

Teknisk ark for mentorer



4. LIVLINE

| Fase | Dimension | Varighed (min) | Antal deltagere (min/max) |
|-----------------------|--|----------------|---------------------------|
| Opstartsmøde | Målopnåelse & Planlægning | 30 | 1 |
| Lær-at-Lære elementer | <ul style="list-style-type: none"> - Udvikling af langsigtede mål - Finde meningsfulde læringsmål - Identificering af effektive strategier - Planlægning af trin | | |
| Tags | Målsætning, planlægning, langsigtet planlægning, livslinje | | |

Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet hjælper deltagerne til tydeligt at illustrere deres livserfaringer ved hjælp af livlineøvelsen. Selve strengen repræsenterer en neutral grund, hvorfra deltagerne kan trække positive og negative oplevelser ind og henholdsvis under strengen og skrive ned specifikt, hvorfor noget var negativt eller positivt. Dette kan hjælpe med at sætte deltageren i stand til at reflektere over deres livserfaringer, se retningen i deres liv på en illustreret måde og hjælpe dem til at styre deres næste valg og deres liv.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsarket
Forbered kuglepen/blyanter
Følg instruktionerne på aktivitetsarket

Applikation

Ved at gennemføre denne aktivitet vil deltageren reflektere over hendes livsforløb og oplevelser på en illustrativ måde.

Menteen vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren, som vil forklare øvelsen.

- 1) Præsenter og forklar øvelsen for mentees
- 2) Bed mentees om at lave livslineøvelsen og tegne erfaringer over eller under stregen afhængigt af om de var positive eller negative
- 3) Bed mentee om at reflektere over øvelsen og den livsline, hun har produceret, og skrive ned, hvordan og hvad hun tænker om illustrationen og bed hende reflektere over hendes livsvalg og erfaringer skriftligt.



Direkte link til aktivitetsshåndbogen på læringsplatformen

Lær mere

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



Aktivitetværktøj

EN LINJE, DER REPRÆSENTERER DIT LIV

Illustrer dit liv med en streg.

Tegn en rød streg som en slags tidslinje, der illustrerer dit liv. Opdel dit liv i spænd på 10 år hver. Den røde linje repræsenterer en neutral grund, noget der enten er positivt eller negativt. Illustrer over eller under stregen perioder eller hændelsesforløb, der har været enten positive eller negative. Hvis du har brug for mere plads, så brug en ekstra side.

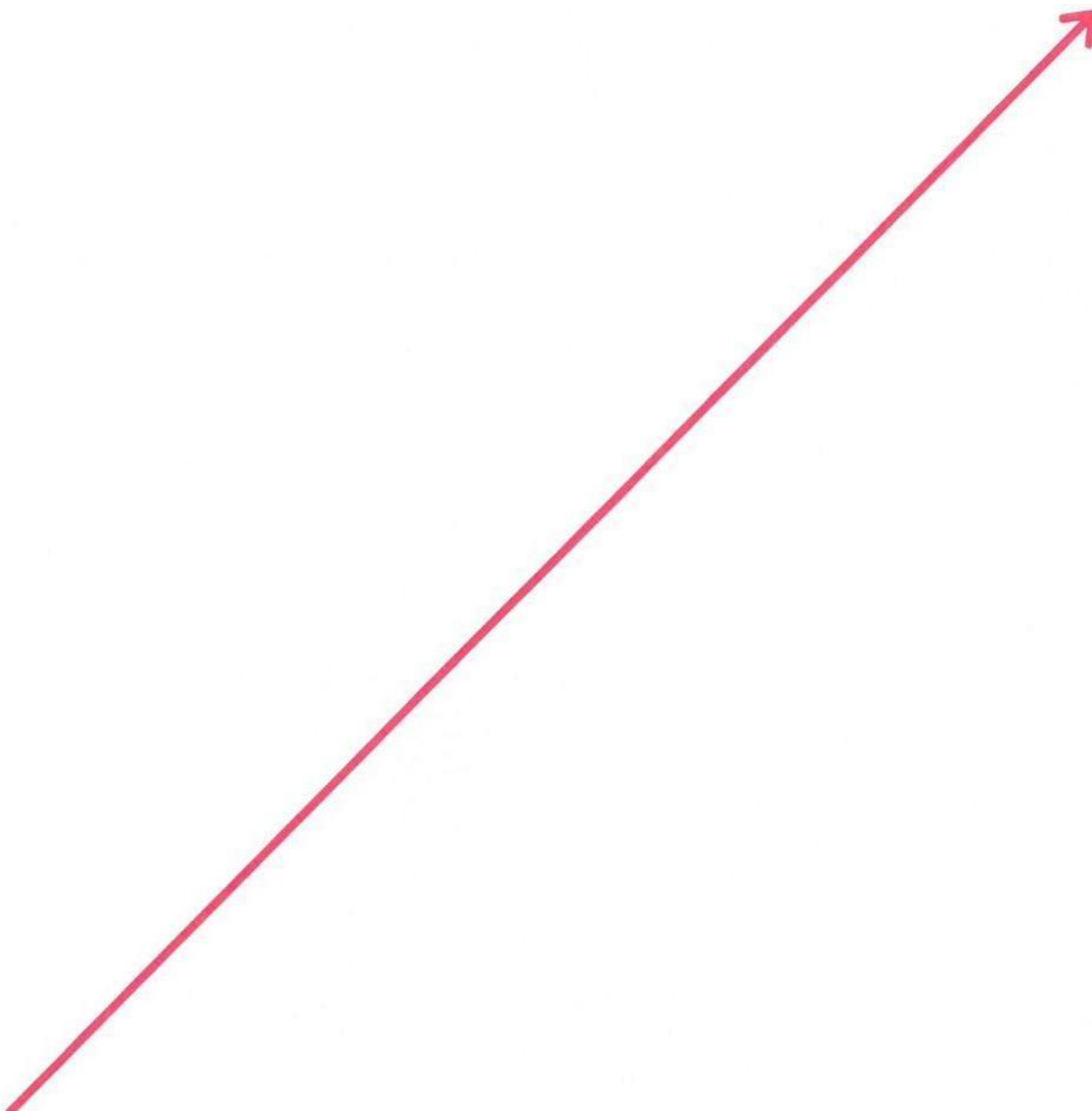
- Skriv hvad der kendetegner op- og nedture
- Hvad skete der?
- Vær præcis.

Motiver, hvorfor du havde det godt, eller hvorfor du ikke havde det godt. Tænk på alle områder af dit liv. Hvis du vil adskille arbejde fra resten af dit liv, skal du bruge to linjer eller to farver.

?



Illustrer dit liv med en streg



Overvej og undersøg din illustration

1. Når du er færdig og ser på den eller de linjer, der repræsenterer dit liv, hvad ser du så? Hvordan ser mønsteret ud over tid?
2. Er det blevet bedre eller værre?
3. Hvad adskiller højderne?
4. Hvad adskiller lavpunkterne?

Skriv ned:

1. Hvad føler du, når du ser dit mønster?

2. Er det dig, der har styret dit liv, eller er det andre, der har gjort det?



3. Er det tilfældigheder eller informerede valg?

4. Er der nogle specifikke begivenheder eller personer, der har påvirket dig i en bestemt retning?

