



Tekniskt blad för mentorer



7. WONDERWALL

Mentorvention	Dimension	Varaktighet (minuter)	Antal deltagare (min/max)
Mentorventions-cirklar	Själv-medvetenhet Målsättning & Planering	90	1-5
Learning-2-Learn-element	<ul style="list-style-type: none"> - Förstå sina motivationer - Lokalisera intressen - Utvärdera ambitioner - Utveckla långsiktiga mål 		
Tags	Medvetenhet, motivationer, mål och förväntningar, visualisering,		

Aktivitetens syfte

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

Målet med aktiviteten är att hjälpa adepterna att visualisera sina mål. Detta skapar en inre motivation att sträva efter dessa mål och främjar positivt tänkande, vilket hjälper dem att hålla sig på rätt spår. Att veta att man arbetar för att nå sina livsmål är en stark motivationsfaktor.

Många studier har visat att mental träning (genom visualisering) kan förbättra färdigheter lika effektivt som övning. När vi visualiserar en handling stimuleras samma hjärnregioner som när vi utför den, och samma neurala nätverk skapas.





Förberedelse

Vad behöver mentorn göra för att kunna genomföra aktiviteten?

Skriv ut? Förbereda? Organisera? Typ av fysisk miljö etc.

Varje adept behöver en surfplatta eller dator; tidningar och papper är möjliga, men mer begränsade, alternativ.

Skriv ut aktivitetsverktyget **Wonderwall**.

Följ instruktionerna i tillämpningsavsnittet.

Tillämpning

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

1. Introduktion: Att förändra eller inte förändra, det är frågan!
 - Låt adepterna läsa igenom informationen om Jean-Paul Sartre och Aristoteles.
 - Fråga dem vilken av de två de kan relatera mest till och starta en diskussion. Följande frågor kan vara till hjälp:
 - Vem tror på ödet? Eller tror du att vi kan ändra vår framtid?
 - Kan vi vidareutveckla våra egenskaper eller är det de vi föds med som vi har med oss resten av livet?
 - Håller du med om påståendet "ett bra liv är ett liv där vi fastställer våra mål"? Betyder det att vi hade ett dåligt liv om vi inte satte upp några mål?

Förklara sedan vad lektionen handlar om och varför den kan hjälpa adepterna att visualisera sina livsmål.

2. Hur skapar man praktiskt en anslagstavla?
 - Visa dina adepter hur man skapar en anslagstavla på Pinterest och hur man pinnar upp saker på den (eller utveckla en steg-för-steg-manual).

Följande manualer kan hjälpa dig att bli bekant med Pinterest:

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

Känner du dig lite osäker på Pinterest? Då finns det **2 andra alternativ**:

- a. Du kan ta fram tidningar och låta adepterna klippa ut bilder och klistra dem på papper. Fördelen med detta är att de kan hänga upp sin Wonderwall på kylskåpet hemma för att dagligen bli påmind om sina livsmål.
- b. Låt adepterna utveckla sin Wonderwall i Word. På så sätt kan du skriva ut och låta adepterna ta med dem hem.





Nackdelarna med dessa två alternativ är att adepterna bara kan lägga till text och bilder och att deras Wonderwalls kommer att vara ganska statiska. Med Pinterest kan du lägga till videos, artiklar, bloggar osv. och är mer dynamisk eftersom den utvecklas med tiden.

3. Hur skapar man en anslagstavla i form av innehåll?

- Gå igenom inspirationsfrågorna tillsammans så att adepterna kan ställa frågor.
- Ge sedan adepterna tid att reflektera över sina livsmål, antingen under sessionen eller hemma. De kan ta en promenad utomhus eller leta upp en lugn plats där de kan tänka i lugn och ro.

Se till att varje adept har en dator (eller papper) att arbeta på.


Din uppgift är främst att svara på praktiska frågor om Pinterest och att inspirera de adepter som inte har någon aning om sina livsmål.

4. Reflektion

En Wonderwall är mycket personlig. Tvinga därför inte adepterna att berätta om sina Wonderwalls inför hela gruppen. Du kan naturligtvis alltid fråga om det finns några frivilliga som vill dela med sig.

När adepterna har skapat sina Wonderwalls kan ni ägna en annan sessionsdiskussion åt att reflektera över deras arbete. Följande frågor kan vara till hjälp:

- Var det lätt/svårt att komma fram till dina livsmål?
- Är dina livsmål yrkesmässigt eller personligt inriktade? Eller både och?
- Hur kan den här kursen hjälpa dig att nå dina livsmål?
- Vad kommer du nu att göra med din Wonderwall?
 - Berätta att du kommer att återkomma till Wonderwall under förelängningen för att kolla om den har hjälpt adepterna att hålla sig motiverade.

 <p>Direktlänk till aktivitetshandledningen på lärplattformen.</p>	<p>Läs mer</p>
<p>https://upsim.aidlearn.eu/en/</p>	





Aktivitetsverktyg

1. Att förändra eller inte förändra, det är frågan!

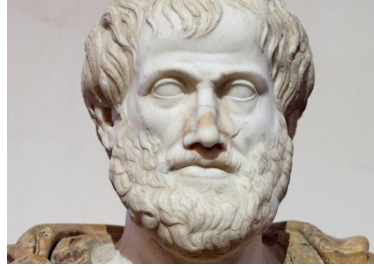
Läs om dessa två perspektiv från två kända filosofer.



Jean-Paul Sartre: "Människor är bara vad de gör av sig själva. Och "det är bara jag som kan ge mitt liv mening".

-> "*Välj vem du är eller vem du vill bli*".

(Jean-Paul Sartre är en av 1900-talets stora författare och den viktigaste filosofen inom existentialismen: en ateistisk filosofi där människans frihet och ansvarstagande spelar en central roll.)



Aristoteles: Ett bra liv är ett liv där vi når vårt mål eller där vi utnyttjar alla de egenskaper som gör oss till människor. En människa är "bra" om hon använder alla de tillgångar hon föddes med.

-> "*Bli den du är*".

Aristoteles var en grekisk filosof som tillsammans med Sokrates och Platon anses vara en av de mest inflytelserika klassiska filosoferna i den västerländska traditionen.

Skriv ner vad du fick för inspiration från sessionsdiskussionen och/eller vad som överraskade dig.





2. Kom igång (Pinterest).

För det här testet använder vi Pinterest (om du är hemma kan du använda anslagstavlor på väggen). Vad är Pinterest?

Det är en webbplats för sociala nätverk som fungerar som en digital anslagstavla. Du kan hitta och "pinna" bilder från hela webben på din personliga tavla. Klicka på bilden för mer information.



Om du vill använda Pinterest på din laptop eller dator kan du ladda ner browserknappen för Pinterest.

(<https://help.pinterest.com/nl/article/save-pins-with-the-pinterest-browser-button>).

Om du vill använda Pinterest på din telefon så laddar du bara ner appen.

- Om Pinterest inte är tillgängligt kan du använda tidningar och internet.

3. Vilka är mina mål?

Nu skapar vi 1-2 Wonderwalls på Pinterest (inställningarna kan vara "privata" om du inte vill att andra ska se).

- Hitta en lugn plats och fråga dig själv vad du vill uppnå i ditt liv. Vad vill DU? Föreställ dig att du ligger på din dödsbädd och ser tillbaka på ditt liv. Vad behöver du se för att kunna dö lycklig? Kanske är ditt svar bara ett ord. Eller kanske bilder dyker upp i ditt huvud. Ta din tid och låt tankarna komma upp.

Anslagstavla 1: Du vet redan exakt vad du vill.	Anslagstavla 2: Du är ännu inte säker på vad du vill.
Steg 1: Skriv ner allt du vill uppnå i ditt liv.	Steg 1: Ställ frågor till dig själv och skriv ner svaren (se "inspirationsfrågor" nedan).
<p>Steg 2: Hitta bilder/texter/videos/låtar/etc. som passar eller återspeglar dina idéer. Sätt sedan upp dem på din Wonderwall.</p> <p>Hittade du något som är bättre? Ta bort de gamla som inte känns bra. Låt din intuition göra jobbet.</p> <p>Titta regelbundet på din tavla (lägg till den i dina favoriter) och lägg till saker som talar till dig utifrån dina livsmål.</p>	

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

- **Inspirationsfrågor**





UPSIM Mentorsverktyg

- Vad älskade du att göra som barn?
- Vilka var dina hjältar/idoler som barn? Vem beundrar/beundrade du och varför?
- Du får tre önskningar: vad önskar du dig?
- Vad skulle du göra om du visste att det inte skulle misslyckas?
- Vilka länder/platser skulle du vilja besöka?
- Om du kunde vara osynlig för en dag, vart skulle du åka?
- Om du var en superhjälte, vad skulle du ha för superkraft?
- Vilken talang är du stolt över?
- Vad säger andra om dina talanger?
- Vad skulle du vilja vidareutveckla?
- Vad för dig in i " flow "?

4. Nu då?

Under och i slutet av kursen kommer vi regelbundet att återkomma till din Wonderwall. När du ser en bild/text/sång/video... som inspirerar dig att nå dina mål, lägg till den i din Wonderwall. Och när du har det tråkigt på bussen eller toaletten, titta på din anslagstavla och påminn dig själv om dina livsmål.

