

Tekniskt blad för mentorer



3. DIN KRAFT

Mentorventionsfas	Dimension	Varaktighet i minuter	Antal deltagare (min/max)
Grundläggande möte	Självmedvetenhet	30	2-5
Learning-2-Learn dimensionselement	<ul style="list-style-type: none"> - reflektera över tidigare erfarenheter - utvärdera sina begränsningar - förstå sina motivationer - hitta sina intressen - utvärdera sina ambitioner 		
Tags	Självmedvetenhet, karaktärisering, reflektion, personlighet		

Syftet med aktiviteten

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

Aktiviteten ska hjälpa deltagarna att identifiera egenskaper, bli medvetna om sina styrkor och lyfta fram dessa samt motivera dem att tänka positivt om sina egenskaper och förmågor.

Efter mentorcirklarna kan deltagarna även be familj och vänner att beskriva dem och lägga till deras svar i listan över egenskaper.

Förberedelse

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

Skriva ut aktivitetsverktyget
Förbereda pennor
Följa instruktionerna i applikationsinställningen

Applikation

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

I denna aktivitet ska deltagaren reflektera över sina personliga egenskaper för att bli medvetna om sina styrkor och se mer positivt på sina egenskaper och förmågor.

Mentorn informerar och guidar adepten genom aktiviteten. Använd frågorna och instruktionerna på aktivitetsbladet.

- 1) Presentera aktiviteten.
- 2) Be adepterna att reflektera över sina egenskaper och skriva ner dem på det medföljande bladet.
- 3) Be deltagarna att se över sin lista och ringa in de egenskaper som de är mest stolta över
- 4) *Valfritt:* Efter Mentorcirkeln kan deltagarna be familj och vänner att beskriva dem och lägga till deras svar på listan



Direktlänk till aktivitetsunderlaget på
lärplattformen

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

Lär dig mer

*Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om
förhållningssättet/metoden/verktygen? (om relevant)*



Aktivitetsverktyg

EGENSKAPER

Beskriv dina egenskaper

Lista så många av dina egenskaper som möjligt. Gör skillnad på vad du är och vad du gör. Reflektera över hur du tror att andra skulle beskriva dig. Försök att skriva minst tjugo ord. Om du kommer på ett negativt klingande ord, t.ex. lat, så kan du använda en mer positivt laddad synonym, t.ex. avslappnad.

Be andra att beskriva dig

Be 3-4 kollegor eller vänner att beskriva dig. Välj personer som du vet kommer att svara ärligt. De kan antingen skriva ett brev eller bli intervjuade av dig. Fråga om vad som är bra och vad som kan förbättras. Exempel på frågor kan vara:

- Hur skulle du beskriva mig? Vad är mest utmärkande för mig?
- Hur märker du om jag gör ett bra jobb?
- Vad behöver jag tänka på för att bli bättre?
- Är det lätt att ge mig feedback?

Gör ett kompletterande test vid behov

I den här övningen leder en karriärcoach dig vanligtvis genom ett personlighetstest. Om du redan har gjort ett test, lägg till det. Om inte, kontakta Liv Cardell eller en annan Red Matters-konsult för att hjälpa dig att göra en.

Egenskaper

Egenskaper

Egenskaper



Vad är du mest stolt över?

Reflektera och ringa in de egenskaper du är mest stolt över, och vilka som kännetecknar dig mest.

