



## Teknisk ark for mentorer



### 5. VISIONER OG DRØMME

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	<b>Målopnåelse &amp; Planlægning</b>	30	2-5
<b>Lær-at-lære elementer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Udvikling af langsigtede mål</li> <li>- Finde meningsfulde læringsmål</li> <li>- Identificering af effektive strategier</li> <li>- Planlægning af trin</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Drømme, mål, planlægning, målsætning, udvikling		

#### Formålet med aktiviteten

Denne aktivitet vil motivere mentees til at reflektere over tidligere øvelser samt deres visioner og drømme efter at have tænkt over; de kvaliteter, de er mest stolte af deres styrker, færdigheder og evner på en holistisk måde.

Opfyldelsesmatricen vil give dem et generelt overblik.





### Forberedelse

Udskriv aktivitetsværktøjet  
Forbered pen/blyanter og papir  
Følg instruktionerne i applikationsindstillingen

### Applikation

Denne aktivitet arbejder med refleksion over tidligere øvelser, som de kan opsummere for at visualisere deres drømme, evner, drivkræfter, egenskaber og værdiområder og formulere en konkret og detaljeret drøm, mål og muligheder for, hvordan de kan nå dem.

- 1) Præsenter og tal om aktiviteten med mentees.
- 2) Bed mentees reflektere over tidligere øvelser og udfylde opfyldelsesmatrixen.
- 3) Diskuter med deltagerne, hvordan øvelsen forløb samt deres respektive opfyldelsesmatricer (matricer).
- 4) Bed mentees om at nedskrive en detaljeret vision om, hvad de ønsker og drømmer om, som er informeret om og inkluderer pointerne fra deres opfyldelsesmatricer.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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





## Aktivitetsværktøj

# VISIONER OG DRØMME

### Opfyldelse

Det er tid til at opsummere den viden, du har nået gennem øvelserne.

Skriv de egenskaber ned, som du har og er mest stolt af, hvad du udmærker dig i og kan lide at lave. Skriv de drivkræfter ned, du har, og hvad du ikke kunne undvære i et job/studie. Skriv de vigtigste grundværdier ned for dig, i livet og i arbejdet.

Egenskaber

Evner

Drivkræfter

Drømme

Værdier





## Hvad vil du have?

Når du læser resuméet af din opfyldelsesmatrix, hvad ser du så? Hvad tror du, en person med disse svar ville være egnet til at gøre? Hvad bliver tydeligere, når du ser på opfyldelsesbilledet?

Reflekter over, hvad du vil. Udtryk en eller to eller op til tre drømme eller retninger, du er interesseret i. Skriv ned, hvordan hver drøm føles, når du gennemlever den. Gør det på en beskrivende og detaljeret måde. Hvordan føles det at være der? Hvordan ser hverdagen ud? Hvordan føles det at være der? Skriv gerne alt det, der falder dig ind. Ingen detaljer er for små eller ubetydelige her.

Hvad siger du ja til, og hvad siger du nej til i din respektive drøm? Alt kommer med en fordel og en pris.

Hvis du vil visualisere din drøm endnu mere, så lad som om du indhenter en gammel ven om fem år. Reflekter over, hvad du ville være mest stolt af at fortælle dem. Beskriv hvordan dit liv ser ud for din ven. Hvor gammel er du? Hvordan bor du? Skriv det gerne ned.

Reflekter over, hvad du tror, der skal til for at nå hver drøm. Opvej dem mod hinanden. Reflekter over, hvad du er klar til at investere for at opnå dem, hvis du vil.

