



Tekniskt blad för mentorer



5. VISIONER OCH DRÖMMAR

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	Målsättning & Planering	30	2-5
Learning-2-Learn-dimensionen	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla långsiktiga mål - Hitta meningsfulla lärandemål - Identifiera effektiva strategier - Planera steg 		
Tags	drömmar, mål, planering, målsättning, utveckla		

Aktivitetens syfte

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

Aktiviteten ska motivera deltagarna att på ett holistiskt sätt reflektera över tidigare övningar samt visioner och drömmar utifrån sina egenskaper, styrkor och styrkor, färdigheter och förmågor. Matrisen för utförande ska ge dem en allmän överblick.





Förberedelse

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

Skriv ut aktivitetsverktyget
Förbered pennor och papper
Följ instruktionerna i tillämpningsinställningen

Tillämpning

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

Deltagaren får reflektera över och kombinera de tidigare övningarna för att visualisera sina drömmar, förmågor, drivkrafter, egenskaper och värdeområden samt formulera konkreta drömmar, mål och sätt att nå dem.

- 1) Presentera och prata om aktiviteten med adepterna.
- 2) Be adepterna att reflektera över tidigare övningar och fylla i matrisen för utförande.
- 3) Diskutera hur övningen gick och om deltagarnas respektive matriser för utförande.
- 4) Be adepterna att skriva ner en detaljerad vision av vad de vill och drömmer om som bygger på punkterna i deras matriser för utförande.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

Läs mer

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

Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)





Aktivitetsverktyg

VISIONER OCH DRÖMMAR

Utförande

Det är dags att sammanfatta kunskapen som förvärvats genom övningarna.

Skriv ner de egenskaper som du är mest stolt över, vad du är bra på och gillar att göra. Skriv ner vilka drivkrafter du har och vad du inte kan vara utan på ett arbete. Skriv ner de viktigaste värderingarna för dig, i livet och i arbetet.

Egenskaper

Förmågor

Drivkrafter

Drömmar

Värdeområden





Vad vill du?

När du läser sammanfattningen av din matris för utförande, vad ser du då? Vad tror du att en person med dessa svar skulle vara kapabel att göra? Vad blir tydligare när du tittar på matrisen för utförande?

Fundera över vad du vill. Formulera 1-3 drömmar eller riktningar som du är intresserad av. Skriv ner hur varje dröm känns när du lever den. Gör det tydligt och detaljerat. Hur känns det att vara där? Hur ser vardagen ut, en vanlig dag eller vecka? Skriv gärna ner allt som dyker upp. Ingen detalj är för liten eller obetydlig.

Vad säger du ja och nej till i dina drömmar? Allting har en vinst och en kostnad.

Om du vill visualisera din dröm ännu mer kan du låtsas att du träffar en god vän om fem år. Fundera på vad du skulle vara mest stolt över att berätta. Beskriv hur ditt liv ser ut för din vän. Hur gammal är du? Hur lever du? Skriv gärna ner det.

Fundera över vad som krävs för att nå varje dröm. Väg dem mot varandra. Fundera över vad du är beredd att investera?

