

## Technický list pro mentory



### 10. MOJE ŽIVOTNÍ HODNOTY

Fáze	Rozměr	Doba trvání minut	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	<b>Sebeuvědomění</b>	30	1
<b>Prvky dimenze učení schopnosti učit se</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pochopení vlastních motivací</li> <li>- Vyhledávání vlastních zájmů</li> <li>- Hodnocení vlastních aspirací</li> </ul>		
<b>Štítky</b>	Život, vědomí, hodnoty, motivace, spokojenost		

#### Cíl činnosti

Motivovat svěřence k tomu, aby se zamysleli nad svou současnou situací, nad různými oblastmi života a nad tím, do jaké míry jsou s každou z těchto oblastí spokojeni.

Na základě těchto úvah by si mentees měli určit jednu nebo dvě oblasti svého života, na kterých budou pracovat a které budou zlepšovat, a to tak, že si určí a pochopí hnací sílu svých hodnot a motivací a stanoví si konkrétní cíle a body, na které se zaměří ve svém budoucím životě.

Jasný přehled o tom, kterým oblastem v životě je třeba věnovat pozornost a které změnit, usnadňuje dosažení požadované změny a její hledání.

### Příprava

Vytiskněte si nástroj aktivity; **kolo životní spokojenosti**.  
Postupujte podle pokynů v části žádosti.

### Aplikace

Absolvováním této aktivity si mentee ujasní, jak je v současné době spokojená s různými oblastmi svého života.

Mentee bude mentorem veden/a v průběhu aktivity. Pomocí návodných otázek pomozte mentee zformulovat plán;

1. Představte různé příklady oblastí života a hovořte o nich s mentee. Může jít o oblasti, jako je rodina, zdraví atd. Mentor může připojit vlastní návrhy oblastí života, které by měl zahrnout. Důležité je uvést příklady a zahájit proces reflexe, najít oblasti svého života, které mají pro mentee význam.
2. Požádejte mentee, aby se zamyslela nad oblastmi života, o kterých se domnívá, že jsou pro ni důležité, a vybrala osm oblastí.
3. Přidejte vybrané oblasti do jejího kola životní spokojenosti.

Mentee by pak měl každou oblast ohodnotit známkou od 1 do 10.

- 1 znamená, že není spokojená a vidí potřebu změny.
- 10 znamená, že mentee je s touto oblastí zcela spokojen.

Na základě bodového hodnocení by pak měl mentee nakreslit čáru podle vybraných bodů. Tím se vytvoří vizuální obraz toho, jak je její život vyvážený. Dejte mentee čas, aby se nad obrázkem na chvíli zamyslela.

Nakonec požádejte mentees, aby si vybrali oblast, kterou by chtěli zlepšit, a vytvořili akční plán, jak tuto změnu provést.



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

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

### Zjistěte více

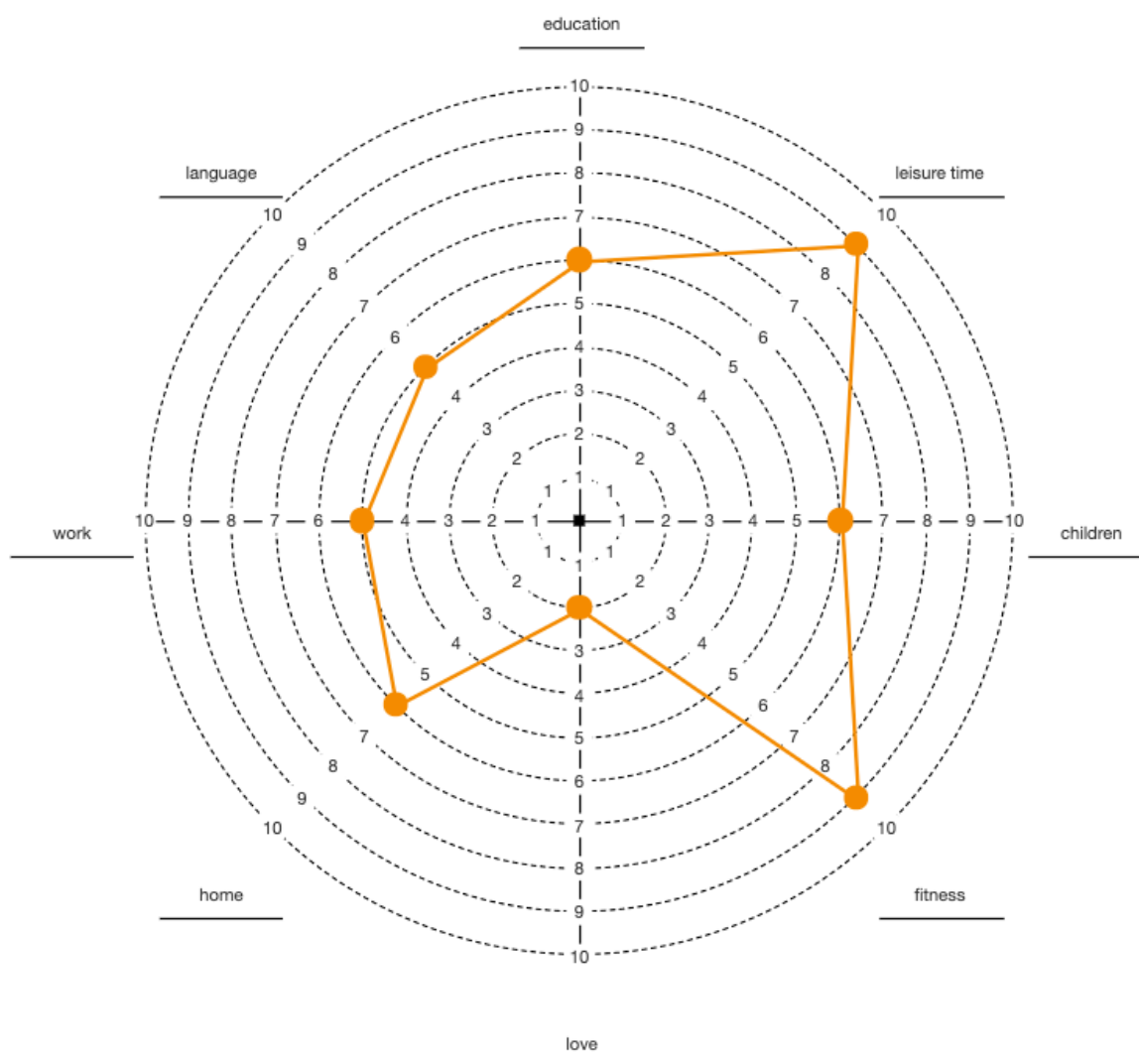
Chcete-li se dozvědět více o mentoringu založeném na hodnotách, přečtěte si teorii základních lidských hodnot. Schwartz, S. H. (1992, 2006) "Přehled Schwartzovy teorie základních hodnot".

[https://en.wikipedia.org/wiki/Theory\\_of\\_Basic\\_Human\\_Values](https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_Basic_Human_Values)

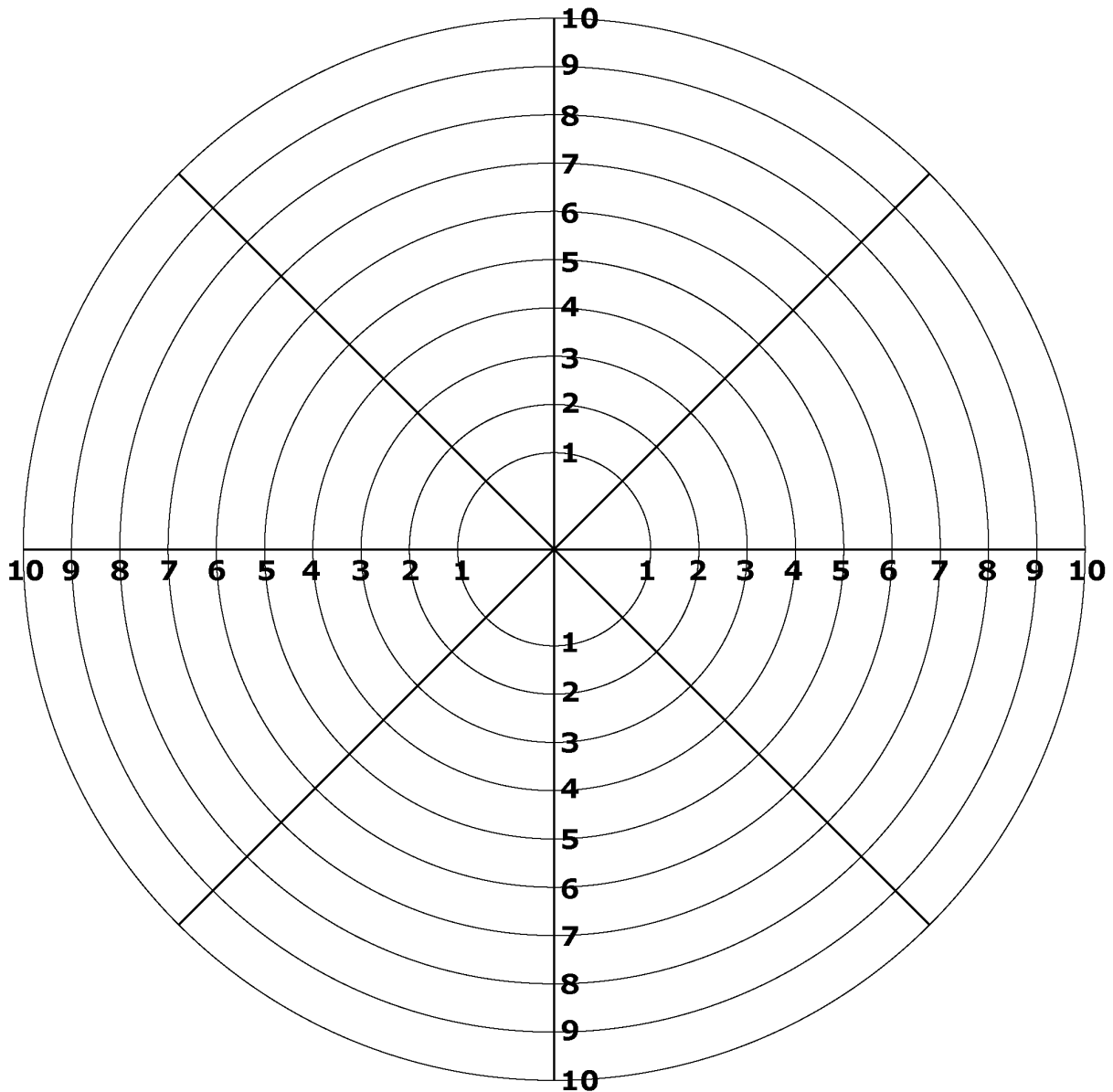
## Nástroj pro aktivity

1. Vyberte osm oblastí života, které jsou pro vás důležité.
2. Přidejte je do kolečka v příručce.
3. Ohodnoťte každou oblast od 1 do 10 a umístěte tečku na číslo, které odpovídá tomu, jak je podle vás tato oblast ve vašem životě uspokojivá.
4. Spojte si jednotlivé body a zjistěte, jak vypadá vaše kolo životní spokojenosti.
5. Pomocí návodných otázek v letáku zjistěte, jaký bude váš akční plán.

**Viz příklad níže:**



## Kolo životní spokojenosti



Rád bych byl/a v této oblasti svého života spokojenější:

---

Mým cílem je:

---

---

K dosažení tohoto cíle budu dělat následující věci:

---

---

---

---

Kdy to udělám? Jak to udělám? Kdo mě podpoří?

---

---

---

Jak a kdy zjistím, že jsem tohoto cíle dosáhl?

---

---

---

Co mi to přinese, až tohoto cíle dosáhnu? Co to přinese ostatním?

---

---

---

Co se stane, když nezměním svou spokojenost v této oblasti?

---

---

Co může způsobit, že tuto oblast svého života nezměním?

---

---

---

