

Technický list pro mentory



3. VAŠE SÍLA

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	Sebeuvědomění	30	1
Prvky dimenze Učení schopnosti učit se	<ul style="list-style-type: none"> - Zamyšlení nad minulými zkušenostmi - Vyhodnocení vlastních omezení - Pochopení vlastních motivací - Vyhledávání vlastních zájmů - Hodnocení vlastních aspirací 		
Štítky	Sebeuvědomění, charakteristika, reflexe, osobnost		

Cíl činnosti

Tato aktivita pomůže mentees identifikovat své vlastnosti, uvědomit si své silné stránky, zdůraznit je a motivovat je k tomu, aby o svých vlastnostech a schopnostech přemýšleli spíše pozitivně než negativně.

Po nadačním setkání mohou mentees také požádat přátele nebo rodinu, aby je popsali, a zahrnout jejich postřehy do seznamu vlastností.

Příprava

Vytiskněte nástroj aktivity
Připravte si pera a/nebo tužky
Postupujte podle pokynů v nastavení aplikace

Aplikace

Absolvováním této aktivity se mentees zamyslí nad svými osobními vlastnostmi, aby si uvědomili své silné stránky a přemýšleli o svých vlastnostech a schopnostech spíše pozitivně než negativně.

Mentee bude veden mentorem, který mu činnost popíše. Použijte návodné otázky a pokyny na listu aktivity.

- 1) Představte činnost.
- 2) Požádejte mentees, aby se zamysleli nad svými vlastnostmi a napsali je na příložený list.
- 3) Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad svým seznamem vlastností a zakroužkovali ty, na které jsou nejvíce hrdí.
- 4) *Volitelně*: Po skončení Mentorského kruhu mohou účastníci požádat své rodinné příslušníky a přátele, aby popsali sami sebe a přidali do seznamu své vlastnosti.



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

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



VLASTNOSTI

Popište své vlastnosti

Vyjmenujte co nejvíce vlastností, které vás charakterizují. Rozlišujte mezi tím, co jste, a tím, co děláte. Zamyslete se nad tím, jak by vás podle vás popsali ostatní. Pokuste se napsat alespoň dvacet slov. Pokud vás napadne negativní slovo, například líný, často existuje kontrastní slovo, které je pozitivní a které můžete použít, například uvolněný.

Požádejte ostatní lidi, aby vás popsali

Požádejte tři až čtyři kolegy nebo přátele, aby vás popsali. Vyberte si lidi, o kterých si myslíte, že odpoví upřímně. Požádejte je, aby vám napsali dopis nebo s nimi udělali rozhovor. Požádejte je o otevřenost a upřímnost a dejte jim najevo, že chcete upřímný popis jak toho, co funguje, tak toho, co by se dalo zlepšit. Příklady některých otázek mohou být následující:

- Jak byste mě popsal? Co je pro mě nejcharakterističtější?
- Jak si všimnete, že odvádím dobrou práci?
- Na co musím myslet, abych se zlepšil?
- Je snadné mi poskytnout zpětnou vazbu?

Vlastnosti

Vlastnosti

Vlastnosti

Na co jste nejvíce hrdý/hrdá?

Zamyslete se a zakroužkujte vlastnosti, na které jste nejvíce hrdí a které vás nejvíce charakterizují.

