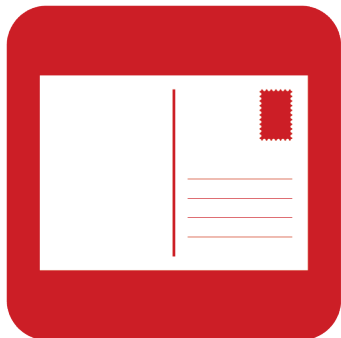


## Teknisk ark for mentorer



### 8. POSTKORT TIL FREMTIDEN

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde / Opfølgingsmøde	<b>Selvbevidsthed</b> <b>Målopnåelse</b> <b>&amp; Planlægning</b> <b>Overvågning</b> <b>&amp; Tilpasning</b>	15	1-5
<b>Lær-at-Lære elementer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluering af egne forhåbninger</li> <li>- Udvikling af langsigtede mål</li> <li>- Evaluering af fremskridt</li> <li>- At tilskrive succes til indsats</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Fremtidigt selv, mål, feedback		

#### Formålet med aktiviteten

Ved at skrive et postkort/brev til deres fremtidige jeg bliver mentees bevidste om deres ambitioner og indser, hvordan en uddannelse kan hjælpe hende med opnåelse af livsmål. Denne aktivitet tilbyder også unik og personlig feedback. Målet er at motivere mentees til at planlægge deres fremtid og nå deres mål.

## Forberedelse

Mentees bør have adgang til: skal

- mail : En computer, tablet eller smartphone; en internetforbindelse og en e-mail-konto.
- Udskriv aktivitetsværktøjet: **Skriv en e-mail til dit fremtidige jeg.**
- Brev : Papir, kuvert, skriveredskab.
- Udskriv aktivitetsværktøjet: **Send et brev til dit fremtidige jeg.**
- Postkort : Kuverter , kuglepenne/blyanter og et udvalg af postkort.
- Udskriv aktivitetsværktøjet: **Send et postkort til dit fremtidige jeg.**

Følg instruktionerne i aktivitetssektionen.

## Applikation

**Opstartsmøde:**

- **Skriv en email til dit fremtidige jeg**
  1. Bed dine mentees om at åbne hjemmesiden: <https://www.futureme.org/>
  2. Forklar opgaven og bed dine mentees om at skrive en e-mail til deres fremtidige jeg. Datoen bør være dagen før Opfølgingsfasen.
  3. Fortæl dine mentees, at e-mailen skal indeholde:
    - Hvad denne email handler om
    - Aktuelle personlige oplysninger som alder, hvor de rejser osv. (dette er mere relevant, hvis e-mailen ser mere end et år frem)
    - Mindst 2 mål, de håber at opnå (personlige eller professionelle) på den angivne tid. Og en forklaring på, hvorfor det er vigtigt at nå dette mål
    - Hvad er strategien for at nå målene
    - En kompliment, der vil motivere deres fremtidige jeg
  4. Det kan også skrive brevet på papir eller i Word først og derefter kopiere teksten over i online værktøjet.
- **Eller; Send et brev til dit fremtidige jeg**
  1. Giv dine mentees et papir og en konvolut.
  2. Forklar opgaven og fortæl dem, at brevene vil blive givet tilbage til mentees når de møder op til Opfølgingsfasen i slutningen af cyklussen. Det er vigtigt, at mentees ved, at ingen andre læser deres brev og at de forsegler det, før de afleverer det til mentoren.
  3. Fortæl dine mentees, at brevet kunne omfatte:
    - Mindst ét mål som de håber at opnå, indtil de afslutter mentorventionen. Og en forklaring på, hvorfor det er vigtigt at nå dette mål
    - Hvad er strategien for at nå målene

- En kompliment som de kan bruge til at fastholde dem på opnåelsen af målet
  - Dato på den dag hvor brevet blev skrevet samt underskrift
4. Saml brevene og giv dem tilbage til mentees i Opfølgingsfasen.


● **Eller; Send et postkort til dit fremtidige jeg**

1. Tilbyd dine mentees mulighed for at skrive et postkort som du har taget med, brug gerne Go-cards
2. Forklar opgaven og fortæl dem, at postkortene vil blive givet tilbage til mentees i Opfølgingsmødet i slutningen af cyklussen. Det er vigtigt, at mentees ved, at ingen andre læser deres brev og at de forsegler det, før de afleverer det til mentoren.
3. Fortæl dine mentees at postkortet skal indeholde:
  - Et personligt mål og hvad de planlægger at gøre for at nå dette mål
  - Et kompliment til dem selv
  - Navn og adresse
4. Saml postkortene og giv dem tilbage til mentees i Opfølgingsfasen.

---

### Opfølgingsfasens aktivitet

1. Giv brevene/postkortene tilbage til dine mentees, eller bed dem om at åbne deres email konto og tjekke efter den, de har sendt til sig selv.
2. Diskuter med dine mentees om deres fremskridt og deres opfattelse af det.  
Relevante emner omfatter:
  - Nåede de deres mål? Hvad hjalp dem med at opnå det? Hvad var det sværeste?
  - Hvis de ikke nåede deres mål, hvad skete der så? Hvilke uventede barrierer stod de over for?

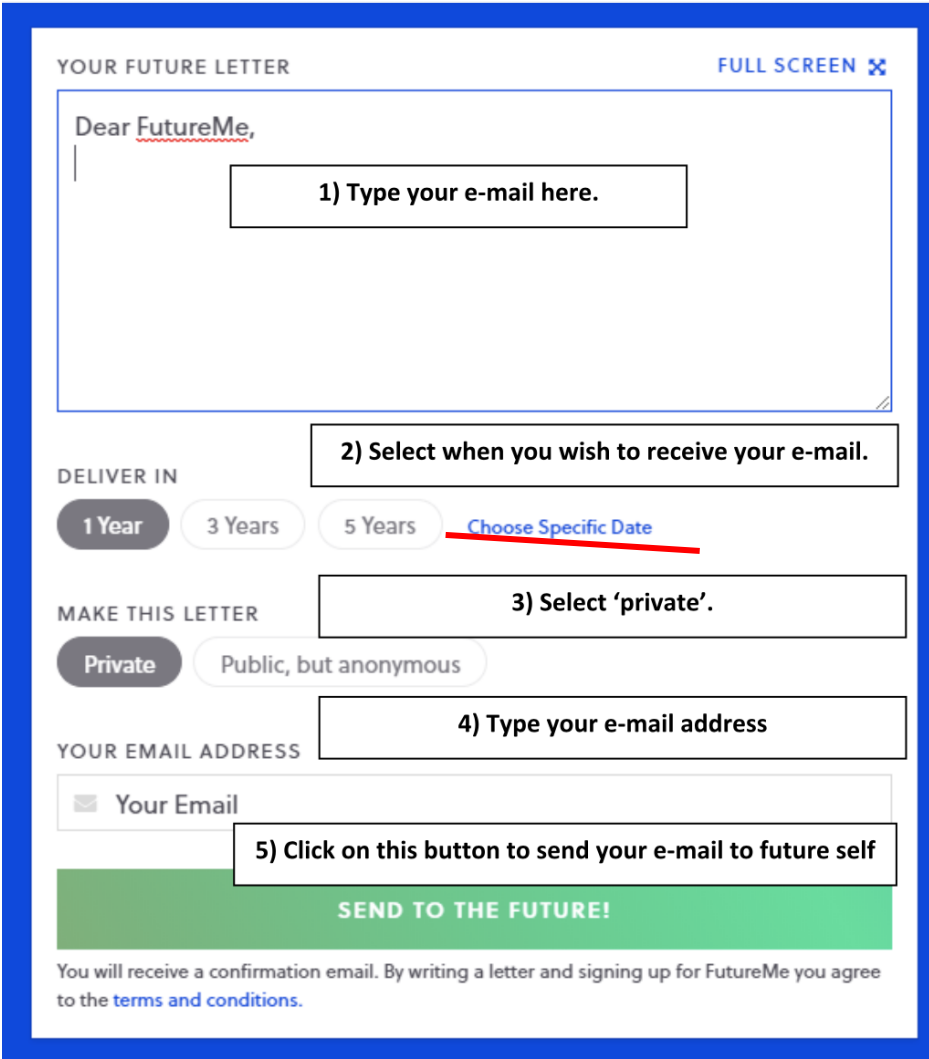
 Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen	Lær mere
<a href="https://upsim.aidlearn.eu/da/">https://upsim.aidlearn.eu/da/</a>	

## Aktivitetsværktøj

- **Skriv en email til dit fremtidige jeg**

1. Skriv en email til dit fremtidige jeg .
2. Skriv en e-mail til dig selv og medtag følgende:
  - Sig hej til dig selv
  - Hvorfor sender du denne e-mail?
  - Mindst 2 mål, du håber at nå i løbet af dit mentorventionsforløb (det kan være personligt eller professionelt). Inkluder en forklaring på, hvorfor det er vigtigt for dig at nå dette mål.
  - Forklar, hvordan du vil opnå hvert mål. Hvad er din strategi?
  - Giv dig selv et kompliment, noget der vil motivere dig i fremtiden!
  - Sig farvel til dig selv

Gå til [www.futureme.org](http://www.futureme.org) og følg disse 5 trin.



The screenshot shows the 'YOUR FUTURE LETTER' interface on the FutureMe website. It includes a text input area for writing a letter, delivery options (1 Year, 3 Years, 5 Years, Choose Specific Date), privacy settings (Private, Public, but anonymous), an email address input field, and a large green 'SEND TO THE FUTURE!' button. Five numbered callout boxes provide instructions: 1) Type your e-mail here. 2) Select when you wish to receive your e-mail. 3) Select 'private'. 4) Type your e-mail address. 5) Click on this button to send your e-mail to future self.

YOUR FUTURE LETTER FULL SCREEN

Dear FutureMe,

1) Type your e-mail here.

DELIVER IN

1 Year 3 Years 5 Years Choose Specific Date

MAKE THIS LETTER

3) Select 'private'.

Private Public, but anonymous

YOUR EMAIL ADDRESS

4) Type your e-mail address

Your Email

5) Click on this button to send your e-mail to future self

**SEND TO THE FUTURE!**

You will receive a confirmation email. By writing a letter and signing up for FutureMe you agree to the [terms and conditions](#).

## Aktivitetsværktøj

- **Send et brev til dit fremtidige jeg**
  1. Skriv et brev til dit fremtidige jeg.
  2. Brevene vil blive givet tilbage til dig i Opfølgingsfasen. Bare rolig; ingen andre vil læse dit brev. Forsegl det, før du afleverer det til mentoren.
  3. Husk at inkludere:
    - Mindst ét mål, du håber at opnå inden slutning af Mentorventionscyklussen, og en forklaring på, hvorfor det er vigtigt for dig at nå dette mål.
    - Hvad er strategien for at nå dette mål?
    - Et kompliment til dig selv for at motivere dig til at gennemføre det
    - Datoen for skrivning og underskrift
  4. Giv det til din mentor



## Aktivitetstværktøj

- **Send et postkort til dit fremtidige jeg**
  1. Vælg et postkort, der skal leveres til dit fremtidige jeg
  2. Postkortene vil blive givet tilbage til dig i Opfølgingsfasen. Bare rolig; ingen andre kommer til at læse dit postkort.
  3. Skriv en besked til dig selv og husk at inkludere:
    - Et personligt mål og hvad du planlægger at gøre for at nå dette mål
    - Et kompliment til dig selv
  4. Giv det tilbage til din mentor.

