

MENTOR



MENTOR

Содржина

Вовед	3
I - Почетно поставување	5
Практично катче.....	12
II - Менторски однос	13
III - Планирање и календар: закажување на вашиот пат до успехот	14
IV - Записи од тековните состаноци	16
V - Планирање на идни проекти: поставување на вашите цели	20
VI - Индивидуални евалуации: одраз на вашиот раст	23

MENTOR

Вовед

Цел и задачи

Оваа алатка е создадена во рамките на Еразмус+ проектот: „MENTOR“ за ментори+ и менторирани со цел да бидат информирани и водени како да придружуваат или да бидат придружувани.

Цели на алатката:

- Да се олесни менторскиот однос за учесниците.
- Да малку евиденција за нивните искуства.
- Да се разбере дали нешто треба да се подобри и како да се направи тоа.
- Да се оцени односот помеѓу менторите+ и менторираниите.

Кој е кој: запознајте го вашиот пар на менторство

Дефиниции:

Менторирани:

Ментираниот активно бара водство и поддршка од ментор+. Тие се вклучуваат во однос на учење за да развијат вештини, да стекнат увид и да се справат со лични или професионални предизвици, со фокус на прилагодување на новите средини и постигнување раст и успех, како и искористување на максимумот од нивното меѓународно искуство.

Што се однесува до одговорностите на менторираниите, од нив се очекува активно да се вклучат во менторскиот процес со отворен ум и желба да учат од нивните ментори+.

Ментор+ е една од првите точки на контакт за менторираниот, нудејќи лична поддршка и адресирање на непосредните грижи. Менторираниот може да разговара за различни лични предизвици со Менторот+, вклучувајќи прашања со цимерите, прилагодување на нова културна средина, чувство на носталгија и управување со слободното време. Генерално, Ментор+ е доверлив советник кој ги води поединците низ транзициите во нови културни или професионални средини. Тие обезбедуваат и практична и емоционална помош, помагајќи им на менторираниите да се прилагодат на нивната околина, да се справат со предизвиците, да го следат напредокот и да постигнат личен и професионален раст.

Тутор од организацијата за испраќање (ОИ): Овој тутор е референтното лице во матичната земја и од организацијата што испраќа, и може да се повика во врска со бирократијата, финансиското и генералното управување со проектот, лицето за контакт со менторот+, какви било прашања со семејството и потребата од продолжување на фазата на волонтерство.

MENTOR

Тутор од организацијата-домаќин (ОД): Доколку е потребна дополнителна помош, менторираниот треба да го контактира туторот од организацијата-домаќин за некои ситуации и кој се справува со логистика и поддршка на самото место. Ментираниот можеби ќе треба да разговара со овој тутор или со ОИ за прашања како што се:

- Појаснувања за слободни денови или барања за одмор.
- Структурни проблеми или дефекти во сместувањето.
- Тешкотии во завршувањето на зададените активности или потреба од поддршка при работните задачи.
- Се што е поврзано со мисиите и задачите на проектот и планирањето на активностите.
- Потреба да се најдат локални инфраструктури (лекари, продавници,...)
- Контактирање со локалните власти, институции или итна медицинска помош (полиција, болници, канцеларија за имиграција,...)

Како да се користи алатката

Целта на оваа алатка е да го олесни следењето на состаноците, да ги закаже следните и да ја оцени врската. Алатката е наменета само за употреба на Ментор+, Ментори+ и Менторирани. Организациите-домаќин и испраќач немаат пристап до вашите одговори и лични простори.

Колку пати треба да ја пополните алатката?

На секој состанок или интеракција.

Поделба на евалуации:

За да ја одржиме вашата приватност, евалуациите ќе ги чуваме во посебен документ. Ова значи дека вашите лични размислувања и проценки ќе останат доверливи, што ќе ви овозможи да бидете отворени и искрени во вашите повратни информации без никакви грижи.



I - Почетно поставување

(Еднократно завршување)

Презентација на Ментор+ и Менторирани

Прашалникот дизајниран за вас, ви помага да ги разберете преференциите, интересите, хобијата, потеклото и заедничките верувања меѓусебно. Како што ги споделувате овие информации, вашата доверба ќе расте, создавајќи безбеден простор за отворена комуникација. Оваа доверба е од витално значење за одржување на вашата менторска врска во текот на вашето патување по мобилност. На крајот на краиштата, прашалникот поттикнува значајни врски и го подобрува вашиот потенцијал за личен и професионален раст.

Прашања за менторирани и ментори+:

1. Лични информации:

Како се викаш?

Кога си роден/а?

Од каде си?

Што направивте досега? / Што правиш во твојот живот? (работа, студирање, волонтирање)

2. Преференции и личност:

Што сакаш да правиш во слободното време?

MENTOR

Како другите би ве опишале со 3 збора?

Кога би можеле да изберете суперсила, што би одбрале?

Ако сте објект, кој би бил? Зошто?

Која е вашата омилена храна, боја и место?

Ако сте заглавени на пуст остров, што би понесле со себе?

3. Други:

Нешто што треба да знаеме за вас...?

Детали за проектот

Прашалникот е дизајниран да собира детали за вашиот проект, вклучувајќи ја и програмата во која учествувате, вашата улога и времетраењето на вашата мобилност. Со разбирање на овие специфики, менторите+ можат подобро да ги сфатат вашите



мотивации и цели. Оваа форма поттикнува поздрав, попродуктивен однос помеѓу менторите+ и менторираните додека се усогласува со очекувањата на проектот.

Само за менторирани:

1. Локација и времетраење на проектот:

Која е земјата и градот на вашиот проект?

Колку долго трае вашиот проект за мобилност?

2. Информации за програмата и партнерите:

На која програма ќе присуствувате? (Европски корпус за солидарност, граѓанска служба итн.)

Кои се вашите одговорности или активности во врска со проектот? Можете ли да ги опишете?

Со кого ќе работите?

3. Мотивација и очекувања:

Која е вашата мотивација за овој проект за мобилност?

Кои се вашите цели за овој проект за мобилност?

- ☐ Да се интегрирате во новата култура/средина.
- ☐ Да научите/подобрите (нов) јазик.
- ☐ Да најдете цел.
- ☐ Да се инспирирате за лични или професионални проекти.
- ☐ Да излезете од удобната зона.
- ☐ Да стекнете нови вештини.
- ☐ Да имате граѓанска/европска определба
- ☐ Да се тестирате пред да влезете на пазарот на труд
- ☐ Да стекнете независност и самодоверба
- ☐ Да се преселите во странство
- ☐ Да им помагате на другите
- ☐ Да се чувствувате исполнето додека стекнувате искуство
- ☐ Да ја дефинирате кариерата
- ☐ Да научите нови методи на работа
- ☐ Да најдете нови пријатели.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои се вашите стравови и грижи за овој проект?

- ☐ Осаменост
- ☐ Домаќинство
- ☐ Културен шок
- ☐ Управување со буџетот
- ☐ Јазична бариера
- ☐ Излез од зоната на удобност
- ☐ Социјална адаптација
- ☐ Адаптација кон новата средина
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

За осаменост → имајте средба лице в лице или обидете се да најдете друг учесник од вашиот град/земја.

MENTOR

За носталгија → обидете се да најдете нешто од вашата земја и стапете во контакт со семејството и пријателите

За културен шок → прашајте и обидете се да откриете што е можно повеќе информации за културата што ќе ве угости.

За управување со буџетот → преземете апликации за управување со пари.

За јазична бариера → напишете неколку нови зборови на лепливи белешки и закачете ги низ куќата. Станете во контакт со локалното население и обидете се да го научите јазикот од нив.

За да излезете од зоната на удобност → преземете мали чекори и потсетете се на мотивацијата да учествувате во овој проект.

За социјална адаптација → најдете бесплатни локални активности за да се дружите.

За да се прилагодите на новата средина → одвојте време за да ја истражите околината и различните места што можеби ќе треба да ги знаете, да ја запознаете вашата област (улици, продавници, соседство, јавен превоз...)

Детали за земјата

Ова поглавје има за цел да ги истражи вашите мотиви за избор на земја на проектот. Собраните детали ќе фрлат светлина врз вашите очекувања и стравови, како и сите предрасуди или стереотипи што можеби ги имате. Прашалникот обезбедува споредба помеѓу вашата матична земја и земјата на проектот, нагласувајќи ги придобивките, пречките и клучните културни што (не) треба работи. Со усогласување на вашите перцепции со фактите споделени од менторите+, можете да развиете појасно и попрецизно разбирање на проектот и неговиот контекст.

Прашалник: Визијата на менторираниот за земјата наспроти фактите за земјата од ментор+¹.

Дел 1: Перспектива на менторираниот

Што знаете за земјата-домаќин?

¹ Ве молиме имајте предвид дека ментор+ не смее да биде лоциран или по потекло од земјата каде што се одвива проектот на менторираниот. Прашањата се дизајнирани да му помогнат на менторираниот да стекне увид од перспектива на ментор+, без разлика дали ја делат истата земја (ментор+ во земјата) како и проектот или нудат надворешно гледиште (ментор+ надвор од земјата).

MENTOR

За кои работи знаете дека (не) треба да се прават во земјата-домаќин?

Стереотипи и предрасуди:

Кои се стереотипите/предрасудите што ги имате за земјата-домаќин?

Културни разлики и очекувања:

Какви културни разлики предвидувате помеѓу вашата земја на потекло и земјата-домаќин?

Разбирање на културен шок:

Како би го опишале културниот шок?

Дел 2: Перспектива на Ментор+

Какви заблуди и стереотипи наидовте додека сте во странство? Како се справивте со тоа?

Како се справувавте со културните разлики додека бевте во странство?

Дали сте биле во земјата-домаќин на вашиот менториран

- ☐ Да
- ☐ Не

Кои работи што (не) смеат да се прават во земјата-домаќин би изненадиле некој од странство?

Какви културни разлики (меѓу вашата земја и земјата на проектот на менторираниот) би можеле да влијаат на искуството на менторираниот?

Практично катче

Во ова практично катче, менторите+ се поканети да споделат со своите менторирани линкови или практични информации за различни теми за да им помогнат да се подготват за нивната меѓународна мобилност.

ПОСЕБНИ ПРОПИСИ:

ОПШТИ СТРАНИЦИ/ГРУПИ ЗА ИСЕЛЕНИЦИ:

ЈАВЕН ПРЕВОЗ:

ЛОКАЛНИ НАСТАНИ/МЕСТА ЗА ПОСЕТУВАЊЕ :

СМЕСТУВАЊЕ:

ХРАНА И ПИЈАЛАЦИ:

ЈАЗИЦИ:

II - Менторски однос

(Еднократно завршување)

Силен менторски однос е од суштинско значење за успешно искуство. Оваа врска поттикнува доверба, отворена комуникација и меѓусебно почитување. Во овој дел, ќе ги истражиме клучните елементи кои ја негуваат оваа врска, помагајќи ви да создадете средина за поддршка за личен и професионален раст.

1. Очекувања и цели:

Кои се вашите очекувања од менторскиот однос?

- ☐ Добивање информации и увиди за земјата на мојот проект.
- ☐ Насоки и поддршка во мојот личен и професионален раст.
- ☐ Насоки и емоционална поддршка за време на предизвикувачки времиња.
- ☐ Добивање мотивација и охрабрување да се остане на вистинскиот пат со проектот.
- ☐ Примање конструктивна повратна информација за подобрување.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Можете ли да споделите конкретни цели што би сакале да ги постигнете преку ова менторство?

- ☐ Непречено прилагодување на нова култура и средина.
- ☐ Проширување на мојата мрежа.
- ☐ Стекнување нови вештини или знаења.
- ☐ Добивање совети за максимално искористување на проектот.
- ☐ Водич при мојот процес на учење.
- ☐ Чувство на поддршка за време на предизвици, културен шок, носталгија...
- ☐ Учење како да го искористам моето меѓународно искуство за идни можности.
- ☐ Поддршка од некој дома што поминал низ ваков тип на искуство.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

III - Планирање и календар: закажување на вашиот пат до успехот

(Да се ажурира по потреба)

За да се планираат моменти посветени на менторството, многу е важно да се дефинира прецизен тајминг и да се почитува, избирајќи го времето и зачестеноста на состаноците, според потребите на менторираниот. Тоа е затворен и доверлив простор, каде што менторите+ и менторираните вложуваат многу и поради оваа причина секогаш мора да се почитува. Може да биде многу корисно веќе да ги блокирате сите состаноци во дневниот ред.

Фреквенцијата може да варира: предлогот е да не се закажуваат состаноци секој ден, бидејќи тоа би станало многу тешка и сложена врска, и да се закажува барем еднаш месечно, да се одржи доследноста во комуникацијата и да се одржува жива врската помеѓу менторот+ и менторираниот.

Кои канали на комуникација би сакале да ги користите?

- онлајн повици преку дигитални платформи;
- пораки преку WhatsApp или други едноставни и брзи разговори;
- повици;
- размена на е-пошта;
- состаноци лице в лице.
- други.

Колку често треба да се среќаваме?

--

За да го олесните планирањето на менторските моменти, креирајте и пополнете табела на следниов начин:

Датум	Час (временска зона)	Канал (телефонски повик, повик WhatsApp, онлајн состанок, средба лице в лице...)	Главна тема која се дискутираше (ќе се пополни по состанокот)

MENTOR

IV - Записи од тековните состаноци

(Да се комплетира за секој состанок)

Документирање на вашето патување

Во овој дел, размислете за вашиот неодамнешен состанок со забележување на датумот и главните теми за кои се дискутираше. Одговарајте на креативните барања за да го изразите вашето моментално расположение, од идентификување со животно или емотикони до споделување значајна песна. Ќе ги истражime и вашите очекувања и стравови во врска со вашиот проект за мобилност. Оваа рефлексija ја подобрува самосвеста и ја зајакнува вашата врска со менторство преку отворен дијалог.

Датум на состанокот: _____

Главните теми за кои се разговараше: _____

Прашања за вашето вистинско расположение:

Како си денес? Како се чувствувате?

Лично: Кое е вашето ниво на задоволство? Можете ли да објасните зошто? (од 1 - кое е најлошото чувство до 10 - најдоброто чувство)

Поврзано со проектот: Кое е вашето ниво на задоволство? Можете ли да објасните зошто? (од 1 - кое е најлошото чувство до 10 - најдоброто чувство)

Специфични прашања за процесот на менторство, за водење на дискусиите помеѓу менторот+ и менторираниот:

ЛИЧНИ ПРАШАЊА:

- Како би ја оцениле вашата интеграција во земјата од 1 до 10? (од 1 - што е најлошо, до 10 - најдобро)
- Дали сте запознале некој локалец?
- Која е последната активност што ја направивте? Како беше?
- Дали уживате во локалната кујна?
- Што правите во слободното време?
- Дали се занимавате со некои спортови или дополнителни активности?
- Дали се чувствувате безбедно?
- Дали научивте некој „локален јазик“?
- Дали ви се допаѓа сместувањето (цимерите?)

ПРАШАЊА ПОВРЗАНИ СО ПРОЕКТОТ:

- Како би ја опишале вашата интеграција во организацијата?
- Како оди вашиот проект?
- Дали презедовте некоја иницијатива во последно време? Каков вид?
- Која беше најновата активност што ја завршивте поврзана со вашиот проект?
- Со кого работите? (сами, членови на организацијата, корисници: деца, стари лица, локални млади)?
- Кои се различните задачи за кои сте одговорен?
- Кои се тешкотиите со кои се соочувате?
- Кои достигнувањата ги постигнавте досега?

/!\ Потсетник:

Културен шок може да се случи во земјата-домаќин на менторираниот. Затоа, важно е да бидете подготвени.

Може да потрае повеќе или помалку време, во зависност од личноста која е вклучена, но клучот е правилно да се справите со вашите емоции и да си дадете време да разговарате за нив. Комуникацијата е на прво место!

Еве неколку совети и трикови како да се справите со културниот шок:

- Признајте ги вашите чувства и споделете ги со вашиот ментор+ или вашиот татор во организацијата-домаќин.
- Добијте контакти со луѓе од локалната заедница/организација.
- Одржувајте контакт со вашето семејство.
- (Почнете да) го учите локалниот јазик.
- Имајте отворен ум во врска со културните разлики.
- Направете истражување за локалната култура.
- Наведете ги позитивните страни на локалната култура.
- Создадете пријатен простор за живеење, во кој ќе се чувствувате како дома.

- Останете активни и правете планови за излегување.
- Редовно креирајте мали цели за себе.
- Направете листа на мали достигнувања бидејќи сте во земјата.
- Не се споредувајте со други волонтери.
- Разговарајте со другите волонтери и прашајте ги совети и трикови.

Перспектива за следниот состанок: Дали има нешто ново што би сакале да научите, да разговарате или да направите?

Заедничко решавање на предизвиците

Обезбедувањето алатки за истражување на прашања и потенцијални потешкотии за време на менторска сесија е важно од неколку причини:

- **Превенција и решавање проблеми:** од клучно значење е да се идентификуваат проблемите и тешкотиите штом ќе се појават. Ова спречува ескалација на негативните ситуации и помага да се одржи позитивна и продуктивна средина за учење.
- **Развој на вештини за решавање проблеми:** решавањето на проблемите за време на менторските сесии му помага на менторираниот да развие вештини за решавање проблеми кои ќе бидат корисни надвор од менторскиот контекст. Ментираниот може да ги носи овие вештини со себе долго по завршувањето на сесиите, што го прави посамоуверен и способен во секоја ситуација.
- **Континуирано подобрување:** секој предизвик е можност за учење и растење. Испитувањето на тешкотиите нуди можност да се размислува за тоа што би можело да се подобри во самиот менторски процес. Ова континуирано подобрување осигурува дека пристапот останува ефективен и е прилагодлив за да одговори на секоја потреба.
- **Персонализирана поддршка:** секој менториран има различни потреби и предизвици. Користењето алатки за истражување на проблемите овозможува насочена и персонализирана поддршка. Ова значи дека е можно да се решат конкретни тешкотии кои можеби не се веднаш очигледни, давајќи ги персонализираните потребни насоки.

Овој дел треба да се пополнува флексибилно:

MENTOR

- **Секогаш кога ќе се појави проблем:** неопходно е да се заврши овој дел секогаш кога ќе се појави значителен проблем или потешкотија, да се документа настанот и да се планираат корективни активности.
- **Периодичен преглед:** дури и ако нема очигледни проблеми, корисно е периодично да се прегледува овој дел за да се размислува за потенцијалните подобрувања и да се одржува постојано следење на напредокот на менторираниот.

Како заклучок, пополнувањето на овој дел може да се прилагоди на конкретни околности, но од суштинско значење е тоа да се прави секогаш кога ќе се појави проблем за да се обезбеди ефикасна и навремена поддршка.

Дали имате некои проблеми во организацијата или во секојдневниот живот?

- ☐ Јазична бариера
- ☐ Логистички аспекти
- ☐ Културни разлики
- ☐ Проблеми со сопружници
- ☐ Недоразбирање со организацијата
- ☐ Финансиски
- ☐ Социјална изолација
- ☐ Домаќинство
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____
- ☐ Ништо од горенаведените

➔ Дали најдовте решение?

➔ Дали контактиравте со неког во врска со проблемот/тешкотиите со кои се соочувате?

➔ Нешто со што можам да помогнам?

V - Планирање на идни проекти: поставување на вашите цели

(Еднократно завршување)

Идни професионални или лични цели

Овој дел го разгледува периодот по мобилноста и периодот по менторската поддршка.

Тоа дава можност да размислите и да прашате какви промени се направени, како се чувствува менторираниот на крајот од периодот на мобилност и врската, како да се врати на вистинскиот пат и кои се идните планови на менторираниот.

Ве молиме, одговорете на следниве прашања:

Колку сте сигурни во враќањето во вашата матична земја?

- ☐ Многу самоуверено.
- ☐ Донекаде самоуверено.
- ☐ Неутрален.
- ☐ Не многу самоуверен.
- ☐ Воопшто не сум сигурен.

Кои се твоите идни планови?

- ☐ Барање работа.
- ☐ Следење на понатамошни студии.
- ☐ Волонтирање во странство.
- ☐ Волонтирање во мојата земја.
- ☐ Стажирање.
- ☐ Личен проект.
- ☐ Патување.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои делови од животот во странство сакате да ги задржите или додадете кога ќе се вратите дома?

- ☐ Нови навики или начин на живот.
- ☐ Стекнати јазични или меѓукултурни вештини.
- ☐ Професионални или социјални мрежи основани во странство.
- ☐ Усвоени перспективи или културни вредности.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Што ќе биде тешко кога ќе се вратите во вашата матична земја?

- ☐ Повторно прилагодување на културните норми и општествените очекувања.
- ☐ Наоѓање можности за вработување.
- ☐ Повторно воспоставување социјални врски и мрежи за поддршка.
- ☐ Справување со обратен културен шок.
- ☐ Ниту еден од нив.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Што мислите, каква поддршка или ресурси ќе ви требаат за вашата транзиција дома?

- ☐ Помош за барање работа.
- ☐ Психолошка поддршка или советување.
- ☐ Професионално вмрежување.
- ☐ Курсеви или обуки за културна реинтеграција.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Какви промени очекувате во односите со семејството и пријателите кога ќе се вратите дома откако сте во странство?

- ☐ Очекувам моите односи со семејството да останат во голема мера непроменети.
- ☐ Очекувам повторно поврзување со пријателите и зајакнување на тие односи.
- ☐ Предвидувам некои предизвици во повторното поврзување со членовите на семејството поради промените во динамиката или очекувањата.
- ☐ Се грижам да се чувствувам исклучен од моите пријатели, бидејќи нашите искуства можеби се разликуваа за време на моето отсуство.
- ☐ Не сум сигурен како ќе се развиваат моите односи и со семејството и со пријателите и отворен сум за какви било промени што може да дојдат.
- ☐ Подготвен сум да прифатам дека некои пријателства можеби нема да бидат исти или да завршат.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Дали имате други теми, грижи или области за кои би сакале да разговарате?

/!\ Потсетник:

(Обратно) Културен шок може да се случи и при враќање во матичната земја на менторираниот. Затоа, важно е да бидете подготвени.

Може да потрае повеќе или помалку време, во зависност од личноста која е вклучена, но клучот е правилно да се справите со вашите емоции и да си дадете време да разговарате за нив. Комуникацијата е на прво место!

Еве неколку совети и трикови:

- Одржувајте контакт со луѓето во земјата-домаќин.
- Направете неколку видеа или испечатете слики од вашето искуство за да ги споделите околу вас.
- Организирајте мал настан/работилница за да го презентирате вашето искуство на други млади луѓе или на вашата локална заедница.
- Признајте ги вашите чувства и споделете ги со вашиот ментор+ (ако одлучивте да одржувате контакт) или со вашиот татор.
- Одвојте време.
- Организирајте го вашето време најмалку еден месец по враќањето во вашата земја (посети, состаноци, социјално време,...).
- Задржете некои од вашите навики што сте ги имале во вашата земја-домаќин, за да немате силна промена на животниот стил / или да го задржите истиот начин на живот што сте го имале во вашата земја-домаќин, доколку тоа е можно.

VI - Индивидуални евалуации: одраз на вашиот раст

(Посебен документ)

Да се пополни поединечно и од ментор+ и од менторираниот за да се обезбеди доверливост.

Среднорочна евалуација: оценување на вашиот напредок

ДА ГИ ПОПОЛНУВА МЕНТОРИРАНОТ

Среднорочната евалуација е стратешка евалуација во односот ментор+-менториран, давајќи можност да се оцени како напредува врската. Исто така, служи како потсетник за целите на секоја личност. Како менторирани, можете да направите резиме за претходните состаноци, да го оцените процесот и што треба да се направи поинаку.

Ве молиме, одговорете на следниве прашања:

Очекувања за идните средби

Што мислите за зачестеноста на состаноците што ги имавте?

- ☐ Премногу често.
- ☐ Често
- ☐ Повремено
- ☐ Ретко
- ☐ Добро избалансиран
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои канали за комуникација ги користевте за состаноците?

- ☐ Лично.
- ☐ Видео конференција (на пр. ZOOM, Skype).
- ☐ Телефонски повик.
- ☐ Пораки преку телефонски апликации (Whatsapp, Messenger).
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

За кои теми разговаравте на вашите состаноци?

- ☐ Тековен проект: активности.
- ☐ Проектна средина: интеграција, односи...

MENTOR

- ☐ Развој на вештини.
- ☐ Иден професионален пат / планови.
- ☐ Соочени предизвици.
- ☐ Прашања и совети.
- ☐ Менторски односи.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Дали вашите очекувања како менторирани беа исполнети?

- ☐ Да, целосно.
- ☐ Делумно.
- ☐ Не
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Колку ви беа корисни алатките што се користат (на пр., документи, софтвер, итн.) за вашиот развој?

- ☐ Многу корисно.
- ☐ Корисно.
- ☐ Малку корисно.
- ☐ Воопшто некорисно.

Како би ја оцениле достапноста и одговорот на менторот+ на вашите прашања и грижи?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали целите и очекувањата од менторскиот однос беа јасно дефинирани и соопштени?

- ☐ Да, многу јасно.
- ☐ Донекаде јасно.
- ☐ Не многу јасно.
- ☐ Воопшто не е јасно.

Колку менторот+ беше ефикасен во обезбедувањето конструктивни повратни информации и насоки?

- ☐ Многу ефикасна.
- ☐ Умерено ефикасна.
- ☐ Малку ефективно.
- ☐ Воопшто не е ефикасен.

MENTOR

Дали чувствувате дека сте напредувале и сте пораснале професионално како резултат на овој менторски однос?

- ☐ Да, многу значајно.
- ☐ Да, донекаде.
- ☐ Не, навистина не.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Како би ја опишале општата динамика и односот помеѓу вас и вашиот ментор+?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали менторот+ покажа посветеност на различноста и вклучувањето во нивниот пристап за менторство?

- ☐ Да, силно.
- ☐ Да, до одреден степен.
- ☐ Не навистина.
- ☐ Не сум сигурен.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Очекувања за иднината:

Дали имате предлози за подобрување на односот ментор+/менториран или воопшто процесот на менторство?

Дали има конкретни теми на кои би сакале да се осврнете во идните сесии за менторство?

Дали претпочитате специфичен формат на состаноци за идните сесии за менторство?

- ☐ Лично.

MENTOR

- ☐ Виртуелна (на пр., видео конференција).
- ☐ Телефон.
- ☐ Е-пошта.
- ☐ Секое, се додека ми одговара на распоредот.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Колку често би сакале да имате состаноци за менторство?

- ☐ Неделно.
- ☐ Двонеделно.
- ☐ Месечно.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Нешто друго да се додаде:

ДА ГИ ПОПОЛНУВА МЕНТОРОТ+

Среднорочната евалуација е стратешка евалуација во односот ментор+-менториран, давајќи можност да се оцени како напредува врската. Исто така, служи како потсетник за целите на секоја личност. Како ментор+, можете да направите резиме за претходните состаноци, да го оцените процесот и што треба да се направи поинаку.

Ве молиме, одговорете на следниве прашања:

Очекувања за идните средби

Што мислите за зачестеноста на состаноците што ги имавте со вашиот менториран?

- ☐ Премногу често.
- ☐ Често
- ☐ Повремено
- ☐ Ретко
- ☐ Добро избалансиран
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои канали за комуникација ги користевте за состаноците?

- ☐ Лично.
- ☐ Видео конференција (на пр. ZOOM, Skype).
- ☐ Телефонски повик.
- ☐ Пораки преку телефонски апликации (Whatsapp, Messenger,...).
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

За кои теми разговаравте на вашите состаноци?

MENTOR

- ☐ Тековен проект: активности.
- ☐ Проектна средина: интеграција, односи...
- ☐ Развој на вештини.
- ☐ Иден професионален пат / планови.
- ☐ Соочени предизвици.
- ☐ Прашања и совети.
- ☐ Менторски односи.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Дали вашите очекувања како ментор+ се исполнија?

- ☐ Да, целосно.
- ☐ Делумно.
- ☐ Не
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Колку ви беа корисни алатките што се користат (на пр., документи, софтвер, итн.) за менторскиот процес?

- ☐ Многу корисно.
- ☐ Корисно.
- ☐ Малку корисно.
- ☐ Воопшто некорисно.

Како би ја оцениле достапноста и одговорот на менторираниот на вашите прашања?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали целите и очекувањата од менторскиот однос беа јасно дефинирани и соопштени?

- ☐ Да, многу јасно.
- ☐ Донекаде јасно.
- ☐ Не многу јасно.
- ☐ Воопшто не е јасно.

Дали чувствувате дека сте напредувале и сте пораснале професионално како резултат на овој менторски однос?

- ☐ Да, многу значајно.
- ☐ Да, донекаде.
- ☐ Не, навистина не.

MENTOR

Како би ја опишале општата динамика и односот помеѓу вас и вашиот менториран?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали менторираниот покажал посветеност на различноста и вклучувањето во нивниот процес на менторство?

- ☐ Да, силно.
- ☐ Да, до одреден степен.
- ☐ Не навистина.
- ☐ Не сум сигурен.

Очекувања за иднината:

Дали имате предлози за подобрување на односот ментор+/менториран или воопшто процесот на менторство?

Дали има конкретни теми на кои би сакале да се осврнете во идните сесии за менторство со вашиот менториран?

Дали претпочитате специфичен формат на состаноци за идните сесии за менторство?

- ☐ Лично.
- ☐ Виртуелна (на пр., видео конференција).
- ☐ Телефон.
- ☐ Е-пошта.
- ☐ Секое, се додека ми одговара на распоредот.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Колку често би сакале да имате состаноци за менторство со вашиот менториран?

- ☐ Неделно.

MENTOR

- ☐ На две недели.
- ☐ Месечно.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Нешто друго да се додаде:

MENTOR

Конечна евалуација: достигнувања и увиди

ДА ГИ ПОПОЛНУВА МЕНТОРИРАНОТ

Конечната евалуација го завршува односот ментор+/менториран. Тоа дава можност да се разгледаат придобивките од врската, што поминало добро, а што не, што можело да се направи поинаку и што можело да се подобри.

Ве молиме, одговорете на следниве прашања:

Што мислите за зачестеноста на состаноците што ги имавте?

- ☐ Премногу често.
- ☐ Често
- ☐ Повремено
- ☐ Ретко
- ☐ Добро избалансиран
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои канали за комуникација ги користевте за состаноците?

- ☐ Лично.
- ☐ Видео конференција (на пр. ZOOM, Тимови).
- ☐ Телефонски повик.
- ☐ Пораки преку телефонски апликации (Whatsapp, Messenger..).
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

За кои теми разговаравте на вашите состаноци?

- ☐ Тековен проект (активности, однос).
- ☐ Развој на вештини.
- ☐ Иден професионален пат / планови.
- ☐ Соочени предизвици.
- ☐ Прашање и совет.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Дали вашите очекувања како менторирани беа исполнети?

- ☐ Да, целосно.
- ☐ Делумно.
- ☐ Не

Колку ви беа корисни алатките што се користат (на пр., документи, софтвер, итн.) за вашиот развој?

- ☐ Многу корисно.
- ☐ Корисно.

MENTOR

- ☐ Малку корисно.
- ☐ Воопшто не е корисно.

Како би ја оцениле достапноста и одговорот на менторот на вашите прашања и грижи?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали целите и очекувањата од менторскиот однос беа јасно дефинирани и соопштени?

- ☐ Да, многу јасно
- ☐ Донекаде јасно
- ☐ Не многу јасно
- ☐ Воопшто не е јасно

Колку менторот+ беше ефикасен во обезбедувањето конструктивни повратни информации и насоки?

- ☐ Многу ефикасна.
- ☐ Умерено ефикасни.
- ☐ Малку ефективно.
- ☐ Воопшто не е ефикасен.

Дали чувствувате дека сте напредувале и сте пораснале професионално како резултат на овој менторски однос?

- ☐ Да, многу значајно.
- ☐ Да, донекаде.
- ☐ Не, навистина не

Како би ја опишале севкупната динамика и односот помеѓу вас и вашиот ментор+?

- ☐ Одлично
- ☐ Добро
- ☐ Фер
- ☐ Лошо

Дали менторот+ покажа посветеност на различноста и вклучувањето во нивниот пристап за менторство?

- ☐ Да, силно.
- ☐ Да, до одреден степен.
- ☐ Не навистина.
- ☐ Не сум сигурен.

MENTOR

Дали верувате дека овој однос на менторство ќе има трајно влијание врз вашиот личен живот?

- ☐ Силно се согласувам.
- ☐ Се согласувам.
- ☐ Неутрален.
- ☐ Не се согласувам.
- ☐ Воопшто не се согласувам.

Дали верувате дека овој однос на менторство ќе има трајно влијание врз вашиот професионален живот?

- ☐ Силно се согласувам.
- ☐ Се согласувам.
- ☐ Неутрален.
- ☐ Не се согласувам.
- ☐ Воопшто не се согласувам.

Дали би сакале да станете ментор?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Сè уште не
- ☐ Можеби

Нешто друго да се додаде:

MENTOR

ДА ГИ ПОПОЛНУВА МЕНТОРОТ+

Конечната евалуација го завршува односот ментор+/менториран. Тоа дава можност да се разгледаат придобивките од врската, што поминало добро, а што не, што можело да се направи поинаку и што можело да се подобри.

Ве молиме, одговорете на следниве прашања:

Што мислите за зачестеноста на состаноците што ги имавте?

- ☐ Премногу често.
- ☐ Често
- ☐ Повремено
- ☐ Ретко
- ☐ Добро избалансиран
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Кои канали за комуникација ги користевте за состаноците?

- ☐ Лично.
- ☐ Видео конференција (на пр. ZOOM, Тимови).
- ☐ Телефонски повик.
- ☐ Пораки преку телефонски апликации (Whatsapp, Messenger,...).
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

За кои теми разговаравте на вашите состаноци?

- ☐ Тековен проект (активности, однос).
- ☐ Развој на вештини.
- ☐ Иден професионален пат / планови.
- ☐ Соочени предизвици.
- ☐ Прашање и совет.
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

Дали вашите очекувања како ментор+ се исполнија?

- ☐ Да, целосно.
- ☐ Делумно.
- ☐ Не

Колку ви беа корисни алатките што се користат (на пр., документи, софтвер, итн.) за менторскиот процес?

- ☐ Многу корисно.
- ☐ Корисно.
- ☐ Малку корисно.
- ☐ Воопшто не е корисно.

MENTOR

Како би ја оцениле достапноста и реакцијата на менторираниот на дискусиите?

- ☐ Одлично.
- ☐ Добро.
- ☐ Фер.
- ☐ Лошо.

Дали целите и очекувањата од менторскиот однос беа јасно дефинирани и соопштени?

- ☐ Да, многу јасно
- ☐ Донекаде јасно
- ☐ Не многу јасно
- ☐ Воопшто не е јасно

Дали чувствувате дека сте напредувале и сте пораснале професионално како резултат на овој менторски однос?

- ☐ Да, многу значајно.
- ☐ Да, донекаде.
- ☐ Не, навистина не.

Како би ја опишале севкупната динамика и односот помеѓу вас и вашиот менториран?

- ☐ Одлично
- ☐ Добро
- ☐ Фер
- ☐ Лошо

Дали менторираниот покажал посветеност на различноста и вклучувањето во нивниот процес на менторство??

- ☐ Да, силно.
- ☐ Да, до одреден степен.
- ☐ Не навистина.
- ☐ Не сум сигурен.

Дали верувате дека овој однос на менторство ќе има трајно влијание врз вашиот личен живот?

- ☐ Силно се согласувам.
- ☐ Се согласувам.
- ☐ Неутрален.
- ☐ Не се согласувам.
- ☐ Воопшто не се согласувам.

Дали верувате дека овој однос на менторство ќе има трајно влијание врз вашиот професионален живот?

MENTOR

- ☐ Силно се согласувам.
- ☐ Се согласувам.
- ☐ Неутрален.
- ☐ Не се согласувам.
- ☐ Воопшто не се согласувам

Дали би сакале повторно да бидете ментор+?

- ☐ Да
- ☐ бр
- ☐ Сè уште не
- ☐ Можеби

Нешто друго да се додаде:

MENTOR

ADICE

42 rue Charles Quint
59100 Roubaix
Франција

ASPEm

Via Dalmazia, 2,
22063, Cantù, CO
Италија

Volunteers Centre Skopje

Marko Cepenkov 28b,
1000, Skopje
Северна Македонија

Pi Youth Association

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

Curba de Cultura

Strada Principală, DN1A 91A,
107320 Izvoarele
Романија

Овој проект е кофинансиран од Европската Унија. Сепак, изразените ставови и мислења се само на авторите и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија. Ниту Европската унија, ниту органот за финансирање не можат да бидат одговорни за ова.