera över sin livsbana och sina erfarenheter på ett illustrativt sätt.

Mentorn förklarar och guidar adepten genom övningen.

- 1) Presentera och förklara övningen för adepterna
- 2) Adepterna får skriva in sina erfarenheter över eller under linjen beroende på om de var positiva eller negativa
- 3) Adepten får reflektera över övningen och sin livslinje och skriva ner sina tankar.



Direktlänk till aktivitetsunderlaget på  
lärplattformen

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

Lär dig mer

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



## Aktivitetsverktyg

# EN LINJE SOM REPRENTERAR DITT LIV

### Illustrera ditt liv med en linje.

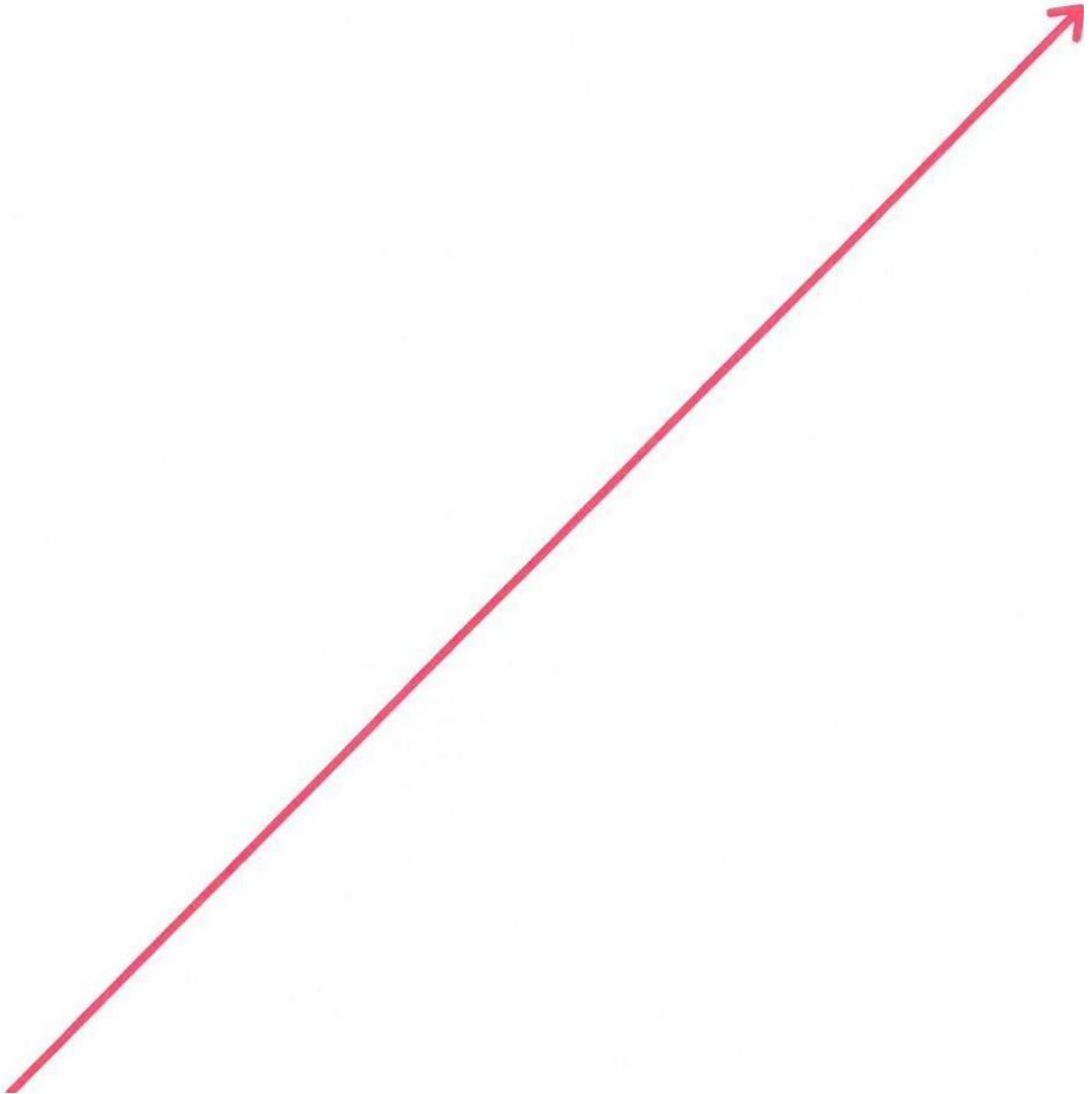
Rita en linje som ska illustrera ditt liv. Dela upp ditt liv i intervall om 10 år. Den röda linjen är neutral, alltså varken positiv eller negativ. Skriv sedan in, över eller under linjen, perioder eller händelser som antingen varit positiva eller negativa. Om du behöver mer utrymme, använd ett extra papper.

- Beskriv vad som kännetecknade upp- och nedgångarna
- Vad hände?
- Var noggrann.

Motivera varför du mådde bra eller dåligt. Tänk på alla områden i ditt liv. Om du vill separera arbete och privatliv så kan du göra två linjer eller använda två färger.

?

### Illustrera ditt liv med en linje



## Reflektera över och undersök din illustration



1. När du tittar på linjen/linjerna som representerar ditt liv, vad ser du? Hur ser mönstret ut över tid?
2. Har det blivit bättre eller sämre?
3. Vad utmärker topparna?
4. Vad utmärker dalarna?

**Skriv ner:**

1. Vad känner du när du tittar på ditt mönster?

---

---

---

---

2. Är det du eller andra som har styrt ditt liv?

---

---

---

---

3. Är det tillfälligheter eller medvetna val?



---

---

---

---

4. Finns det några specifika händelser eller personer som har påverkat dig i någon viss riktning?

---

---

---

---

