



ÖVNING: MENTORHJULET

Denna övning ringar in adeptens nuvarande livssituation och ger underlag för era fortsatta diskussioner.

Börja med att gå igenom mentorhjulet. **Du som är adept** berättar om de olika tårtbitarna och vad varje område betyder för dig. Gör gärna anteckningar i rutorna kopplade till respektive område (tårtbit). Lägg till ytterligare områden vid behov.

Sätt sedan en siffra mellan 1–10 på varje tårtbit (i den blå cirkeln) beroende på hur nöjd du känner dig med detta område. Höga siffror om du är nöjd och låga siffror om du inte är nöjd.

Använd sedan mentorhjulet som en utgångspunkt för samtal. **Du som är adept** berättar hur du resonerat kring siffrorna och beskriver vilka siffror du är mån om att höja, på kort och lång sikt. **Du som är mentor** ställer frågor för att utveckla resonemanget, skapa förståelse och stämma av.

