

## Tekniskt blad för mentorer



### 10. MINA LIVSVÄRDERINGAR

Fas	Dimension	Varaktighet i minuter	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningsmöte	<b>Självmedvetenhet</b>	30	1
<b>Dimensionerna i Learning-2-Learn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Att förstå sina motiv</li> <li>- Kartläggning av intressen</li> <li>- Utvärdering av ambitioner</li> </ul>		
<b>Tags</b>	liv, medvetenhet, värderingar, motivation, nöjdhet		

#### Aktivitetens syfte

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

Att motivera deltagarna att reflektera över sin nuvarande situation, över olika områden i livet och i vilken utsträckning de är nöjda med vart och ett av dessa områden.

Utifrån dessa reflektioner ska deltagarna prioritera ett eller två områden i sitt liv som de ska arbeta med och förbättra genom att identifiera och förstå drivkraften i sina värderingar och motivationer samt sätta upp specifika mål och fokuspunkter för framtiden.

En tydlig överblick över vilka områden i livet som behöver uppmärksammas och förändras gör det lättare att uppnå den önskade förändringen.

### Förberedelse

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

Skriv ut aktivitetsverktyget; **hjulet för nöjdhet i livet**.  
Följ instruktionerna i tillämpningsavsnittet.

### Tillämpning

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

Deltagaren kommer genom denna aktivitet att få klarhet i hur nöjd hon är med de olika områdena i sitt liv.

Mentorn vägleder adepten genom aktiviteten. Använd frågorna för att hjälpa adepten att formulera en plan;

1. Presentera och diskutera olika exempel på områden i livet tillsammans med adepten. Exempelvis familj, hälsa osv. Mentorn kan även ge egna förslag. Det viktiga är att exemplifiera och starta reflektionsprocessen för att hitta de områden som är betydelsefulla för adepten.
2. Be adepten att reflektera över sina viktigaste livsområden och sedan välja ut 8.
3. Lägg till de valda områdena hjulet för nöjdhet i livet.

Adepten ska sedan rangordna varje område från skala 1 till 10.

- 1 innebär att hen inte är nöjd och ser ett behov av förändring.
- 10 betyder att adepten är helt nöjd med detta område.

Adepten ska sedan dra en linje utifrån och längs med de valda poängen. Detta skapar en visuell bild av adeptens liv. Ge hen lite tid att reflektera över bilden en stund.

Be slutligen adepterna att välja ett område som de skulle vilja förbättra och skapa en handlingsplan för att genomföra förändringen.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

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

### Läs mer

Om du vill veta mer om värdebaserat mentorskap kan du läsa teorin om grundläggande mänskliga värden. Schwartz, S. H. (1992, 2006) "An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values".

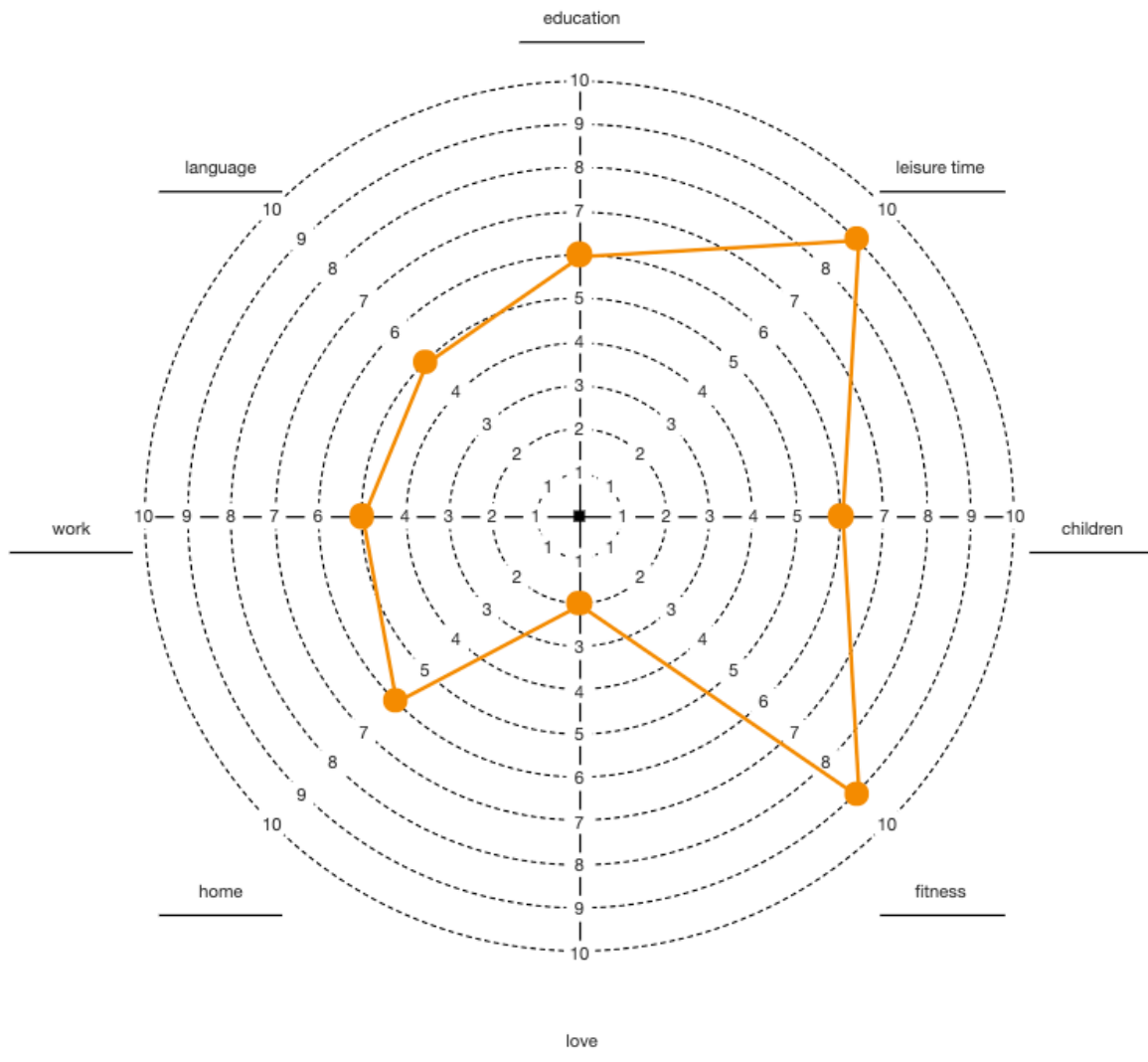


	<a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_Basic_Human_Values">https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_Basic_Human_Values</a>
--	---

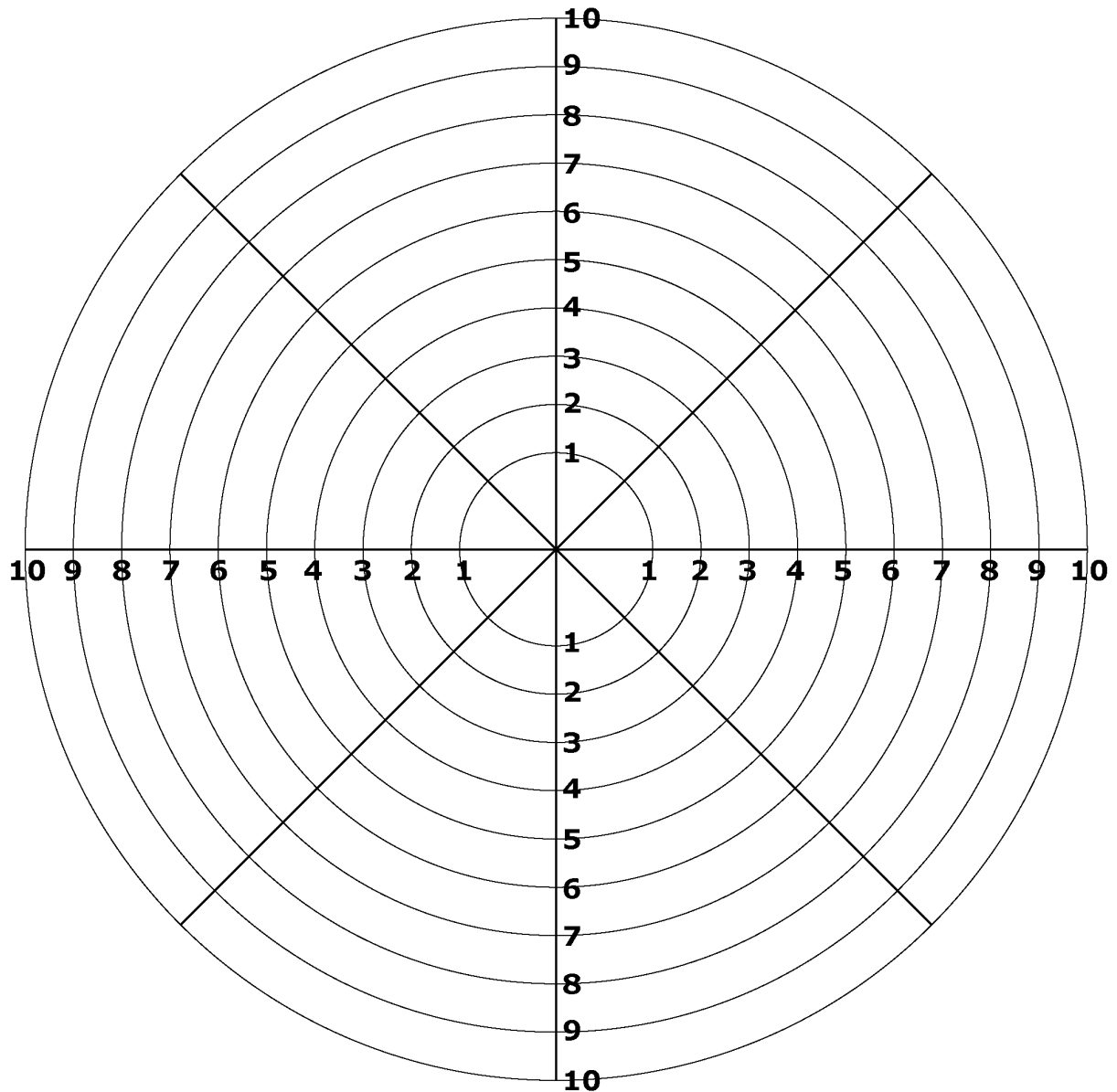
## Aktivitetsverktyg

1. Välj åtta livsområden som är viktiga för dig.
2. Lägg till dem på hjulet i utskicket.
3. Rangordna varje område från 1 till 10 och placera en prick på den siffra som motsvarar hur nöjd du tycker att du är med detta område.
4. Koppla ihop prickarna och se hur ditt hjul för nöjdhet i livet ser ut.
5. Använd frågorna i utskicket för att avgöra hur din handlingsplan ska se ut.

**Se exemplet nedan:**



## Hjulet för Nöjdhet i Livet



Jag skulle vilja bli mer nöjd med detta område av mitt liv:

---

Mitt mål är att:

---

---

För att uppnå detta mål kommer jag att göra följande:

---

---

---

---

När ska jag göra det? Hur ska jag göra det? Vem kommer att stötta mig?

---

---

---

Hur och när kommer jag veta att jag har uppnått målet?

---

---

---

Vad kommer det att ge mig när jag når målet? Vad kommer det att ge andra?

---

---

---

Vad kommer hända om jag inte ändrar min nöjdhet inom detta område?



---

---

---

Vad skulle kunna få mig att inte förändra detta område i mitt liv?

---

---

---

