

## Teknisk ark for mentorer



### 6. DRIVKRAFTER

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Initiativ og ejerskab	30	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- At tage ansvar for egen læring</li> <li>- Finde drivende spørgsmål</li> <li>- Søge input fra andre</li> </ul>		
Tags	Initiativ, drivkræfter, ejerskab, ansvar, læring		

#### Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet skal motivere deltagerne til at reflektere over, hvad der driver dem inden for forskellige områder af livet.

Disse refleksioner kan hjælpe deltagerne opdage, hvad der driver dem til at arbejde og i realiteten det karrieremønster, de har, som skal hjælpe med deres målsætning og specifikation af, hvad de ønsker af et fremtidigt job, med henblik på videreuddannelse eller karriereskift.

## Forberedelse

Udskriv aktivitetsarket  
Forbered kuglepen/blyanter  
Følg instruktionerne i applikationsindstillingen

## Applikation

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

Ved at gennemføre denne aktivitet vil deltagerne få en vis klarhed over forskellige typer af drivkræfter og vil undersøge, hvad der driver dem.

Mentees vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren. Brug de vejledende spørgsmål til at udforske drivkræfter og lave en liste.

- 1) Tal om mentees første tanke og ideer om drivkræfter og fremlæg efterfølgende aktiviteten og læs introduktionen sammen
- 2) Bed deltagerne om at udforske drivkraftikonet og besvare spørgsmålene i aktivitetsarket, som skal hjælpe dem med at udforske og tænke over deres drivkræfter og liste dem.
- 3) Bed derefter mentees om at læse afsnittet om karrieremønstre og identificere deres eget karrieremønster

Til sidst, efter at have gennemført øvelsen, skal mentees nedskrive deres drivkræfter efter at have reflekteret over øvelserne og uddybe, hvad de ønsker af et job, der komplimenterer deres drivkræfter.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

Lær mere

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



# Drivkræfter

## Drevet af lyst eller pligt

**Vi har forskellige behov og det er forskelligt hvad der giver os energi. At kende og tage udgangspunkt i dine drivkræfter kan sammenlignes med at fylde din krop med benzin, med andre ord en masse energi. Mange mennesker ved ikke, hvad der driver dem.**

Det er vigtigt at spørge; hvorfor? Hvorfor arbejder du med de ting, du arbejder med? Hvorfor vil du blive det, du sagde til dig selv, at du ville blive? Hvad får dig til at forlade din hyggelige seng hver morgen for at gå på arbejde, dag efter dag? Hvad får dig til, hvis du for eksempel er direktør på din arbejdsplads at påtage dig et stort ansvar for andre mennesker? At bekræfte dine drivkræfter gør dig vigtig og giver energi.

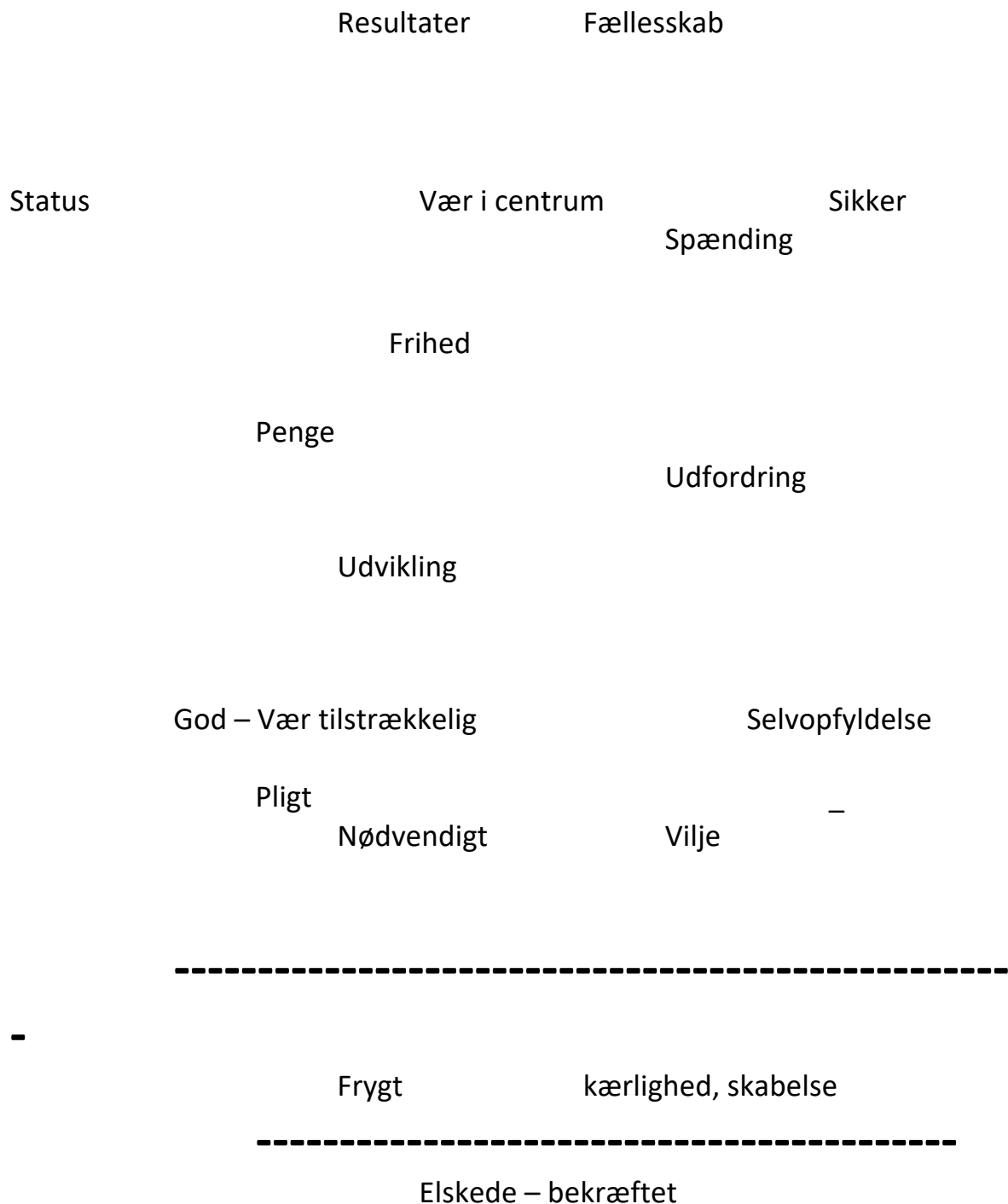
Nedenfor er et drivkraftikon, der demonstrerer forskellige drivkræfter. Jo højere oppe i ikonet, jo større er forskellen mellem mennesker. Hvad er dine drivkræfter? Hvad består de underliggende kræfter af? Er det lyst eller er det pligt? Er det frygt eller er det kreativitet? Et grundlæggende behov, vi alle har til fælles, er behovet for at blive anerkendt. Ud over det er vi drevet af ting, der har formet os i livet, såsom barndom og opvækst, og de normer, vi er vant til.

Vi har det bedst, når lyst og kreativitet er vores primære drivkræfter.

Nedenfor vil du også se forskellige typer af karrieremønstre. Disse påvirker også vores drivkræfter. Find ud af, hvilken type karrieremønster der passer bedst til dig, det vil også tydeliggøre dine drivkræfter.

# Drivkraft-ikonet

## Udforsk dine drivkræfter



## Overleve

En måde at finde dine drivkræfter på kan være at besvare nedenstående spørgsmål. Du er velkommen til at finde inspiration i 'det høje' i din illustrerede livslinje ovenfor

### Spørgsmål:

- Hvad får dig til at gå på arbejde hver morgen?
- Hvad giver dig energi, og hvad tærer på din energi? Uddyb gerne
- Hvornår var du egentlig fokuseret på en opgave, så meget at du (næsten) glemte tid og rum? Det kan være noget arbejdsrelateret eller ikke-arbejdsrelateret. Uddyb.
- I hvilke situationer føler du dig mest i live? Beskriv situationerne i detaljer.
- Tænk på, hvad det er, du helt sikkert vil have ud af dit arbejde. Hvad er det, du ikke kan give afkald på, når du prioriterer dine behov og drivkræfter?

### Eksempler på drivkræfter:

Udfordringer, eventyr, se resultater, mennesker, fællesskab, konkurrere, få opmærksomhed, være fysisk aktiv, skabe, hjælpe andre, uddanne, improvisere, tal, skrive, rejse, være fri, kontrollere, sælge, motivere, lede, tjene penge, status, meditere, forfølge, ideologi, dyr, analysere, sikkerhed, æstetik



## Karrieremønstre

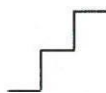
Der er forskellige typer af karrieremønstre. Bag hvert karrieremønster ligger forskellige behov og drivkræfter. Hvilken slags karrieremønster har du?



**Ekspert Karriere:** Eksperten vil have autoritet og mestring i en specifik sektor. Hun har ofte en karriere som varer hele hendes arbejdsdygtige liv. Dette gælder for eksempel læger, præster eller forskere.

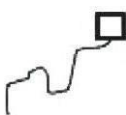


**Spiral Karriere:** Denne type drives af nysgerrighed, forandring og processer, samt at hjælpe andre med at udvikle sig. De fastholder typisk en stilling i 5 år.



**Lineær Karriere:** This type of person wants to advance towards higher positions with more responsibility, power, and a higher salary. They are driven by power, status, and challenges.

**Episodisk Karriere:** Denne type drives af frihed og ansættelsessituation er vigtigere end selve jobbet. Der kan hurtigt skiftes retning fra tid til anden, og kan dreje sig om projektarbejde eller sæsonarbejde.



**Top-af-boksen Karriere:** Denne type prøver at komme så langt som muligt i en virksomhed. Drives af komfort.

## Mine drivkræfter

Dette er, hvad jeg vil have ud af et job

