

Tekniskt blad för mentorer



9. HUR MYCKET VÄGER DET?

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningsmöte	Självmedvetenhet Målsättning & Planering	20	1 och 1
Dimensionerna i Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none"> - Utvärdera styrkor - Utvärdera begränsningar - Identifiera effektiva strategier 		
Tags	resiliens, rådgivning, balans mellan arbete och privatliv		

Aktivitetens syfte

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

Med hjälp av frågeformuläret kan deltagaren få en uppfattning om hur mycket hans stressfaktorer "väger". Verktöget kan hjälpa till att avgöra om hen kan gå en språkkurs och om hen behöver stöd eller rådgivning under kursen.

Förberedelse

**Vad behöver mentorn göra för att kunna genomföra aktiviteten?
Skriv ut? Förbereda? Organisera? Vilken typ av fysisk miljö etc.**

Skriv ut aktivitetsverktyget **Hur mycket väger det?**
Följ instruktionerna i tillämpningsavsnittet.

Tillämpning

Beskrivning av hur aktiviteten kommer att instrueras och genomföras, steg för steg.

1. Adepten fyller i frågeformuläret. För varje del av sitt liv (t.ex. arbete, studier, ekonomi osv.) avgör hen hur mycket den väger. Det finns tre alternativ: en fjäder (inte alls tung), en matkasse (ganska tung) och en metallvikt (mycket tung).
2. Diskutera svaren. Möjliga frågor är:
 - a. Är det många delar av ditt liv som väger tungt? Om så är fallet kanske det inte är hållbart att lägga till något extra (t.ex. nya kurser). Vad skulle du kunna ändra för att skapa mer utrymme för nya aktiviteter?
 - b. Bestäm tillsammans med adepten vad målet ska vara.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på
lärplattformen.


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

Läs mer



Aktivitetsverktyg

1. Hur mycket "väger" den aktivitet som nämns i tabellen i ditt liv? Hur stor ansträngning kräver den av dig? Svara genom att kryssa i den ruta som motsvarar din erfarenhet.
2. Diskutera svaren med din mentor.

				Går inte att tillämpa
Arbete				
Studier				
Inlärnings-svårigheter				
Hushåll				
Barn				
Hobbys				
Hälsa				
Socialt liv (vänner, familj)				
Annat:				

