



Tekniskt blad för mentorer



1. PRIORITERING AV VÄRDEOMRÅDEN.

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	Själv-medvetenhet	20	2-5
Dimensionerna i Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none">- Reflektera över tidigare erfarenheter- Utvärdera styrkor- Utvärdera begränsningar- Förstå sin motivation- Lokalisera intressen- Utvärdera ambitioner		
Tags (för googlesökningar)			Prioritering, uppmärksamhet, självmedvetenhet, utvärdera ambitioner

Aktivitetens syfte

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

Denna aktivitet ska hjälpa deltagarna att prioritera mål och vad som är viktigast i deras liv. Tankeexperimentet Filosofiprofessorn kan vara ett särskilt bra sätt att fundera över sina behov och önskemål och hur man prioriterar dem.





Förberedelse

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

Skriv ut aktivitetsbladet för deltagarna.
Förbered pennor
Följ instruktionerna i tillämpningsinställningen.

Tillämpning

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

Genom den här aktiviteten kommer deltagarna att få klarhet i hur viktigt det är att prioritera livsmål och behov samt önskemål om nöjdhet inom olika livsområden.

Mentorn kommer att vägleda adepterna genom aktiviteten. Frågorna och tankeexperimentet ska hjälpa deltagarna att göra upp en plan över sina viktigaste prioriteringar och den tid de lägger ner på dem.

- 1) Presentera aktiviteten och läs filosofiprofessorns tankeexperiment tillsammans med adepterna och diskutera det efteråt.
- 2) Be adepterna att reflektera över vad de tycker är viktigast för ett tillfredsställande liv och skriva det på aktivitetsbladet.
- 3) Utifrån den tidigare reflektionen ska deltagarna göra en lista över sina viktigaste prioriteringar och rangordna dem i tabellen. Därefter ska de gradera hur mycket tid de ägnar åt varje prioritering.

Slutligen ska denna tabell ge adepterna en visuell översikt över sina prioriteringar och den tid de lägger ner på dem, så att de kan utvärdera hur nöjda de är med sin nuvarande prioritering av behov och önskemål samt vad som kan ändras om de inte är nöjda.



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)





VÄRDEOMRÅDEN



Filosofiprofessorn

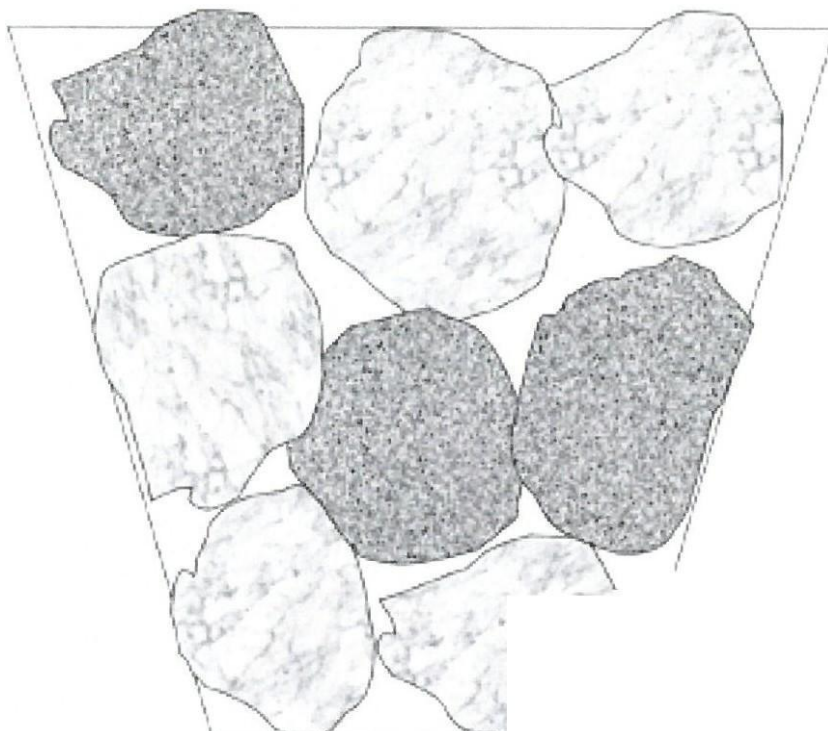
När du slits mellan olika val och krav i livet, vet du då vad du ska prioritera? Är du medveten om vad du värdesätter mest? Vad ger ditt liv mening?

De flesta av oss kan uttrycka vad som är viktigt i arbetet, men vi kan inte uttrycka vad som är viktigt i livet. Ofta är det en olycka eller sjukdom som väcker en person ur vardagens blindhet och leder till förändring. Men måste det verkligen ske en olycka för att vi ska bli medvetna om vad som är viktigt i livet?

Föreställ dig att du är 90 år gammal, bor på ett vårdhem och ser tillbaka på ditt liv. Vad skulle du vara mest stolt över? Vad skulle du inte kunna vara utan?

Hur skulle du helst vilja att dina barn och barnbarn beskrev dig?





Filosofiprofessorn

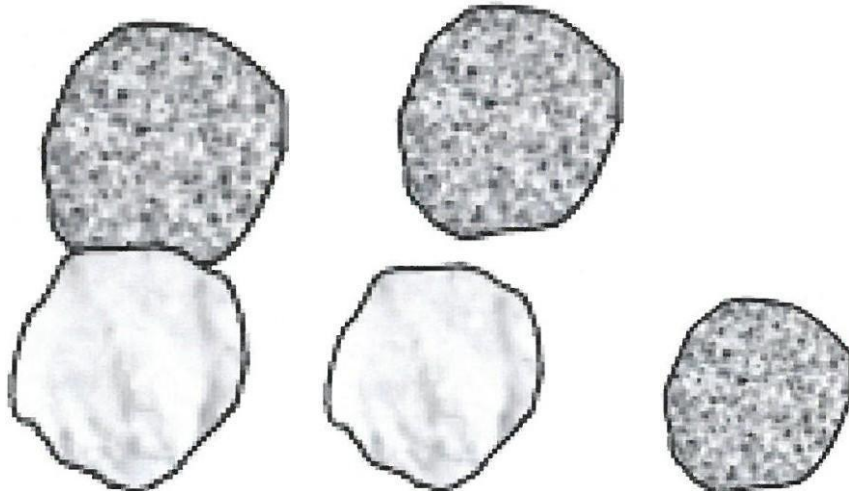
Den välkända historien om filosofiprofessorn illustrerar det här bra.

En filosofiprofessor lägger några stenar i en glasskål. Han ber sina elever att säga till när skålen är full. När stenarna når den övre kanten säger studenterna att skålen är full. Är den, frågade professorn och började lägga småstenar i glasskålen. Låt mig veta när den är full nu, sade han. Okej, nu är den full, sa eleverna när stenarna nådde kanten. Verkligen, ifrågasatte professorn och började fylla skålen med sand. Det behövdes ganska mycket sand för att fylla hela skålen. Eleverna blev tysta.

Föreställ dig nu att stenarna är det viktigaste i livet, det du absolut inte kan leva utan. Föreställ dig sedan att småstenarna är de saker som är roliga att göra eller ha, men som du skulle kunna klara dig utan, exempelvis häftiga fälgar på bilen, en stor TV eller "rätt" jeansmärke! Föreställ dig sedan att sanden bara är det vardagliga bruset som fyller vår tid. Den bidrar inte till våra mål i livet eller till vår karriär. Föreställ dig att vi börjar fylla skålen med sand först?

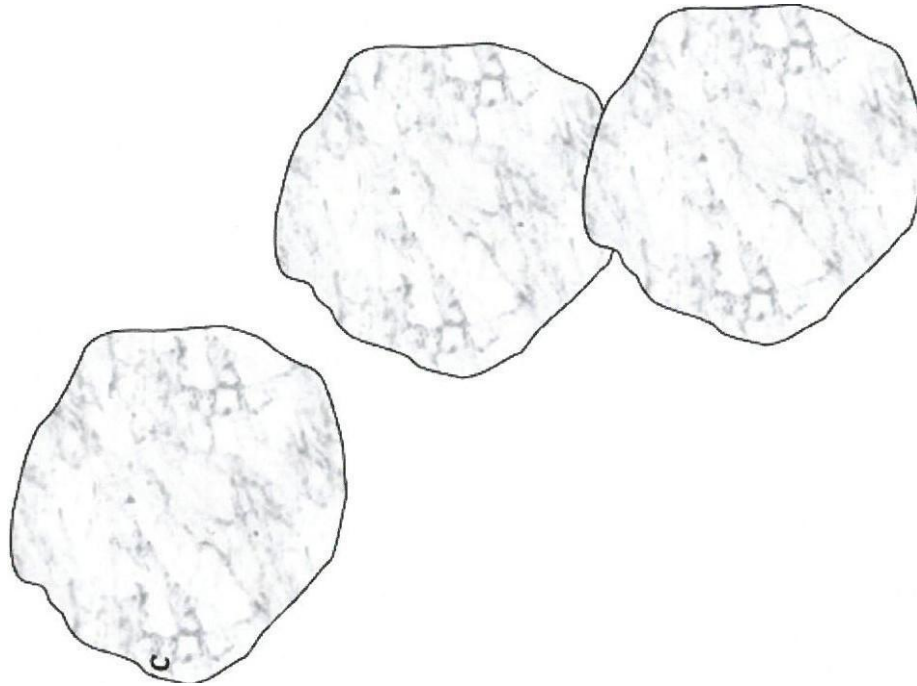
Föreställ dig att du börjar plocka upp stenarna från glasskålen och att de representerar det som är viktigast för dig, saker som du verkligen skulle lida utan. Vilka ord skulle dina stenar ha?





Vilka ord står skrivna på dina stenar?





Prioriterar du? Vad är mest värdefullt för dig i livet?

Skriv ner vad du värdesätter mest i tabellen nedan. Prioritera. Det viktigaste området är detsamma som 1, det näst viktigaste detsamma som 2 osv.

Tänk på hur mycket tid, intresse och energi du ägnar åt varje område. Det område du fokuserar mest på är detsamma som 1, medan det du fokuserar näst mest på är detsamma som 2, osv.

Titta på balansen mellan dina prioriteringar. Är du glad? Lever du livet med de områden som du värdesätter högst? Vad vill du förändra?

Prioritet

Uppmärksamhet

