



Tekniskt blad för mentorer



2. MINA KARAKTÄRSSTYRKOR

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	Själv-medvetenhet	30 min	1
Dimensionerna i Learning-2-Learn (hitta innehållet i 5 L2L dimensions-diagram) https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit)	reflektera över tidigare erfarenheter utvärdera styrkor förstå motivationer lokalisera intressen utvärdera ambitioner		
Tags (för googlesökningar)		Styrkor - karaktär - motiverande - positiv psykologi - livsförbättring - positiva berättelser	





Aktivitetens syfte

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

Att hjälpa adepterna identifiera och utforska sina personliga karaktärsstyrkor.

Genom att få insikt i och kunskap om sina karaktärsstyrkor ökar möjligheten att förstärka dem. Kunskap och medvetenhet om personliga karaktärsstyrkor är både motiverande och användbart när man försöker skapa bestående förbättringar i livet.

En ytterligare bedömning av ens karaktärsstyrkor kan användas för att jämföra och reflektera över dem. Detta kan stärka ett positivt narrativ och en positiv syn på livets möjligheter.

Förberedelse

Vad behöver mentorn göra för att kunna genomföra aktiviteten?

Skriv ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.

Tillgång till Internet och utrustning. Det är bäst att ha antingen en ipad eller dator/laptop, men en smartphone är också okej. För att delta i online-enkäten krävs att man registrerar sig och skickar ett mejl. Antingen skapar varje deltagare ett eget konto genom via-plattformen eller så skapar mentorn tillfälliga mejlkonton till adepterna. Det är möjligt att få en pdf-kopia av testresultaten via mejl, men om man vill skriva ut dem krävs tillgång till skrivare.



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

Via-plattformen erbjuder en kostnadsfri online-enkät på många olika språk så deltagarna kan välja vilket språk de vill göra testet på. Registrera dig på Via.org via länken nedan för att göra den kostnadsfria online-enkäten.

<https://www.viacharacter.org/account/register>

Deltagarna kan genomföra testet och skriva ut resultatet på sitt modersmål. De måste svara på alla frågor (120) för att få slutresultatet. Spara resultaten.

Be deltagarna att presentera sina resultat för gruppen och berätta hur de ser sig själva i profilen.

Spara resultaten och be dem att tänka på sina styrkor i vardagen. Vilka använder de sig av och när? Det här ämnet kan tas upp vid varje möte, som en touch base eller ice-breaker. Att berätta i mentorcirkeln om vilka styrkor man använde och när, kan vara ett bra sätt att skapa positiva narrativ.



Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.

Läs mer

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

Inspirationskälla & var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)

<https://www.viacharacter.org/account/register>

-- INGEN UTDELNING --

