

Tekniskt blad för mentorer



6. DRIVKRAFTER

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningmöte	Initiativ & ägarskap	30	2-5
Dimensionerna i Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none"> - Ta ansvar för sitt lärande - Hitta drivande frågeställningar - Söka input från andra 		
Tags	Initiativ, drivkrafter, ägarskap, ansvar, lärande		


Syftet med aktiviteten

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

Deltagarna motiveras att reflektera över vad som driver dem inom olika områden i livet. Dessa reflektioner och övningen Driving Force Icon kan hjälpa deltagarna att upptäcka vad som driver dem i arbetet och vilket karriärmönster de har samt hjälpa dem att sätta upp mål och specificera vad de vill få ut av ett arbete.

Förberedelse
<u>Vad behöver mentorn göra för att genomföra aktiviteten? Skriva ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.</u>
Skriv ut aktivitetsbladet Förbered pennor Följ instruktionerna i ansökningsinställningen

Ansökan
<u>Beskrivning av hur aktiviteten kommer att instrueras och genomföras, steg för steg.</u>
<p>Deltagarna kommer att få en klarhet i olika typer av drivkrafter och utforska vad som driver dem.</p> <p>Mentorn kommer att vägleda adepterna genom aktiviteten. Använd de frågorna för att hjälpa adepterna att utforska sina drivkrafter och skapa en lista.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Samtala om adepternas initiala tankar och idéer om drivkrafter, presentera aktiviteten och läs introduktionen tillsammans. 2) Be deltagarna att utforska drivkraftikonerna och besvara frågorna i aktivitetsbladet för att sedan lista sina egna drivkrafter. 3) Be sedan adepterna att läsa avsnittet Karriärmönster och identifiera sitt egna. <p>Slutligen ska adepterna skriva ner sina drivkrafter efter att ha reflekterat över övningen och utveckla vad de vill få ut av ett arbete som motsvarar deras drivkrafter.</p>

 Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.	Läs mer
https://upsim.aidlearn.eu/en/	<i>Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)</i>

Drivkrafter

Driven av lust eller plikt

Vi har olika behov och olika saker som ger oss energi. Att känna till och utgå från sina drivkrafter kan jämföras med att fylla kroppen med bensin, alltså mycket energi. Många vet inte vad som driver dem.

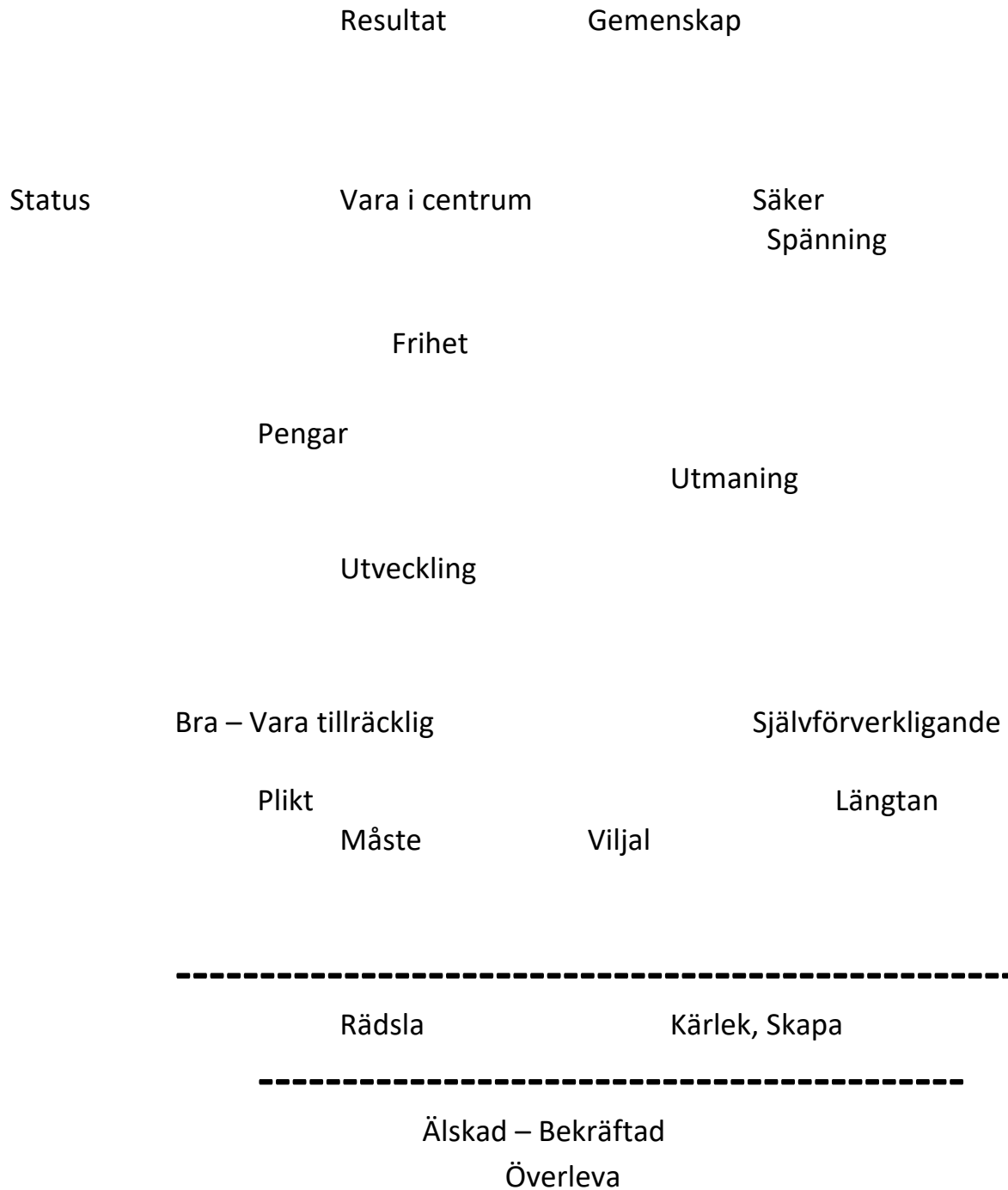
Det är viktigt att fråga sig varför? Varför arbetar du med det du gör? Varför vill du bli det du har sagt till dig själv att du vill bli? Vad får dig att lämna din varma säng för att gå till jobbet, dag efter dag? Vad får dig, om du exempelvis är chef, att ta på dig ett tungt ansvar för andra människor? Att bekräfta dina drivkrafter gör dig vital och ger dig energi.

Nedan finns en ikon som visar olika drivkrafter. Ju högre upp i ikonerna, desto större är skillnaden mellan människor. Vilka är dina drivkrafter? Vilka är de underliggande krafterna? Är det lust eller är det plikt? Är det rädsla eller är det kreativitet? Ett grundläggande behov som vi alla har gemensamt är att bli bekräftade. Utöver det drivs vi av saker som har format oss i livet, så som barndom och uppfostran samt de normer som vi är vana vid. Vi mår som bäst när lust och kreativitet är våra främsta drivkrafter.

Nedan ser du också olika typer av karriärmönster. Dessa påverkar också våra drivkrafter. Ta reda på vilken typ av karriärmönster som passar dig bäst, det kommer även att klargöra dina drivkrafter.

Drivkraftsikonen

Utforska Dina Drivkrafter



Ett sätt att hitta dina drivkrafter kan vara att svara på frågorna nedan. Du får gärna hitta inspiration i "höjdpunkterna" i din illustrerade livslinje ovan.

Frågor:

- Vad får dig att gå till arbetet varje morgon?
- Vad ger dig energi och vad äter upp din energi? Utveckla
- När fokuserade du så mycket på en uppgift att du (nästan) glömde bort tid och rum? Det kan antingen vara arbetsrelaterat eller icke-arbetsrelaterat. Utveckla.
- I vilka situationer känner du dig mest levande? Beskriv situationerna utförligt.
- Tänk på vad du verkligen vill få ut av ditt arbete. Vad är det som du inte kan ge upp när du prioriterar dina behov och drivkrafter?

Exempel på drivkrafter:

Utmaningar, äventyr, se resultat, människor, gemenskap, tävla, få uppmärksamhet, vara fysiskt aktiv, skapa, hjälpa andra, utbilda, improvisera, siffror, skriva, resa, vara fri, kontrollera, sälja, motivera, leda, tjäna pengar, status, meditera, sträva efter, ideologi, djur, analysera, säkerhet, estetik



Karriärmönster

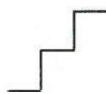
Det finns olika typer av karriärmönster. Bakom varje karriärmönster finns olika behov och drivkrafter. Vilken typ av karriärmönster har du?



Expertkarriär: Experten vill ha auktoritet och behärska ett ämne eller område. De har ofta en karriär som sträcker sig över hela livet. Exempelvis en läkare, pastor eller forskare.



Spiralkarriär: Den här typen av person drivs av nyfikenhet, förändring och framsteg, och av att hjälpa andra att göra framsteg. De arbetar i ungefär fem år i samma position.



Linjär karriär: Den här typen av person vill avancera till högre positioner med mer ansvar, makt och högre lön. De drivs av makt, status och utmaningar.

Periodisk karriär: Drivs av frihet och anställningssituationen är viktigare än själva jobbet. Kan ändra riktning från tid till annan. Projektarbete eller säsongsanställning.



Top-of-the-box-karriär: Försöker komma så långt som möjligt inom en organisation. Drivs av bekvämlighet.

Mina Drivkrafter

Det här är vad jag vill få ut av ett jobb

