



## Tekniskt blad för mentorer



### 2. ANPASSNING AV STRATEGIER FÖR ÖVERSYN

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Förlängningsmöte	<b>Översyn &amp; Anpassning</b>	45 min	2-5
<b>Learning-2-Learn dimensions-element</b> (hitta innehållet i 5 L2L-dimensionerna <a href="https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit">https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit</a> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utvärdera framstegen</li> <li>- Anpassning av strategier.</li> <li>- växa av misstag</li> <li>- Att tillskriva framgång till ansträngning.</li> <li>- utveckla uthållighet, ta tillvara på möjligheter, få tillgång till hjälp med hjälp och med tiden.</li> </ul>		
<b>Tags</b> (för google-sökningar)	learn to learn, anpassning av lärandestrategier, effektivt lärande, intervju, dialog, mentorskap		

#### Aktivitetens syfte

**Beskriv vad aktiviteten kommer att göra/hjälpa till att utveckla hos adepten.**

*Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa dig att ställa frågor för att justera dina strategier för översyn och göra dig mer självstyrande och effektiv.*

Aktiviteten är baserad på Questions That Self-Regulated Learners Ask Themselves (anpassad från Schraw, 1998 och Tanner, 2012).





### Förberedelse

**Vad behöver mentorn göra för att vara redo att slutföra aktiviteten?  
Skriva ut? Förbereda sig? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.**

Skriv ut materialet

### Tillämpning

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

*Dela in adepterna i mentorcirklar. Max 5 per grupp.  
Läs frågorna och låt dem diskutera och skriva ner sina svar.*



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

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

Läs mer

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





## Aktivitetsverktyg

Grupperna börjar med att läsa de första frågorna. Innan de besvarar frågorna får de en minuts betänketid där de får anteckna sina första tankar. Varje adept delar sedan med sig av sina tankar till gruppen. Detta kan ligga till grund för en diskussion om inlärningsstrategier.

Varje person i gruppen tänker på en inlärningsuppgift som de gav sig själva under ansökningsfasen. (till exempel ett utmaningskort) Prata om:

### Översyn - metakognition

*F: Kände jag att jag visste vad jag gjorde?*

*F: Var mitt tillvägagångssätt meningsfullt i förhållande till uppgiften?*

*F: Gjorde jag goda framsteg mot mitt mål?*

*F: Hur fokuserad var jag? Blev jag lätt trött? Gjorde jag något för att hålla mig fokuserad och alert?*

*F: Ändrade jag några strategier under uppgiften? Varför?*

*F: Vad hade jag svårt att förstå?*

*F: Hur förändrades mina tankar om ämnet?*

### Översyn - meta-emotionell

*F: Vad gör jag när jag tappar intresset för att slutföra en uppgift? Hur har detta hjälpt eller hindrat mig?*

*Fråga: Hur kan jag använda detta i min nästa uppgift om jag börjar tappa motivationen?*

*F: Tror du att du tappar motivationen för att du inte känner dig tillräckligt bra? Om så är fallet, vad kan du göra för att ändra dessa tankar?*

*F: Kan du jämföra den här aktiviteten med liknande uppgifter där du har haft en lyckad erfarenhet?*

### Översyn - miljö

*F: Försökte jag ändra miljön för att lära mig mer? varför/varför inte?*

*F: Försökte jag ändra min arbetsmiljö, dvs. hur/var jag satt, temperatur, bullernivåer osv.*

*F: Vilka distraktioner stötte jag på och hur hanterade jag dem?*

*F: Tog jag korta pauser under uppgiften, eller fick jag den klar så fort som möjligt?*

*Efter diskussionerna kan du dela med dig av dina viktigaste slutsatser till gruppen. Vad kommer ni att göra annorlunda i era framtida uppgifter? Skriv ett brev till dig själv för att lyfta fram de områden där du skulle vilja bli effektivare och fundera på vilka strategier du skulle kunna använda.*

