



## Teknisk ark for mentorer



### 1. PRIORITERING AF VÆRDIOMRÅDER

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	Selvbevidsthed	20	1
Lær-at-lære elementer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refleksion over tidligere erfaringer</li><li>- Evaluering af egne styrker</li><li>- Evaluering af egne begrænsninger</li><li>- Forstå egne motivationer</li><li>- Lokalisere egne interesser</li><li>- Evaluering af egne forhåbninger</li></ul>		
Tags	Prioritering, opmærksomhed, selvbevidsthed, evaluering af aspirationer		

#### Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet hjælper dine mentees med at prioritere mål og finde ud af hvad der er vigtigst i deres liv. Tankeeksperimentet kan være en god måde at tænke over egne behov og ønsker og hvordan disse skal prioriteres.





### Forberedelse

Udskriv aktivitetsarket  
Forbered kuglepenne/blyanter  
Følg instruktionerne i applikationsindstillingen

### Applikation

Med denne aktivitet vil mentees få klarhed over vigtigheden af at prioritere livsmål og behov og ønsker for at få mere glæde ud af forskellige livsområder.

Mentees bliver guidet gennem aktiviteten af mentoren. Aktivitetens vejledende spørgsmål og tankeeksperimenter hjælper dem med at lave en plan over deres vigtigste prioriteter og den opmærksomhed, de bør tildele dem.

- 1) Præsenter aktiviteten og læs Filosofiprofessorens tankeeksperiment sammen med mentees og diskuter det efterfølgende.
- 2) Bed mentees reflektere over, hvad der er vigtigst for dem for at få et indholdsrigt liv, og skriv det på aktivitetsarket
- 3) Ud fra den tidligere refleksion skal mentees lave en liste over deres vigtigste prioriteter og rangordne dem i den medfølgende tabel. Efterfulgt af rangering af mængden af opmærksomhed, der gives til hver prioritet.

Endelig skal denne tabel give mentee et visuelt overblik over deres prioriteringer og opmærksomhed, som de har i øjeblikket, hvorfra de kan vurdere, hvor tilfredse de er med deres nuværende prioritering af behov og ønsker, og hvad der kan ændres, hvis de ikke er det.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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





# OMRÅDER AF VÆRDI



## Filosofiprofessoren

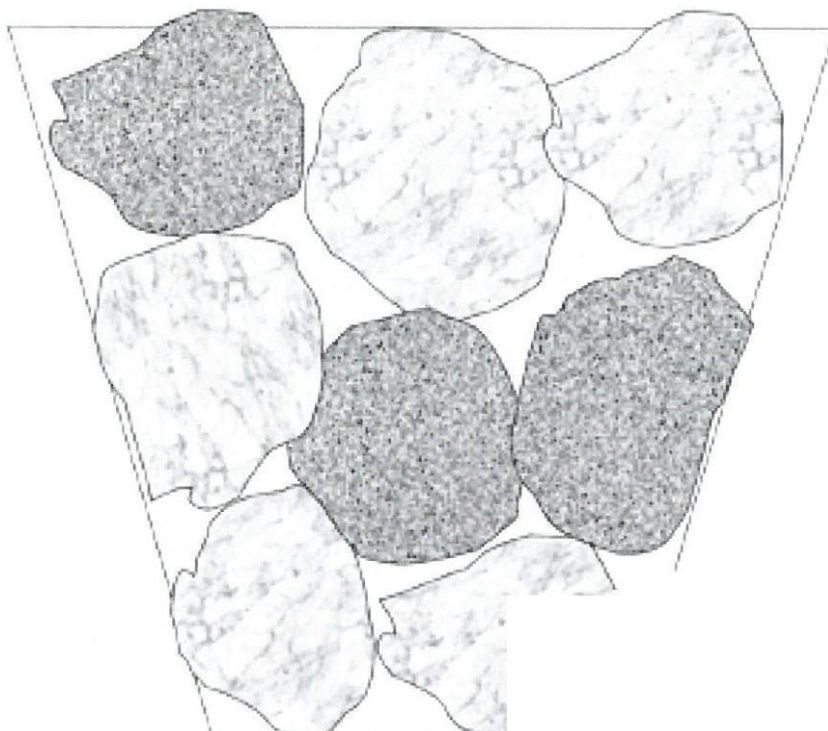
**Når du er splittet mellem forskellige valg og krav i livet, ved du, hvad du skal prioritere? Er du klar over, hvad du værdsætter højest? Hvad giver dit liv mening?**

De fleste af os kan udtrykke, hvad der er vigtigt i arbejdet, men vi kan ikke udtrykke, hvad der er vigtigt i livet. Ofte er det en ulykke eller sygdom, der vækker en person fra hverdagens blindhed og skaber en forandringskraft. Men skal der virkelig ske noget voldsomt, før vi bliver klar over, hvad der er vigtigt i livet?

Forestil dig, at du er 90 år gammel og på et plejehjem og ser tilbage på dit liv... Hvad ville du være mest stolt af? Hvad kunne du ikke have undværet?

Hvad ville gøre dig mest glad, hvis dine børn eller børnebørn skulle beskrive dig?





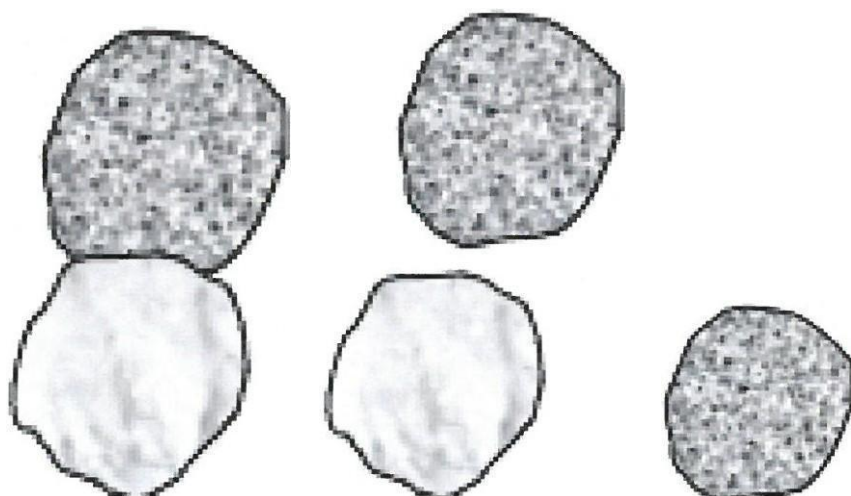
## Filosofiprofessoren

Denne velkendte historie om filosofiprofessoren er en god illustration i dette tilfælde.

En filosofiprofessor lagde nogle sten i en glasskål. Hun bad sine elever fortælle hende, hvornår skålen var fuld. Da stenene nåede den øvre grænse, fortalte eleverne hende, at den var fuld. Er det, spurgte professoren og fortsatte med at putte nogle småsten i glasskålen. Lad mig vide, når den er fuld, sagde hun. OK, nu er den fyldt, sagde eleverne, da småstenene nåede den øvre grænse. Virkelig, spurgte professoren og begyndte at fylde skålen med sand. Der skulle ret meget sand til for at fylde hele skålen. Eleverne tav.

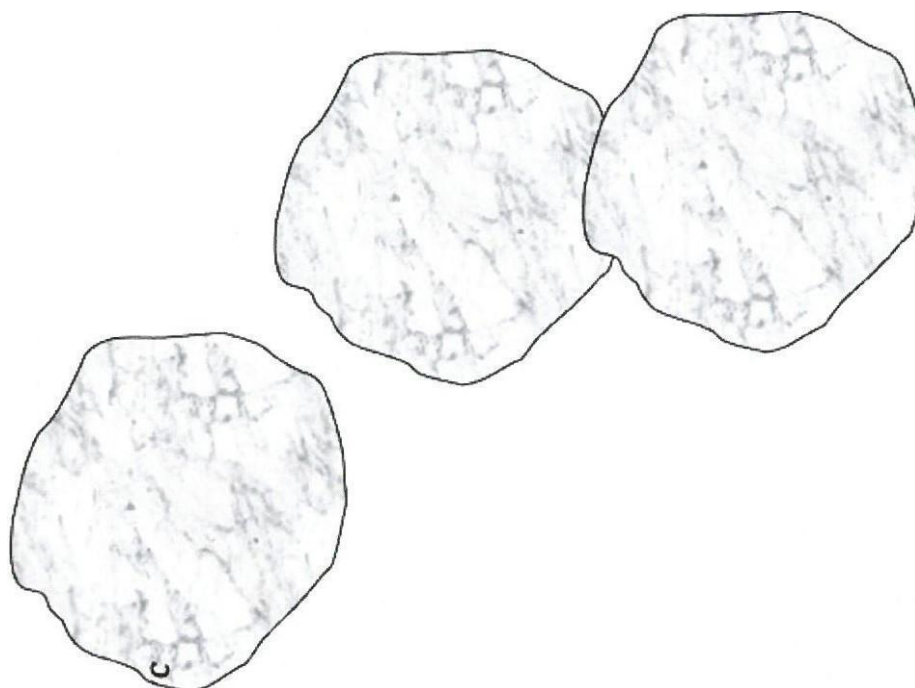
Forestil dig nu, at stenene er det vigtigste i livet, de ting du absolut ikke kan leve uden, de ting du ville lide uden. Forestil dig så, at småsten er de ting, der er sjove at lave eller have, men du kunne undvære f.eks. fede fælge på bilen, en kæmpe stor tv-skærm eller det 'rigtige' jeansmærke! Forestil dig så, at sandet bare er den hverdagsstøj, der fylder vores tid. Det bidrager ikke med noget til vores mål i livet eller til vores karriere. Forestil dig, at vi begynder at fylde skålen med sand først?

Forestil dig, at du begynder at samle stenene op fra glasskålen, og at de repræsenterer det, der er vigtigst for dig, ting du virkelig ville lide uden. Hvilke ord ville dine sten have?





## Hvilke ord er skrevet på dine sten?



### Prioriterer du? Hvad er mest værdifuldt for dig i livet?

Skriv ned, hvad du værdsætter mest i skemaet nedenfor. Lav prioriteringer. Det vigtigste område er lig med 1, det næst vigtigste område er lig med 2, og så videre.

Tænk på, hvor meget opmærksomhed, interesse og energi du giver til hvert område. Det område, du giver mest opmærksomhed, er lig med 1, mens det område, du giver næstmest opmærksomhed, er lig med 2, og så videre.

Se på balancen mellem dine prioriteringer. Er du glad? Lever du livet med områder, som du værdsætter mest i toppen? Hvad vil du ændre?





## Prioriteret

## Opmærksomhed

