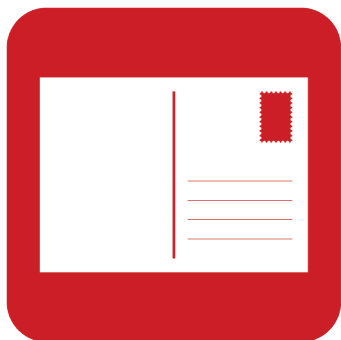


## Tekniskt blad för mentorer



### 8. VYKORT TILL FRAMTIDEN

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningmöte / Förelägningsmöte	<b>Självmedvetenhet</b> <b>Målsättning &amp; Planering</b> <b>Översyn av &amp; Anpassning</b>	15	1-5
<b>Dimensionerna i Learning-2-Learn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utvärdering av egna ambitioner</li> <li>- Utveckla långsiktiga mål</li> <li>- Utvärdering av framsteg</li> <li>- Koppla framgång till ansträngning</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Framtida jag, mål, återkoppling		

#### Aktivitetens syfte

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

Genom att skriva ett vykort/brev till sitt framtida jag blir adepterna medvetna om sina ambitioner och inser hur studier kan hjälpa dem att uppnå sina livsmål. Denna aktivitet ger också unik och personlig feedback. Målet är att motivera adepterna att planera sin framtid och uppnå sina mål.

### Förberedelse

**Vad behöver mentorn göra för att genomföra aktiviteten?  
Skriv ut? Förbereda? Organisera? Vilken typ av fysisk miljö etc.**

Utifrån den valda metoden bör adepterna ha:

- **E-post:** En dator, surfplatta eller smartphone, internetuppkoppling och en e-postadress.
- Skriv ut aktivitetsverktyget: **att skriva ett mejl till ditt framtida jag.**
- **Brev:** Papper, kuvert, penna.
- Skriv ut aktivitetsverktyget: **skicka ett brev till ditt framtida jag.**
- **Vykort:** Kuvert, pennor samt ett urval av vykort.
- Skriv ut aktivitetsverktyget: **skicka ett vykort till ditt framtida jag.**

Följ instruktionerna i ansökningsdelen.

### Tillämpning

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

#### Grundläggningmöte:


- **Skriva ett mejl till ditt framtida jag**
  1. Be adepterna att gå till webbplatsen: <https://www.futureme.org/>
  2. Förklara uppgiften och be adepterna att skriva ett mejl till sina framtida jag. Datumet bör vara dagen före förlängningssessionen.
  3. Berätta för adepterna att mejlet ska innehålla följande:
    - Vad mejlet handlar om
    - Aktuell personlig information, t.ex. ålder, var de bor osv. (Detta är mer relevant om mejlet ska läsas om mer än ett år).
    - Minst två mål som de hoppas kunna uppnå (personligt eller yrkesmässigt) under den angivna tiden. Och en förklaring till varför det är viktigt att nå detta mål.
    - Vilken är strategin för att uppnå målen?
    - En komplimang för att motivera deras framtida jag.
  4. Det är klokt att de först skriver mejlet i Word och sedan kopierar in texten i online-verktyget.
- **Skicka ett brev till ditt framtida jag**
  1. Ge dina adepter ett papper och ett kuvert.
  2. Förklara uppgiften och berätta att breven lämnas tillbaka till adepterna vid förlängningssmötet i slutet av kursen. Det är viktigt att adepterna förstår att ingen annan kommer att läsa deras brev och att de får försegla det innan de överlämnar det till mentorn.
  3. Berätta för adepterna att brevet kan innehålla:

- Minst ett mål som de hoppas kunna uppnå innan de avslutar kursen. Och en förklaring till varför det är viktigt att nå detta mål.
  - Vilken är strategin för att uppnå målen?
  - Beröm för att ha lyckats genomföra kursen.
  - Datum och underskrift.
4. Samla in breven och ge dem tillbaka till adepterna under förlägnings-sessionen.
- **Skicka ett vykort till ditt framtida jag**
    1. Visa dina adepters ett urval av vykort och låt dem välja varsitt.
    2. Förklara uppgiften och berätta att vykortet kommer att ges tillbaka till adepterna under förelägningsmötet i slutet av kursen. Det är viktigt att adepterna vet att ingen annan kommer att läsa deras brev som förseglas innan det lämnas in.
    3. Informera adepterna om att vykortet ska innehålla följande:
      - Ett personligt mål och vad de planerar att göra för att uppnå detta mål.
      - Beröm till sig själva
      - Namn och adress
    4. Samla in vykortet och ge dem tillbaka till adepterna under förelägnings-sessionen.

---

### Förelägningsfasaktivitet

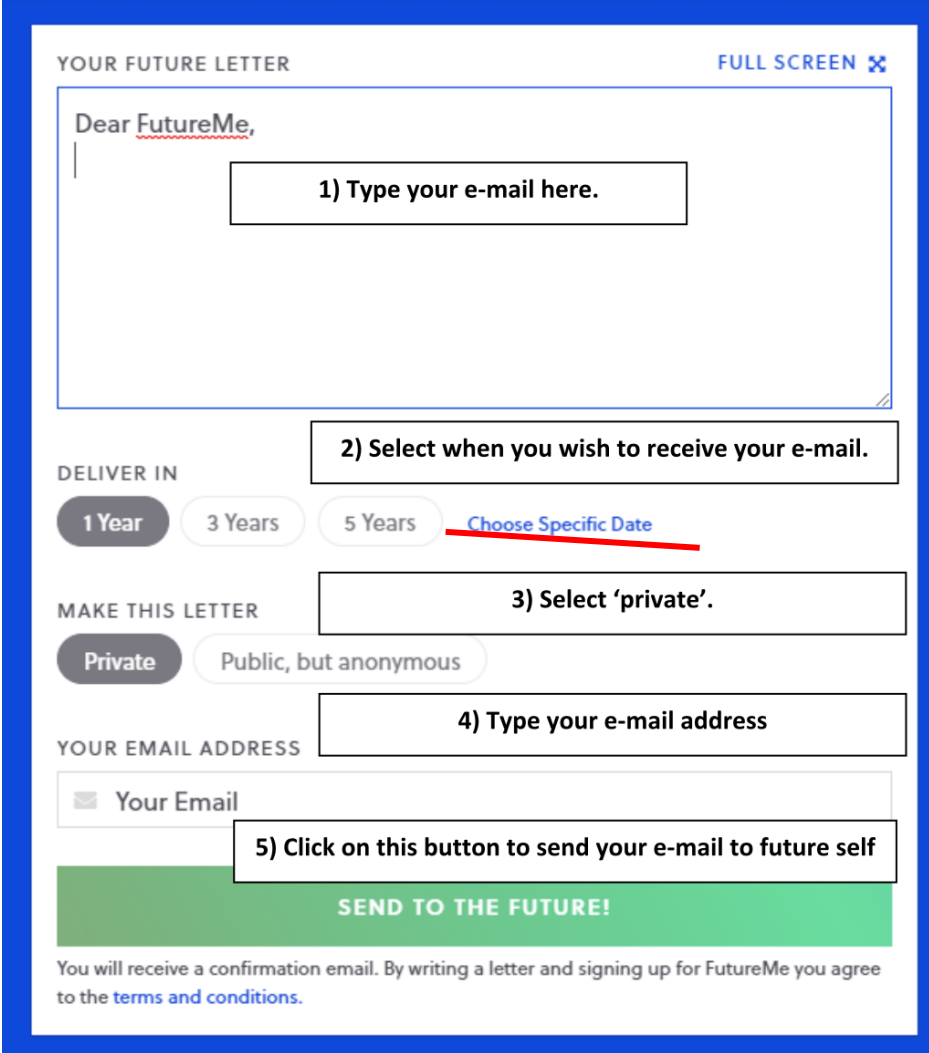
1. Ge tillbaka breven/vykortet till adepterna eller be dem gå in på sin mejl och leta upp det meddelande de skickat till sig själva.
2. Diskutera adepternas framsteg och hur de upplever det. Intressanta ämnen kan vara:
  - Har de uppnått sina mål? Vad hjälpte dem att uppnå dem? Vad var svårast?
  - Om de inte uppnådde sina mål, vad hände? Vilka oväntade hinder stötte de på?

 Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.	Läs mer
<a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a>	

## Aktivitetsverktyg

- **Skriv ett mejl till ditt framtida jag**
  1. Skriv ett mejl till ditt framtida jag.
  2. Skriv ett mejl till dig själv som innehåller följande:
    - Säg hej till dig själv
    - Varför skickar du det här mejlet?
    - Minst två mål som du hoppas kunna uppnå (personligt eller yrkesmässigt). Och en förklaring till varför det är viktigt för dig att uppnå dessa mål.
    - Förklara hur du kommer att uppnå varje mål. Vilken är din strategi?
    - Beröm dig själv, så att du kommer känna motivation!
    - Säg hejdå

Gå till [www.futureme.org](http://www.futureme.org) och följ de här 5 stegen.



The screenshot shows the 'YOUR FUTURE LETTER' page on FutureMe.org. It includes a text input area for writing a letter, a 'DELIVER IN' section with options for 1 Year, 3 Years, 5 Years, and 'Choose Specific Date', a 'MAKE THIS LETTER' section with 'Private' and 'Public, but anonymous' options, an email address input field, and a large green 'SEND TO THE FUTURE!' button. Five numbered callout boxes provide instructions: 1) Type your e-mail here. (pointing to the email input field), 2) Select when you wish to receive your e-mail. (pointing to the delivery options), 3) Select 'private'. (pointing to the 'Private' button), 4) Type your e-mail address (pointing to the email address input field), and 5) Click on this button to send your e-mail to future self (pointing to the 'SEND TO THE FUTURE!' button).

## Aktivitetsverktyg

- **Skicka ett brev till ditt framtida jag**
  1. Skriv ett brev till ditt framtida jag.
  2. Du får tillbaka breven i samband med förlängningen i slutet av kursen. Oroa dig inte, ingen annan kommer att läsa ditt brev. Försegla det innan du lämnar det till mentorn.
  3. Kom ihåg att ta med:
    - Minst ett mål som du hoppas kunna uppnå innan du avslutar kursen. Och en förklaring till varför det är viktigt för dig att nå detta mål.
    - Vilken är strategin för att uppnå dina mål?
    - Beröm dig själv för att du har slutfört kursen.
    - Datum och underskrift.
  4. Ge det till din mentor



## Aktivitetsverktyg

- **Skicka ett vykort till ditt framtida jag**
  1. Välj ett vykort som ska skickas till ditt framtida jag.
  2. Du får tillbaka vykortet i samband med förlängningen i slutet av kursen. Oroa dig inte, ingen annan kommer att läsa det.
  3. Skriv ett meddelande till dig själv och kom ihåg att ta med:
    - Ett personligt mål och vad du planerar att göra för att uppnå detta mål.
    - Beröm till dig själv
  4. Ge tillbaka det till din mentor.

