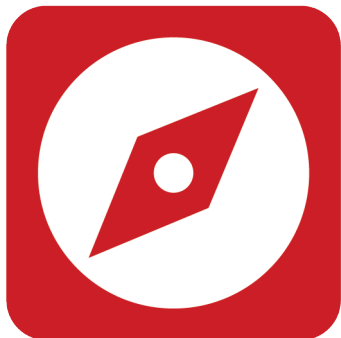


Teknisk ark for mentorer



2. HVAD ØNSKER DU?

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Initiativ & Ejerskab	20	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - At tage ansvar for læring - Finde drivende spørgsmål - Søge input fra andre 		
Tags	Mål, initiativ, ejerskab, nysgerrighed, udforskning		

Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet vil motivere mentees til at tænke over spørgsmål vedrørende deres liv, ønsker og mål og reflektere over, hvad der går godt, og hvad der kan forbedres. Det er det første skridt i at fastslå, hvad mentees ønsker ud af deres liv og fastslå, hvad et godt liv, succes og lykke betyder for dem personligt.

De spørgsmål, som de skal besvare, skal invitere og motivere dem til at tænke over deres liv, deres syn på et godt liv mere generelt og deres personlige situation mere specifikt.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet
Sørg for kuglepenne/blyanter
Følg instruktionerne


Applikation

Med denne aktivitet vil deltageren reflektere over hendes liv og ønsker og være i stand til at identificere, hvad hendes lang- eller kortsigtede mål er, og hvad hun ønsker i få ud af sit liv. Ved at besvare de åbne spørgsmål indbyder mentor til refleksion og hjælper deltageren til at visualisere og tydeligt angive hendes ønsker og mål.

Menteen skal guides gennem øvelsen af mentoren hvor hun indgår i en dialog med mentor og besvarer de spørgsmål, der skal hjælpe hende med at formulere og konceptualisere sine livsmål

- 1) Præsenter øvelsen for din mentee og svar på de spørgsmål, der måtte komme.
- 2) Læs igennem og besvar de spørgsmål, der skal hjælpe hende reflektere over hendes liv og ønsker. Ikke alle spørgsmål skal besvares, men din mentee skal fokusere på de spørgsmål, der er mest relevante for hende.

Til sidst skal hun ud fra refleksionen af besvarelsen af spørgsmålene skrive de mål, hun har identificeret fra øvelsen.

 Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen	Lær mere
https://upsim.aidlearn.eu/da/	

Aktivitetsværktøjet



HVAD VIL DU HAVE?

Udforsk, hvad du vil nu, og hvad du ønsker dig.

Dine umiddelbare tanker er måske ikke altid de rigtige. Tillad dig selv at være nysgerrig, spørgende og åben.

Hvad ønsker du eller egentlig?

Spørgsmålene nedenfor er kun eksempler.

Vælg dem, der er relevante eller komplementerer de spørgsmål, der er relevante for situationen.

- 1)** Hvad er dit mål med denne indsats? På hvilken måde vil det være tydeligt, at du har gennemgået en karriereplan? Hvad vil forskellen være i forhold til nu?

- 2)** Beskriv hvordan livet er i øjeblikket. Hvad virker bedst, og hvad virker ikke? Hvad er du mest tilfreds med, og hvad er du mest utilfreds med?

- 3)** I hvilke kredse har dit liv bevæget sig de sidste år? Hvad har været positivt? Hvad har været negativt?



4) Hvad var dine drømme engang? Hvordan er livet sammenlignet med drømmene?
Hvad er et godt liv for dig?

5) Hvad er succes for dig? Hvad er lykke?



