



Tekniskt blad för mentorer



6. HANDLINGSPLAN

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	Målsättning & Planering	30 min	1
Learning-2-Learn-dimensionen (hitta innehållet i 5 L2L-diagrammet https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit)	<ul style="list-style-type: none">- utveckla långsiktiga mål- hitta meningsfulla lärandemål- identifiera effektiva strategier- planera steg		
Tags (för googlesökningar)	målsättning - planera lärande - lärandemål - handlingsplan		





Aktivitetens syfte

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

Motivera och hjälpa adepterna att vidta åtgärder för att nå sina mål genom att formulera en handlingsplan baserad på lärandet och kunskapen om styrkor, värderingar, färdigheter, nätverk/stödpersoner etc. som förvärvats under programmet. Att förankra sina mål motiverar och tillåter deltagarna att fokusera på sina resurser och sin förmåga att nå dem i sin vardag.

Förberedelse

Vad behöver mentorn göra för att kunna genomföra aktiviteten? Skriv ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.

Skriv ut arbetsbladet.

Tillämpning

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

1. Om adepterna inte redan har arbetat med SMARTE-modellen för målformulering, låt dem göra detta och använd instruktionerna för att hjälpa dem att formulera och sätta upp mål.
2. Om adepterna redan har mål som formulerats med SMARTE-modellen kan du dela ut formuläret Målformulering och handlingsplan. Be dem reflektera över sina mål och sedan fylla i planen. Hjälプ adepterna att prioritera målen utifrån det som är viktigast och varför de har valt att placera dem i just den här ordningen.
3. Be adepterna att dela med sig av en åtgärd som de är motiverade att genomföra i mentorcirkeln
4. Be adepterna att reflektera över och skriva ner vad de har lärt sig under den här övningen.
5. När adepterna är klara ber du dem att presentera för gruppen.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

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

Läs mer

Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här





	<i>metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)</i>
--	--





Aktivitetsverktyg

Skriv ut aktiviteten i den ordning som den kommer att delas ut till adepterna.

Steg 1 Målsättning – Förankra mitt mål

<i>Vad är ditt mål?</i>	
<i>Identifiera de 3 viktigaste aktiviteterna som kan föra dig närmare ditt mål.</i>	
<i>Varför vill du göra det?</i>	
<i>Hur ska du göra det? Vad exakt ska du göra – och när? (Datum och tid)</i>	
<i>Vilka av dina styrkor vill du använda i samband med dessa aktiviteter?</i>	





<i>Vad kan hindra dig från att nå dina mål?</i>	
<i>Vem kommer att stödja dig?</i>	
<i>Vilken inställning eller attityd kommer att stödja dig i processen (vilka positiva saker kan du säga till dig själv?).</i>	
<i>Vilket värde/vilken nytta får du av att agera och nå dina mål?</i>	

Steg 2: Målsättning - Åtagandeavtal





Mitt mål är _____ . Jag kommer att vidta följande åtgärder

1)

2)

3)

för att nå mitt mål.

Från och med detta datum _____

genom att förlita mig på följande styrkor samt positiva och konstruktiva

föreställningar om mig själv

När jag möter dessa hinder





Kommer jag att vända mig till dessa personer

för stöd och

vägledning till att nå mina mål.

När jag har uppnått detta mål kommer jag att känna

och kommer att

ha uppnått dessa fördelar





UPSIM Mentorsverktyg

Namn och plats

Adeptens signatur _____

Namn och plats

Mentorns signatur _____

