



Teknisk ark for mentorer



3. MINE STYRKER INTERVIEWS

| Mentorventionsfasen | Dimension | Varighed (min) | Antal deltagere (min/max) |
|------------------------|--|----------------|---------------------------|
| Mentorventionscirkel | Selvbevidsthed | 30 min | 3 |
| Lær-ar-lære elementer; | <ul style="list-style-type: none">- Refleksion over tidligere erfaringer- Evaluering af egne styrker- Evaluering af egne begrænsninger- Forstå egne motivationer- Lokalisere egne interesser- Evaluering af egne forhåbninger | | |
| Tags | Karakterstyrker, indsigt, ressourcer, motiverende, interviews | | |





Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet vil hjælpe mentees med at udforske deres personlige styrker og andre ressourcer og kompetencer ved at identificere styrker i dem selv og i andre baseret på deres virkelige oplevelser og situationer. Øvelsen vil hjælpe mentees opnå indsigt i og viden om deres styrker og ressourcer, hvilket øger muligheden for at forstærke disse. Viden og bevidsthed om styrker og ved at lære at genkende dem er både motiverende og nyttigt, når man forsøger at skabe varige forbedringer i livet.

Forberedelse

Kuglepenne & post its til hver deltager
Udskriv handout - Styrker interview. En til hver gruppe.
Brug supportoplysningerne 'Mine styrker' til at forklare de styrker, der dukker op under interviewet.

Inkluder Character Strengths-resultater fra VIA online-undersøgelsen som inspiration.

Applikation

INSTRUKTIONER

Denne aktivitet egner sig til at blive gennemført efter at de har arbejdet med **karakterstyrker (kan gennemføres online på 100+ forskellige sprog).**

Introducer øvelsen ved at gennemgå et eksempel. Spørg en mentee, der vil være villig til at besvare spørgsmålet i plenum ved enten dette eksempel: "Fortæl mig om en situation, hvor du har klarer noget med succes. Det kan du finde ved at tænke tilbage på den bedste dag, du kan huske, hvor du tog ansvar", eller du kan komme med dine egne spørgsmål. Hvis hun går i stå, stil gerne åbne spørgsmål undervejs i historien for at høre mere om, hvad hun gjorde, og gå længere ind i historien. Vis gruppen, hvordan du tager noter på post-its. Hver gang du hører noget, der repræsenterer en styrke, som hun brugte, så skriv den styrke på en post-it.

Inddel større grupper i små grupper af 3.

Én person bliver interviewet, én er observator og noterer styrker på post its, og én har ansvaret for at styre interviewet. Hver interview runde varer 10 minutter - 7 minutter til at fortælle historien og 3 minutter til at få feedback.

Efter interviewet er slut (7 min), giver observatoren feedback til den der er i fokus og fortæller hende, hvilke styrker de har hørt hun har brugt i situationen. Samtidig, påsættes






post-its på hende, så hun bærer dem på sin krop (på arme, skuldre etc.), imens forklares der, hvorfor de mener disse styrker er kommet i brug. Andre positive tilbagemeldinger er også velkomne.

Efter aktiviteten, tales der med mentees om, hvilken effekt denne aktivitet har haft på dem hver især, og hvordan de kan bruge denne viden i fremtiden.

Bed deltagerne om at notere de styrker, de fik præsenteret (tag et billede af post its eller skriv dem ned)

| | |
|--|---|
|  Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen | Lær mere |
| https://upsim.aidlearn.eu/da/ | Karakterstyrker: https://www.viacharacter.org/character-strengths |





Aktivitetsværktøj

Denne aktivitet har til formål at skabe en dialog om styrker ved at interviewe hinanden og øge bevidstheden om andres styrker.

I grupper på 3 personer vil du gennemføre interviewene.

Person et er interviewer

Person to er den interviewede

Person tre er observatøren, som lytter og får øje på styrkerne og ressourcerne, der afsløres i dialogen.

Brug styrkeuddelingen og skriv de styrker, som du hører i interviewet. Du er meget velkommen til at skrive ressourcer, kompetencer eller succeser og anvende dette i din feedback. Kom gerne med dine egne spørgsmål.

VEJLEDENDE INTERVIEWSPØRGSMÅL

1. Hvilken slags hverdagsting kan du lide at lave?
2. Hvad gør en rigtig god dag for dig?
3. Fortæl mig om den bedste dag, du kan huske at have haft?
4. Hvad vil du beskrive som din vigtigste bedrift?
5. Når du er bedst, hvad laver du så?
6. Hvad synes du er de mest energigivende ting, du gør?
7. Fortæl mig om en situation, hvor du følte, at du virkelig var dig selv.
8. Har du en vision for fremtiden? Hvad handler det om?
9. Hvad ser du mest frem til i fremtiden?
10. Når du tænker på den næste uge, hvad vil du lave, når du er bedst?

