

Teknisk ark for mentorer



7. BALANCEBJÆLKE

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Selvbevidsthed Målopnåelse & Planlægning	30	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluering af egne styrker - Evaluering af egne begrænsninger - Identificering af effektive strategier 		
Tags	robusthed, stressfaktor, rådgivning, balance mellem arbejde og privatliv		

Formålet med aktiviteten

I dette værktøj skriver mentee forskellige aspekter af sit liv på en balancebjælke: aktiviteter, der kræver indsats og/eller forårsager stress og aktiviteter, der giver støtte og reducerer stress. Bjælken repræsenterer mentees modstandsdygtighed. Med denne øvelse kan mentee undersøge, om hun er stærk nok til at påtage sig yderligere stressfaktorer (f.eks.; skal hun tage en videregående uddannelse?), og hvad hun har brug for støtte til.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet **Balancebjælke**.
Følg instruktionerne i aktivitetssektionen

Applikation

Menteen vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren. Brug de vejledende spørgsmål til at hjælpe mentee med at udforske sin modstandsdygtighed og hvordan man forbereder sig på at tilføje en ny stressfaktor:

1. Præsenter og forklar det første billede af en bjælke. Den repræsenterer mentees kapacitet og modstandsdygtighed. Oven på bjælken er der vægte. Vægtene vejer ned på bjælken. Det er ting i hendes liv, der kan forårsage stress, eller som kræver en stor indsats (f.eks. børnepasning, arbejde, sociale forpligtelser, økonomi...).
2. Bed mentee om at tænke over, hvad hendes stressfaktorer kan være og lad hende tegne dem på sin bjælke. Hvis det forårsager meget stress eller kræver en stor indsats, skal hun vise det med en stor vægt. Hvis stress eller indsats er mindre, kan hun vise det med en mindre vægt.
3. Præsenter og forklar det andet billede af en bjælke. Under bjælken er der søjler. Søjlerne giver støtte og forhindrer bjælken i at knække.
4. Bed mentee om at tænke over, hvad hendes søjler kan være, og tegne dem under bjælken. Hvis det giver meget støtte, skal du tegne en stor søjle. Hvis det giver lidt støtte, skal du tegne en mindre søjle.
5. Dette skaber et visuelt billede af, hvordan hendes liv er balanceret mellem stressfaktorer og støtte. Giv mentee lidt tid til at reflektere over billedet et øjeblik.
6. Diskuter balancestbjælkens indhold ved at følge disse vejledende spørgsmål i uddelingsarket:
 - a. Hvorfor tegnede du disse vægte/søjler?
 - b. Tror du, du kan tilføje mere vægt på bjælken, uden at den går i stykker?
 - c. Hvis du ser på dette, tror du, du kan nå at tilføje en uddannelse eller andre projekter til strålen?
 - d. Skal du bruge en ekstra søjle til at understøtte bjælken i så fald? Hvis ja, hvad ville du kalde den?



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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

Lær mere

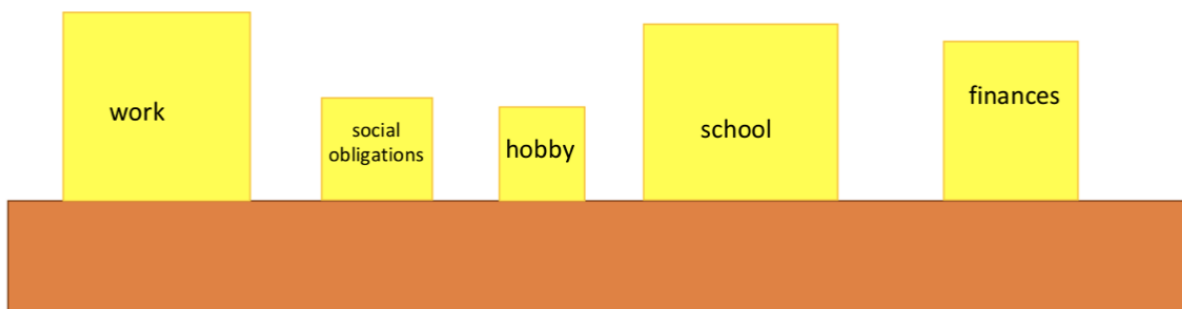
Dette værktøj er baseret på 'De Balkmetafoor'. Den er tilgængelig på hollandsk og fransk på:
<https://www.balkmetafoor.be/>



Aktivitetværktøj

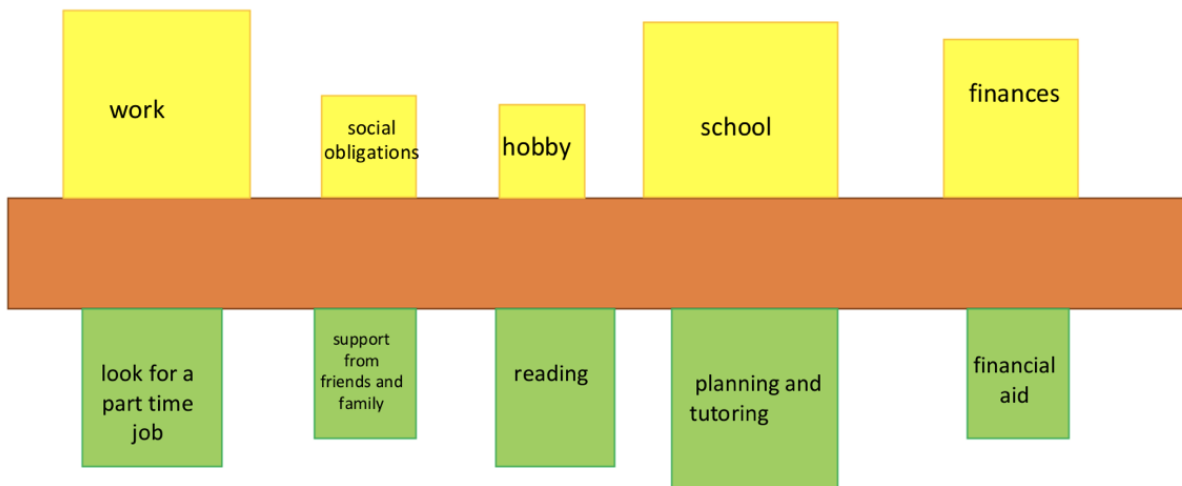
1. Bjælken repræsenterer din kapacitet og modstandskraft.
2. Tænk på ting i dit liv, der kan forårsage stress eller kræve en stor indsats (som arbejde, sociale forpligtelser, økonomi...). Vi kalder dem vægte. Tilføj dem oven på strålen. Hvis det giver dig meget stress eller kræver en stor indsats, så tegn det så det passer med størrelsen. Hvis stressen eller indsatsen er reduceret, skal du tegne den så den fremstår mindre.

Se eksempel nedenfor:



3. Tænk på ting i dit liv, der giver dig støtte og forhindrer at din bjælke knækker. Vi kalder dem bærende søjler. Tegn dem under din bjælke. Hvis det giver meget støtte, skal du tegne det større. Hvis det giver lidt støtte, skal du tegne det mindre.

Se eksempel nedenfor:



4. Tænk over det et øjeblik
5. Brug de guidede spørgsmål i uddelingsarket til bedre at forstå, hvordan du kan tilføje uddannelse til din bjælke

Min Balancebjælke



Hvorfor tegnede du disse vægte/søjler?

Tror du, du kan tilføje endnu en vægt til bjælken, uden at den går i stykker?

Hvis du ser på dette, tror du, du kan nå at tilføje uddannelse til bjælken?

Skal du bruge en ekstra søjle til at understøtte bjælken, i så fald? Hvis ja, hvad ville etiketten sige?

