



Teknisk ark for mentorer



6. HANDLINGSPLAN

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	Målopnåelse & Planlægning	30 min	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none">- Udvikle langsigtede mål- Finde meningsfulde læringsmål- Identificering af effektive strategier- Planlægning af trin		
Tags	Målsætning, planlægning af læring, læringsmål, handlingsplan		





Formålet med aktiviteten

At motivere og hjælpe mentees til at handle for at nå deres mål ved at formulere en handlingsplan baseret på læring og viden om styrker, værdier, færdigheder, netværk/støttepersoner osv. Denne måde at forankre sine mål på motiverer og sætter mentees i stand til at fokusere på deres ressourcer og evne til at nå dem i deres hverdag.

Forberedelse

Udskriv håndbogen.

Applikation

1. Hvis mentees ikke allerede har arbejdet med SMARTER Goal Setting Model, så få dem til at gøre dette, og brug instruktionerne til at hjælpe dem formulere og sætte et eller flere mål.
2. Hvis mentees har et eller flere mål formuleret med SMARTER modellen, udleveres Målsætnings- og handlingsplanaktiviteten. Bed dem reflektere over deres mål, og udfyld derefter planen. Hjælp mentees med at prioritere målene efter, hvad der er vigtigst, og hvorfor de har valgt at placere dem i netop denne rækkefølge.
3. Bed mentees dele en handling, som de ønsker at udføre og er motiverede til at forpligte sig til.
4. Bed mentees reflektere over denne øvelse og skrive deres konklusioner i uddelingsarket.
5. Når mentees er færdige med denne opgave, bed dem præsentere den for gruppen.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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





Aktivitetsværktøj

Indsæt aktiviteten, klar til udskrivning

Trin 1 Målsætning – Forankring af mit mål

<p><i>Hvad er dit mål?</i></p>	
<p><i>Identificer de 3 vigtigste aktiviteter (max 3), som kan bringe dig tættere på dit mål</i></p>	
<p><i>Hvorfor vil du gøre det?</i></p>	
<p><i>Hvordan vil du gøre det? Hvad skal du helt præcist - og hvornår? (Dato og tid)</i></p>	
<p><i>Hvilke af dine personlige styrker ønsker du at anvende i forhold til disse aktiviteter?</i></p>	





<p><i>Hvilke typer forhindringer kan stoppe dig i at opnå dine mål?</i></p>	
<p><i>Hvem kan støtte dig?</i></p>	
<p><i>Hvilke indstillinger/ holdninger (positiv overbevisning) kan støtte dig i processen (hvilke positive ting kan du fortælle dig selv?)</i></p>	
<p><i>Hvilke</i></p> <p><i>Hvilke værdier understøtter opnåelse af dette mål?</i></p>	





Trin 2: Målsætning - Forpligtelseskontrakt

Mit mål er _____ . Jeg vil foretage disse handlinger

1)

2)

3)

for at nå mit mål.

Fra denne dato _____

ved at stole på følgende styrker og positive og konstruktive

kerneoverbevisninger om mig selv



Når jeg står over for disse forhindringer;

Vil jeg henvende mig til disse mennesker

_____ for modtage støtte og vejledning

så jeg kan nå mine mål.

Når jeg har nået dette mål, vil jeg føle

_____ og vil have

opnået disse fordele





Navn og sted

Mentee Underskrift _____

Navn og sted

Mentor Underskrift _____

