

Teknisk ark for mentorer



3. DIN STYRKE

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Selvbevidsthed	30	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - reflektere over tidligere erfaringer - vurdere egne begrænsninger - forstå egne motiver - lokalisere egne interesser - vurdere egne forhåbninger 		
Tags	Selvbevidsthed, karakterisering, refleksion, personlighed		

Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet skal hjælpe deltagerne til at identificere deres egne karaktertræk, være opmærksomme på dem, fremhæve disse og motivere dem selv til at tænke over deres egne træk og evner i positive snarere end negative termer. Deltagerne kan også som hjemmeopgave bede venner eller familie om at beskrive dem og inkludere forslagene på listen over egenskaber.

Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet
Kuglepenne og/eller blyanter
Følg instruktionerne

Applikation

Ved at gennemføre denne aktivitet kommer deltageren til at reflektere over deres personlige egenskaber, så de kan blive bevidste om deres styrker og tænke over deres egenskaber og evner i positive snarere end negative termer.

Menteen vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren, som starter med at beskrive aktiviteten. Brug de vejledende spørgsmål og instruktioner på aktivitetsarket.

- 1) Præsenter aktiviteten.
- 2) Bed mentees om at reflektere over deres egenskaber og skrive dem på det medfølgende ark.
- 3) Bed deltagerne reflektere over ordene de har skrevet på deres liste og sætte en cirkel om dem, de er mest stolte af
- 4) *Valgfrit*: Som hjemmeopgave kan deltagerne bede deres familie og venner om at beskrive sig selv og kan tilføje egenskaber til deres liste



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

Lær mere

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



Aktivitetværktøj

KARAKTERTRÆK

Beskriv dine karaktertræk

Angiv så mange karaktertræk som muligt, der kendetegner dig. Skel mellem hvad du er, og hvad du gør. Reflekter over, hvordan du tror, andre ville beskrive dig. Prøv at skrive mindst tyve ord. Hvis du tænker på et negativt ord, for eksempel doven, er der ofte et kontrast-ord, der er positivt, som du kan bruge, for eksempel afslappet.

Bed andre om at beskrive dig

Bed tre til fire kolleger eller venner om at beskrive dig. Vælg folk, du tror vil svare ærligt. Bed dem om at skrive et brev til dig eller interview dem. Bed dem om at være åbne og ærlige, og lad dem vide, at du ønsker ærlige beskrivelser både om, hvad der virker, og hvad der kunne forbedres. Eksempler på nogle spørgsmål kunne være:

- Hvordan vil du beskrive mig? Hvad er mest karakteristisk for mig?
- Hvordan mærker du, om jeg gør et godt stykke arbejde?
- Hvad skal jeg tænke på for at blive bedre?
- Er det nemt at give mig feedback?

Lav en supplerende test, hvis det er nødvendigt

I denne øvelse fører en karrierecoach dig normalt gennem en personlighedstest. Hvis du allerede har lavet en test, bedes du tilføje den. Hvis ikke kan du lave en ved at søge på nettet og finde en der er passende.

Træk

Træk

Træk

Hvad er du mest stolt af?

Overvej og tegn cirkel om de egenskaber, du er mest stolt af, og hvilke der kendetegner dig mest.

