



Co-funded by
the European Union

MENTOR



MENTOR

İçindekiler tablosu

Giriş	3
I - İlk kurulum.....	5
Pratik köşe	12
II - Mentörlük ilişkisi	13
III - Planlama ve Takvim: başarıya giden yolunuzu planlamak	14
IV - Devam eden toplantı kayıtları.....	16
V - Geleceğe yönelik proje planlaması: hedeflerinizi ileriye doğru belirleyin	20
VI - Bireysel Değerlendirmeler: Gelişiminiz üzerine düşünme.....	23

MENTOR

Giriş

Amaç ve hedefler

Bu araç, Erasmus+ projesi MENTOR kapsamında mentör+ ve mentilerin birbirlerine nasıl eşlik edecekleri veya eşlik edilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri ve yönlendirilmeleri için oluşturulmuştur.

Aracın hedefleri:

- Katılımcılar için mentörlük ilişkisini kolaylaştırmak.
- Deneyimlerinin kaydını tutmak.
- Bir şeyin iyileştirilmesi gerekip gerekmediğini ve bunun nasıl yapılacağını anlamak.
- Mentörler+ ve mentiler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek.

Kim kimdir: mentörlük sürecinizdeki eşinizle tanışın

Tanımlar:

Mentiler:

Menti, bir mentörden+ aktif olarak rehberlik ve destek ister. Becerilerini geliştirmek, içgörü kazanmak ve kişisel veya mesleki zorlukların üstesinden gelmek için yeni ortamlara uyum sağlamaya, büyümeye ve başarıya ulaşmaya ve uluslararası deneyimlerinden en iyi şekilde yararlanmaya odaklanarak bir öğrenme sürecine girer ve böylece mentörlük süreci başlar.

Mentilerin sorumluluklarına gelince, mentörlük sürecine aktif olarak katılmaları, açık fikirli olmaları ve mentörlerinden bir şeyler öğrenmeye istekli olmaları beklenir.

Mentör+, menti için ilk temas noktalarından biridir. Kişisel bir destek sunar ve acil endişeleri ele alır. Menti, mentör+ ile proje yerinde odasını paylaştığı arkadaşlarıyla yaşadığı sorunları, yeni bir kültürel ortama uyum sağlama sürecini, eve duyduğu özlemi ve boş zamanlarını daha etkili yönetme gibi çeşitli kişisel zorlukları paylaşabilir ve fikir alışverişinde bulunabilir. Daha genel olarak mentör+, bireylere yeni kültürel veya profesyonel ortamlara geçişlerinde rehberlik eden güvenilir bir danışmandır. Hem pratik hem de duygusal yardım sağlayarak mentilerin çevrelerine uyum sağlamalarına, zorlukların üstesinden gelmelerine, kişisel ilerlemelerini izlemelerine ve kişisel ve mesleki gelişim sağlamalarına yardımcı olurlar.

Gönderen Kuruluştan Tutor: Tutor, mentinin kendi ülkesinden ve gönderen kuruluşundan bir referans kişisidir. Bürokrasi, projenin mali ve genel yönetimi, mentör+ dışında irtibat kişisi, aile ile ilgili herhangi bir sorun yaşanması durumunda ve gönüllülük sürecini devam ettirme/sonlandırma ile ilgili olarak iletişime geçilebilir.

MENTOR

Ev Sahibi Kuruluştan Tutor: Ek yardıma ihtiyaç duyulması halinde menti, bazı durumlar için ev sahibi kuruluştan (HO) gelen proje ülkesindeki lojistik ve destek ile ilgilenen bir irtibat kişisidir. Mentinin bu tutor veya ev sahibi kuruluş ile aşağıdaki konuları görüşmesi gerekebilir:

- İzin günleri veya izin talepleri hakkında açıklamalar.
- Konaklama yerindeki yapısal sorunlar veya hatalar.
- Verilen faaliyetleri tamamlamada zorluklar veya iş görevlerinde desteğe ihtiyaç duyma.
- Projenin misyonu ve görevleri ve faaliyetlerin planlanması ile ilgili her şey.
- Yerel altyapıları bulma ihtiyacı (sağlık ocağı, mağazalar, ...)
- Yerel yetkililer, kurumlar veya acil tıbbi destek ile iletişime geçme (polis, hastaneler, göçmenlik bürosu, ...)

Bu araç nasıl kullanılır

Bu aracın amacı, mentörlük sürecinde gerçekleştirilen toplantıların takibini kolaylaştırmak, bir sonraki toplantıları planlamak ve süreci değerlendirmektir. Bu araç sadece mentör+ ve mentilerin kullanımı içindir. Ev sahibi ve gönderen kuruluşunuzun cevaplarınıza ve kişisel alanlarınıza erişimi yoktur.

Bu aracı kaç kere doldurmanız gerekiyor?

Gerçekleştirilen her mentörlük toplantısı veya etkileşimde.

Değerlendirmelerin ayrılması:

Gizliliğinizi korumak için değerlendirmeleri ayrı bir belgede tutacağız. Bu, kişisel düşüncelerinizin ve değerlendirmelerinizin gizli kalacağı anlamına gelir. Geri bildirimlerinizde herhangi bir endişe duymadan açık ve dürüst olmanızı sağlar.

MENTOR

I - İlk kurulum

(Bir kere doldurmanız yeterli)

Mentör+ ve Mentinin Tanıtılması

Mentör+ ve mentiler için tasarlanan anket, birbirinizin tercihlerini, ilgi alanlarını, hobilerini, geçmişlerini ve ortak inançlarını anlamanıza yardımcı olur. Bu bilgileri paylaştıkça birbirinizi tanıyacak ve birbirinize olan güveniniz artacak ve açık iletişim için güvenli bir alan yaratacaksınız. Bu güven, mentörlük süreciniz boyunca mentörlük ilişkinizi sürdürmek için hayati önem taşır. Nihayetinde, anket anlamlı bağlantıları teşvik eder. Kişisel ve profesyonel gelişim potansiyelinizi artırır.

Menti ve Mentörler+ için Sorular:

1. Kişisel bilgiler:

Adınız?

Doğum gününüz?

Nerelisiniz?

Şimdiye kadar ne yaptınız? / Şuan neler yapıyorsunuz? (çalışmak, okumak, gönüllülük)

2. Tercihler ve kişilik:

Boş zamanlarınızda ne yapmaktan hoşlanırsınız?

MENTOR

Çevreniz sizi 3 kelimeyle nasıl tanımlar?

Eğer bir süper güç seçme şansınız olsaydı, bu ne olurdu?

Eğer bir nesne olsaydınız, hangisi olurdunuz? Neden?

En sevdiğiniz yiyecek, renk ve yer hangisi?

İssiz bir adada mahsur kalacak olsaydınız yanınıza ne alırdınız?

3. Diğerleri:

Senin hakkında bilmem gereken bir şey var mı?

Proje Detayları

Anket, katıldığınız program, rolünüz ve hareketliliğinizin süresi de dahil olmak üzere projenizle ilgili ayrıntıları toplamak için tasarlanmıştır. Mentörler+ bu ayrıntıları anlayarak motivasyonunuzu ve hedeflerinizi daha iyi kavrayabilir. Bu form, mentör+ ve mentiler arasında daha sağlıklı ve verimli bir ilişki kurulmasını sağlarken projenin beklentileriyle de uyumludur.

Sadece mentiler için:

1. Proje yeri ve süresi:

Proje faaliyetlerinizin gerçekleşeceği ülke ve şehir neresidir?

Hareketlilik projenizin süresi ne kadardır?

2. Program ve ortak bilgileri:

Hangi programa katılacaksınız? (Avrupa Dayanışma Programı, Yurttaşlık Hizmeti vb.)

Proje ile ilgili sorumluluklarınız veya faaliyetleriniz nelerdir? Bunları açıklayabilir misiniz?

Kiminle çalışacaksınız?

3. Motivasyon ve beklentiler:

Bu hareketlilik projesiyle ilgili motivasyonunuz nedir?

Bu hareketlilik projesi için hedefleriniz nelerdir?

- ☐ Yeni kültüre/ortama entegre olmak

MENTOR

- ☐ (Yeni) bir dil öğrenmek/geliştirmek
- ☐ Bir amaç bulmak
- ☐ Kişisel veya profesyonel projelerim için ilham almak
- ☐ Konfor alanımdan çıkmak
- ☐ Yeni beceriler kazanmak
- ☐ Yurttaşlık/Avrupa bağlılığına sahip olmak
- ☐ İş piyasasına girmeden önce kendimi test etmek
- ☐ Bağımsızlık ve özgüven kazanmak
- ☐ Yurtdışına yerleşmek
- ☐ Başkalarına yardım etmek
- ☐ Deneyim yaşarken tatmin olmuş hissetmek
- ☐ Bir kariyer yolu tanımlamak
- ☐ Yeni çalışma yöntemleri öğrenmek
- ☐ Yeni arkadaşlar edinmek
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bu projeyle ilgili korku ve endişeleriniz nelerdir?

- ☐ Yalnızlık
- ☐ Ev Özlemi
- ☐ Kültürel şok
- ☐ Bütçe yönetimi
- ☐ Dil engeli
- ☐ Konfor alanından çıkmak
- ☐ Sosyal adaptasyon
- ☐ Yeni çevreye adaptasyon
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Yalnızlık için → yüz yüze bir toplantı yapın veya şehrinizden/ülkenizden başka bir katılımcı bulmaya çalışın.

Ev özlemi için → ülkenizden bir şeyler bulmaya çalışın ve aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim kurun

Kültürel şok için → size ev sahipliği yapan kültür hakkında mümkün olduğunca çok bilgi isteyin ve onları keşfetmeye çalışın.

Bütçe yönetimi için → para yönetimi uygulamalarını indirin.

Dil engeli için → yapışkan notlara bazı yeni kelimeler yazın ve bunları evin etrafına asın. Yerel halkla iletişim kurun ve onlardan dili öğrenmeye çalışın.

MENTOR

Konfor alanından çıkmak için → küçük adımlar atın ve bu projeye katılma motivasyonunuzu hatırlayın.

Sosyal adaptasyon için → arkadaş edinmek için ücretsiz yerel aktiviteler bulun veya dil köşesine gidin. Sosyal adaptasyon için → arkadaş edinmek için ücretsiz yerel aktiviteler bulun.

Yeni çevreye uyum sağlamak için → çevreyi ve bilmeniz gerekebilecek farklı yerleri keşfetmek için zaman ayırın, bölgenizi tanıyın (sokaklar, mağazalar, mahalle, toplu taşıma...)

Ülke detayları

Bu bölüm, proje ülkesini seçme motivasyonunuzu keşfetmeyi amaçlamaktadır. Toplanan detaylar, beklentileriniz ve korkularınızın yanı sıra sahip olabileceğiniz önyargılar veya klişelere de ışık tutacaktır. Anket, kendi ülkeniz ile proje ülkesi arasında bir karşılaştırma sunarak faydaları, engelleri ve kültürel açıdan yapılması ve yapılmaması gerekenleri vurgulamaktadır. Algılarınızı mentörler+ tarafından paylaşılan gerçeklerle uyumlu hale getirerek proje ve bağlamı hakkında daha net ve daha doğru bir anlayış geliştirebilirsiniz.

Anket: Mentinin ülke vizyonu ile mentörün+ ülke hakkındaki gerçekleri¹.

Bölüm 1: Mentinin bakış açısı

Ev sahibi ülke hakkında ne biliyorsunuz?

Ev sahibi ülkede yapılması ve yapılmaması gerekenler nelerdir?

Stereotipler ve önyargılar:

Ev sahibi ülke hakkında sahip olduğunuz stereotipler/önyargılar nelerdir?

¹ Lütfen mentörün+ mentinin projesinin gerçekleştiği ülkede bulunmayabileceğini veya aslen o ülkeden olmayabileceğini unutmayın. Sorular, ister proje ile aynı ülkeyi paylaşıyor olsun (ülke içi mentör+) ister dışarıdan bir bakış açısı sunsun (ülke dışı mentör+), mentinin mentörünün+ bakış açısından içgörü kazanmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

MENTOR

Kültürel farklılıklar ve beklentiler:

Kendi ülkeniz ile ev sahibi ülke arasında ne gibi kültürel farklılıklar öngörüyorsunuz?

Kültür şokunu anlamak:

Kültür şokunu nasıl tanımlarsınız?

Bölüm 2: Mentörün+ bakış açısı

Yurtdışındayken ne tür yanlış anlamalar ve klişelerle karşılaştınız? Bununla nasıl başa çıktınız?

Yurtdışındayken kültürel farklılıklarla nasıl başa çıktınız?

Mentinizin projesini gerçekleştirdiği ülkeye gittiniz mi?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ev sahibi ülkede başka bir ülkeden gelen birini şaşırtabilecek yapılması ve yapılmaması gerekenler nelerdir?

MENTOR

Ne tür kültürel farklılıklar (sizin ülkeniz ile mentinin proje ülkesi arasında) mentinin deneyimini etkileyebilir?

MENTOR

Pratik köşe

Bu pratik köşede, mentörler+ mentileriyle uluslararası hareketliliklerine hazırlanmalarına yardımcı olacak çeşitli konulardaki bağlantıları veya pratik bilgileri paylaşmaya davet edilmektedir.

ÖZEL DÜZENLEMELER:

GURBETÇİLER İÇİN GENEL WEB SİTELERİ/GRUPLAR:

TOPLU TAŞIMA:

YEREL ETKİNLİKLER/ZİYARET EDİLECEK YERLER:

KONAKLAMA :

YİYECEK VE İÇECEKLER:

KONUŞULAN DİLLER:

II - Mentörlük ilişkisi

(Bir kere doldurmanız yeterli)

Başarılı bir deneyim için güçlü bir mentörlük ilişkisi şarttır. Bu bağ, güven, açık iletişim ve karşılıklı saygıyı gerektirir. Bu bölümde, bu bağı besleyen ve kişisel ve profesyonel gelişim için destekleyici bir ortam yaratmanıza yardımcı olan temel unsurları inceleyeceğiz.

1. Beklentiler ve hedefler:

Mentörlük ilişkisinden beklentileriniz nelerdir?

- ☐ Projemin ülkesi hakkında bilgi ve içgörü kazanmak
- ☐ Kişisel ve profesyonel gelişimimde rehberlik ve destek
- ☐ Zor zamanlarda rehberlik ve duygusal destek
- ☐ Projeye devam etmek için motivasyon ve teşvik almak
- ☐ Gelişmek için yapıcı geri bildirim almak
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bu mentörlük aracılığıyla ulaşmak istediğiniz belirli hedefleri veya amaçları paylaşabilir misiniz?

- ☐ Yeni bir kültüre ve çevreye sorunsuz bir şekilde uyum sağlamak
- ☐ Ağımı genişletmek
- ☐ Yeni beceriler veya bilgiler kazanmak
- ☐ Projeden en iyi şekilde yararlanma konusunda tavsiye almak
- ☐ Öğrenme sürecimde bana rehberlik edilmesi
- ☐ Zorluklar, kültürel şok, ev özlemi sırasında desteklendiğimi hissetmek
- ☐ Gelecekteki fırsatlar için uluslararası deneyimimden nasıl yararlanacağımı öğrenmek
- ☐ Memleketten, deneyim türünü bilen birinden destek almak
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

III - Planlama ve Takvim: başarıya giden yolunuzu planlamak

(Gerektiğinde güncellenecektir)

Mentörlük için ayrılan anları planlarken belirli bir zaman çizelgesi oluşturmak ve buna sadık kalmak çok önemlidir. Görüşmelerin zamanı ve sıklığı mentinin ihtiyaçlarına göre belirlenmelidir. Burası kapalı ve gizli bir alan olup hem mentörler+ hem de mentiler bu süreçte büyük yatırım yapar. Bu nedenle, sürecin ciddiyeti her zaman korunmalıdır. Tüm görüşmeleri önceden takvime eklemek faydalı olabilir.

Görüşme sıklığı değişebilir, ancak her gün planlanmaması önerilir; aksi takdirde süreç ağır ve karmaşık hale gelebilir. En az ayda bir kez görüşme yapılması iletişimde sürekliliği sağlamak ve mentör+ ile menti arasındaki bağı canlı tutmak açısından önemlidir.

Hangi iletişim kanallarını kullanmak istersiniz?

- dijital platformlar üzerinden çevrimiçi aramalar
- *WhatsApp* veya diğer basit ve hızlı sohbetler aracılığıyla mesajlar
- aramalar
- e-posta alışverişi
- yüz yüze toplantılar
- Diğer

Ne sıklıkta görüşmeliyiz?

--

Mentörlük anlarının planlanmasını kolaylaştırmak için aşağıdaki gibi bir tablo oluşturun ve doldurun:

Tarih	Saat (zaman dilimi)	Kanal (telefon görüşmesi, WhatsApp görüşmesi, çevrimiçi toplantı, yüz yüze toplantı...)	Tartışılan ana konu (toplantıdan sonra doldurulacaktır)

MENTOR

IV - Devam eden toplantı kayıtları

(Her toplantı için doldurulacaktır)

Yolculuğunuzu belgelemek

Bu bölümde, son toplantınızı değerlendirerek tarihi ve ana konuları not edin. Mevcut ruh halinizi yaratıcı yollarla ifade etmek için bir hayvan veya emoji ile özdeşleşebilir ya da sizin için anlamlı bir şarkı paylaşabilirsiniz. Ayrıca, hareketlilik projenizle ilgili beklenti ve kaygılarınızı da keşfedeceğiz. Bu yansıtma, öz farkındalığınızı artırırken, açık diyalog yoluyla mentörlük ilişkinizi güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

Toplantı tarihi: _____

Tartışılan ana konular: _____

Ruh halinizle ilgili sorular:

Bugün nasılsınız? Nasıl hissediyorsunuz?

Kişisel: Memnuniyet düzeyiniz nedir? Nedenini açıklayabilir misiniz? (1'den - şimdiye kadarki en kötü duygu - 10'a - en iyi duygu)

Proje ile ilgili: Memnuniyet düzeyiniz nedir? Nedenini açıklayabilir misiniz? (1'den - şimdiye kadarki en kötü duygu - 10'a - en iyi duygu)

Mentörlük süreci için, mentör+ ve menti arasındaki tartışmalara rehberlik edecek spesifik sorular:

KİŞİSEL SORULAR

MENTOR

- Ülkeye entegrasyonunuzu 1'den 10'a kadar nasıl değerlendirirsiniz? (1'den - en kötüsü, 10'dan - en iyisi)
- Hiç yerelden insanlarla tanıştın mı?
- En son yaptığınız aktivite neydi? Nasıldı?
- Yerel mutfağı nasıl buldun?
- Boş zamanlarında ne yaparsın?
- Herhangi bir spor veya ekstra aktivite yapıyor musun?
- Kendini güvende hissediyor musun?
- Yerel dilden bir şeyler öğrenmeye başlayabildin mi?
- Kaldığınız yeri seviyor musun? (belki ev arkadaşlarını sormak için?)

PROJE İLE İLGİLİ SORULAR:

- Kuruma entegrasyonunu nasıl tanımlarsın?
- Projen nasıl gidiyor?
- Son zamanlarda hiç inisiyatif aldın mı? Ne tür?
- Projeye ilgili tamamladığın en son faaliyet neydi?
- Kiminle birlikte çalışıyorsun? (tek başına, kuruluş üyeleri, yararlanıcılar: çocuklar, yaşlılar, yerel gençler)?
- Sorumlu olduğun farklı görevler nelerdir?
- Karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
- Şu ana kadar elde ettiğin başarılar nelerdir?

/!\ Hatırlatma:

Mentinin bulunduğu ülkede kültür şoku yaşayabilir. Bu yüzden buna hazırlıklı olmak önemlidir. Kültür şokunun süresi kişiden kişiye değişebilir ancak en önemli nokta duygularınızı doğru şekilde yönetmek ve bunları paylaşmak için kendinize zaman tanımdır. İletişim her şeyden önce gelir!

İşte kültür şokuyla nasıl başa çıkılacağına dair bazı ipuçları ve püf noktaları:

- Duygularınızı kabul edin. Mentörünüzle+ veya ev sahibindeki tutorunuzla paylaşın
- Yerel topluluktan/kuruluştan kişilerle bağlantı kurun
- Ailenizle iletişiminizi sürdürün
- Yerel dili öğrenmeye başlayın
- Kültürel farklılıklar konusunda açık fikirli olun
- Yerel kültür hakkında biraz araştırma yapın
- Yerel kültürün olumlu yönlerini listeleyin
- Kendinizi evinizde gibi hissedebileceğiniz rahat bir yaşam alanı yaratın
- Aktif kalın ve dışarı çıkmak için planlar yapın
- Kendiniz için düzenli olarak küçük hedefler oluşturun
- Ülkeye geldiğinizden beri elde ettiğiniz küçük başarıların bir listesini yapın
- Kendinizi diğer gönüllülerle kıyaslamayın

- Diğer gönüllülerle sohbet edin. Onlara ipuçları ve püf noktalar sorun

Bir sonraki toplantı için perspektif: Öğrenmek, konuşmak veya yapmak istediğiniz yeni bir şey var mı?

Zorlukları birlikte çözmek

Bir mentörlük oturumu sırasında sorunları ve potansiyel zorlukları araştırmak için araçlar sağlamak birkaç nedenden dolayı önemlidir:

- **Sorun önleme ve çözüme:** Sorunları ve zorlukları ortaya çıkar çıkmaz tespit etmek çok önemlidir. Bu, olumsuz durumların tırmanmasını önler ve olumlu ve üretken bir öğrenme ortamının sürdürülmesine yardımcı olur.
- **Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi:** Mentörlük oturumları sırasında problemlerin ele alınması ve çözülmesi, mentinin mentörlük bağlamının ötesinde de faydalı olacak problem çözme becerileri geliştirmesine yardımcı olur. Menti, bu becerileri oturumlar sona erdikten sonra da yanında taşıyabilir ve böylece her durumda daha özgüvenli ve becerikli olur.
- **Sürekli gelişim:** her zorluk öğrenmek ve büyümek için bir fırsattır. Zorlukların incelenmesi, mentörlük sürecinin kendisinde nelerin geliştirilebileceği üzerine düşünme fırsatı sunar. Bu sürekli iyileştirme, yaklaşımın etkili kalmasını ve her ihtiyacı karşılayacak şekilde uyarlanabilir olmasını sağlar.
- **Kişiselleştirilmiş destek:** her mentinin farklı ihtiyaçları ve zorlukları vardır. Sorunları araştırmak için araçlar kullanmak, hedefe yönelik ve kişiselleştirilmiş destek sağlar. Bu, hemen göze çarpmayan belirli zorlukların ele alınabileceği ve ihtiyaç duyulan kişisel rehberliğin sağlanabileceği anlamına gelir.

Bu bölüm esnek bir şekilde doldurulmalıdır:

- **Bir sorun ortaya çıktığında:** Önemli bir sorun veya zorluk ortaya çıktığında, olayı belgelemek ve düzeltici eylemleri planlamak için bu bölümü doldurmak önemlidir.
- **Periyodik gözden geçirme:** Belirgin bir sorun olmasa bile, potansiyel iyileştirmeler üzerinde düşünmek ve mentinin ilerlemesini sürekli izlemek için bu bölümü periyodik olarak gözden geçirmek yararlıdır.

MENTOR

Sonuç olarak, bu bölümün doldurulması özel koşullara uyarlanabilir, ancak etkili ve zamanında destek sağlamak için bir sorun ortaya çıktığında bunu yapmak çok önemlidir.

Kurumda veya günlük yaşamla ilgili bazı sorunlarınız var mı?

- ☐ Dil engeli
- ☐ Lojistik hususlar
- ☐ Kültürel farklılıklar
- ☐ Ev arkadaşlarıyla ilgili sorunlar
- ☐ Kurum ile yanlış anlaşılma
- ☐ Finansal
- ☐ Sosyal izolasyon
- ☐ Ev Özlemi
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____
- ☐ Yukarıdakilerin hiçbiri

→ Bir çözüm bulabildiniz mi?

→ Karşılaştığınız sorun/zorlukla ilgili olarak herhangi biriyle iletişime geçtiniz mi?

→ Yardımcı olabileceğim bir şey var mı?

V - Geleceğe yönelik proje planlaması: hedeflerinizi ileriye doğru belirleyin

(Bir kere doldurmanız yeterli)

Gelecekteki mesleki veya kişisel hedefler

Bu bölümde hareketlilik sonrası dönem ve mentörlük desteğinden sonraki dönem ele alınmaktadır.

Ne gibi değişiklikler yapıldığını, hareketlilik döneminin ve ilişkinin sonunda mentinin nasıl hissettiğini, tekrar nasıl yola devam edileceğini ve mentinin gelecek planlarının neler olduğunu düşünmek ve sormak için bir fırsat sağlar.

Lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz:

Ülkenize geri dönme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?

- ☐ Çok güveniyorum
- ☐ Biraz güveniyorum
- ☐ Nötrüm
- ☐ Çok güvenmiyorum
- ☐ Hiç güvenmiyorum

Gelecek planlarınız nelerdir?

- ☐ İş arıyorum
- ☐ Eğitimime devam etmeyi planlıyorum
- ☐ Yurtdışında gönüllülük yapmayı düşünüyorum
- ☐ Kendi ülkemde gönüllülük yapmayı düşünüyorum
- ☐ Staj arıyorum
- ☐ Kişisel bir proje üzerinde çalışıyorum
- ☐ Seyahat etmeyi planlıyorum
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Yurtdışındaki hayatın hangi yönlerini evinize döndüğünüzde sürdürmek veya eklemek istersiniz?

- ☐ Yeni alışkanlıklar veya yaşam tarzları
- ☐ Edinilen dil veya kültürler arası beceriler
- ☐ Yurtdışında kurulan profesyonel veya sosyal ağlar

MENTOR

- ☐ Benimsenen bakış açıları veya kültürel değerler
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Ülkenize döndüğünüzde sizi ne zorlayacak?

- ☐ Kültürel normlara ve sosyal beklentilere yeniden uyum sağlamak
- ☐ İş bulma fırsatları yaratmak
- ☐ Sosyal bağlantıları ve destek ağlarını yeniden kurmak
- ☐ Ters kültür şoku ile başa çıkmak
- ☐ Hiçbiri
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Evinize dönüşünüzde hangi destek veya kaynaklara ihtiyacınız olacağını düşünüyorsunuz?

- ☐ İş arama desteği
- ☐ Psikolojik destek veya danışmanlık
- ☐ Profesyonel ağ kurma
- ☐ Kültürel entegrasyon üzerine kurslar veya eğitimler
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Yurtdışında geçirdiğiniz sürenin ardından evinize döndüğünüzde aile ve arkadaşlarınızla ilişkilerinizde ne gibi değişiklikler bekliyorsunuz?

- ☐ Ailemle ilişkilerimin büyük ölçüde değişmeden devam etmesini bekliyorum.
- ☐ Arkadaşlarımla yeniden bağlantı kurmayı ve bu ilişkileri güçlendirmeyi umuyorum.
- ☐ Aile üyeleriyle yeniden bağlantı kurmada, dinamikler veya beklentilerdeki değişiklikler nedeniyle bazı zorluklar yaşayacağımı düşünüyorum.
- ☐ Uzakta geçirdiğim süre boyunca deneyimlerimiz farklılaşmış olabileceğinden, arkadaşlarımdan kopuk hissetmekten endişe ediyorum.
- ☐ Hem ailemle hem de arkadaşlarımla ilişkilerimin nasıl gelişeceğinden emin değilim ve olabilecek her türlü değişikliğe açığım.
- ☐ Bazı arkadaşlıkların eskisi gibi olmayabileceğini ya da bitebileceğini kabul etmeye hazırım.
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Başka konuşmak istediğiniz herhangi bir konu, endişe veya ele almak istediğiniz bir alan var mı?

MENTOR

/!\ Hatırlatma:

(Ters) Kültür şoku, mentinin kendi ülkesine döndüğünde de ortaya çıkabilir. Bu yüzden hazırlıklı olmak önemlidir.

Kişiye bağlı olarak daha fazla veya daha az zaman alabilir, ancak önemli olan duygularınızla doğru bir şekilde başa çıkmak ve bunlar hakkında konuşmak için kendinize zaman tanımadır. İletişim her şeyden önce gelir!

İşte bazı ipuçları ve tavsiyeler:

- Ev sahibi ülkedeki insanlarla iletişimi sürdürün.
- Çevrenizle paylaşmak için deneyimlerinizin videolarını çekin veya fotoğraflarını bastırın.
- Deneyiminizi diğer gençlere veya yerel topluluğunuza sunmak için küçük bir etkinlik/atölye düzenleyin.
- Duygularınızı kabul edin ve mentörünüzle+ (iletişimde kalmaya karar verdiyseniz) veya gönderen kuruluşunuzdaki tutorunuzla paylaşın.
- Kendinize zaman tanıyın.
- Ülkenize döndükten sonraki en az bir ayı düzenleyin (ziyaretler, randevular, sosyal zaman vb.).
- Ev sahibi ülkenizdeki alışkanlıklarınızdan bazılarını sürdürün, böylece yaşam tarzınızda çok büyük bir değişiklik yaşamazsınız; veya mümkünse, ev sahibi ülkenizdeki yaşam tarzınızı aynı şekilde devam ettirmeye çalışın.

VI - Bireysel Değerlendirmeler: Gelişiminiz üzerine düşünme

(Ayrı Belge)

Gizliliği sağlamak için hem mentör+ hem de menti tarafından bireysel olarak doldurulmalıdır.

Ara dönem değerlendirmesi: ilerlemenizi değerlendirmek

MENTİ TARAFINDAN DOLDURULACAK

Ara değerlendirme, mentör+ - menti ilişkisi için stratejik bir değerlendirmedir ve ilişkinin nasıl ilerlediğini değerlendirme fırsatı sunar. Ayrıca, her kişinin hedeflerini hatırlatıcı bir işlevi görür. Bir menti olarak önceki toplantılar hakkında bir özet yapabilir, süreci değerlendirebilir ve nelerin farklı yapılması gerektiğini belirleyebilirsiniz.

Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Gelecek toplantılar için beklentiler

Yaptığınız toplantıların sıklığı hakkında ne düşünüyorsunuz?

- ☐ Çok sık
- ☐ Sık
- ☐ Ara sıra
- ☐ Nadiren
- ☐ İyi Dengelenmiş
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılar için hangi iletişim kanal(lar)ını kullandınız?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Video konferans (örn. Zoom, Skype)
- ☐ Telefon görüşmesi
- ☐ Telefon uygulamaları üzerinden mesajlaşma (Whatsapp, Messenger)
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılarınız sırasında hangi konuları tartıştınız?

MENTOR

- ☐ Devam eden proje: faaliyetler
- ☐ Proje ortamı: entegrasyon, ilişkiler...
- ☐ Beceri geliştirme
- ☐ Gelecekteki profesyonel yol / planlar
- ☐ Karşılaşılan zorluklar
- ☐ Sorular ve tavsiyeler
- ☐ Mentörlük ilişkileri
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bir menti olarak beklentileriniz karşılandı mı?

- ☐ Evet, tamamen
- ☐ Kısmen
- ☐ Hayır
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Gelişiminiz için kullanılan araçları (örneğin, belgeler, yazılımlar vb.) ne kadar faydalı buldunuz?

- ☐ Çok faydalı
- ☐ Faydalı
- ☐ Biraz faydalı
- ☐ Hiç faydalı değil

Mentörün+ sorularınıza ve endişelerinize yönelik ulaşılabilirliğini ve yanıt verme hızını nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentörlük ilişkisinin hedefleri ve beklentileri açıkça tanımlandı ve iletildi mi?

- ☐ Evet, çok net
- ☐ Kısmen net
- ☐ Pek net değil
- ☐ Hiç net değil

Mentör+ yapıcı geri bildirim ve rehberlik sağlamada ne kadar etkiliydi?

- ☐ Çok etkili
- ☐ Orta derecede etkili
- ☐ Biraz etkili

MENTOR

☐ Hiç etkili değil

Bu mentörlük ilişkisinin bir sonucu olarak ilerleme kaydettiğinizi ve profesyonel olarak büyüdüğünüzü hissediyor musunuz?

- ☐ Evet, çok önemli ölçüde
- ☐ Evet, biraz
- ☐ Hayır, pek sayılmaz
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Mentörünüz+ ile aranızdaki genel dinamiği ve ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentör+, mentörlük yaklaşımında çeşitlilik ve kapsayıcılığa bağlılık gösterdi mi?

- ☐ Evet, kesinlikle
- ☐ Evet, bir dereceye kadar
- ☐ Pek sayılmaz
- ☐ Emin değilim
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Gelecekle ilgili beklentiler:

Mentör+ - menti ilişkisini veya genel olarak mentörlük sürecini geliştirmek için herhangi bir öneriniz var mı?

Gelecekteki mentörlük oturumlarında ele almak istediğiniz belirli konular var mı?

Gelecekteki mentörlük oturumları için belirli bir toplantı formatı tercih eder misiniz?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Sanal (örn. video konferans)
- ☐ Telefon
- ☐ E-postalar

MENTOR

- ☐ Herhangi biri programıma uyduğu sürece
- ☐ Diğeri (lütfen belirtiniz): _____

Mentörlük toplantılarını ne sıklıkta yapmak istersiniz?

- ☐ Haftalık
- ☐ İki haftada bir
- ☐ Aylık
- ☐ Diğeri (lütfen belirtiniz): _____

Ekleme istediğın başka bir şey var mı?

MENTÖR+ TARAFINDAN DOLDURULACAK

Ara değerlendirme, mentör+ - menti ilişkisinde stratejik bir değerlendirmedir ve ilişkinin nasıl ilerlediğini değerlendirmek için bir fırsat sağlar. Aynı zamanda her bir kişinin hedeflerini hatırlatır. Bir mentör+ olarak önceki toplantılar hakkında bir özet yapabilir, süreci değerlendirebilir ve nelerin farklı yapılması gerektiğini belirleyebilirsiniz.

Lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz:

Gelecek toplantılar için beklentiler

Mentiniz ile gerçekleştirdiğiniz görüşmelerin sıklığı hakkında ne düşünüyorsunuz?

- ☐ Çok sık
- ☐ Sık
- ☐ Ara sıra
- ☐ Nadiren
- ☐ Dengeli
- ☐ Diğeri (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılar için hangi iletişim kanal(lar)ını kullandınız?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Video konferans (örn. Zoom, Skype)
- ☐ Telefon görüşmesi
- ☐ Telefon uygulamaları üzerinden mesajlaşma (Whatsapp, Messenger,..)
- ☐ Diğeri (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılarınız sırasında hangi konuları tartıştınız?

- ☐ Devam eden proje: faaliyetler

MENTOR

- ☐ Proje ortamı: entegrasyon, ilişkiler...
- ☐ Beceri geliştirme
- ☐ Gelecekteki profesyonel yol / planlar
- ☐ Karşılaşılan zorluklar
- ☐ Sorular ve tavsiyeler
- ☐ Mentörlük ilişkileri
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bir mentör+ olarak beklentileriniz karşılandı mı?

- ☐ Evet, tamamen
- ☐ Kısmen
- ☐ Hayır
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Mentörlük sürecinde kullanılan araçları (örn. belgeler, yazılımlar, vb.) ne kadar faydalı buldunuz?

- ☐ Çok faydalı
- ☐ Faydalı
- ☐ Biraz faydalı
- ☐ Hiç faydalı değil

Mentinin sorularınıza ulaşılabilirliğini ve yanıt verme hızını nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentörlük ilişkisinin hedefleri ve beklentileri net bir şekilde tanımlandı ve iletildi mi?

- ☐ Evet, çok net
- ☐ Kısmen net
- ☐ Pek net değil
- ☐ Hiç net değil

Bu mentörlük ilişkisi sayesinde ilerleme kaydettiğinizi ve profesyonel olarak geliştiğinizi düşünüyor musunuz?

- ☐ Evet, çok belirgin şekilde
- ☐ Evet, kısmen
- ☐ Hayır, pek değil

Mentiniz ile aranızdaki genel dinamiği ve ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

MENTOR

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentee, mentorluk sürecinde çeşitlilik ve kapsayıcılığa bağlılığını gösterdi mi?

- ☐ Evet, güçlü bir şekilde
- ☐ Evet, belli bir ölçüde
- ☐ Pek değil
- ☐ Emin değilim

Gelecekle ilgili beklentiler

Mentör+ - menti ilişkisini veya genel olarak mentörlük sürecini geliştirmek için herhangi bir öneriniz var mı?

Gelecekteki mentörlük oturumlarında mentinizle ele almak istediğiniz belirli konular var mı?

Gelecekteki mentörlük oturumları için belirli bir toplantı formatı tercih eder misiniz?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Sanal (örn. video konferans)
- ☐ Telefon
- ☐ E-postalar
- ☐ Herhangi biri programıma uyduğu sürece
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Mentiniz ile ne sıklıkta mentörlük görüşmesi yapmak istersiniz?

- ☐ Haftalık
- ☐ İki haftada bir
- ☐ Aylık
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____



Eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?

MENTOR

Nihai değerlendirme: başarıların ve içgörülerin kutlanması

MENTİ TARAFINDAN DOLDURULACAK

Son değerlendirme mentör+ - menti ilişkisini sona erdirir. İlişkinin faydalarını, neyin iyi gidip neyin gitmediğini, neyin farklı yapılabileceğini ve neyin geliştirilebileceğini gözden geçirmek için bir fırsat sağlar.

Lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz:

Yaptığınız toplantıların sıklığı hakkında ne düşünüyorsunuz?

- ☐ Çok sık
- ☐ Sık
- ☐ Ara sıra
- ☐ Nadiren
- ☐ Dengeli
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılar için hangi iletişim kanal(lar)ını kullandınız?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Video konferans (örn. Zoom, Teams)
- ☐ Telefon görüşmesi
- ☐ Telefon uygulamaları üzerinden mesajlaşma (Whatsapp, Messenger..)
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılarınız sırasında hangi konuları tartıştınız?

- ☐ Devam eden proje (faaliyetler, ilişkiler)
- ☐ Beceri geliştirme
- ☐ Gelecekteki profesyonel yol / planlar
- ☐ Karşılaşılan zorluklar
- ☐ Soru ve tavsiye
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bir menti olarak beklentileriniz karşılandı mı?

- ☐ Evet, tamamen
- ☐ Kısmen
- ☐ Hayır

Kullanılan araçları (örn. belgeler, yazılımlar, vb.) gelişiminiz için ne kadar faydalı buldunuz?

- ☐ Çok faydalı
- ☐ Faydalı

MENTOR

- ☐ Biraz faydalı
- ☐ Hiç faydalı değil

Mentörün sorularınıza ve endişelerinize yönelik ulaşılabilirliğini ve yanıt verme hızını nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentörlük ilişkisinin hedefleri ve beklentileri net bir şekilde tanımlandı ve iletildi mi?

- ☐ Evet, çok net
- ☐ Kısmen net
- ☐ Pek net değil
- ☐ Hiç net değil

Mentör+ yapıcı geri bildirim ve rehberlik sağlamada ne kadar etkiliydi?

- ☐ Çok etkili
- ☐ Orta derecede etkili
- ☐ Biraz etkili
- ☐ Hiç etkili değil

Bu mentörlük ilişkisinin bir sonucu olarak ilerleme kaydettiğinizi ve profesyonel olarak büyüdüğünüzü hissediyor musunuz?

- ☐ Evet, çok önemli ölçüde
- ☐ Evet, biraz
- ☐ Hayır, pek sayılmaz

Mentörünüz+ ile aranızdaki genel dinamikleri ve ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentör+, mentörlük yaklaşımında çeşitlilik ve kapsayıcılığa bağlılık gösterdi mi?

- ☐ Evet, kesinlikle
- ☐ Evet, bir dereceye kadar
- ☐ Pek sayılmaz
- ☐ Emin değilim

MENTÖR

Bu mentörlük ilişkisinin kişisel hayatınız üzerinde kalıcı bir etkisi olacağına inanıyor musunuz?

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Nötrüm
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Kesinlikle katılmıyorum

Bu mentörlük ilişkisinin profesyonel hayatınız üzerinde kalıcı bir etkisi olacağına inanıyor musunuz?

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Nötrüm
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Kesinlikle katılmıyorum

Mentör+ olmak ister misiniz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Henüz değil
- ☐ Belki

Eklemek istediğin başka bir şey var mı?

MENTÖR+ TARAFINDAN DOLDURULACAK

Son değerlendirme mentör+ - menti ilişkisini sona erdirir. İlişkinin faydalarını, nelerin iyi gidip nelerin gitmediğini, nelerin farklı yapılabileceğini ve nelerin geliştirilebileceğini gözden geçirmek için bir fırsat sağlar.

Lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz:

Yaptığınız toplantıların sıklığı hakkında ne düşünüyorsunuz?

- ☐ Çok sık
- ☐ Sık
- ☐ Ara sıra
- ☐ Nadiren
- ☐ Dengeli

MENTOR

☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılar için hangi iletişim kanal(lar)ını kullandınız?

- ☐ Yüz yüze
- ☐ Video konferans (rn. *Zoom, Teams*)
- ☐ Telefon görüşmesi
- ☐ Telefon uygulamaları üzerinden mesajlaşma (*Whatsapp, Messenger,...*)
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Toplantılarınız sırasında hangi konuları tartıştınız?

- ☐ Devam eden proje (faaliyetler, ilişkiler)
- ☐ Beceri geliştirme
- ☐ Gelecekteki profesyonel yol / planlar
- ☐ Karşılaşılan zorluklar
- ☐ Soru ve tavsiye
- ☐ Diğer (lütfen belirtiniz): _____

Bir mentör+ olarak beklentileriniz karşılandı mı?

- ☐ Evet, tamamen
- ☐ Kısım
- ☐ Hayır

Mentörlük sürecinde kullanılan araçları (rn. belgeler, yazılımlar, vb.) ne kadar faydalı buldunuz?

- ☐ çok faydalı
- ☐ Faydalı
- ☐ Biraz faydalı
- ☐ Hiç faydalı değil

Mentinin tartışmalara katılımını ve yanıt verme hızını nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Mkemm
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Mentörlük ilişkisinin hedefleri ve beklentileri açıkça tanımlandı ve iletildi mi?

- ☐ Evet, çok net
- ☐ Kısım net
- ☐ Pek net değil
- ☐ Hiç net değil

MENTOR

Bu mentörlük ilişkisinin bir sonucu olarak ilerleme kaydettiğinizi ve profesyonel olarak büyüdüğünüzü hissediyor musunuz?

- ☐ Evet, çok önemli ölçüde
- ☐ Evet, biraz
- ☐ Hayır, pek sayılmaz

Mentiniz ile aranızdaki genel dinamikleri ve ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Mükemmel
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Zayıf

Menti, mentörlük sürecinde çeşitlilik ve kapsayıcılığa bağlılığını gösterdi mi?

- ☐ Evet, kesinlikle
- ☐ Evet, bir dereceye kadar
- ☐ Pek sayılmaz
- ☐ Emin değilim

Bu mentörlük ilişkisinin kişisel hayatınız üzerinde kalıcı bir etkisi olacağına inanıyor musunuz?

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Nötrüm
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Kesinlikle katılmıyorum

Bu mentörlük ilişkisinin profesyonel hayatınız üzerinde kalıcı bir etkisi olacağına inanıyor musunuz?

- ☐ Kesinlikle katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Nötrüm
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Kesinlikle katılmıyorum

Tekrar mentör+ olmak ister misiniz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Henüz değil
- ☐ Belki



Eklemek istediğin başka bir şey var mı?

MENTOR

ADICE

42 rue Charles Quint
59100 Roubaix
Fransa

ASPEm

Via Dalmazia, 2,
22063, Cantù, CO
İtalya

Volunteers Centre Skopje

Marko Cepenkov 28b,
1000, Skopje
Kuzey Makedonya

Pi Youth Association

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

Curba de Cultura

Strada Principală, DN1A 91A,
107320 Izvoarele
Romanya

Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazarlara aittir ve Avrupa Birliği'nin görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de finansman makamı bundan sorumlu tutulamaz.