



Incheckning

Vilka är vi?

Börja med en presentationsrunda med en boll (som även kan vara något annat lätt att bära). Mentorn börjar med bollen i handen att berätta sitt namn och favoritfärg, sedan passas bollen till en valfri person i gruppen. Den personen ska fånga bollen och svara på samma fråga innan hen passar vidare bollen till en ny valfri person. När alla haft bollen hos sig passas bollen tillbaka till mentorn, som påbörjar en ny runda genom att ställa en ny fråga.

Exempel på frågor är; Vad är din favorit maträtt? Vad skulle du göra om du vann en miljon? Vad är det bästa med sommaren/vintern?

Varför är vi här?

Mentorn håller en kort presentation om sig själv, sin karriärsresa som börjar från skoltiden till där man är idag, och vad hen har lärt sig på vägen. Därefter presenterar mentorn gruppmentorskapets syfte och vad ungdomarna kan förvänta sig de kommande sex tillfällena.

Gruppmentorskapets spelregler och förväntningar

Nu ska ni tillsammans ta fram spelregler och stämma av förväntningar med varandra. Låt ungdomarna prata först i par och sedan presentera vad de kommit fram till för mentorn och de andra i gruppen.

De ska då samtala om;

- Vilka spelregler ska vi ha för vårt gruppmentorskap?
- Vilka förväntningar har vi av vårt gruppmentorskap?

Mentorn kan sedan skriva ner allas regler och förväntningar/önskemål här:

Övning

Välj mellan att göra övningen Vision board eller Mitt Liv som Vuxen.

Vision board

Ta med dig: 1 papper/person, olika tidningar, sax, pennor och lim. Eller gör det digitalt med varsin dator.

Dela ut varsitt papper till alla och ställ det andra materialet mellan er. Alla ska sedan klippa ut bilder som tilltalar en, från tidningarna, och limma på sitt papper. Det kan vara bilder på sånt man tycker är viktigt, drömmer om eller något som gör en glad. När alla är klara kan ni presentera dem för varandra och ställa frågor till varandra om det ni skapat. Ni kanske hittar likheter!

Vill ni göra det digitalt? Glöm då inte att påminna ungdomarna att ta med skoldatorn om de har och att sitta på en plats med gratis wifi. Då finns olika program att använda som PowerPoint, Canva, Paint och Trello. Klistra sedan in bilder från Google/Bing-sökningar eller Pinterest.

Övningen ska stimulera kreativitet, samtidigt som ungdomens val ger bäring på drömmar och värderingar. Det ger er även en utgångspunkt för diskussion om vad som är viktigt i livet för ungdomen – och som leder till reflektioner över framtidsdrömmar.

Mitt liv som vuxen

Ta med dig: 1 papper/person och 1 penna/pers.

Dela ut varsitt papper och penna till alla. Alla ska sedan rita fyra stora cirklar på sitt papper. I varje cirkel ska de rita eller skriva svaret på frågorna om hur de vill att deras liv ska se ut som vuxen.

1. Vad gör du med din fritid?
2. Hur ser din familj ut?
3. Vad jobbar du med?
4. Vilka goda erfarenheter har du haft?

När alla är klara ska ni presentera era svar för varandra.

Denna övning passar bättre för en äldre grupp.

Utcheckning

Uppgift till nästa gång!

Till nästa träff ska alla fundera över vem som är er förebild och varför? Ta med en bild på en eller flera personer ni beundrar. Fundera även på vad förebilden står för som ni tycker är coolt och motiveras av. Är det något hos förebilden som ni kan känna igen er i?

Hur har det gått i dag?

Gå en runda genom gruppen där alla får berätta vad man tar med sig från dagens träff. Försök att sänka ambitionen genom att svara först för att skapa en trygghet.



Incheckning

Sedan sist

Nu ska ni landa lite och bli mer närvarande. Ta 2 min för en meditationsövning med djupa andetag. Reflektera sedan kort tillsammans kring förra träffen. Vad kände ni? Har det dykt upp frågor efter träffen?

Om gruppen inte är bekväm med meditation kan ni använda er av annan isbrytare eller gå direkt in på reflektionen.

Dagens program

Börja med att presentera dagens träff med ämne och övning som går bra att anpassa gemensamt om det skulle behövas. Utgå från frågan: vad vill vi uppnå idag?

Följ upp hemuppgift

Gå laget runt och berätta om era förebilder och varför hen inspirerar er. Fundera sedan tillsammans; Vad säger det om era värderingar att förebilden inspirerar på det sätt som den gör? Försök att se till att ungdomarna ställer frågor till varandra.

Övning

Behovscheck

Här behöver alla något att skriva på som t ex en mobil, dator eller anteckningsbok. Den här övningen kommer att göra er mer medvetna om vad som är viktigt för er för att sedan hitta ert driv. Börja med att diskutera vad motivation betyder och fråga vad ungdomarna redan vet för att fylla i och förklara där det behövs. Motivation är ett mångtydigt begrepp. Enligt Bonniers svenska lexikon är motivation "drivkrafter bakom ett beteende eller en handling". Alla är vi motiverade på vårt sätt, eftersom vi strävar efter att göra sådant som vi tror ska löna sig och undviker handlingar som inte ger oss tillfredsställelse.

Motivation består av 4 delar.

- Att komma igång - Drivkrafter
- Att avsluta! - Strategier
- Att orka! - Uthållighet
- Att veta vad man vill! - Attraktiva mål

Idag kommer vi att fokusera på den delen som handlar om drivkrafter! Nedan finns 6 delar som man vet är viktig för individers motivation, alla ska för sig själva rangordna dem från 1–5, där 5 är minst viktig och 1 mest viktig, och stryka den som är minst viktig.

- Trygghet – Jag känner mig trygg och bekväm
- Variation – Lagom variation?
- Betydelse – Meningsfullt
- Tillhörighet – Jag känner mig delaktig/Har en uppgift
- Utvecklande – Jag lär mig och utvecklas
- Bidrar - Min insats gör skillnad

Berätta sedan för varandra hur ni har tänkt och varför. Inget är rätt eller fel, bättre eller sämre utan viktigast är att ni lär känna er själva mer genom att förstå vad som är viktigt för er och vad ni behöver för att vara motiverade.

Incheckning

Ta sig till platsen

Kom överens om var ni ska träffas och vilken tid för att alla ska känna sig trygga. Kontrollera resplan för att räkna på budget för transport och eventuell entréavgift. Sök även upp en restaurang i närheten och boka bord om nödvändigt.

Dagens program

Innan ni startar igång studiebesöket behöver du berätta vad ni ska göra under dagens träff och vilka förhållningsregler som gäller under studiebesöket.

Övning

Besök i verkligheten

Nu är det dags för er att göra ett studiebesök på mentorns arbetsplats eller annan relevant arbetsplats/institution som kan visa arbetslivet inom yrkesområdet som ni är intresserade av.

Efter besöket tar ni er till restaurangen och samtalar om hur det var och om ni fick lära er något nytt.

Utcheckning

Uppgift till nästa gång!

Presentera vilka du tänkt bjuda med till inspirationsstunden på fjärde träffen och be ungdomarna att skriva ner 2–3 frågor till dem. Och påminn om hemuppgiften från förra träffen då den kommer att användas till nästa gång när ni ska skriva CV.

Hur har det gått i dag?

Fråga först om någon har funderingar kvar efter studiebesöket eller om mentorns jobb. Gå en runda genom gruppen där alla får berätta vad man tar med sig från dagens träff.



Incheckning

Vad hände sist?

Nu ska ni landa lite och bli mer närvarande. Ta 2 min för en meditationsövning med djupa andetag. Reflektera sedan kort tillsammans kring förra träffen. Vad kände ni? Har det dykt upp frågor efter träffen?

Om gruppen inte är bekväm med meditation kan ni använda er av annan isbrytare eller gå direkt in på reflektionen.

Dagens program

Börja med att presentera dagens träff med ämne och övning som går bra att anpassa gemensamt om det skulle behövas. Utgå från frågan; vad vill vi uppnå idag?

Följ upp hemuppgift

För två träffar sen fick alla en uppgift att göra för att ta reda på era styrkor. Dela nu med er av "aha" upplevelser och reflektioner som ni haft.

Gjorde ni signaturstyrka-testet? Vilka var era 5 signaturstyrkor? Och era minst aktiva styrkor? Känner ni igen det från ert liv? Hur kan ni utveckla era styrkor mer (ge konkreta exempel)?

Spendera inte för mycket tid här, utan gör övergången till dagens övning. Denna hemuppgift kommer att användas i arbetet med CV-skrivning idag.

Övning

Inspirationsstund

Idag ska ungdomarna få lyssna till mentorns två kollegor, eller andra yrkesverksamma personer, som du bjudit med. De får berätta om sin resa från skoltiden till där de är idag och vad de lärt sig på vägen. Även mentorn kan berätta om sin resa om inte det gjorts redan.

Ungdomarna får ställa sina frågor och här är några frågor som ni kan ställa till varandra för att hjälpa till.

- Visste du att du skulle jobba med detta när du gick i skolan?
- Hur ser din drömarbetsplats ut?
- Vad är den svåraste frågan du fått på en intervju?

Personligt brev och CV

Hjälp ungdomarna att skriva ett CV och personligt brev och att skapa en LinkedIn profil (beroende på ålder). Kollegorna får gärna vara kvar och hjälpa till!

Gå igenom vad ett personligt brev bör innehålla tillsammans med ungdomarna. Vad vet de redan, vad kan du fylla i?

Vårt tips är att ha med dessa punkter:

- Varför du har sökt jobbet?
- Vad är du bra på?
- Varför ska arbetsgivaren anställa just dig?

Gå sedan igenom vad ett CV bör innehålla och vad man kan tänka på tillsammans med eleverna. Vad vet de redan, vad kan du fylla i? Visa även exempel på ett CV, gärna ditt eget.

Låt sedan ungdomarna börja skriva sina personliga brev, utifrån punkterna ovan, och sedan gå vidare till att skriva sitt CV. Om man inte har erfarenheter att fylla sitt CV med ännu, kan man skriva ner sina styrkor och hur de syns. Man kan också skriva vilket mål man har med jobbet man söker eller vilken erfarenhet man vill skaffa sig genom jobbet.

När ni börjar avrunda kan du gå igenom med ungdomarna hur man söker jobb på bästa sätt, vilka frågor som kan dyka upp på intervjuer, hur man sticker ut från mängden när man söker jobb och annat du lärt dig på vägen.

Övning

Självkänsla vs Självförtroende

Ta med dig: 1 papper/person och 1 penna/pers.

Diskutera först om vad ni redan vet om självförtroende och självkänsla.

Fyll sedan i med mentorns egen kunskap och dessa punkter.

Självkänsla

- Svarar på frågan; vad tycker jag om mig själv?
- Det jag är – det inre.
- Handlar om hur du ser på vem du är som person, både dina starka och svaga sidor.
- God självkänsla innebär att man kan älska sig själv för den man är. Att man känner att man duger som man är.
- Självkänsla är relativt konstant och förändras inte snabbt av en situation eller prestation.

Självförtroende

- Svarar på frågan; vad är jag bra på?
- Det jag gör – det yttre.
- Handlar om hur du ser på dina förmågor och att du vet att du är bra på att göra vissa saker och kan utvecklas på andra delar.
- Det är kopplat till det du gör, det du kan och det du presterar.
- Varierar mellan olika områden.



Boosta Självkänsla

Nu ska ungdomarna beskriva sig själva utifrån självbildsgubben.

Dela ut papper och penna till alla, sedan ska ni:

- Skriva ner 2–3 saker som ni gillar med er själva (självkänsla).
- Skriva ner 2–3 saker som ni tycker är bra på (självförtroende).

När alla är klara ska ni berätta för varandra vad ni kommit fram till. Bra att berätta är att även om man känner att man har god självkänsla idag så kan det komma perioder då det är svårare att hålla uppe det. Se om någon har bra tips för att få bättre självkänsla.

Våra tips för att få bättre självkänsla:

- Våga misslyckas.
- Våga lyssna till vad och vem du vill och litar på!
- Lär känna dig själv.
- Tyck om dig själv precis som du är, tänk positivt på även de delarna du inte känner dig nöjd med.
- Sanningen är att du duger precis som du är.
- Du är unik och behövs i den här världen.
- Bli duktig på att ge feedback och beröm till dig själv.

Något du kan göra är att regelbundet, exempelvis varje morgon eller kväll, fundera på påståendena om dig själv som du skrev ner. När man får jobbiga tankar kan man byta ut dem mot dessa.

Bra/Tack/Vill!

Nu ska ni gå laget runt och svara på frågorna nedan.

- Bra – Vad har jag gjort bra idag?
- Tack – Vad är jag tacksam för?
- Vill – Vad vill jag?

Utcheckning

Hur har det gått i dag?

Gå en runda genom gruppen där alla får berätta vad man tar med sig från dagens träff.

Incheckning

Vad hände sist?

Nu ska ni landa lite och bli mer närvarande. Ta 2 min för en meditations övning med djupa andetag. Reflektera sedan kort tillsammans kring förra träffen. Vad kände ni? Har det dykt upp frågor efter träffen?

Om gruppen inte är bekväm med meditation kan ni använda er av annan isbrytare eller gå direkt in på reflektionen.

Dagens program

Börja med att presentera dagens träff med ämne och övning som går bra att anpassa gemensamt om det skulle behövas. Utgå från frågan; vad vill vi uppnå idag?

Tillbakablick

Tänk tillbaka över träffarna ni har haft och reflektera över hur denna tid gått. Hur känns det? Möttes era förväntningar?

Övning

Gemensam aktivitet

Avsluta gruppmentorskapet genom att göra något kul tillsammans som ni kommit överens om.

Utcheckning

Uppgift till nästa gång!

Prata om hur ni vill att ert mentorskap ser ut framåt. Vill ni avsluta eller fortsätta ytterligare 6 månader?

Diplomutdelning och Tack!

Diplom får ni från oss, era handledare hör av sig om det när ni närmar er avslut. I samband med det får mentorer gärna säga några uppmuntrande ord till ungdomarna och ge beröm för att de varit modiga och tagit sig tid att satsa på sig själva och sin utveckling för framtiden!

Lyftet

Som avslutning ska ni göra en sista övning och ge varandra positiv feedback. Ett sätt att bidra till någon annans framgång är att lyfta fram något vi sett eller hört hos personen vi gillar. Vi behöver även träna på att ta emot det från andra – även om det kan vara ovant eller obekvämt så går det att träna upp.

Steg 1: Om möjligt, välj en central plats och placera en stol där.

Steg 2: En person väljs ut att vara först med att sitta på stolen.

Steg 3: Alla andra ska så runt eller framför personen som sitter och berätta om något som de tycker är positivt med den personen - det kan handla om vad som helst och viktigast är det är något som uppmuntrar.

Steg 4: Nu ska en ny person sitta på stolen – alla ska sitta på stolen, inklusive mentorn.

Om detta inte riktigt passar din grupp kan ni även skriva ner positiv feedback på lappar.

Alla får lika många lappar som det finns deltagare. På varje lapp skriver man ett namn och positiv feedback.

När alla är klara ska ni lämna in lapparna till mentorn, som sedan delar ut till rätt person. Om ni vill kan ni läsa upp 1-2 lappar var för varandra.