

Teknisk ark for mentorer



10. MINE LIVSVÆRDIER

Fase	Dimension	Varighed min	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Selvbevidsthed	30	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - Forstå egne motivationer - Lokalisere egne interesser - Evaluering af egne forhåbninger 		
Tags	liv, bevidsthed, værdier, motivation, tilfredshed		

Formålet med aktiviteten

At motivere deltagerne til at reflektere over deres nuværende situation, over forskellige livsområder og i hvor høj grad de er tilfredse med hvert af disse områder.

På baggrund af disse refleksioner bør deltagerne prioritere et eller to områder i deres liv at arbejde med og forbedre ved at identificere og forstå drivkraften bag deres værdier og motivationer, sætte specifikke mål og fokuspunkter for deres fremtidige liv.

Et klart overblik over, hvilke områder i livet, der kræver opmærksomhed og forandring, gør gennemførelsen af den ønskede forandring, og at søge den, mere tilgængelig.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet; **livstilfredshedens hjul**
Følg instruktionerne i Aktivitetsfasen.

Aktivitet

Ved at gennemføre denne aktivitet vil deltageren få en vis klarhed over sin nuværende tilfredshed med de forskellige områder af sit liv.

Mentee vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren. Brug de vejledende spørgsmål til at hjælpe mentee med at formulere en plan;

1. Præsenter og tal om forskellige eksempler på områder i livet med mentee. Det kan være områder som familie, sundhed osv. Mentoren kan medtage egne forslag til områder af livet, der skal inddrages. Det vigtige er at eksemplificere og starte refleksionsprocessen, at lokalisere de områder af hendes liv, som har betydning for mentee.
2. Bed mentee om at reflektere over de områder af livet, som hun mener har betydning for hende, og udvælge 8 områder
3. Tilføj de valgte områder
4. til livstilfredshedshjulet

Mentee skal derefter rangere hvert område med en score fra 1 til 10.

- 1 betyder, at hun ikke er tilfreds og ser et behov for forandring.
- 10 betyder, at mentee er fuldt ud tilfreds med dette område.

Baseret på scoren skal mentee derefter forbinde prikkerne ved at tage en streg mellem de valgte scoringer. Dette danner et visuelt billede af, hvordan hendes liv er balanceret. Giv mentee lidt tid til at reflektere over billedet et øjeblik.

Bed endelig mentees om at vælge et område, som de gerne vil forbedre, og lav en handlingsplan for at udføre det.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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

Lær mere

For at lære mere om værdibaseret mentorordning, læs teorien om grundlæggende menneskelige værdier. Schwartz, SH (1992, 2006) "An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values"



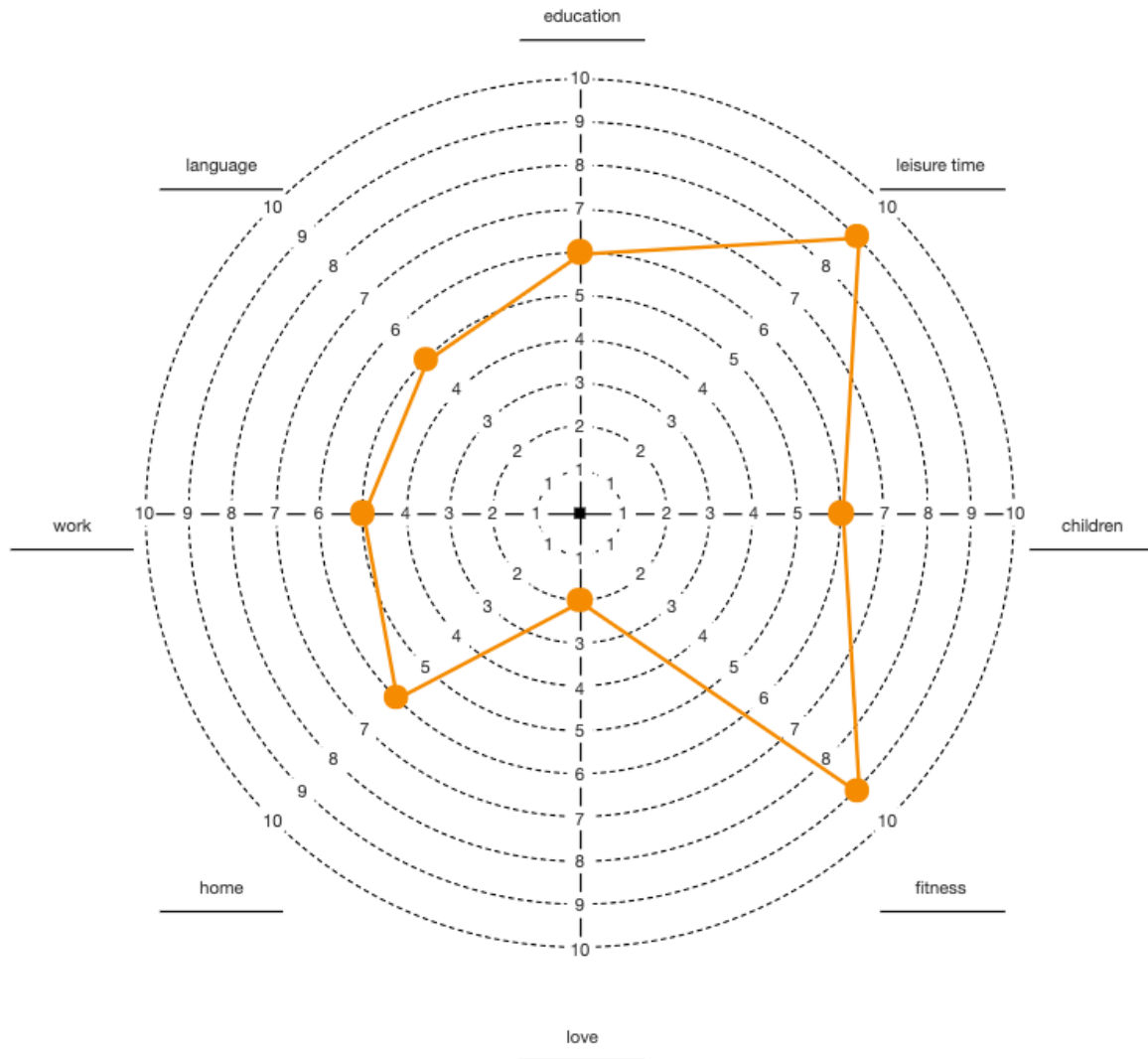
	https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of Basic Human Values
--	---

Aktivitetsværktøj

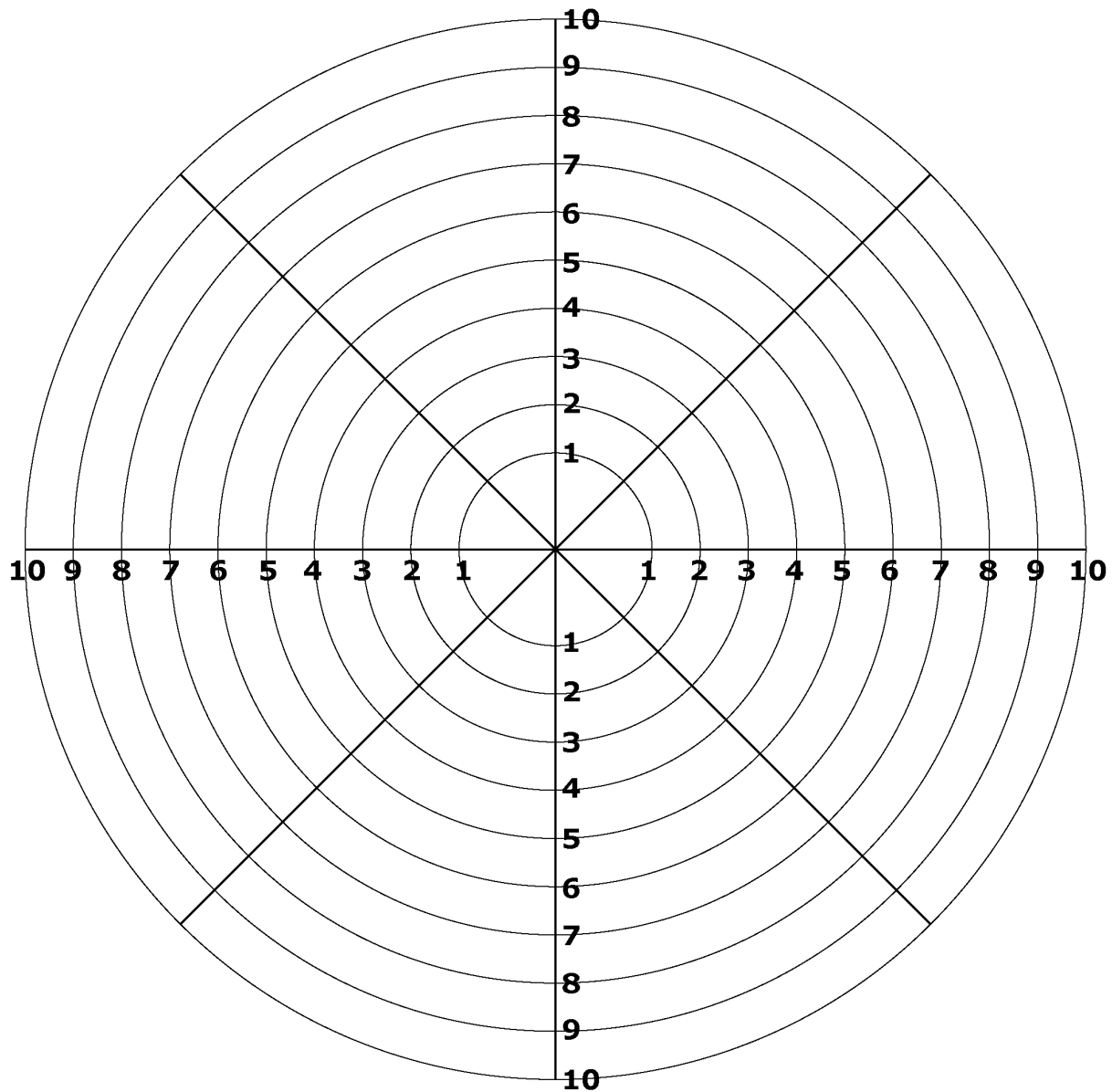
1. Vælg otte livsområder, der er vigtige for dig.
2. Tilføj dem til hjulet i uddelingsarkene.
3. Ranger hvert område fra 1 til 10, og sæt en prik på tallet, som matcher, hvor tilfredsstillt du er med dette område i dit liv.
4. Forbind prikkerne og se, hvordan dit hjul ser ud.
5. Brug de guidede spørgsmål i uddelingsarket til at finde ud af, hvad din handlingsplan skal være.

Se eksempel nedenfor:





Livstilfredshedshjulet



Jeg vil gerne blive mere tilfreds med dette område af mit liv:

Mit mål er at:

For at nå dette mål vil jeg gøre følgende:



Hvornår gør jeg det? Hvordan vil jeg gøre det? Hvem kan støtte mig?

Hvordan og hvornår ved jeg, at jeg har nået dette mål?

Hvad vil det bringe mig, når jeg når det mål? Hvad vil det bringe til andre?

Hvad vil der ske, hvis jeg ikke ændrer min tilfredshed på dette område?



Hvad kan få mig til ikke at ændre dette område i mit liv?

