

Tekniskt blad för mentorer



11. MINA SMARTE-MÅL

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Grundläggningsmöte	Målsättning & Planering	30 minuter	1
<p>Dimensionerna i Learning-2-Learn; (se innehållet i 5 L2L-dimensionsdiagrammet)</p> <p>https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla långsiktiga mål. - Hitta meningsfulla lärandemål. - Identifiera effektiva strategier - Planering av åtgärder 		
<p>Tags (för googlesökning)</p>	målsättning - planering av lärande - lärandemål		

Aktivitetens syfte

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

Syftet med övningen är att göra dina mål smarta, att bli medveten om varför du vill sikta på det specifika målet och vilken effekt det kommer att ha på dig om du uppnår målet. Denna övning kan motivera dig i processen att nå målet.

Fyll i tabellen nedan. Följ frågorna. Använd exemplet från utskicket för inspiration och vägledning.

Förberedelse

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

Skriv ut materialet

Tillämpning

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

Läs frågorna och skriv ner dina svar i rutan.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

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

Läs mer

Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)



Aktivitetsverktyg

Skriv ut aktiviteten i den ordning som adepterna kommer att få den utdelad.

MINA SMARTE-MÅL

<p>Specifik</p> <p>Vad vill du uppnå och VARFÖR?</p>	
<p>Mätbar</p> <p>Hur vet du när du har uppnått ditt mål? Vad har förändrats?</p>	
<p>Attraktivt</p> <p>Varför vill du uppnå detta mål? Vilket värde kommer det att ge dig?</p>	

<p>Relevant och Realistiskt</p> <p>Är det ett relevant mål som du kommer att kunna uppnå? Vilka hinder kommer du att stöta på? Vad kan du göra för att övervinna dessa hinder?</p>	
<p>Tid</p> <p>Hur mycket tid behöver du lägga ner för att nå målet? Har du en deadline?</p>	
<p>Effekt</p> <p>När du har uppnått målet, hur kommer ditt liv att bli bättre/annorlunda? Vilket värde och vilken effekt kommer det att ha?</p>	