



Teknisk ark for mentorer



7. WONDERWALL

Mentorventionsfasen	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	Selvbevidsthed Målopnåelse & Planlægning	90	1-5
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - Forstå egne motivationer - Lokalisere egne interesser - Evaluere egne forhåbninger - Udvikling af langsigtede mål 		
Tags	Bevidsthed, motivationer, mål og forventninger, visualisering,		

Formålet med aktiviteten

Målet med denne aktivitet er at hjælpe mentees med at visualisere deres mål. Dette skaber et intern drive til at stræbe efter disse mål og fremmer positiv tænkning, som hjælper dem holde sig på sporet. At vide, at man arbejder på at nå livsmål er en stærk motivation.

Talrige undersøgelser har vist, at mental praksis (gennem visualisering) effektivt kan forbedre færdigheder på niveau med reel praksis. Når vi visualiserer en handling, stimuleres de samme hjerneområder, som når vi udfører den, og de samme neurale netværk skabes.





Forberedelse

Hver mentee skal have adgang til én tablet eller computer; Magasiner og papir er mulige, men mere begrænsede, alternativer

Udskriv aktivitetsværktøjet **Wonderwall**.

Følg instruktionerne i applikationssektionen.

Applikation

1. Introduktion: at ændre eller ikke at ændre, det er spørgsmålet!

- Lad dine mentees læse oplysningerne om Jean-Paul Sartre og Aristoteles igennem.
- Spørg dem, hvem af de to de kan relatere mere til, og start en diskussion. Følgende spørgsmål kan måske hjælpe:
 - Hvem tror på tro? Eller tror du, vi kan påvirke vores skæbne?
 - Kan vi videreudvikle vores kvaliteter eller tror du at det vi er født med, er det der bliver hos os resten af livet?
 - Er du enig i udsagnet 'et godt liv er et liv, hvor vi fastlægger vores mål?' Betyder det, at vi havde et dårligt liv, hvis vi ikke fastsatte vores mål?

Forklar så dine mentees, hvad denne lektion går ud på, og hvorfor det kan hjælpe at visualisere egne livsmål.

2. Hvordan laver man en væg – teknisk vejledning?

- Giv en demonstration til dine mentees om, hvordan man laver en væg på Pinterest og fastgør ting på den (eller lav på forhånd en trin-for-trin-manual som de kan følge).

Følgende manualer kan hjælpe dig blive fortrolig med Pinterest:

- <https://www.dreamgrow.com/a-beginners-guide-to-pinterest/>
- <https://help.pinterest.com/da/guide/all-about-pinterest>
- <https://www.makeuseof.com/tag/your-guide-to-pinterest/>

Føler du dig lidt usikker på Pinterest? Så er der **2 andre muligheder**:

- a. Du kunne bruge magasiner og lade dem klippe billeder ud og lime dem på et stykke papir. Fordelen ved dette er, at din mentee kan hænge Wonderwalls op på køleskabet derhjemme og dermed blive påmindet dagligt, om deres livsmål.
- b. Lad dine mentees finde billeder på google billedsøgning og lave deres Wonderwall i Word. På denne måde kan du printe det ud, og mentees kan tage deres Wonderwalls med hjem.

Ulemperne ved disse 2 muligheder er selvfølgelig, at dine mentees kun kan tilføje tekst og billeder, og at deres Wonderwalls vil være ret statiske. Pinterest giver dig mulighed for





tilføje videoer, artikler, blogs osv., og er mere dynamisk, da den vil udvikle sig over tid.

3. Hvordan laver man en væg, indholdsmæssigt?

- Gennemgå de inspirerende spørgsmål sammen, så dine mentees kan stille spørgsmål, hvis de har nogle.
- Giv derefter dine mentees lidt tid til at reflektere over deres livsmål, enten i sessionen eller derhjemme. De kan lave en walk-and-talk eller finde et roligt sted at drøfte det med en makker fra cirklen.

Sørg for, at hver mentee har en computer (eller papir) at arbejde på.

Din opgave som mentor på dette stadie er hovedsageligt at besvare tekniske spørgsmål om Pinterest og for at inspirere mentees, der er uklare på deres livsmål.

4. Afspejling

En Wonderwall er et meget personligt instrument. Så tving ikke dine mentees til at dele deres Wonderwall foran hele gruppen. Du kan selvfølgelig altid spørge, om der er nogle frivillige, der ønsker at dele deres Wonderwall.

- Når dine mentees har oprettet deres Wonderwall, kan du have endnu en sessionsdiskussion for at reflektere over deres arbejde.

Følgende spørgsmål kan måske hjælpe:

- Var det nemt/svært at komme med dine livsmål?
- Er dine livsmål mere professionelt eller mere personligt orienteret? Eller begge?
- Hvordan kan dette forløb hjælpe dig opnå dine livsmål?
- Hvad kan og vil du nu med denne Wonderwall?
 - Efter denne diskussion, fortæl dem, at du vil vende tilbage til denne Wonderwall under udvidelsession for at kontrollere, om denne Wonderwall hjalp dem med at forblive motiverede under hele forløbet.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

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

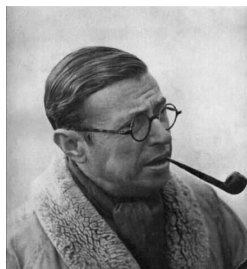




Aktivitetværktøj

1. At ændre sig eller ikke at ændre sig, det er spørgsmålet!

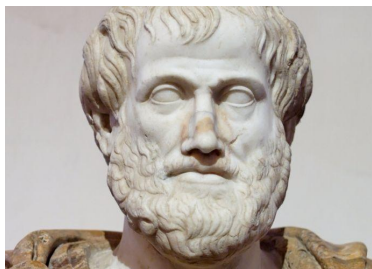
Læs om disse to mulige vinkler fra 2 kendte filosoffer.



Jean-Paul Sartre: 'Mennesker er kun, hvad de selv gør dem til.' Og 'kun jeg skal give mening til mit liv'.

-> '**Vælg, hvem du er, eller hvem du vil blive.**'

Eksistentialismens vigtigste filosof : en ateistisk filosofi, hvor menneskets frihed og ansvar spiller en central rolle.)



Aristoteles: Et godt liv er et liv, hvor vi etablerer vores mål, eller hvor vi bruger alle de funktioner, der gør os til et menneske. Et menneske er 'godt', hvis det bruger alle de aktiver, han er født med.

-> '**Bliv den du er.**'

Aristoteles var en græsk filosof, der sammen med Sokrates og Platon betragtes som en af de mest indflydelsesrige klassiske filosoffer i den vestlige tradition.

Skriv ned den inspiration, du fik ud af sessionsdiskussionen, og/eller hvad der overraskede dig i denne diskussion:





2. Kom godt i gang (Pinterest).

Til denne aktivitet bruger vi Pinterest (eller når du er hjemme kan du også bruge flere opslagstavler på væggen). Hvad er Pinterest? Det er et socialt netværkssted, der fungerer som en digital opslagstavle. Du kan finde og 'fastgøre' billeder, videoer mm fra hele nettet på din personlige tavle. Klik på billedet for mere information.



Hvis du ønsker at bruge Pinterest dagligt på din bærbare eller pc, kan du downloade Pinterest-browserknappen (<https://help.pinterest.com/nl/article/save-pins-with-the-pinterest-browser-button>). Hvis du ønsker at bruge Pinterest på din telefon, skal du blot downloade appen.

- Hvis Pinterest ikke er tilgængelig, kan du bruge udklip fra blade og internettet.

3. Hvad er mine mål?

Lad os nu lave 1 eller 2 Wonderwalls på Pinterest (indstillingerne kan være på 'private', medmindre du ønsker at dele dit board).

- Find et roligt sted at sidde og reflektere. Spørg dig selv, hvad det er, du ønsker at opnå i dit liv. Hvad vil du have? Forestil dig, at du er en meget gammel kvinde og ser tilbage på dit liv. Hvad skal du se, for at du kan sige du har haft dit bedste liv?
- Måske er dit svar bare et ord. Eller måske dukker flere billeder op i dit sind. Bare tag dig tid og lad tankerne komme frem.

<p>Tavle 1: Du ved allerede præcis, hvad du vil have.</p>	<p>Tavle 2: Du er endnu ikke sikker på, hvad du vil.</p>
<p>Trin 1 : Skriv alt ned, du ønsker at nå i dit liv.</p>	<p>Trin 1 : Stil dig selv nogle spørgsmål og skriv dine svar ned (se 'inspirerende spørgsmål' nedenfor).</p>
<p>Trin 2 : Find billeder/tekster/videoer/sange/osv. der passer til eller afspejler dine ideer. Så 'pin' dem på din Wonderwall.</p> <p>Fandt du noget bedre end dem, du havde? Slet de gamle, der ikke føles rigtigt længere. Lad din intuition gøre arbejdet.</p> <p>Tag et kig på dit board regelmæssigt (tilføj det til dine favoritter), og tilføj ting, der taler til dig med hensyn til dine livsmål.</p>	

Kilde: <https://christinekane.com/how-to-make-a-vision-board/>





- **Inspirerende spørgsmål**
 - Prøv at huske, hvad du plejede at elske at lave som barn?
 - Hvem var dine helte/modeller som barn? Hvem beundrede/beundrer du? Og hvorfor beundrer du dem?
 - Du får 3 ønsker: hvad ville du ønske dig?
 - Hvad ville du gøre, hvis du vidste, at du ikke ville fejle?
 - Hvilke lande/steder vil du gerne besøge?
 - Hvis du kunne være usynlig for en dag, hvor ville du så tage hen?
 - Hvad ville være din superkraft, hvis du var en superhelt?
 - Hvilket talent er du stolt af?
 - Hvad siger andre om dine talenter?
 - Hvad vil du gerne videreudvikle?
 - Hvad bringer dig ind i et 'flow'?

4. Hvad nu?

Under og i slutningen af dette forløb vil vi regelmæssigt vende tilbage til din Wonderwall. Når du ser et billede/tekst/sang/video... der inspirerer dig til at nå dine mål, så føj det til din Wonderwall. Og når du har et kedeligt øjeblik i bussen eller på toilettet, så tag et kig på din tavle og mind dig selv om dine livsmål.

