

## Tekniskt blad för mentorer



### 2. VAD VILL DU?

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet i minuter	Antal deltagare (min/max)
Grundläggande möte	<b>Initiativ &amp; ägarskap</b>	20	2-5
<b>Learning-2-Learn dimensions-element</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta ansvar för lärande</li> <li>- Hitta drivande frågor</li> <li>- Söka input från andra</li> </ul>		
<b>Tags</b> (för googleresultat)	Mål, initiativ, ägarskap, nyfikenhet, utforskande		

#### Aktivitetens syfte

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

Denna aktivitet kan motivera adepterna att fundera över frågor som rör deras liv, önsknings och mål samt reflektera över vad som går bra och vad som kan förbättras. Det är första steget i att fastställa vad adepterna vill ha ut av sitt liv och vad ett bra liv, lycka och framgång betyder för dem personligen. Frågorna ska motivera dem att fundera över sitt liv, sin syn på ett bra liv mer generellt och sin personliga situation mer specifikt.

### Förberedelse

***Vad behöver mentorn göra för att slutföra aktiviteten?  
Skriva ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö mm.***

Skriv ut aktivitetsverktyget  
Förbered med pennor  
Följ instruktionerna i applikationsinställningen

### Applikation

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

Deltagarna får reflektera över sina liv och önskningar för att kunna identifiera långsiktiga eller kortsiktiga mål. De öppna frågorna ska inbjuda till reflektion och hjälpa deltagarna att visualisera och tydligt uttrycka sina önskningar och mål.

Mentorn guidar deltagarna genom frågorna som ska hjälpa dem att formulera och konceptualisera sina livsmål

- 1) Presentera övningen för adepterna och svara på eventuella frågor.
- 2) Deltagarna får läsa igenom och svara på frågorna som ska få dem att reflektera över sina liv och önskningar. Alla frågor behöver inte besvaras, utan deltagarna ska fokusera på de frågor som är mest relevanta för dem.

Slutligen får adepterna skriva ner sina mål.



Direktlänk till aktivitetsunderlaget på  
lärplattformen

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

### Lär dig mer

*Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta förhållningssätt/metod/typ av verktyg? (om relevant)*

## Aktivitetsverktyg



# VAD VILL DU?

*Utforska vad du vill och önskar dig.*

Dina första tankar kanske inte alltid är de rätta. Tillåt dig att vara nyfiken, ifrågasättande och öppen.

Vad vill du eller din kund egentligen?

Frågorna nedan är bara exempel.

Välj de som är relevanta eller komplettera de frågor som är relevanta för situationen.

- 1) Vad är ditt mål med denna insats? På vilket sätt kommer det att vara uppenbart att du har gått igenom en karriärplan? Vad blir skillnaden?

---

---

---

---

---

---

**2)** Beskriv livet för tillfället. Vad fungerar och vad fungerar inte?  
Vad är du nöjd med och vad är du missnöjd med?

---

---

---

---

---

---

---

**3)** Vad har ditt liv kretsat kring de senaste åren? Vad har varit positivt? Vad har varit negativt?

---

---

---

---

---

---

---



4) Vad drömde du om förut? Hur står sig livet i jämförelse med de drömmarna? Vad är ett bra liv för dig?

---

---

---

---

---

---

---

---

5) Vad är framgång? Vad är lycka?

---

---

---

---

---

---

---

---

***Du behöver inte svara på alla frågorna.  
Välj de som är relevanta och som får dig att tänka till.***



