

MENTOR



MENTOR

Tabel de conținut

Introducere.....	3
I - Configurare inițială.....	5
II - Relația de mentorat	13
III - Planificare și calendar: programarea drumului către succes.....	14
IV - Înregistrări ale reuniunilor în curs.....	16
V - Planificarea proiectelor viitoare: stabilirea obiectivelor viitoare	20
VI - Evaluări individuale: reflecție asupra creșterii dumneavoastră	23

MENTOR

Introducere

Scop și obiective

Acest instrument a fost creat în cadrul proiectului Erasmus+ MENTOR pentru ca Mentorii+ și Mentorații să fie informați și îndrumați cu privire la modul de a însoți sau de a fi însoțiți.

Obiectivele instrumentului:

- Să faciliteze relația de mentorat pentru participanți.
- Pentru a ține o evidență a experiențelor lor.
- Pentru a înțelege dacă ceva trebuie îmbunătățit și cum să o facem.
- Să evalueze relația dintre mentori+ și mentee.

Who's who: fă cunoștință cu perechea ta de mentori

Definiții:

Mentees:

Un mentorat caută în mod activ îndrumare și sprijin din partea unui mentor+. Aceștia se angajează într-o relație de învățare pentru a-și dezvolta abilitățile, pentru a dobândi cunoștințe și pentru a face față provocărilor personale sau profesionale, punând accentul pe adaptarea la medii noi și pe obținerea creșterii și a succesului, precum și pe valorificarea la maximum a experienței lor internaționale.

În ceea ce privește responsabilitățile beneficiarilor, aceștia trebuie să se implice activ în procesul de mentorat, cu o minte deschisă și dorința de a învăța de la mentorii lor+.

Mentorii+ sunt unul dintre primele puncte de contact pentru elevul mentorat, oferindu-i sprijin personal și abordând problemele imediate. Persoana îndrumată poate discuta cu Mentorul+ o serie de provocări personale, inclusiv probleme legate de colegii de cameră, adaptarea la un nou mediu cultural, dorul de casă și gestionarea timpului liber. Mai general, un Mentor+ este un consilier de încredere care ghidează persoanele în tranziția către un nou mediu cultural sau profesional. Aceștia oferă asistență practică și emoțională, ajutându-i pe protejați să se adapteze la mediul înconjurător, să facă față provocărilor, să monitorizeze progresul și să se dezvolte personal și profesional.

Tutor din partea organizației de trimitere (SO): Acest tutor este persoana de referință din țara de origine și din organizația de trimitere și poate fi consultat cu privire la birocrăția,

MENTOR

gestionarea financiară și generală a proiectului, persoana de contact cu mentorul+, orice probleme cu familia și necesitatea reluării etapei de voluntariat.

Tutor din partea organizației gazdă (HO): În cazul în care este nevoie de asistență suplimentară, elevul trebuie să contacteze tutorele din cadrul organizației gazdă (HO) pentru anumite situații și care se ocupă de logistica și sprijinul la fața locului. Este posibil ca mentee-ul să aibă nevoie să discute cu acest tutore sau cu HO probleme precum:

- Clarificări cu privire la zilele libere sau solicitări de timp liber.
- Probleme structurale sau defecțiuni ale locuinței.
- Dificultăți în finalizarea activităților atribuite sau nevoia de sprijin în îndeplinirea sarcinilor de lucru.
- Orice are legătură cu misiunile și sarcinile proiectului, precum și cu planificarea activităților.
- Necesitatea de a găsi infrastructuri locale (medici, magazine,...)
- Contactarea autorităților locale, a instituțiilor sau a asistenței medicale de urgență (poliție, spitale, biroul de imigrări,...)

Cum să utilizați instrumentul

Scopul acestui instrument este de a facilita urmărirea întâlnirilor din cadrul relației, de a programa următoarele întâlniri și de a evalua relația. Instrumentul este destinat exclusiv Mentorilor+ și Mentee. HO și SO nu au acces la răspunsurile și spațiile dvs. personale.

De câte ori trebuie să umpleți instrumentul?

La fiecare întâlnire sau interacțiune.

Separarea evaluărilor:

Pentru a vă păstra confidențialitatea, vom păstra evaluările într-un document separat. Acest lucru înseamnă că reflecțiile și evaluările dvs. personale vor rămâne confidențiale, permițându-vă să fiți deschis și onest în feedback-ul dvs. fără nicio îngrijorare.



I - Configurare inițială

(Completare unică)

Prezentarea Mentorului+ și a Mentee

Chestionarul conceput pentru voi, mentori+ și mentee, vă ajută să vă înțelegeți reciproc preferințele, interesele, hobby-urile, trecutul și convingerile comune. Pe măsură ce împărtășiți aceste informații, încrederea voastră va crește, creând un spațiu sigur pentru o comunicare deschisă. Această încredere este vitală pentru a vă susține relația de mentorat de-a lungul călătoriei de mobilitate. În cele din urmă, chestionarul favorizează conexiunile semnificative și vă sporește potențialul de dezvoltare personală și profesională.

Întrebări pentru mentorat și mentori+:

1. Informații personale:

Care este numele dumneavoastră?

Când v-ați născut?

De unde sunteți?

Ce ați făcut până acum? / Ce faci în viața ta? (muncă, studii, voluntariat)

2. Preferințe și personalitate:

Ce vă place să faceți în timpul liber?

MENTOR

Cum te-ar descrie anturajul tău în 3 cuvinte?

Dacă ți-ai putea alege o superputere, care ar fi aceasta?

Dacă ai fi un obiect, care ai fi? De ce?

Care este mâncarea, culoarea și locul tău preferat?

Dacă ai fi blocat pe o insulă pustie, ce ai lua cu tine?

3. Altele:

Ceva ce ar trebui să știi despre tine...?

Despre proiect

Chestionarul este conceput pentru a colecta detalii despre proiectul dumneavoastră, inclusiv programul la care participați, rolul dumneavoastră și durata mobilității dumneavoastră. Prin

MENTOR

Înțelegerea acestor detalii, mentorii+ vă pot înțelege mai bine motivațiile și obiectivele. Acest formular favorizează o relație mai sănătoasă și mai productivă între mentorii+ și mentee, aliniindu-se în același timp la așteptările proiectului.

Numai pentru persoanele îndrumate:

1. Locația și durata proiectului:

Care este țara și orașul proiectului dumneavoastră?

Care este durata proiectului dvs. de mobilitate?

2. Informații privind programul și partenerii:

La ce program veți participa? (Corpul european de solidaritate, Serviciul civic etc.)

Care sunt responsabilitățile sau activitățile dumneavoastră legate de proiect? Le puteți descrie?

Cu cine veți lucra?

3. Motivație și așteptări:

Care este motivația dumneavoastră pentru acest proiect de mobilitate?

Care sunt obiectivele dumneavoastră pentru acest proiect de mobilitate?

- ☐ Să fie integrat în noua cultură/în noul mediu.
- ☐ Învățați/îmbunătățiți o limbă (nouă).
- ☐ Găsiți un scop.
- ☐ Inspirați-vă pentru proiecte personale sau profesionale.
- ☐ Ieșiți din zona lor de confort.
- ☐ Dobândiți noi competențe.
- ☐ Au un angajament civic/european
- ☐ Testați-vă înainte de a intra pe piața muncii
- ☐ Dobândirea independenței și a încrederii în sine
- ☐ Stabilirea în străinătate
- ☐ Ajutorarea celorlalți
- ☐ Sentimentul de împlinire în timpul experienței
- ☐ Definirea unui traseu profesional
- ☐ Învățați noi metode de lucru
- ☐ Găsește-ți prieteni noi.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Care sunt temerile și îngrijorările dumneavoastră cu privire la acest proiect?

- ☐ Singurătatea
- ☐ Dorul de casă
- ☐ Șoc cultural
- ☐ Gestionarea bugetului
- ☐ Bariera lingvistică
- ☐ Ieșiți din zona de confort
- ☐ Adaptarea socială
- ☐ Adaptarea la noul mediu
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

MENTOR

Pentru singurătate → aveți o întâlnire față în față sau încercați să găsiți un alt participant din orașul/țara dumneavoastră.

Pentru dorul de casă → încercați să găsiți ceva din țara dvs. și luați legătura cu familia și prietenii dvs.

Pentru șocul cultural → întrebați și încercați să aflați cât mai multe informații despre cultura care vă va găzdui.

Pentru gestionarea bugetului → descărcați aplicații de gestionare a banilor.

Pentru bariera lingvistică → scrieți câteva cuvinte noi pe bilețele adezive și agățați-le prin casă. Intrați în contact cu localnicii și încercați să învățați limba de la ei.

Pentru a ieși din zona de confort → faceți pași mici și amintiți-vă motivația de a participa la acest proiect.

Pentru adaptare socială → găsiți activități locale gratuite pentru a vă face prieteni.

Pentru a vă adapta la noul mediu → faceți-vă timp să explorați împrejurimile și diferitele locuri pe care ar putea fi necesar să le cunoașteți, să vă cunoașteți zona (străzi, magazine, cartier, transport public...)

Detalii privind țara

Acest capitol urmărește să exploreze motivațiile care v-au determinat să alegeți țara în care se desfășoară proiectul. Detaliile colectate vor pune în lumină așteptările și temerile dumneavoastră, precum și orice prejudecăți sau stereotipuri pe care le-ați putea avea. Chestionarul oferă o comparație între țara dvs. de origine și țara proiectului, evidențiind beneficiile, obstacolele și principalele lucruri culturale de făcut și de nefăcut. Prin alinierea percepțiilor dumneavoastră cu faptele împărtășite de mentorii+, puteți dezvolta o înțelegere mai clară și mai precisă a proiectului și a contextului acestuia.

Chestionar: Viziunea mentorului asupra țării vs fapte despre țară de la mentor+¹.

Secțiunea 1: Perspectiva persoanei îndrumate

Ce știți despre țara gazdă?

¹ Vă rugăm să rețineți că este posibil ca mentorul+ să nu se afle sau să nu fie originar din țara în care se desfășoară proiectul mentee. Întrebările sunt concepute pentru a ajuta persoana îndrumată să obțină informații din perspectiva mentorului+, indiferent dacă acesta locuiește în aceeași țară (mentor+ din țară) cu proiectul sau oferă un punct de vedere extern (mentor+ din afara țării).

MENTOR

Ce trebuie și ce nu trebuie să faceți în țara gazdă?

Stereotipuri și prejudecăți:

Care sunt stereotipurile/prejudecățile pe care le aveți despre țara gazdă?

Diferențe culturale și anticipări:

Ce diferențe culturale anticipați între țara dumneavoastră de origine și țara gazdă?

Înțelegerea șocului cultural:

Cum ați descrie șocul cultural?

Secțiunea 2: Perspectiva Mentor+

Ce fel de concepții greșite și stereotipuri ați întâlnit când ați fost în străinătate? Cum le-ați abordat?

Cum v-ați descurcat cu diferențele culturale în străinătate?

MENTOR

Ați fost în țara gazdă a elevului dumneavoastră?

☐ Da

☐ Nu

Ce este de făcut și ce nu este de făcut în țara gazdă ar putea surprinde pe cineva din altă țară?

Ce fel de diferențe culturale (între țara dvs. și țara de proiect a persoanei îndrumate) ar putea influența experiența persoanei îndrumate?

MENTOR

Colț practic

În acest colț practic, mentorii+ sunt invitați să împărtășească cu discipolii lor linkuri sau informații practice pe diverse teme pentru a-i ajuta să se pregătească pentru mobilitatea lor internațională.

REGLEMENTĂRI SPECIALE:

SITE-URI/GRUPURI GENERALE PENTRU EXPATRIAȚI:

TRANSPORT PUBLIC:

EVENIMENTE LOCALE/LOCURI DE VIZITAT:

ACOMODAȚIE:

ALIMENTE ȘI BĂUTURI:

LIMBI

II - Relația de mentorat

(Completare unică)

O relație puternică de mentorat este esențială pentru o experiență de succes. Această legătură favorizează încrederea, comunicarea deschisă și respectul reciproc. În această secțiune, vom explora elementele cheie care hrănesc această legătură, ajutându-vă să creați un mediu favorabil pentru dezvoltarea personală și profesională.

1. Așteptări și obiective:

Care sunt așteptările dumneavoastră de la relația de mentorat?

- ☐ Obținerea de informații și cunoștințe despre țara în care se desfășoară proiectul meu.
- ☐ Îndrumare și sprijin în dezvoltarea mea personală și profesională.
- ☐ Îndrumare și sprijin emoțional în perioadele dificile.
- ☐ Motivare și încurajare pentru a rămâne pe drumul cel bun în cadrul proiectului.
- ☐ Primește feedback constructiv pentru a se îmbunătăți.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Puteți să ne spuneți care sunt scopurile sau obiectivele specifice pe care doriți să le atingeți prin intermediul acestui mentorat?

- ☐ Adaptarea fără probleme la o nouă cultură și la un nou mediu.
- ☐ Extinderea rețelei mele.
- ☐ Dobândirea de noi competențe sau cunoștințe.
- ☐ Primirea de sfaturi privind valorificarea la maximum a proiectului.
- ☐ Să fiu ghidat în procesul meu de învățare.
- ☐ Să te simți sprijinit în timpul provocărilor, șocului cultural, dorului de casă...
- ☐ Să învăț cum să-mi valorific experiența internațională pentru oportunități viitoare.
- ☐ Sprijinul din partea cuiva de acasă care cunoaște tipul de experiență.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

III - Planificare și calendar: programarea drumului către succes

(A se actualiza în funcție de necesități)

Pentru a planifica momentele dedicate mentoratului, este foarte important să se definească un calendar precis și să se respecte acesta, alegând ora și frecvența întâlnirilor, în funcție de nevoile mentee-ului. Este un spațiu închis și confidențial, în care mentorii+ și mentee investesc mult, și din acest motiv trebuie respectat întotdeauna. Poate fi foarte util să blocați deja toate întâlnirile în agendă.

Frecvența poate varia: sugestia este de a nu programa întâlniri în fiecare zi, deoarece ar deveni o relație foarte grea și complexă, și de a programa cel puțin o dată pe lună, pentru a menține consecvența în comunicare și pentru a menține vie relația dintre mentor+ și mentee.

Ce canale de comunicare ați dori să folosiți?

- apeluri online prin intermediul platformelor digitale;
- mesaje prin *WhatsApp* sau alte chat-uri simple și rapide;
- apeluri;
- schimb de e-mailuri;
- întâlniri față în față.
- altele.

Cât de des ar trebui să ne întâlnim?

--

Pentru a facilita planificarea momentelor de mentorat, creați și completați un tabel după cum urmează:

Data	Ora (fusul orar)	Canal (apel telefonic, apel WhatsApp, întâlnire online, întâlnire față în față...)	Subiectul principal discutat (se completează după reuniune)

MENTOR

IV - Înregistrări ale reuniunilor în curs

(A se completa pentru fiecare reuniune)

Documentează-ți călătoria

În această secțiune, reflectați asupra întâlnirii dvs. recente, notând data și principalele subiecte discutate. Răspundeți solicitărilor creative pentru a vă exprima starea de spirit actuală, de la identificarea cu un animal sau un emoji până la împărtășirea unui cântec semnificativ. Vom explora, de asemenea, așteptările și temerile dvs. cu privire la proiectul de mobilitate. Această reflecție sporește autocunoașterea și consolidează relația de mentorat prin dialog deschis.

Data reuniunii: _____

Principalele subiecte discutate: _____

Întrebări cu privire la starea ta de spirit actuală:

Cum vă simțiți astăzi? Cum vă simțiți?

Personal: Care este nivelul dvs. de satisfacție? Puteți explica de ce? (de la 1 - care este cel mai rău sentiment, la 10 - care este cel mai bun sentiment)

Legat de proiect: Care este nivelul dvs. de satisfacție? Puteți explica de ce? (de la 1 - care este cel mai rău sentiment dintotdeauna, la 10 - care este cel mai bun sentiment)

Întrebări specifice pentru procesul de mentorat, pentru a ghida discuțiile dintre mentor+ și persoana mentorată:

ÎNTREBĂRI PERSONALE

- Cum ați evalua integrarea dumneavoastră în țară de la 1 la 10? (de la 1 - cea mai rea, la 10 - cea mai bună)
- Ați cunoscut localnici?
- Care este ultima activitate pe care ați făcut-o? Cum a fost aceasta?
- Cum vă place bucătăria locală?
- Ce faceți în timpul liber?
- Faceți sport sau activități suplimentare?
- Vă simțiți în siguranță?
- Ați învățat vreo "limbă locală"?
- Îți place cazarea ta? (poate pentru a întreba despre colegii de apartament?)

ÎNTREBĂRI LEGATE DE PROIECT

- Cum ați descrie integrarea dumneavoastră în organizație?
- Cum merge proiectul dumneavoastră?
- Ați luat vreo inițiativă în ultima vreme? Ce fel de inițiativă?
- Care a fost cea mai recentă activitate pe care ați realizat-o în legătură cu proiectul dumneavoastră?
- Cu cine lucrați? (singur, membri ai organizației, beneficiari: copii, bătrâni, tineri locali)?
- Care sunt diferitele sarcini de care sunteți responsabil?
- Care sunt dificultățile cu care v-ați confruntat?
- Care sunt realizările pe care le-ați atins până acum?

/!\ Reminder:

Șocul cultural poate apărea în țara gazdă a persoanei îndrumate. Prin urmare, este important să fiți pregătiți.

Poate dura mai mult sau mai puțin timp, în funcție de persoana implicată, dar esențial este să vă gestionați emoțiile în mod corespunzător și să vă acordați timp pentru a vorbi despre ele. Comunicarea este pe primul loc!

Iată câteva sfaturi și trucuri pentru a face față șocului cultural:

- Recunoașteți-vă sentimentele și împărtășiți-le cu mentorul+ sau tutorele HO.
- Obțineți contacte cu persoane din comunitatea/organizația locală.
- Păstrați legătura cu familia dumneavoastră.
- (Începeți să) învățați limba locală.
- Păstrați o minte deschisă în ceea ce privește diferențele culturale.
- Faceți cercetări cu privire la cultura locală.
- Enumerați aspectele pozitive ale culturii locale.
- Creați un spațiu de locuit confortabil, în care vă puteți simți ca acasă.

- Rămâneți activi și faceți planuri să ieșiți în oraș.
- Creați-vă periodic obiective mici.
- Faceți o listă cu mici realizări de când sunteți în țară.
- Nu vă comparați cu alți voluntari.
- Vorbiți cu ceilalți voluntari și cereți-le sfaturi și trucuri.

Perspective pentru următoarea întâlnire: Există ceva nou pe care ați dori să îl învățați, să vorbiți sau să faceți?

Rezolvarea provocărilor împreună

Furnizarea de instrumente pentru investigarea problemelor și a dificultăților potențiale în timpul unei sesiuni de mentorat este importantă din mai multe motive:

- **Prevenirea și rezolvarea problemelor:** este esențial să se identifice problemele și dificultățile imediat ce apar. Acest lucru previne escaladarea situațiilor negative și contribuie la menținerea unui mediu de învățare pozitiv și productiv.
- **Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor:** abordarea și rezolvarea problemelor în timpul sesiunilor de mentorat ajută persoana mentorată să dezvolte abilități de rezolvare a problemelor care îi vor fi utile dincolo de contextul mentoratului. Persoana mentorată poate purta cu sine aceste abilități mult timp după încheierea sesiunilor, devenind mai încrezătoare și mai capabilă în orice situație.
- **Îmbunătățirea continuă:** fiecare provocare este o oportunitate de a învăța și de a crește. Examinarea dificultăților oferă ocazia de a reflecta asupra a ceea ce ar putea fi îmbunătățit în procesul de mentorat în sine. Această îmbunătățire continuă asigură faptul că abordarea rămâne eficientă și este adaptabilă pentru a răspunde fiecărei nevoi.
- **Sprijin personalizat:** fiecare mentorat are nevoi și provocări diferite. Utilizarea instrumentelor de investigare a problemelor permite un sprijin direcționat și personalizat. Aceasta înseamnă că este posibil să se abordeze dificultăți specifice care ar putea să nu fie evidente imediat, oferind îndrumarea personalizată necesară.

Această secțiune trebuie să fie completată în mod flexibil:

MENTOR

- **Ori de câte ori apare o problemă:** este esențial să completați această secțiune ori de câte ori apare o problemă sau o dificultate semnificativă, pentru a documenta evenimentul și a planifica acțiuni corective.
- **Revizuire periodică:** chiar dacă nu există probleme evidente, este util să se revizuiască periodic această secțiune pentru a reflecta asupra îmbunătățirilor potențiale și pentru a menține o monitorizare constantă a progresului persoanei îndrumate.

În concluzie, completarea acestei secțiuni poate fi adaptată la circumstanțe specifice, dar este esențial să faceți acest lucru ori de câte ori apare o problemă pentru a asigura un sprijin eficient și în timp util.

Aveți unele probleme în cadrul organizației sau în viața de zi cu zi?

- ☐ Bariera lingvistică
- ☐ Aspecte logistice
- ☐ Diferențe culturale
- ☐ Probleme cu colegii de apartament
- ☐ Neînțelegeri cu organizația
- ☐ Financiar
- ☐ Izolarea socială
- ☐ Dorul de casă
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____
- ☐ Niciuna dintre cele de mai sus

➔ Ați găsit o soluție?

➔ Ați contactat pe cineva în legătură cu problema/dificultatea întâmpinată?

➔ Vă pot ajuta cu ceva?

V - Planificarea proiectelor viitoare: stabilirea obiectivelor viitoare

(Completare unică)

Obiective profesionale sau personale viitoare

Această secțiune analizează perioada de după mobilitate și perioada de după sprijinul de mentorat.

Acesta oferă ocazia de a reflecta și de a întreba ce schimbări au fost făcute, cum se simte persoana îndrumată la sfârșitul perioadei de mobilitate și al relației, cum să revină pe drumul cel bun și care sunt planurile de viitor ale persoanei îndrumate.

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

Cât de încrezător sunteți în posibilitatea de a vă întoarce în țara de origine?

- ☐ Foarte încrezător.
- ☐ Oarecum încrezător.
- ☐ Neutru.
- ☐ Nu sunt foarte încrezător.
- ☐ Nu sunt deloc încrezător.

Care sunt planurile dumneavoastră de viitor?

- ☐ Caut un loc de muncă.
- ☐ Continuarea studiilor.
- ☐ Voluntariat în străinătate.
- ☐ Voluntariat în țara mea natală.
- ☐ Caut un stagiu.
- ☐ Întreprinderea unui proiect personal.
- ☐ Călătorii.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce părți ale vieții în străinătate doriți să păstrați sau să adăugați atunci când vă întoarceți acasă?

- ☐ Noi obiceiuri sau stiluri de viață.
- ☐ Competențe lingvistice sau interculturale dobândite.

MENTOR

- ☐ Rețele profesionale sau sociale stabilite în străinătate.
- ☐ Perspectivele sau valorile culturale adoptate.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce va fi dificil când te vei întoarce în țara ta de origine?

- ☐ Readaptarea la normele culturale și așteptările sociale.
- ☐ Găsirea de oportunități de angajare.
- ☐ Restabilirea conexiunilor sociale și a rețelelor de sprijin.
- ☐ Confruntarea cu șocul cultural invers.
- ☐ Niciuna dintre ele.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

De ce sprijin sau resurse credeți că veți avea nevoie pentru tranziția înapoi acasă?

- ☐ Asistență pentru căutarea unui loc de muncă.
- ☐ Sprijin psihologic sau consiliere.
- ☐ Rețele profesionale.
- ☐ Cursuri sau formare privind reintegrarea culturală.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

La ce schimbări vă așteptați în relațiile cu familia și prietenii atunci când vă veți întoarce acasă după o ședere în străinătate?

- ☐ Mă aștept ca relațiile mele cu familia să rămână în mare parte neschimbate.
- ☐ Anticipez reluarea legăturilor cu prietenii și consolidarea acestor relații.
- ☐ Prevăd unele provocări în reconectarea cu membrii familiei din cauza schimbărilor în dinamică sau așteptări.
- ☐ Îmi fac griji că mă voi simți deconectată de prietenii mei, deoarece experiențele noastre s-ar putea să fi fost diferite în timpul absenței mele.
- ☐ Nu sunt sigur cum vor evolua relațiile mele cu familia și prietenii și sunt deschis oricăror schimbări care ar putea apărea.
- ☐ Sunt pregătită să accept că unele prietenii s-ar putea să nu mai fie la fel sau să se încheie.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Aveți alte subiecte, preocupări sau domenii pe care doriți să le discutați?

/!\ Reminder:

(Invers) Șocul cultural poate apărea și la întoarcerea în țara de origine a persoanei îndrumate. Prin urmare, este important să fiți pregătiți.

Poate dura mai mult sau mai puțin timp, în funcție de persoana implicată, dar esențial este să vă gestionați emoțiile în mod corespunzător și să vă acordați timp pentru a vorbi despre ele. Comunicarea este pe primul loc!

Iată câteva sfaturi și trucuri:

- Păstrați legătura cu persoanele din țara gazdă.
- Filmați sau imprimați fotografii ale experienței dvs. pentru a le împărtăși în jurul dvs.
- Organizați un mic eveniment/laborator pentru a vă prezenta experiența altor tineri sau comunității locale.
- Recunoașteți-vă sentimentele și împărtășiți-le cu mentorul+ (dacă ați decis să păstrați legătura) sau cu tutorele de SO.
- Nu vă grăbiți.
- Organizați-vă timpul cel puțin o lună după întoarcerea în țara de origine (vizite, întâlniri, timp de socializare,...).
- Păstrați unele dintre obiceiurile pe care le aveți în țara gazdă, pentru a nu avea o schimbare puternică a stilului de viață / sau păstrați același stil de viață pe care îl aveți în țara gazdă, dacă este posibil.

VI - Evaluări individuale: reflecție asupra creșterii dumneavoastră

(Document separat)

Se completează individual atât de către mentor+, cât și de către mentorat, pentru a asigura confidențialitatea.

Evaluare intermediară: evaluarea progreselor dumneavoastră

A SE COMPLETA DE CĂTRE PERSOANA ÎNDRUMATĂ

Evaluarea intermediară este o evaluare strategică în cadrul relației mentor + mentorat, oferind o oportunitate de a evalua modul în care progresează relația. De asemenea, servește ca o reamintire a obiectivelor fiecărei persoane. În calitate de mentorat, puteți face un rezumat cu privire la întâlnirile anterioare, evaluați procesul și ce ar trebui făcut diferit.

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

Așteptări pentru întâlnirile viitoare

Ce părere aveți despre frecvența întâlnirilor pe care le-ați avut?

- ☐ Prea des.
- ☐ Adesea
- ☐ Ocazional
- ☐ Rareori
- ☐ Bine echilibrat
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce canal(e) de comunicare ați utilizat pentru reuniuni?

- ☐ În persoană.
- ☐ Videoconferință (de exemplu, *Zoom*, *Skype*).
- ☐ Apel telefonic.
- ☐ Mesaje prin intermediul aplicațiilor telefonice (*Whatsapp*, *Messenger*).
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce subiecte ați discutat în timpul întâlnirilor?

- ☐ Proiect în desfășurare: activități.
- ☐ Mediul proiectului: integrare, relații...
- ☐ Dezvoltarea competențelor.
- ☐ Parcurs/planuri profesionale viitoare.

MENTOR

- ☐ Provocări întâmpinate.
- ☐ Întrebări și sfaturi.
- ☐ Relații de mentorat.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

V-au fost îndeplinite așteptările în calitate de mentorat?

- ☐ Da, complet.
- ☐ Parțial.
- ☐ Nu.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Cât de utile vi s-au părut instrumentele utilizate (de exemplu, documente, software etc.) pentru dezvoltarea dumneavoastră?

- ☐ Foarte util.
- ☐ Util.
- ☐ Ușor util.
- ☐ Nu este deloc util.

Cum ați evalua disponibilitatea și receptivitatea mentorului+ la întrebările și preocupările dumneavoastră?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.
- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Obiectivele și așteptările relației de mentorat au fost clar definite și comunicate?

- ☐ Da, foarte clar.
- ☐ Oarecum clar.
- ☐ Nu este foarte clar.
- ☐ Nu este deloc clar.

Cât de eficient a fost mentorul+ în furnizarea de feedback constructiv și îndrumare?

- ☐ Foarte eficient.
- ☐ Moderat eficace.
- ☐ Ușor eficient.
- ☐ Nu este eficient deloc.

Simțiți că ați făcut progrese și că v-ați dezvoltat profesional ca urmare a acestei relații de mentorat?

- ☐ Da, foarte semnificativ.

MENTOR

- ☐ Da, oarecum.
- ☐ Nu, nu chiar.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Cum ai descrie dinamica generală și relația dintre tine și mentorul tău+?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.
- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Mentor+ a demonstrat un angajament față de diversitate și incluziune în abordarea sa de mentorat?

- ☐ Da, puternic.
- ☐ Da, într-o oarecare măsură.
- ☐ Nu chiar.
- ☐ Nu sunt sigur.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Așteptări cu privire la viitor

Aveți sugestii pentru îmbunătățirea relației mentor+/mentorat sau a procesului de mentorat în general?

Există subiecte specifice pe care ați dori să le abordați în viitoarele sesiuni de mentorat?

Ați prefera un anumit format de întâlnire pentru viitoarele sesiuni de mentorat?

- ☐ În persoană.
- ☐ Virtual (de exemplu, videoconferință).
- ☐ Telefon.
- ☐ Email-uri.
- ☐ Oricare, atâta timp cât se potrivește cu programul meu.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Cât de des ați dori să aveți întâlniri de mentorat?

MENTOR

- ☐ Săptămânal.
- ☐ Bisăptămânal.
- ☐ Lunar.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Altceva de adăugat:

A SE COMPLETA DE CĂTRE MENTOR+

Evaluarea intermediară este o evaluare strategică în cadrul relației mentor + mentorat, oferind o oportunitate de a evalua modul în care progresează relația. De asemenea, servește ca o reamintire a obiectivelor fiecărei persoane. În calitate de mentor+, puteți face un rezumat cu privire la întâlnirile anterioare, evaluați procesul și ce ar trebui făcut diferit.

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

Așteptări pentru întâlnirile viitoare

Ce părere aveți despre frecvența întâlnirilor pe care le-ați avut cu protejatul dumneavoastră?

- ☐ Prea des.
- ☐ Adesea
- ☐ Ocazional
- ☐ Rareori
- ☐ Bine echilibrat
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce canal(e) de comunicare ați utilizat pentru reuniuni?

- ☐ În persoană.
- ☐ Videoconferință (de exemplu, *Zoom*, *Skype*).
- ☐ Apel telefonic.
- ☐ Mesaje prin intermediul aplicațiilor telefonice (*Whatsapp*, *Messenger*,...).
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce subiecte ați discutat în timpul întâlnirilor?

- ☐ Proiect în desfășurare: activități.
- ☐ Mediul proiectului: integrare, relații...
- ☐ Dezvoltarea competențelor.
- ☐ Parcurs/planuri profesionale viitoare.

MENTOR

- ☐ Provocări întâmpinate.
- ☐ Întrebări și sfaturi.
- ☐ Relații de mentorat.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Au fost îndeplinite așteptările dumneavoastră ca mentor+?

- ☐ Da, complet.
- ☐ Parțial.
- ☐ Nu.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Cât de utile vi s-au părut instrumentele utilizate (de exemplu, documente, software etc.) pentru procesul de mentorat?

- ☐ Foarte util.
- ☐ Util.
- ☐ Ușor util.
- ☐ Nu este deloc util.

Cum ați evalua disponibilitatea și capacitatea de reacție a persoanei îndrumate la întrebările dumneavoastră?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.
- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Obiectivele și așteptările relației de mentorat au fost clar definite și comunicate?

- ☐ Da, foarte clar.
- ☐ Oarecum clar.
- ☐ Nu este foarte clar.
- ☐ Nu este deloc clar.

Simțiți că ați făcut progrese și că v-ați dezvoltat profesional ca urmare a acestei relații de mentorat?

- ☐ Da, foarte semnificativ.
- ☐ Da, oarecum.
- ☐ Nu, nu chiar.

Cum ați descrie dinamica generală și relația dintre dvs. și persoana îndrumată?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.

MENTOR

- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Persoana mentorată a demonstrat un angajament față de diversitate și incluziune în procesul de mentorat?

- ☐ Da, puternic.
- ☐ Da, într-o oarecare măsură.
- ☐ Nu chiar.
- ☐ Nu sunt sigur.

Așteptări cu privire la viitor

Aveți sugestii pentru îmbunătățirea relației mentor+/mentorat sau a procesului de mentorat în general?

Există subiecte specifice pe care ați dori să le abordați în viitoarele sesiuni de mentorat cu persoana îndrumată?

Ați prefera un anumit format de întâlnire pentru viitoarele sesiuni de mentorat?

- ☐ În persoană.
- ☐ Virtual (de exemplu, videoconferință).
- ☐ Telefon.
- ☐ Email-uri.
- ☐ Oricare, atâta timp cât se potrivește cu programul meu.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Cât de des ați dori să aveți întâlniri de mentorat cu persoana îndrumată?

- ☐ Săptămânal.
- ☐ Bisăptămânal.
- ☐ Lunar.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Altceva de adăugat:



MENTOR

Evaluarea finală: celebrarea realizărilor și a perspectivelor

A SE COMPLETA DE CĂTRE PERSOANA ÎNDRUMATĂ

Evaluarea finală încheie relația mentor+/mentorat. Aceasta oferă ocazia de a trece în revistă beneficiile relației, ce a mers bine și ce nu, ce s-ar fi putut face diferit și ce ar fi putut fi îmbunătățit.

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

Ce părere aveți despre frecvența întâlnirilor pe care le-ați avut?

- ☐ Prea des.
- ☐ Adesea
- ☐ Ocazional
- ☐ Rareori
- ☐ Bine echilibrat
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce canal(e) de comunicare ați utilizat pentru reuniuni?

- ☐ În persoană.
- ☐ Videoconferință (de exemplu, *Zoom, Teams*).
- ☐ Apel telefonic.
- ☐ Mesaje prin intermediul aplicațiilor telefonice (*Whatsapp, Messenger..*).
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce subiecte ați discutat în timpul întâlnirilor?

- ☐ Proiect în derulare (activități, relații).
- ☐ Dezvoltarea competențelor.
- ☐ Parcurs/planuri profesionale viitoare.
- ☐ Provocări întâmpinate.
- ☐ Întrebare și sfat.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

V-au fost îndeplinite așteptările în calitate de mentorat?

- ☐ Da, complet.
- ☐ Parțial.
- ☐ Nu.

Cât de utile vi s-au părut instrumentele utilizate (de exemplu, documente, software etc.) pentru dezvoltarea dumneavoastră?

- ☐ Foarte util.

MENTOR

- ☐ Util.
- ☐ Ușor util.
- ☐ Nu este deloc util.

Cum ați evalua disponibilitatea și receptivitatea mentorului la întrebările și preocupările dumneavoastră?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.
- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Obiectivele și așteptările relației de mentorat au fost clar definite și comunicate?

- ☐ Da, foarte clar
- ☐ Oarecum clar
- ☐ Nu foarte clar
- ☐ Nu este clar deloc

Cât de eficient a fost mentorul+ în furnizarea de feedback constructiv și îndrumare?

- ☐ Foarte eficient.
- ☐ Moderat eficace.
- ☐ Ușor eficient.
- ☐ Nu este eficient deloc.

Simțiți că ați făcut progrese și că v-ați dezvoltat profesional ca urmare a acestei relații de mentorat?

- ☐ Da, foarte semnificativ.
- ☐ Da, oarecum.
- ☐ Nu, nu chiar.

Cum ai descrie dinamica generală și relația dintre tine și mentorul tău+?

- ☐ Excelentă
- ☐ Bun
- ☐ Corect
- ☐ Slabă

Mentorul+ a demonstrat un angajament față de diversitate și incluziune în abordarea sa de mentorat?

- ☐ Da, puternic.
- ☐ Da, într-o oarecare măsură.
- ☐ Nu chiar.

MENTOR

☐ Nu sunt sigur.

Credeți că această relație de mentorat va avea un impact de durată asupra vieții dumneavoastră personale?

- ☐ Foarte de acord.
- ☐ De acord.
- ☐ Neutru.
- ☐ Nu sunteți de acord.
- ☐ Complet dezacord.

Credeți că această relație de mentorat va avea un impact de durată asupra vieții dumneavoastră profesionale?

- ☐ Foarte de acord.
- ☐ De acord.
- ☐ Neutru.
- ☐ Nu sunteți de acord.
- ☐ Complet dezacord.

Doriți să deveniți un mentor+?

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Nu încă
- ☐ Poate

Altceva de adăugat:

MENTOR

A SE COMPLETA DE CĂTRE MENTOR+

Evaluarea finală încheie relația mentor+/mentorat. Aceasta oferă ocazia de a analiza beneficiile relației, ce a mers bine și ce nu, ce s-ar fi putut face diferit și ce ar fi putut fi îmbunătățit.

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

Ce părere aveți despre frecvența întâlnirilor pe care le-ați avut?

- ☐ Prea des.
- ☐ Adesea
- ☐ Ocazional
- ☐ Rareori
- ☐ Bine echilibrat
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce canal(e) de comunicare ați utilizat pentru reuniuni?

- ☐ În persoană.
- ☐ Videoconferință (de exemplu, *Zoom, Teams*).
- ☐ Apel telefonic.
- ☐ Mesaje prin intermediul aplicațiilor telefonice (*Whatsapp, Messenger,...*).
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Ce subiecte ați discutat în timpul întâlnirilor?

- ☐ Proiect în derulare (activități, relații).
- ☐ Dezvoltarea competențelor.
- ☐ Parcurs/planuri profesionale viitoare.
- ☐ Provocări întâmpinate.
- ☐ Întrebare și sfat.
- ☐ Altele (vă rugăm să specificați): _____

Au fost îndeplinite așteptările dumneavoastră ca mentor+?

- ☐ Da, complet.
- ☐ Parțial.
- ☐ Nu.

MENTOR

Cât de utile vi s-au părut instrumentele utilizate (de exemplu, documente, software etc.) pentru procesul de mentorat?

- ☐ Foarte util.
- ☐ Util.
- ☐ Ușor util.
- ☐ Nu este deloc util.

Cum ați evalua disponibilitatea și capacitatea de reacție a persoanei îndrumate la discuții?

- ☐ Excelent.
- ☐ Bun.
- ☐ Corect.
- ☐ Slabă.

Obiectivele și așteptările relației de mentorat au fost clar definite și comunicate?

- ☐ Da, foarte clar
- ☐ Oarecum clar
- ☐ Nu foarte clar
- ☐ Nu este clar deloc

Simțiți că ați făcut progrese și v-ați dezvoltat profesional ca urmare a acestei relații de mentorat?

- ☐ Da, foarte semnificativ.
- ☐ Da, oarecum.
- ☐ Nu, nu chiar.

Cum ați descrie dinamica generală și relația dintre dvs. și persoana îndrumată?

- ☐ Excelentă
- ☐ Bun
- ☐ Corect
- ☐ Slabă

Persoana mentorată a demonstrat un angajament față de diversitate și incluziune în procesul de mentorat?

- ☐ Da, puternic.
- ☐ Da, într-o anumită măsură.
- ☐ Nu chiar.
- ☐ Nu sunt sigur.

MENTOR

Credeți că această relație de mentorat va avea un impact de durată asupra vieții dumneavoastră personale?

- ☐ Foarte de acord.
- ☐ De acord.
- ☐ Neutru.
- ☐ Nu sunteți de acord.
- ☐ Complet dezacord.

Credeți că această relație de mentorat va avea un impact de durată asupra vieții dumneavoastră profesionale?

- ☐ Foarte de acord.
- ☐ De acord.
- ☐ Neutru.
- ☐ Nu sunteți de acord.
- ☐ Complet dezacord.

Ați dori să fiți mentor+ din nou?

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Nu încă
- ☐ Poate

Altceva de adăugat:

MENTOR

ADICE

42 rue Charles Quint
59100 Roubaix
Franța

ASPEm

Via Dalmazia, 2,
22063, Cantù, CO
Italia

Volunteers Centre Skopje

Marko Cepenkov 28b,
1000, Skopje
Macedonia de Nord

Pi Youth Association

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

Curba de Cultura

Strada Principală, DN1A 91A,
107320 Izvoarele
România

Acest proiect este cofinanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea finanțatoare nu pot fi trase la răspundere pentru conținutul acestui material.