



## Tekniskt blad för mentorer



### 4. HJULET FÖR NÖJDHET I LIVET

| Mentorvention                           | Dimension  | Varaktighet (minuter) | Antal deltagare (min/max) |
|---|--|-----------------------|---------------------------|
| Mentorventions-cirklar                  | <b>Själv-medvetenhet</b>   | 30                    | 2-5                       |
| <b>Dimensionerna i Learning-2-Learn</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förstå sina motivationer</li> <li>- Lokalisera intressen</li> <li>- Utvärdera ambitioner</li> </ul> |                       |                           |
| <b>Tags</b>                             | liv, medvetenhet, värderingar, motivation, nöjdhet   |                       |                           |

#### Aktivitetens syfte

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

Denna aktivitet syftar till att motivera och inspirera deltagarna att tänka och reflektera över sin nuvarande situation inom olika områden i livet och hur nöjda de är med dessa. Utifrån dessa reflektioner ska deltagarna prioritera ett eller två områden som de ska arbeta med och förbättra genom att identifiera och förstå drivkraften i sina värderingar och motivationer samt sätta upp specifika mål och fokuspunkter för framtiden. En tydlig bild av vilka områden i livet som behöver uppmärksammas och förändras gör det lättare att uppnå den önskade förändringen.





### Förberedelse

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

Skriv ut aktivitetsverktyget  
Förbered pennor  
Följ instruktionerna i tillämpningsinställningen.

### Tillämpning

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

Genom den här aktiviteten kan deltagaren få klarhet i hur nöjd hon är med de olika områdena i sitt liv.

Mentorn vägleder adepten genom aktiviteten. Använd de frågorna för att hjälpa adepten att formulera en plan;

1. Presentera och diskutera olika exempel på livsområden. Exempelvis familj, hälsa osv. Mentorn kan komma med egna förslag. Det viktiga är att exemplifiera och inleda reflektionsprocessen för att hitta de områden som har betydelse för adepten.
2. Be adepten att reflektera över de livsområden som hen anser viktiga och sedan välja ut åtta områden (områdena på livshjulet i aktivitetsverktyget är förslag).
3. Lägg till de valda områdena i hjulet för nöjdhet i livet.

Adepten ska sedan rangordna varje område med en poäng från 1 till 10.


- 1 innebär att hen inte är nöjd och ser ett behov av förändring.
- 10 betyder att adepten är helt nöjd med detta område.

Utifrån poängen ska den studerande sedan dra en linje. Detta skapar en visuell bild av balansen i hens liv. Ge adepten tid att reflektera över bilden en stund.

Be slutligen adepterna att välja ett område som de skulle vilja förbättra och skapa en handlingsplan för att genomföra förändringen.



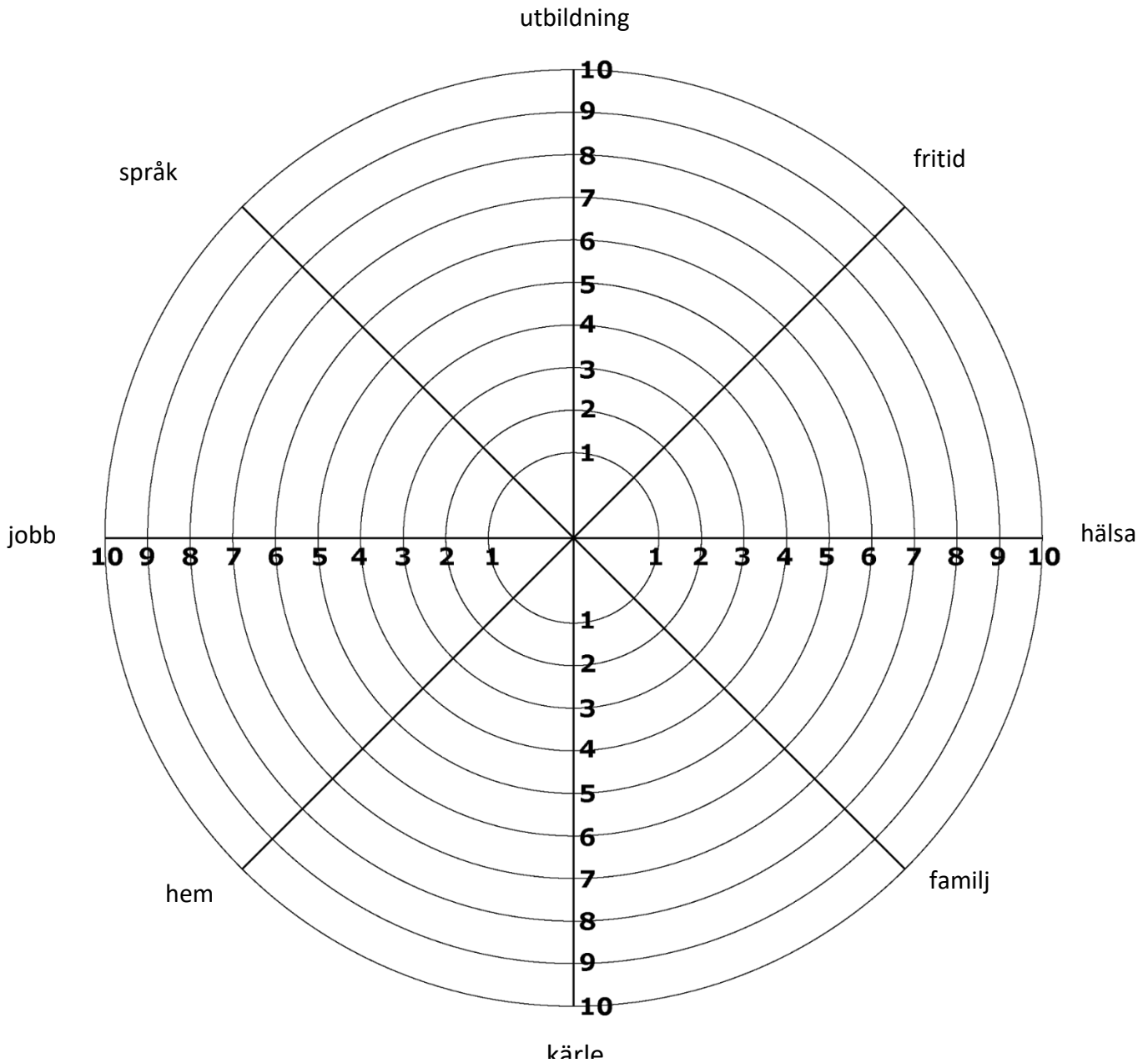


| <br>Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen. | Läs mer   |
|---|---|
| <a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a>   | <i>Inspirationskälla &amp; var kan mentorerna lära sig mer om detta tillvägagångssätt/den här metoden/den här typen av verktyg? (om relevant)</i> |





# Livshjulet





## 01. VAD JAG ÖNSKAR - MÖNSTER

Hjälp dig själv att få en uppfattning om vad som händer nu och större kunskap om resan mot det du önskar.

### 02. Livshjulet

Livshjulet visar de vanligaste och viktigaste områdena för oss människor.

Genom att fylla i hur saker och ting är just nu kan du få en bra uppfattning om styrkor och viktiga områden i livet där du kan utvecklas ytterligare.

Kryssa varje avsnitt där du skulle säga att du befinner dig just nu, från 1 till 10, där 10 är bäst. Gör en linje eller markera med en färg på vilken nivå du befinner dig nu.

### 03. Reflektioner om Livshjulet

Titta på linjerna eller färgerna i livshjulet. Vad ser du? Vilka tankar dyker upp? Vad känner du? Vad påverkar dig mest? Vad förvånar dig mest? Finns det något du är stolt över? Något du är ledsen över? Vad är det viktigaste att börja med? Vad fungerar ganska bra?

Hur skulle livet se ut om du svarade 10 i varje sektion av Livshjulet?



Skriv nedan.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |





|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Fundera på vad du behöver göra på varje område för att närma dig 10.

Du får gärna skapa tre nivåer av svar:

- 1) Jag kan påverka detta
- 2) Jag måste involvera andra för att påverka detta.
- 3) Jag kan inte påverka detta

**Vad kan du göra för att gå ett eller två steg framåt?**

### Hur fungerar det?

Kartlägg din arbetssituation. Skriv vad du gör ofta, ibland eller sällan, och utvärdera vad du gillar att göra. Vad du inte har något emot att göra och vad du ogillar att göra. När du är klar får du en bild av din arbetsbalans. Vad är dominerande? Saker som du gillar eller saker som du ogillar? Hur bedömer du din situation när du tittar på det du har fyllt i?

Återgå till frågorna:

- 1) Jag kan påverka detta
- 2) Jag måste involvera andra för att påverka detta.
- 3) Jag kan inte påverka detta

