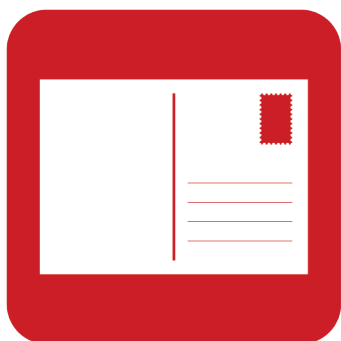


Technický list pro mentory



8. POHLEDNICE DO BUDOUCNOSTI

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání / Rozšiřující setkání	Sebeuvědomění Stanovení cílů & Plánování Monitorování & Přizpůsobení	15	1-5
Prvky dimenze Učení schopnosti učit se	<ul style="list-style-type: none"> - Hodnocení vlastních aspirací - Vytváření dlouhodobých cílů - Hodnocení pokroku - Přisuzování úspěchu úsilí 		
Štítky	Budoucí já, cíle, zpětná vazba		

Cíl činnosti

Napsáním pohlednice/dopisu svému budoucímu já si mentees uvědomí své aspirace a uvědomí si, jak jim studium může pomoci při dosahování jejich životních cílů. Tato aktivita také nabízí jedinečnou a osobní zpětnou vazbu. Cílem je motivovat mentees k plánování své budoucnosti a dosažení svých cílů.

Příprava

Podle zvolené metody by mentees měli mít:

- **E-mail:** Počítač, tablet nebo chytrý telefon, připojení k internetu a e-mailový účet.
 - Vytiskněte si nástroj k aktivitě: **Napište e-mail svému budoucímu já.**
- **Dopis:** Papír, obálka, pero.
 - Vytiskněte si nástroj k aktivitě: **odeslání dopisu svému budoucímu já.**
- **Pohlednice:** Obálky, pera/tužky a výběr pohlednic.
 - Vytiskněte si nástroj k aktivitě: **odeslání pohlednice svému budoucímu já.**

Postupujte podle pokynů v části žádosti.

Aplikace

Úvodní setkání:

- **Psaní e-mailu svému budoucímu já**
 1. Požádejte své svěřence, aby navštívili webové stránky:
<https://www.futureme.org/>.
 2. Vysvětlete jim úkol a řekněte jim, aby napsali e-mail pro své budoucí já.
Budoucí datum by mělo být den před rozšiřujícím sezením.
 3. Řekněte svým svěřencům, že e-mail by měl obsahovat:
 - O čem je tento e-mail
 - Aktuální osobní údaje, jako je věk, místo bydliště atd. (to je důležitější, pokud má být e-mail odeslán za více než jeden rok).
 - Alespoň 2 cíle, kterých chtějí ve stanoveném čase dosáhnout (osobní nebo profesní). A vysvětlení, proč je dosažení tohoto cíle důležité.
 - Jaká je strategie pro dosažení cílů
 - Pochvala, která je bude motivovat do budoucna.
 4. Doporučujeme, aby dopis nejprve napsali na papír nebo do Wordu a poté jej zkopírovali do online nástroje.
- **Zaslání dopisu svému budoucímu já**
 1. Dejte svým svěřencům papír a obálku.
 2. Vysvětlete jim úkol a řekněte jim, že dopisy budou mentees předány zpět na konci kurzu v rámci Extension Session. Je důležité, aby mentees věděli, že jejich dopis nebude číst nikdo jiný, a před předáním mentorovi jej zapečetěte.
 3. Řekněte svým svěřencům, že dopis může obsahovat:
 - Alespoň jeden cíl, kterého chtějí dosáhnout do konce mentorského cyklu, a vysvětlení, proč je dosažení tohoto cíle důležité.
 - Jaká je strategie pro dosažení cílů
 - Pochvala za dosažení konce cyklu
 - Datum sepsání a podpis

4. Dopisy shromážděte a předejte je zpět mentees na setkání Extension.

● **Zaslání pohlednice svému budoucímu já**

1. Nabídněte svým svěřencům různé varianty pohlednic a nechte je, ať si jednu vyberou.
2. Vysvětlete jim úkol a řekněte jim, že pohlednice budou mentees vráceny na konci cyklu během setkání Extension. Je důležité, aby mentees věděli, že jejich dopis nebude číst nikdo jiný, a před odevzdáním jej zapečetěte mentorovi.
3. Řekněte svým svěřencům, že pohlednice by měla obsahovat:
 - Osobní cíl a co plánují udělat pro jeho dosažení.
 - Kompliment pro sebe
 - Jméno a adresa
4. Shromážděte pohlednice a předejte je zpět mentees na schůzce Extension.

Aktivita fáze rozšíření

1. Vraťte dopisy/pohlednice mentees nebo je požádejte, aby si otevřeli svůj e-mailový účet a zkontrolovali, zda si ho sami poslali.
2. Diskutujte se svými svěřenci o jejich pokroku a o tom, jak ho vnímají. Mezi relevantní témata patří:
 - Dosáhli svých cílů? Co jim k tomu pomohlo? Co bylo nejtěžší?
 - Pokud nedosáhli svých cílů, co se stalo? S jakými nečekanými překážkami se setkali?



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

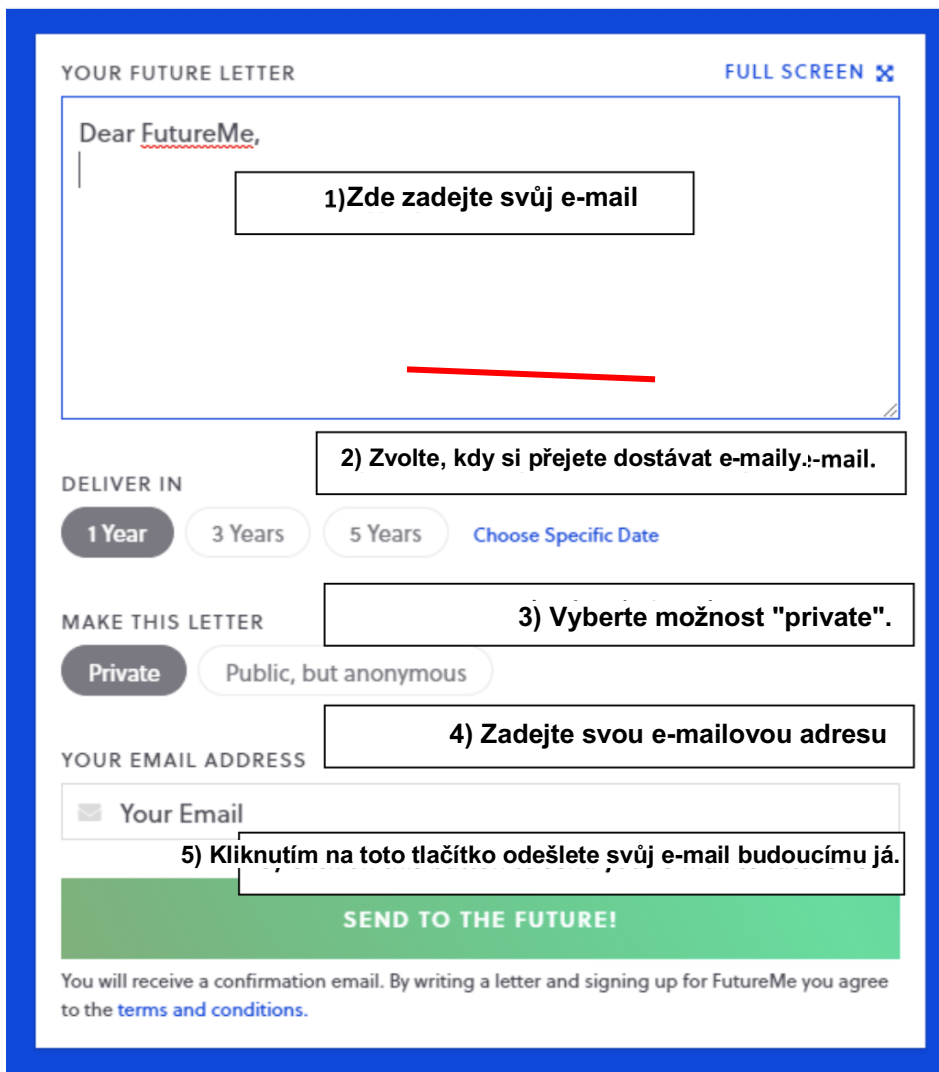
<https://upsim.aidlearn.eu/en/>



Nástroj pro aktivity

- Psaní e-mailu svému budoucímu já
 1. Napište e-mail svému budoucímu já.
 2. Napište si e-mail a uveďte následující:
 - Pozdravte sami sebe
 - Proč posíláte tento e-mail?
 - Alespoň 2 cíle, kterých chcete dosáhnout (osobní nebo profesní) do doby konání rozšiřujícího setkání. Připojte vysvětlení, proč je pro vás dosažení tohoto cíle důležité.
 - Vysvětlete, jak každého cíle dosáhnete. Jaká je vaše strategie?
 - Pochvalte se, něco, co vás bude v budoucnu motivovat!
 - Rozlučte se sami se sebou

Přejděte na stránku www.futureme.org a postupujte podle těchto 5 kroků.



The screenshot shows the 'YOUR FUTURE LETTER' interface on the FutureMe website. It includes a text input field for the letter, a 'DELIVER IN' section with buttons for '1 Year', '3 Years', '5 Years', and 'Choose Specific Date', a 'MAKE THIS LETTER' section with 'Private' and 'Public, but anonymous' options, and a 'YOUR EMAIL ADDRESS' input field. A large green 'SEND TO THE FUTURE!' button is at the bottom. Five numbered instructions are overlaid on the interface:

- 1) Zde zadejte svůj e-mail
- 2) Zvolte, kdy si přejete dostávat e-mail.
- 3) Vyberte možnost "private".
- 4) Zadejte svou e-mailovou adresu
- 5) Kliknutím na toto tlačítko odešlete svůj e-mail budoucímu já.

At the bottom of the interface, it states: "You will receive a confirmation email. By writing a letter and signing up for FutureMe you agree to the [terms and conditions](#)."

Nástroj pro aktivity

- **Zaslání dopisu svému budoucímu já**
 1. Napište dopis svému budoucímu já.
 2. Dopisy vám budou vráceny na konci cyklu během schůzky k prodloužení. Nemějte obavy, nikdo jiný váš dopis číst nebude. Než jej předáte mentorovi, zapečetěte jej.
 3. Nezapomeňte uvést:
 - Alespoň jeden cíl, kterého chcete dosáhnout, než cyklus dokončíte. Přidejte vysvětlení, proč je pro vás dosažení tohoto cíle důležité.
 - Jaká je strategie pro dosažení vašich cílů?
 - Pochvala sobě samému za dosažení cíle kurzu
 - Datum sepsání a podpis
 4. Předějte ji svému mentorovi



Nástroj pro aktivity

- **Zaslání pohlednice svému budoucímu já**

1. Vyberte si pohlednici, která bude doručena vašemu budoucímu já.
2. Pohlednice vám budou vráceny na konci cyklu během schůzky prodloužení. Nebojte se, nikdo jiný si vaši pohlednici nepřechte.
3. Napište si vzkaz a nezapomeňte uvést:
 - Osobní cíl a co plánujete udělat pro jeho dosažení.
 - Kompliment pro sebe

Vraťte ji svému mentorovi.

