



## Tekniskt blad för mentorer



### 3. INTERVJUER FÖR ATT SPÅRA MINA STYRKOR

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	<b>Själv-medvetenhet</b>	30 min	3
<b>Dimensionerna i Learning-2-Learn;</b> (hitta innehållet i de 5 L2L dimensions-diagrammen) <a href="https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit">https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit</a> )	reflektera över tidigare erfarenheter utvärdera styrkor utvärdera begränsningar förstå sina motivationer lokalisera intressen utvärdera ambitioner		
<b>Tags</b> (för googlesökningar)	karaktärsstyrkor, insikt, resurser, motiverande, intervjuer		





### Aktivitetens syfte

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

Aktiviteten hjälper adepterna att utforska sina personliga styrkor samt andra resurser och kompetenser genom att identifiera dessa utifrån egna och andras erfarenheter. Adepterna får genom detta insikt i och kunskap om sina egna styrkor och resurser, vilket ökar möjligheten att förstärka dessa. Kunskap och medvetenhet om sina styrkor och att lära sig att erkänna dem är både motiverande och användbart när man försöker skapa varaktiga förbättringar i livet.

### Förberedelse

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

Pennor & post-it-lappar för att kunna skriva ner informationen.  
Utskrifter - Intervju för att spåra styrkor. En till varje grupp.  
Använd stödinformationen "Mina styrkor" för att främja kartläggningen av de styrkor som framkom under intervjun.

Ta med resultaten av Mina Karaktärsstyrkor från VIA-enkäten som inspiration.

### Tillämpning

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

#### INSTRUKTIONER

Den här aktiviteten genomförs lämpligast efter övningen **Hitta Karaktärsstyrkorna**.

Introducera övningen genom ett exempel. Be en frivillig adept att antingen svara på frågan: "Berätta om en bra dag där du tog ansvar", eller så kan ni komma på egna frågor. Ställ öppna frågor till deltagaren under berättelsens gång. Visa gruppen att du antecknar på post-its. Varje gång du hör en styrka som hen använde i berättelsen så skriver du den på lappen.

Dela upp större grupper i små grupper om tre.

En intervjuar, en lyssnar och en är intervjuperson. Varje intervju får ta 10 minuter - 7 minuter för att berätta sin historia och 3 minuter för att få feedback.






Efter intervjun ger lyssnaren feedback till intervjupersonen och berättar vilka styrkor hen hörde i berättelsen. Lyssnaren placerar post-it-lapparna framför eller på intervjupersonen och berättar varför hen har valt ut just de styrkorna. Annan positiv feedback är också välkommen.

Prata efteråt med adepterna om vilken effekt övningen hade på dem och hur de kan använda den i framtiden.

Be deltagarna att notera sina styrkor (ta ett foto av post-it-lapparna eller skriv ner dem).

 Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.	Läs mer
<a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a>	<i>Karaktärsstyrkor:</i> <a href="https://www.viacharacter.org/character-strengths">https://www.viacharacter.org/character-strengths</a>





## Aktivitetsverktyg

Denna aktivitet syftar till att skapa en dialog om styrkor genom att intervjua varandra och öka medvetenheten om andras styrkor.

Genomför intervjuerna i grupper om tre.

Person 1 är intervjuaren

Person 2 är intervjupersonen.

Person 3 är observatören, som lyssnar och upptäcker de styrkor och resurser som framkommer i dialogen.

Använd utskriften och skriv upp de styrkor som du hör under intervjun. Du får gärna skriva in eventuella resurser, kompetenser eller framgångar och använda dem i din feedback. Kom gärna på egna frågor.

### VÄGLEDANDE INTERVJUFRÅGOR

1. Vad tycker du om att göra i vardagen?
2. Vad är en bra dag för dig?
3. Berätta om din allra bästa dag?
4. Vad skulle du beskriva som din främsta prestation?
5. Vad gör du när du är som bäst?
6. Vad ger dig mest energi?
7. Berätta om en situation då du kände att du verkligen var dig själv.
8. Har du en vision för framtiden? Vad handlar den om?
9. Vad ser du mest fram emot framöver?
10. Nästa vecka, vad gör du när du är som bäst?

