



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# MENTOR



# MENTOR

## Indice dei contenuti

Introduzione .....	3
Angolo pratico .....	12
II - Rapporto di mentorship .....	13
III - Pianificazione e calendario: programmare il percorso verso il successo .....	14
IV - Registri delle riunioni in corso .....	16
V - Pianificazione di progetti futuri: guardare avanti .....	21
VI - Valutazioni individuali: riflettere sulla propria crescita .....	24

# MENTOR

## Introduzione

### Scopo e obiettivi

Questo strumento è stato creato nell'ambito del progetto Erasmus+ MENTOR per informare e guidare i Mentor ed i Mentee su come accompagnare o essere accompagnati.

Obiettivi dello strumento:

- Facilitare la relazione di mentoring per i partecipanti.
- Tenere traccia delle loro esperienze.
- Capire se qualcosa deve essere migliorato e come farlo.
- Valutare la relazione tra Mentor e Mentee.

### Chi è chi: conoscete la vostra coppia di Mentor

#### Definizioni:

##### Mentee:

Un Mentee cerca attivamente la guida e il sostegno di un Mentor. Si impegnano in un rapporto di apprendimento per sviluppare competenze, acquisire conoscenze e affrontare sfide personali o professionali, con l'obiettivo di adattarsi a nuovi ambienti e di ottenere crescita e successo, sfruttando al meglio la loro esperienza internazionale.

Per quanto riguarda le responsabilità dei Mentee, ci si aspetta che si impegnino attivamente nel processo di mentoring con una mente aperta e desiderosa di imparare dai loro Mentor.

**Mentor:** I Mentor sono uno dei primi punti di contatto per il Mentee, offrendo un sostegno personale e affrontando le preoccupazioni più immediate. Il Mentee può discutere con il Mentor una serie di sfide personali, tra cui i problemi con i coinquilini, l'adattamento a un nuovo ambiente culturale, la nostalgia di casa e la gestione del tempo libero. Più in generale, un Mentor è un consulente di fiducia che guida le persone nella transizione verso nuovi ambienti culturali o professionali. Fornisce assistenza sia pratica che emotiva, aiutando i Mentee ad adattarsi all'ambiente circostante, a superare le sfide, a monitorare i progressi e a raggiungere una crescita personale e professionale.

**Tutor dell'Organizzazione di Invio (SO):** Questo tutor è la persona di riferimento nel Paese d'origine e dell'Organizzazione di invio, a cui ci si può rivolgere per quanto riguarda la burocrazia, la gestione finanziaria e generale del progetto, eventuali problemi con la famiglia e la necessità di riprendere la fase di volontariato.

**Tutor dell'organizzazione ospitante (HO):** Se è necessaria un'ulteriore assistenza, il Mentee deve contattare il tutor dell'organizzazione ospitante (HO) che si occupa della logistica e del

# MENTOR

supporto in loco. Il Mentee potrebbe aver bisogno di discutere con questo tutor o con l'Organizzazione Ospitante questioni quali:

- Chiarimenti sui giorni di riposo o richieste di ferie.
- Problemi strutturali o difetti dell'alloggio.
- Difficoltà nel completare le attività assegnate o supporto nei compiti lavorativi.
- Qualsiasi cosa relativa alle missioni, ai compiti del progetto e alla pianificazione delle attività.
- Necessità di trovare infrastrutture locali (medici, negozi...).
- Contattare le autorità locali, le istituzioni o il supporto medico di emergenza (polizia, ospedali, ufficio immigrazione...).

## Come utilizzare lo strumento

Lo scopo di questo strumento è quello di facilitare il follow-up degli incontri della relazione, di programmare i successivi e di valutare la relazione. Lo strumento è ad uso esclusivo di Mentor e Mentee. L'Organizzazione Ospitante e l'Organizzazione di Investimento non hanno accesso alle vostre risposte e ai vostri spazi personali.

Quante volte è necessario riempire il documento?

A ogni riunione o interazione.

Separazione delle valutazioni:

Per mantenere la vostra privacy, le valutazioni saranno conservate in un documento separato. Ciò significa che le vostre riflessioni e valutazioni personali rimarranno confidenziali, consentendovi di essere aperti e onesti nel vostro feedback senza alcuna preoccupazione.



## I - Impostazione iniziale

*(Completamento una tantum)*

### Presentazione di Mentor e Mentee

Il questionario pensato per voi, Mentor e Mentee, vi aiuta a capire le preferenze, gli interessi, gli hobby, il background e le convinzioni comuni dell'altro. Condividendo queste informazioni, la vostra fiducia crescerà, creando uno spazio sicuro per una comunicazione aperta. Questa fiducia è fondamentale per sostenere il rapporto di mentoring durante tutto il percorso di mobilità. In definitiva, il questionario incoraggia legami significativi e aumenta il potenziale, la crescita personale e professionale.

### Domande per Mentee e Mentor:

#### 1. Informazioni personali:

Come ti chiami?

Quando sei nato?

Da dove vieni?

Cosa hai fatto finora? / Cosa stai facendo nella tua vita? (lavoro, studio, volontariato)

#### 2. Preferenze e personalità:

Cosa ti piace fare nel tempo libero?

# MENTOR

Come ti descriverebbe il tuo entourage in 3 parole?

Se potessi scegliere un superpotere, quale sarebbe?

Se fossi un oggetto, quale saresti? Perché?

Qual è il tuo cibo, colore e luogo preferito?

Se foste bloccati su un'isola deserta, cosa portereste con voi?

### 3. Altri:

C'è qualcosa che dovrei sapere su di te...?

### Dettagli del progetto

Il questionario è pensato per raccogliere dettagli sul vostro progetto, tra cui il programma a cui state partecipando, il vostro ruolo e la durata della vostra mobilità. Comprendendo questi dettagli, i Mentor possono comprendere meglio le vostre motivazioni e i vostri obiettivi.

# MENTOR

Questo modulo favorisce un rapporto più sano e produttivo tra Mentor e Mentee, allineandosi alle aspettative del progetto.

Solo per i Mentee:

## 1. Ubicazione e durata del progetto:

Qual è il paese e la città del tuo progetto?

Quanto dura il tuo progetto di mobilità?

## 2. Informazioni sul programma e sui partner:

A quale programma parteciperai? (Corpo europeo di solidarietà, Servizio civile ecc.)

Quali sono le tue responsabilità o attività relative al progetto? Puoi descriverle?

Con chi lavorerai?

## 3. Motivazioni e aspettative:

Qual è la tua motivazione per questo progetto di mobilità?

# MENTOR

Quali sono i vostri obiettivi per questo progetto di mobilità?

- Integrarsi nella nuova cultura/ambiente.
- Imparare/migliorare una (nuova) lingua.
- Trovare uno scopo.
- Ispirarsi per progetti personali o professionali.
- Uscire dalla propria zona di comfort.
- Acquisire nuove competenze.
- Avere un impegno civico/europeo
- Mettersi alla prova prima di entrare nel mercato del lavoro
- Acquisire indipendenza e fiducia in se stessi
- Stabilirsi all'estero
- Aiutare gli altri
- Sentirsi appagati dall'esperienza
- Definire un percorso di carriera
- Imparare nuovi metodi di lavoro
- Trovare nuovi amici.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali sono le vostre paure e preoccupazioni riguardo a questo progetto?

- Solitudine
- Nostalgia di casa
- Shock culturale
- Gestione del budget
- Barriera linguistica
- Uscire dalla zona di comfort
- Adattamento sociale
- Adattamento al nuovo ambiente
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Per la solitudine → organizzate un incontro faccia a faccia o cercate di trovare un altro partecipante della vostra città/paese.

Per la nostalgia di casa → cercate di portare qualcosa del vostro paese e di mettervi in contatto con la vostra famiglia e i vostri amici.

Per lo shock culturale → chiedete e cercate di scoprire quante più informazioni possibili sulla cultura del paese che vi ospiterà.

Per la gestione del budget → scaricare applicazioni per la gestione del denaro.

# MENTOR

Per la barriera linguistica → scrivete alcune parole nuove su foglietti adesivi e appendeteli in giro per casa. Entrate in contatto con la gente del posto e cercate di imparare la lingua da loro.

Per uscire dalla zona di comfort → fare piccoli passi e ricordare il motivo che ti spinge a partecipare a questo progetto.

Per l'adattamento sociale → trovare attività locali gratuite per fare amicizia

Per adattarsi al nuovo ambiente → prendetevi il tempo per esplorare i dintorni e i diversi luoghi che potreste aver bisogno di conoscere, imparate a conoscere la vostra zona (strade, negozi, quartiere, trasporti pubblici...).

## Dettagli sul paese

Questo capitolo si propone di esplorare le motivazioni che vi hanno spinto a scegliere il Paese del progetto. I dettagli raccolti faranno luce sulle vostre aspettative e paure, nonché su eventuali pregiudizi o stereotipi. Il questionario fornisce un confronto tra il vostro Paese d'origine e il Paese del progetto, evidenziando i vantaggi, gli ostacoli e le principali cose da fare e da non fare dal punto di vista culturale. Allineando le vostre percezioni con i fatti condivisi dai mentor, potrete sviluppare una comprensione più chiara e accurata del progetto e del suo contesto.

**Questionario: Visione del Paese da parte del Mentee vs fatti sul Paese da parte del Mentor\*.**

### Sezione 1: La prospettiva del Mentee

Cosa sai del Paese ospitante?

Quali sono le cose da fare e da non fare nel Paese ospitante?

### Stereotipi e pregiudizi:

Quali sono gli stereotipi/prejudizi che hai sul Paese ospitante?

# MENTOR

## Differenze culturali:

Quali differenze culturali prevedi tra il tuo Paese d'origine e il Paese ospitante?

## Comprendere lo shock culturale:

Come descriveresti lo shock culturale?

## Sezione 2: Il punto di vista di Mentor+

Che tipo di idee sbagliate e stereotipi hai incontrato quando era all'estero? Come li hai affrontati?

Come hai affrontato le differenze culturali quando eri all'estero?

È stato nel Paese ospitante del suo Mentee?

- Sì
- No

Quali sono le cose da fare e da non fare nel Paese ospitante che potrebbero sorprendere chi viene da un altro Paese

# MENTOR

Quali differenze culturali (tra il tuo Paese e quello del progetto del Mentee) potrebbero influenzare l'esperienza del Mentee?

## Angolo pratico

In questo angolo pratico, i Mentor sono invitati a condividere con i loro Mentee link o informazioni pratiche su vari argomenti per aiutarli a prepararsi alla loro mobilità internazionale.

### REGOLAMENTI SPECIALI:

### SITI WEB/GRUPPI GENERALI PER ESPATRIATI:

### TRASPORTO PUBBLICO:

### EVENTI LOCALI/LUOGHI DA VISITARE:

### ALLOGGIO:

### CIBO E BEVANDE:

### LINGUE

# MENTOR

## II - Rapporto di mentorship

*(Completamento una tantum)*

Una forte relazione di mentorship è essenziale per un'esperienza di successo. Questo legame favorisce la fiducia, la comunicazione aperta e il rispetto reciproco. In questa sezione esploreremo gli elementi chiave che alimentano questo legame, aiutandovi a creare un ambiente favorevole alla crescita personale e professionale.

### 1. Aspettative e obiettivi:

Quali sono le tue aspettative dal rapporto di tutoraggio?

- Ottenere informazioni e approfondimenti sul Paese del mio progetto.
- Guida e sostegno nella mia crescita personale e professionale.
- Guida e sostegno emotivo nei momenti di difficoltà.
- Essere motivati e incoraggiati per portare avanti il progetto.
- Ricevere un feedback costruttivo per migliorare.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Puoi condividere obiettivi specifici che vorresti raggiungere grazie a questo tutoraggio?

- Adattarmi senza problemi a una nuova cultura e a un nuovo ambiente.
- Ampliare la mia rete di contatti.
- Acquisire nuove competenze o conoscenze.
- Ricevere consigli su come sfruttare al meglio il progetto.
- Essere guidato nel mio processo di apprendimento.
- Sentirmi supportato durante le sfide, lo shock culturale, la nostalgia di casa...
- Imparare a sfruttare la mia esperienza internazionale per opportunità future.
- Avere il sostegno di qualcuno a casa che conosce il tipo di esperienza.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_
-

## III - Pianificazione e calendario: programmare il percorso verso il successo

*(Da aggiornare se necessario)*

Per pianificare i momenti dedicati al mentoring, è molto importante definire una tempistica precisa e rispettarla, scegliendo l'orario e la frequenza degli incontri, in base alle esigenze del Mentee. Si tratta di uno spazio chiuso e confidenziale, in cui Mentor e Mentee investono molto, e per questo va sempre rispettato. Può essere molto utile segnare tutti gli incontri già nell'agenda.

La frequenza può variare: il suggerimento è di non programmare incontri tutti i giorni, perché diventerebbe una relazione molto pesante e complessa, e di programmare almeno una volta al mese, per mantenere la coerenza nella comunicazione e per mantenere viva la relazione tra Mentor e Mentee.

Quali canali di comunicazione vorreste utilizzare?

- chiamate online tramite piattaforme digitali;
- messaggi via WhatsApp o altre chat semplici e veloci;
- chiamate;
- scambio di e-mail;
- incontri faccia a faccia.
- altro.

Con quale frequenza dobbiamo incontrarci?

Per facilitare la pianificazione dei momenti di mentoring, creare e compilare una tabella come segue:

<b>Data</b>	<b>Ora (fuso orario)</b>	<b>Canale</b> (telefonata, chiamata, riunione, riunione faccia a faccia...) WhatsApp, online, faccia a	<b>Principale argomento trattato</b> (da compilare dopo la riunione)
-------------	--------------------------	---	--

# MENTOR


## IV - Registri delle riunioni in corso

*(Da compilare per ogni riunione)*

### **Documentare il viaggio**

In questa sezione, riflettete sulla vostra recente riunione annotando la data e i principali argomenti discussi. Rispondete alle richieste creative per esprimere il vostro stato d'animo attuale, dall'identificazione con un animale o un emoji alla condivisione di una canzone significativa. Esploreremo anche le vostre aspettative e i vostri timori riguardo al progetto di mobilità. Questa riflessione aumenta la consapevolezza di sé e rafforza il rapporto di tutoraggio attraverso un dialogo aperto.

Data della riunione: \_\_\_\_\_

Principali argomenti trattati: \_\_\_\_\_

### **Domande sul vostro attuale stato d'animo:**

Come state oggi? Come vi sentite?

Personale: Qual è il vostro livello di soddisfazione? Puoi spiegare perché? (da 1 - che è la sensazione peggiore in assoluto a 10 - che è la sensazione migliore)

Relativo al progetto: Qual è il suo livello di soddisfazione? Puoi spiegare perché? (da 1 - che è la sensazione peggiore in assoluto a 10 - che è la sensazione migliore)

Domande specifiche per il processo di mentorship, per guidare le discussioni tra il Mentor e il Mentee:

# MENTOR

## DOMANDE PERSONALI:

- Come valuteresti la tua integrazione nel Paese da 1 a 10? (da 1 - che è il peggiore, a 10 - che è il migliore)
- Hai incontrato persone del posto?
- Qual è l'ultima attività che hai svolto? Com'è andata?
- Ti piace la cucina locale?
- Cosa fai nel tempo libero?
- Pratici sport o attività extra?
- Ti senti sicuro/a?
- Hai imparato qualche "lingua locale"?
- Ti piace il tuo alloggio? (magari chiedere dei coinquilini?)

## DOMANDE RELATIVE AL PROGETTO:

- Come descriveresti la tua integrazione nell'organizzazione?
- Come procede il tuo progetto?
- Hai preso qualche iniziativa di recente? Di che tipo?
- Qual è stata l'attività più recente che hai portato a termine in relazione al suo progetto?
- Con chi lavori? (da soli, membri dell'organizzazione, beneficiari: bambini, anziani, giovani locali)?
- Quali sono i diversi compiti di cui sei responsabile?
- Quali sono le difficoltà che hai affrontato?
- Quali sono i risultati raggiunti finora?

/!\ Ricorda:

Nel Paese ospitante del Mentee può verificarsi uno shock culturale. È quindi importante essere preparati.

Può richiedere più o meno tempo, a seconda della persona coinvolta, ma la chiave è gestire le proprie emozioni in modo adeguato e darsi il tempo di parlarne. La comunicazione viene prima di tutto!

### **Ecco alcuni consigli e suggerimenti su come affrontare lo shock culturale:**

- Riconoscete i vostri sentimenti e condivideteli con il vostro Mentor o con il vostro tutor dell'HO.
- Cercare contatti con persone della comunità/organizzazione locale.
- Mantenere i contatti con la propria famiglia.
- (Iniziare a) imparare la lingua locale.
- Mantenere una mentalità aperta nei confronti delle differenze culturali.
- Fare delle ricerche sulla cultura locale.

# MENTOR

- Elencare gli aspetti positivi della cultura locale.
- Creare uno spazio accogliente in cui sentirsi a casa.
- Mantenetevi attivi e organizzate delle uscite.
- Create regolarmente piccoli obiettivi per voi stessi.
- Fate un elenco di piccoli traguardi raggiunti da quando siete nel Paese.
- Non confrontatevi con gli altri volontari.
- Parlate con gli altri volontari e chiedete loro consigli e suggerimenti.

Prospettiva per la prossima riunione: C'è qualcosa di nuovo che vorreste imparare, parlare o fare?

## Risolvere le sfide insieme

Fornire strumenti per indagare su questioni e potenziali difficoltà durante una sessione di mentoring è importante per diversi motivi:

- **Prevenzione e risoluzione dei problemi:** è fondamentale identificare i problemi e le difficoltà non appena si presentano. In questo modo si evita che le situazioni negative degenerino e si contribuisce a mantenere un ambiente di apprendimento positivo e produttivo.
- **Sviluppo di capacità di problem solving:** affrontare e risolvere i problemi durante le sessioni di mentoring aiuta il Mentee a sviluppare capacità di problem solving che saranno utili anche al di fuori del contesto di mentoring. Il Mentee può portare con sé queste abilità anche dopo la fine delle sessioni, rendendolo più sicuro di sé e capace in qualsiasi situazione.
- **Miglioramento continuo:** ogni sfida è un'opportunità per imparare e crescere. L'esame delle difficoltà offre l'opportunità di riflettere su ciò che potrebbe essere migliorato nel processo di mentoring stesso. Questo miglioramento continuo garantisce che l'approccio rimanga efficace e sia adattabile a ogni esigenza.
- **Supporto personalizzato:** ogni Mentee ha esigenze e sfide diverse. L'utilizzo di strumenti per indagare i problemi consente un supporto mirato e personalizzato. Ciò significa che è possibile affrontare difficoltà specifiche che potrebbero non essere immediatamente evidenti, fornendo la guida personalizzata necessaria.

Questa sezione deve essere compilata in modo flessibile:

# MENTOR

- **Ogni volta che si verifica un problema:** è essenziale compilare questa sezione ogni volta che si presenta un problema o una difficoltà significativa, per documentare l'evento e pianificare le azioni correttive.
- **Revisione periodica:** anche se non sono presenti problemi evidenti, è utile rivedere periodicamente questa sezione per riflettere sui potenziali miglioramenti e mantenere un monitoraggio costante dei progressi del Mentee.

In conclusione, la compilazione di questa sezione può essere adattata alle circostanze specifiche, ma è essenziale farlo ogni volta che si presenta un problema per garantire un supporto efficace e tempestivo.

Avete problemi nell'organizzazione o nella vita quotidiana?

- Barriera linguistica
- Aspetti logistici
- Differenze culturali
- Problemi con i coinquilini
- Incomprensioni con l'organizzazione
- Aspetti finanziari
- Isolamento sociale
- Nostalgia di casa
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_
- Nulla di tutto ciò

➔ Avete trovato una soluzione?

➔ Avete contattato qualcuno in merito al problema/alla difficoltà incontrata?

# MENTOR

→ Posso aiutarvi in qualche modo?

## V - Pianificazione di progetti futuri: guardare avanti

*(Completamento una tantum)*

### Obiettivi professionali o personali futuri

Questa sezione esamina il periodo successivo alla mobilità e il periodo successivo al supporto di mentoring.

È un'occasione per riflettere e chiedere quali cambiamenti sono stati fatti, come si sente il Mentee alla fine del periodo di mobilità e della relazione, come riprendere il cammino e quali sono i progetti futuri del Mentee.

Rispondete alle seguenti domande:

Quanto sei fiducioso di tornare nel tuo Paese d'origine?

- Molto fiducioso.
- Un po' fiducioso.
- Neutro.
- Non molto fiducioso.
- Per niente fiducioso.

Quali sono i tuoi progetti futuri?

- Cercare un lavoro.
- Proseguire gli studi.
- Fare volontariato all'estero.
- Fare volontariato nel mio Paese.
- Cercare uno stage.
- Intraprendere un progetto personale.
- Viaggiare.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali aspetti della vita all'estero vuoi mantenere o aggiungere quando tornerai a casa?

- Nuove abitudini o stili di vita.
- Competenze linguistiche o interculturali acquisite.
- Reti professionali o sociali create all'estero.
- Prospettive o valori culturali adottati.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Cosa sarà difficile quando tornerai nel tuo Paese d'origine?

# MENTOR

- Adattarsi alle norme culturali e alle aspettative sociali.
- Trovare opportunità di lavoro.
- Ristabilire i legami sociali e le reti di supporto.
- Affrontare lo shock culturale inverso.
- Nessuno di questi.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Di quali supporti o risorse pensi di aver bisogno per il tuo ritorno a casa?

- Assistenza nella ricerca di un lavoro.
- Supporto psicologico o consulenza.
- Rete di contatti professionali.
- Corsi o formazione sul reinserimento culturale.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali cambiamenti ti aspetti nei rapporti con la famiglia e gli amici quando tornerai a casa dopo un soggiorno all'estero?

- Mi aspetto che i miei rapporti con la famiglia rimangano sostanzialmente invariati.
- Prevedo di riallacciare i rapporti con gli amici e di rafforzarli.
- Prevedo alcune difficoltà nel riallacciare i rapporti con i membri della famiglia a causa di cambiamenti nelle dinamiche o nelle aspettative.
- Mi preoccupa il rischio di sentirmi scollegato dai miei amici, poiché le nostre esperienze potrebbero essere divergenti durante il mio periodo di assenza.
- Non so come evolveranno i miei rapporti con la famiglia e con gli amici, ma sono aperto a qualsiasi cambiamento.
- Sono pronto ad accettare che alcune amicizie potrebbero non essere più le stesse o finire.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Hai altri argomenti, preoccupazioni o aree di cui vorresti discutere?

**/!\** Promemoria:

(Lo shock culturale può verificarsi anche al ritorno nel Paese d'origine del Mentee. È quindi importante essere preparati.)

# MENTOR

Può richiedere più o meno tempo, a seconda della persona coinvolta, ma la chiave è gestire le emozioni in modo adeguato e darsi il tempo di parlarne. La comunicazione viene prima di tutto!

## **Ecco alcuni suggerimenti e trucchi:**

- Mantenete i contatti con le persone del Paese ospitante.
- Realizzate dei video o stampate delle foto della vostra esperienza da condividere con gli altri.
- Organizzate un piccolo evento/workshop per presentare la vostra esperienza ad altri giovani o alla vostra comunità locale.
- Riconoscete i vostri sentimenti e condivideteli con il vostro mentor (se avete deciso di mantenere i contatti) o con il vostro tutor di SO.
- Prendetevi il vostro tempo.
- Organizzate il vostro tempo almeno un mese dopo il rientro nel Paese d'origine (visite, appuntamenti, tempo libero,...).
- Mantenete alcune delle abitudini che avevate nel Paese che vi ospita, per non avere un forte cambiamento di stile di vita / o mantenete lo stesso stile di vita che avevate nel Paese che vi ospita, se è possibile.

## VI - Valutazioni individuali: riflettere sulla propria crescita

*(Documento separato)*

Da compilare individualmente sia dal Mentor che dal Mentee per garantire la riservatezza.

### Valutazione intermedia: valutare i progressi compiuti

#### DA COMPLETARE DA PARTE DEL MENTEE

La valutazione intermedia è una valutazione strategica nel rapporto Mentor/Mentee, che offre l'opportunità di valutare i progressi del rapporto. Serve anche a ricordare gli obiettivi di ciascuno. In qualità di Mentee, potete fare un riassunto degli incontri precedenti, valutare il processo e cosa si dovrebbe fare di diverso.

Rispondete alle seguenti domande:

#### Aspettative per gli incontri futuri

Cosa pensi della frequenza degli incontri che avete avuto?

- Troppo spesso.
- Spesso
- Occasionalmente
- Raramente
- Equilibrata
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali canali di comunicazione avete utilizzato per gli incontri?

- Di persona.
- Videoconferenza (ad esempio, Zoom, Skype).
- Telefonata.
- Messaggistica tramite applicazioni telefoniche (Whatsapp, Messenger).
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Di quali argomenti avete discusso durante gli incontri?

- Progetto in corso: attività.
- Ambiente del progetto: integrazione, relazioni...
- Sviluppo delle competenze.
- Percorso professionale/piani futuri.
- Sfide affrontate.

# MENTOR

- Domande e consigli.
- Relazioni di mentoring.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Le tue aspettative come Mentee sono state soddisfatte?

- Sì, completamente.
- Parzialmente.
- No.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quanto ha trovato utili gli strumenti utilizzati (ad esempio, documenti, software, ecc.) per il tuo sviluppo?

- Molto utili.
- Utili.
- Leggermente utili.
- Per niente utili.

Come giudichi la disponibilità e la risposta del Mentor alle sue domande e ai suoi dubbi?

- Eccellente.
- Buona.
- Discreta.
- Scarsa.

Gli obiettivi e le aspettative del rapporto di mentorship sono stati definiti e comunicati chiaramente?

- Sì, molto chiari.
- Abbastanza chiari.
- Non molto chiari.
- Per niente chiari.

Quanto è stato efficace il Mentor nel fornire feedback e indicazioni costruttive?

- Molto efficace.
- Moderatamente efficace.
- Poco efficace.
- Per niente efficace

Ritieni di aver fatto progressi e di essere cresciuto professionalmente grazie a questo rapporto di mentorship?

- Sì, in modo molto significativo.
- Sì, in qualche modo.

# MENTOR

- No, non proprio.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Come descriveresti la dinamica generale e il rapporto tra te e il tuo Mentor?

- Eccellente.
- Buono.
- Discreto.
- Insufficiente.

Il Mentor ha dimostrato un impegno verso la diversità e l'inclusione nel tuo approccio di mentorship?

- Sì, fortemente.
- Sì, in una certa misura.
- Non proprio.
- Non sono sicuro.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

## Aspettative per il futuro:

hai suggerimenti per migliorare il rapporto Mentor/Mentee o il processo di mentorship in generale?

Ci sono argomenti specifici che vorresti affrontare nelle future sessioni di mentorship?

Preferisci un formato di incontro specifico per le future sessioni di mentorship?

- Di persona.
- Virtuale (ad esempio, videoconferenza).
- Telefono.
- Posta elettronica.
- Qualsiasi, purché si adatti ai miei impegni.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Con quale frequenza vorresti avere incontri di mentorship?

- Settimanalmente.

# MENTOR

- Bisettimanale.
- Mensilmente.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_
- Altro da aggiungere:

## DA COMPLETARE DA PARTE DEL MENTOR

La valutazione intermedia è una valutazione strategica nel rapporto Mentor/Mentee, che offre l'opportunità di valutare i progressi del rapporto. Serve anche a ricordare gli obiettivi di ciascuno. In qualità di Mentor, potete fare un riepilogo degli incontri precedenti, valutare il processo e cosa dovrebbe essere fatto in modo diverso.

Rispondete alle seguenti domande:

### **Attesa per i prossimi incontri**

Cosa ne pensi della frequenza degli incontri che hai avuto con il tuo mentee?

- Troppo spesso.
- Spesso
- Occasionalmente
- Raramente
- Ben bilanciati
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali canali di comunicazione hai utilizzato per le riunioni?

- Di persona.
- Videoconferenza (ad esempio Zoom, Skype).
- Telefonata.
- Messaggistica tramite applicazioni telefoniche (Whatsapp, Messenger,..).
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali argomenti avete trattato durante i vostri incontri?

- Progetto in corso: attività.
- Ambiente di progetto: integrazione, relazioni...
- Sviluppo delle competenze.
- Percorso/progetti professionali futuri.
- Sfide affrontate.

# MENTOR

- Domande e consigli.
- Relazioni di tutoraggio.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Le tue aspettative come Mentor sono state soddisfatte?

- Sì, completamente.
- Parzialmente.
- No.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quanto hai trovato utili gli strumenti utilizzati (ad esempio documenti, software, ecc.) per il processo di mentoring?

- Molto utili.
- Utili.
- Poco utili.
- Per nulla utili.

Come valuteresti la disponibilità e la reattività del mentee alle tue domande?

- Eccellente.
- Bene.
- Giusto.
- Insufficiente.

Gli obiettivi e le aspettative della relazione di tutoraggio sono stati chiaramente definiti e comunicati?

- Sì, molto chiari.
- Abbastanza chiari.
- Non molto chiari.
- Non affatto chiari.

# MENTOR

Ritieni di aver fatto progressi e di essere cresciuto professionalmente grazie a questo rapporto di tutoraggio?

- Sì, in modo molto significativo.
- Sì, un po'.
- No, non proprio.

Come descriveresti la dinamica generale e il rapporto tra te e il tuo mentee?

- Eccellente.
- Bene.
- Giusto.
- Insufficiente.

Il mentee ha dimostrato un impegno per la diversità e l'inclusione nel processo di tutoraggio?

- Sì, fortemente.
- Sì, in una certa misura.
- Non proprio.
- Non sono sicuro.

## **Aspettative per il futuro:**

Hai qualche suggerimento per migliorare la relazione Mentor/Mentee o il processo di tutoraggio in generale?

Ci sono argomenti specifici che vorresti affrontare nelle future sessioni di mentoring con il tuo mentee?

Preferiresti un formato di incontro specifico per le future sessioni di tutoraggio?

- Di persona.
- Virtuale (ad esempio, videoconferenza).

# MENTOR

- Telefono.
- E-mail.
- Qualunque, purché si adatti al mio programma.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Con quale frequenza vorresti avere incontri di tutoraggio con il tuo mentee?

- Settimanale.
- Bisettimanale.
- Mensile.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Qualcos'altro da aggiungere:

# MENTOR

## Valutazione finale: celebrare risultati e intuizioni

### DA COMPILARE A CURA DEL MENTEE

La valutazione finale conclude il rapporto Mentor/Mentee. Fornisce l'opportunità di rivedere i vantaggi della relazione, cosa è andato bene e cosa no, cosa si poteva fare diversamente e cosa potrebbe essere migliorato.

Per favore, rispondi alle seguenti domande:

Cosa ne pensi della frequenza degli incontri che hai avuto?

- Troppo spesso.
- Spesso
- Occasionalmente
- Raramente
- Ben bilanciati
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali canali di comunicazione hai utilizzato per le riunioni?

- Di persona.
- Videoconferenza (ad esempio Zoom, Teams).
- Telefonata.
- Messaggistica tramite applicazioni telefoniche (Whatsapp, Messenger..).
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali argomenti avete trattato durante i vostri incontri?

- Progetto in corso (attività, relazione).
- Sviluppo delle competenze.
- Percorso/progetti professionali futuri.
- Sfide affrontate.
- Domande e consigli.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

# MENTOR

Le tue aspettative come mentee sono state soddisfatte?

- Sì, completamente.
- Parzialmente.
- No.

Quanto hai trovato utili gli strumenti utilizzati (ad esempio documenti, software, ecc.) per il tuo sviluppo?

- Molto utili.
- Utili.
- Poco utili.
- Per nulla utili

Come valuteresti la disponibilità e la reattività del mentore alle tue domande e preoccupazioni?

- Eccellente.
- Bene.
- Giusto.
- Insufficiente.

Gli obiettivi e le aspettative della relazione di tutoraggio sono stati chiaramente definiti e comunicati?

- Sì, molto chiari
- Abbastanza chiari
- Non molto chiari
- Non affatto chiari

Quanto è stato efficace il Mentor nel fornire feedback e guida costruttivi?

- Molto efficace.
- Moderatamente efficace.
- Leggermente efficace.
- Per nulla efficace.

# MENTOR

Ritieni di aver fatto progressi e di essere cresciuto professionalmente grazie a questo rapporto di tutoraggio?

- Sì, in modo molto significativo.
- Sì, un po'.
- No, non proprio.

Come descriveresti le dinamiche generali e la relazione tra te e il tuo Mentor?

- Eccellente
- Bene
- Giusto
- Insufficiente

Il Mentor ha dimostrato un impegno verso la diversità e l'inclusione nel proprio approccio di tutoraggio?

- Sì, fortemente.
- Sì, in una certa misura.
- Non proprio.
- Non sono sicuro

Credi che questo rapporto di tutoraggio avrà un impatto duraturo sulla tua vita personale?

- Fortemente d'accordo.
- Abbastanza d'accordo.
- Neutro.
- Non sono d'accordo.
- Fortemente in disaccordo.

Credi che questo rapporto di tutoraggio avrà un impatto duraturo sulla tua vita professionale?

- Fortemente d'accordo.
- Abbastanza d'accordo.
- Neutro.
- Non sono d'accordo.

# MENTOR

- Fortemente in disaccordo.

Ti piacerebbe diventare un Mentor?

- Sì
- No
- Non ancora
- Forse

Qualcos'altro da aggiungere:

## DA COMPILARE A CURA DEL MENTOR

La valutazione finale conclude il rapporto Mentor/Mentee. Fornisce l'opportunità di rivedere i vantaggi della relazione, cosa è andato bene e cosa no, cosa si poteva fare diversamente e cosa si potrebbe migliorare.

Per favore, rispondi alle seguenti domande:

Cosa ne pensi della frequenza degli incontri che hai avuto?

- Troppo spesso.
- Spesso
- Occasionalmente
- Raramente
- Ben bilanciato
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali canali di comunicazione hai utilizzato per le riunioni?

- Di persona.
- Videoconferenza (ad esempio Zoom, Teams).
- Telefonata.
- Messaggistica tramite applicazioni telefoniche (Whatsapp, Messenger,..).

# MENTOR

- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Quali argomenti avete trattato durante i vostri incontri?

- Progetto in corso (attività, relazione).
- Sviluppo delle competenze.
- Percorso/progetti professionali futuri.
- Sfide affrontate.
- Domande e consigli.
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

Le tue aspettative come Mentor sono state soddisfatte?

- Sì, completamente.
- Parzialmente.
- No.

Quanto hai trovato utili gli strumenti utilizzati (ad esempio documenti, software, ecc.) per il processo di mentoring?

- Molto utili.
- Utili.
- Poco utili.
- Per nulla utili.

Come valuteresti la disponibilità e la reattività del mentee alle discussioni?

- Eccellente.
- Bene.
- Giusto.
- Insufficiente.

Gli obiettivi e le aspettative della relazione di tutoraggio sono stati chiaramente definiti e comunicati?

- Sì, molto chiari
- Abbastanza chiari

# MENTOR

- Non molto chiari
- Non affatto chiari

Ritieni di aver fatto progressi e di essere cresciuto professionalmente grazie a questo rapporto di tutoraggio?

- Sì, in modo molto significativo.
- Sì, un po'.
- No, non proprio.

Come descriveresti le dinamiche generali e la relazione tra te e il tuo mentee?

- Eccellente
- Bene
- Giusto
- Insufficiente

Il mentee ha dimostrato un impegno per la diversità e l'inclusione nel processo di tutoraggio?

- Sì, fortemente.
- Sì, in una certa misura.
- Non proprio.
- Non sono sicuro.

Credi che questo rapporto di tutoraggio avrà un impatto duraturo sulla tua vita personale?

- Fortemente d'accordo.
- Abbastanza d'accordo.
- Neutro.
- Non sono d'accordo.
- Fortemente in disaccordo.

Credi che questo rapporto di tutoraggio avrà un impatto duraturo sulla tua vita professionale?

- Fortemente d'accordo.
- Abbastanza d'accordo.

# MENTOR

- Neutro.
- Non sono d'accordo.
- Fortemente in disaccordo.

Ti piacerebbe essere di nuovo un Mentor?

- Sì
- No
- Non ancora
- Forse

Qualcos'altro da aggiungere:

# MENTOR

## **ADICE**

42 rue Charles Quint  
59100 Roubaix  
Francia

## **ASPEm**

Via Dalmazia, 2,  
22063, Cantù, CO  
Italia

## **Volunteers Centre Skopje**

Marko Cepenkov 28b,  
1000, Skopje  
Macedonia del Nord

## **Pi Youth Association**

Akdeniz Mah. 1353 Sokak No:1 Taner İş  
Hanı Kat:5 D:503 Konak 35210 İzmir  
Turchia

## **Curba de Cultura**

Strada Principală, DN1A 91A,  
107320 Izvoarele  
Romania

*Questo progetto è cofinanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea. Né l'Unione Europea né l'autorità di finanziamento possono essere ritenute responsabili.*