

Teknisk ark for mentorer



5. KAPACITETSINDSAMLING

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Selvbevidsthed	20	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - reflekterer over tidligere erfaringer - vurdere egne begrænsninger - at forstå egne motiver - lokalisere egne interesser - vurdere egne forhåbninger 		
Tags	Evner, styrker, selvrefleksion, færdigheder, forhåbninger		

Formålet med aktiviteten

Beskriv, hvad aktiviteten vil gøre/medvirke til at udvikle hos mentee.

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at blive opmærksomme på og angive færdigheder og evner der kan understøtte deres læringsmål.

Desuden hjælper den mentees med at forbinde kompetencer med færdigheder, der ofte er eftertragtede på arbejdsmarkedet og/eller med deres nuværende arbejdsopgaver. Dette kan også være med til at få arbejdsmarkedet til at se mindre skræmmende ud, hvor enhver deltager kan finde noget, der fungerer med deres færdigheder og evner.

Forberedelse

**Hvad skal mentoren gøre for at være klar til at gennemføre aktiviteten?
Print? Forberede? Organisere? Typer af fysiske rammer mv.**

Udskriv aktivitetsværktøjet
Kuglepenne/blyanter
Følg instruktionerne på aktivitetsarket

Applikation

Beskrivelse af, hvordan aktiviteten vil blive instrueret og gennemført, trin for trin.

Ved at gennemføre denne aktivitet vil deltageren opnå klarhed og visualisere deres færdigheder og evner og knytte dem til almindelige færdigheder, der er efterspurgt i jobopgaver, og hvad de laver i deres nuværende stilling

Mentees vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren.

- 1) Læs aktivitetsarket og forklar aktiviteten og besvar eventuelle spørgsmål, hvis de skulle have nogen.
- 2) Deltagerne skriver hvad de kan, og hvad de gør i deres nuværende stilling (inklusive tidligere job), og alt, hvad de nyder at lave og er gode til. Deltagerne skal inkludere alt, hvad de tænker på.
- 3) Bed derefter mentees om at tegne en ring om de ting, de kan lide mest og er meget gode til, ud fra den liste, de har lavet.

Denne øvelse hjælper deltagerne reflektere og evaluere opgaverne i deres nuværende eller tidligere stillinger, samt knytte det til, hvad de kan lide at lave, og hvad de ser som deres mest fremtrædende og bedste færdigheder og evner.



Direkte link til aktivitets håndbogen på læringsplatformen

Lær mere

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



Aktivitetværktøj

Min Kapacitet

Beskriv dine kompetencer med egne ord

Denne øvelse handler om dine nuværende og/eller tidligere job opgaver. Prøv at komme i tanke om de aktiviteter som du har haft ansvar for.

Adskil detaljerne.

Inkluder også, hvad du har lavet i tidligere job. Inden for hvilke(t) felt(er) har du studeret? Hvilke fag kunne du lide, og hvilke fag var du god til? Har du været involveret i foreninger eller lignende? Hvis ja, hvad kræves der af dig, og hvilke krav stiller det? Hvordan håndterede du disse krav? Har du nogle specifikke interesser? Hvilke krav stilles der her til dine kompetencer?

Skriv så meget ned som du kan. Vær så pralende, som du vil.

Adskil hvis du fx er god til både at skrive og administrere. Vær meget specifik og konkret her, og du får måske fire eller fem ord mere, der beskriver din kapacitet.

Lokalisér dine stærkeste sider

Sæt ring om de ting, du holder mest af og er rigtig god til. Det er meget sandsynligt, at du er god til de ting, du kan lide.

Eksempler på kompetencer og jobopgaver:

Forhandling, beslutningstagning, vejlede, informere, skrive, skabe tillid, kommunikere, sælge, motivere, lave mad, analysere, løse problemer, være empatisk, skabe resultater, budgetlægning, overblik i store processer, se sammenhænge, improvisation, tekniske færdigheder (beskriv dem), uddannelse, træning, matematik, planlægning, organisere, nå ud til mennesker, håndtere dyr, musik, male, inspirere, designe...

