



## Teknisk ark for mentorer



### 4. LIVSTILFREDSHJULET

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	Selvbevidsthed	30	2-5
Lær-at-lære elementer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forstå egne motivationer</li><li>- Lokalisere egne interesser</li><li>- Evaluering af egne forhåbninger</li></ul>		
Tags	Liv, bevidsthed, værdier, motivation, tilfredshed		

#### Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet har til formål at motivere og inspirere mentees til at tænke og reflektere over deres nuværende situation på flere områder af deres liv samt at vurdere deres tilfredshed med disse.

Ud fra disse refleksioner bør mentees prioritere et eller to områder i deres liv at arbejde med og forbedre ved at identificere og forstå drivkraften bag deres værdier og motivationer, sætte specifikke mål og fokuspunkter for deres fremtidige liv. Et klart overblik over, hvilke områder i livet, der kræver opmærksomhed og forandring, gør gennemførelsen af den ønskede forandring, og at søge den, mere tilgængelig.





### Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet  
Sørg for kuglepenne/blyanter  
Følg instruktionerne i applikationsindstillingen

### Applikation

Ved at fuldføre denne aktivitet vil mentee få en vis klarhed over sin nuværende tilfredshed med de forskellige domæner i sit liv.

Mentee vil blive guidet gennem aktiviteten af mentoren. Brug de vejledende spørgsmål til at hjælpe mentees formulere en plan;

1. Præsenter og tal om forskellige eksempler på områder i livet med gruppen. Det kan være områder som familie, sundhed osv. Mentoren kan medtage egne forslag til områder af livet, der kan inddrages. Det vigtige er at eksemplificere og starte refleksionsprocessen, at lokalisere de områder af deres liv, som har betydning for dem.
2. Bed dem reflektere over de områder af livet, som de mener har betydning for dem, og udvælge 8 områder (områderne på livshjulet i aktivitetsværktøjet er forslag).
3. Tilføj de udvalgte områder til deres livstfredshjul.

De skal derefter rangere hvert område med en score fra 1 til 10.

- 1 betyder, at hun ikke er tilfreds og ser et behov for forandring.
- 10 betyder, at hun er fuldt ud tilfreds med dette område.

Baseret på scoren skal mentee derefter tegne en streg mellem prikkerne, der markerer de valgte scoringer. Dette skaber et visuelt billede af, hvor afbalanceret hendes liv er. Giv hende lidt tid til at reflektere over billedet et øjeblik.

Bed dem endelig vælge et område, som de gerne vil forbedre, og lav en handlingsplan for at starte forandringsprocessen.





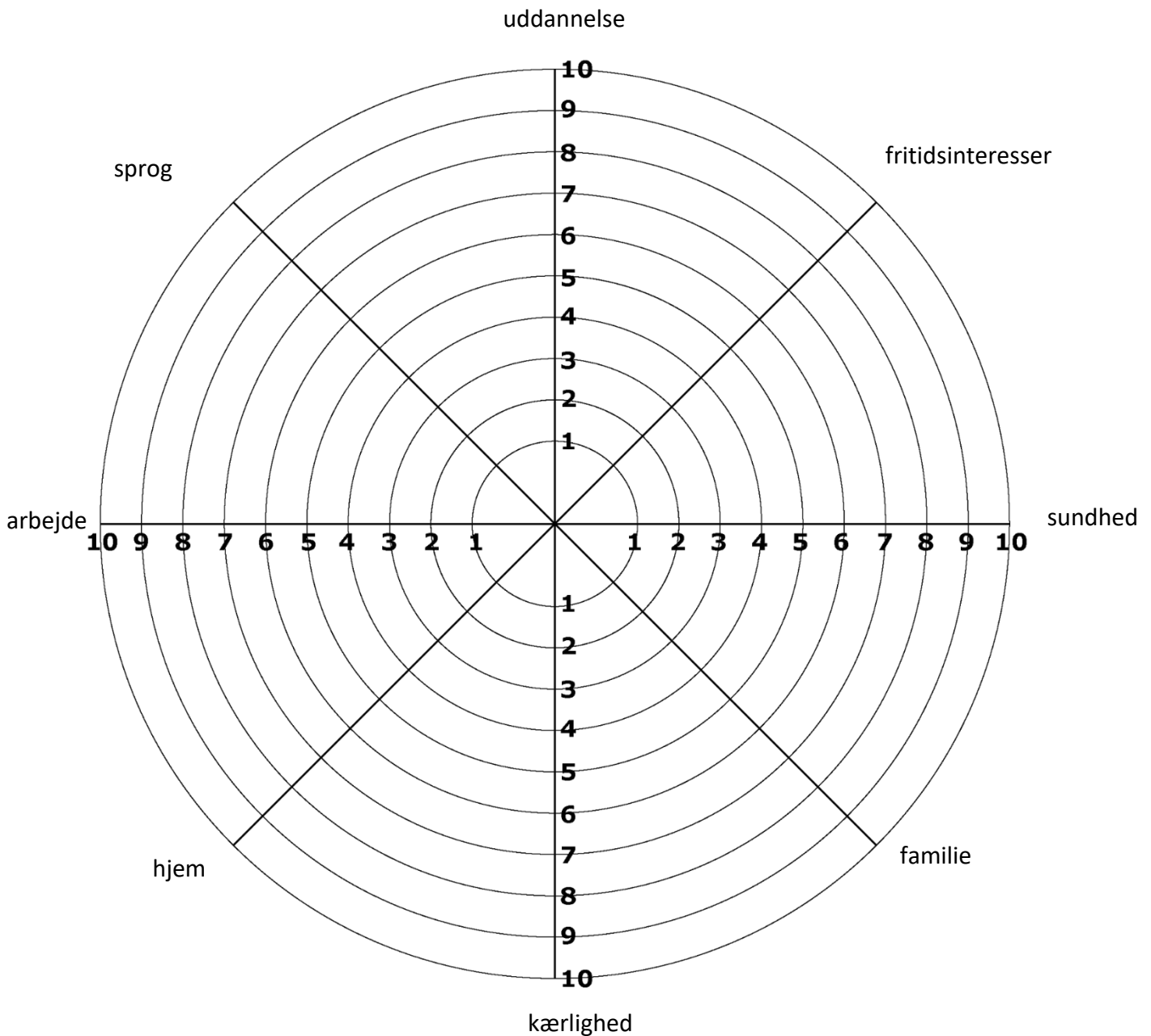
Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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





# Livshjul





## 01. HVAD JEG ØNSKER -MØNSTER

Få en opfattelse af, hvad der sker nu, og en større viden om rejsen mod det, du ønsker.

### 02. Livshjulet

Livshjulet viser os de mest almindelige og centrale områder for os mennesker.

Ved at udfylde, hvordan tingene er lige nu i disse sektioner, kan du danne dig et overblik over styrker og vigtige områder i livet, som du kan arbejde med.

Marker hvert afsnit, hvor du ville sige, du er lige nu, fra 1 til 10, hvor 10 er det bedste.

Lav en streg eller markér med en farve, på hvilket niveau du er nu.

### 03. Refleksioner over livshjulet

Se på linjerne eller farverne i Livshjulet. Hvad ser du? Hvilke tanker kommer til dig? Hvad føler du? Hvad rører dig mest? Hvad overrasker dig mest? Er der noget, du er stolt af? Noget du er ked af? Hvad er det vigtigste at starte med? Hvad virker nogenlunde ok?

Hvis du giver hver afdeling i dit liv, karakteren 10, hvordan ville dit liv så se ud?



Skriv venligst nedenunder.






--	--

Tænk over, hvad du skal gøre i hvert område for at komme tættere på 10.

Du er velkommen til at oprette tre niveauer af dine svar:

- 1) Jeg kan påvirke dette
- 2) Jeg er nødt til at involvere andre for at påvirke dette
- 3) Jeg kan ikke påvirke dette

**Hvad kan du gøre for at komme et eller to skridt frem?**

### Hvordan virker det?

Lav et kort over din situation (hvis det er dit nuværende arbejde du vil ændre på, så tag det som eksempel). Skriv, hvad du gør ofte, nogle gange eller sjældent, og vurder, hvad du godt kan lide at lave. Hvad du ikke gider at gøre, og hvad du ikke kan lide at gøre. Når du er færdig, får du et billede af din arbejdsbalance. Hvad skiller sig ud? Ting du kan lide eller ting du ikke kan lide? Hvordan vurderer du din situation, når du ser på, hvad du har udfyldt?

Vend tilbage til spørgsmålene:

- 1) Det kan jeg påvirke
- 2) Her skal jeg inddrage andre for at påvirke
- 3) Det kan jeg ikke påvirke

