

Teknisk ark for mentorer



9. HVOR MEGET VEJER DET?

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Selvbevidsthed Målopnåelse & Planlægning	20	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, rådgivning, balance mellem arbejde og privatliv		

Formålet med aktiviteten

Med dette spørgeskema kan den voksne lærende få et indblik i, hvor meget stressfaktorerne i hendes liv "vægter". Dette værktøj kan hjælpe hende med at beslutte, om hun er klædt på til at starte på en ny uddannelse eller kompetenceudviklingsrejse, og om hun har brug for støtte eller rådgivning undervejs.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet **Hvor meget vejer det?**
Følg instruktionerne i Aktivitetssektionen

Aktiviteten

1. Mentee udfylder spørgeskemaet. For hvert aspekt af hendes liv (f.eks. arbejde, studie, økonomi...), bestemmer hun, hvor meget det vejer, eller hvor tungt det er for hende. Der er tre muligheder: en fjer (slet ikke tung), en indkøbspose (noget tungere) og en metalvægt (meget tung).
2. Diskuter hendes svar. Mulige spørgsmål er:
 - a. Er der mange aspekter i dit liv, der tynger dig? I så fald er det måske ikke til at holde ud at tilføje noget ekstra til dit liv (f.eks. ny uddannelse), som det er lige nu. Hvad kan du ændre for at give mere plads til dine nye aktiviteter?
 - b. Beslut sammen med din mentee, hvad hendes mål vil være.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

Lær mere

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



Aktivitetsværktøj

1. Hvor meget vejer den aktivitet, der er anført i tabellen, i dit liv? Hvor fylder det hos dig? Svar ved at sætte kryds i det felt, der matcher din oplevelse.
2. Diskuter dine svar med din mentor.

				Gælder ikke
Arbejde				
Undersøgelse				
Indlæringsvanskeligheder				
Husstand				
Børn				
Hobbyer				
Sundhed				
Socialt liv (venner, familie)				
Andre:				