Како да станете МЕНТОР+

Обука

MENTOR

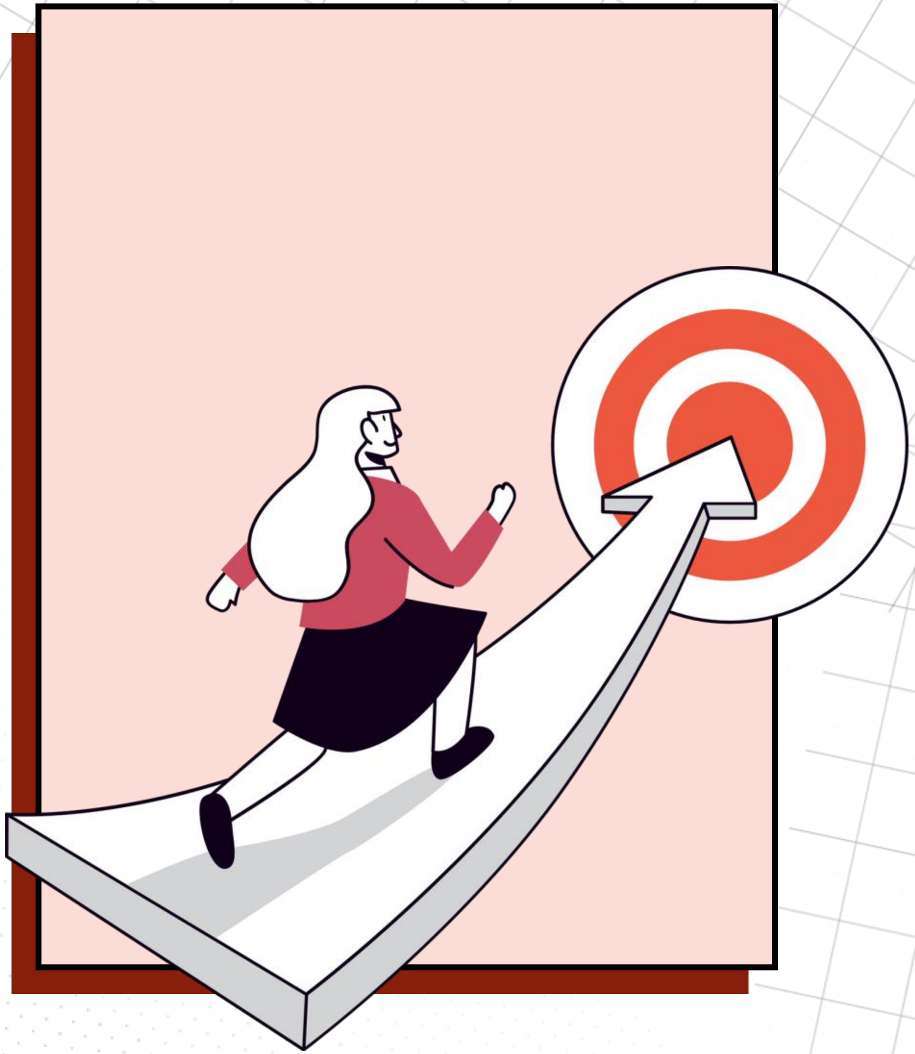
Co-funded by the European Union

ЦЕЛИ НА ОБУКАТА

- **Зајакнување на идни ментори+**
  Да обезбеди неопходно знаење и вештини за ефективно менторство

- **Подобрена подготовка**
  Да ги подготви менторите+ пред да се поврзат со учесник на меѓународна мобилност

- **Оптимизирање на поддршката**
  Да ги охрабри менторите+ да ја подобрат својата поддршка преку таргетирани теми



Содржина на обуката

МОДУЛ 1

Контекст и улогата на ментор+

МОДУЛ 2

Подготовка на релацијата ментор+ и менториран

МОДУЛ 3

Што е потребно да се биде добар ментор+

МОДУЛ 4

Како да ги стекнете вашите одговорности како ментор+

KOJ E KOJ?

Индивидуални инструкции

- *Име*
- *Ситуација*
- *Менторско искуство (доколку постои)*
- *Што очекувам да научам од оваа обука*
- *Интересен факт за мене*

Предмет што ме претставува

- *Замислете предмет (вистински или имагинарен), кој ве симболизира.*
- *Објаснете на кратко зошто токму овој предмет кажува кои сте вие*
- *На пример: „Ја избрав оваа книга, бидејќи сакам да учам нови нешта и да споделувам знаење, а една книга може да го отвори умот кон нови идеи и перспективи“.*

КОНТЕКСТ И УЛОГА НА МЕНТОР+

МОДУЛ 1

МЕНТОР+

Претходни учесници на мобилност

Професионалци

Искусни патници (повеќе од 3 месеци надвор од земјата)

Активност 1

Светско кафуле

Комплементарно на водството на туторот

УЛОГИ НА МЕНТОР+

- **Да понуди емоционална поддршка**
  Да го сослуша и да одговори на грижите на учесникот.

- **Да сподели искуство**
  Дискутира за она што го научил на своите лични патувања или меѓународни проекти

- **Да обезбеди контекстуален и културолошки совет**
  Да им помогне на учесниците да се вклопат во новата средина, културата, обичаите и нормите.

УЛОГИ НА МЕНТОР+

Да ги организираа менторските сесии

Ја адаптира зачестеноста на средбите

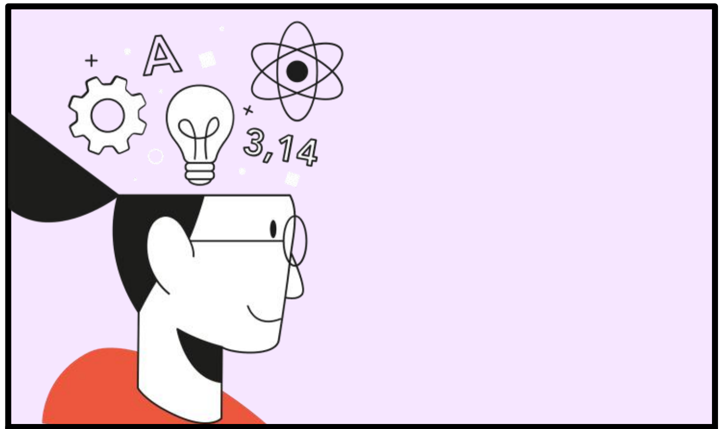
Да обезбеди поддршка

Споделува искуства и совети

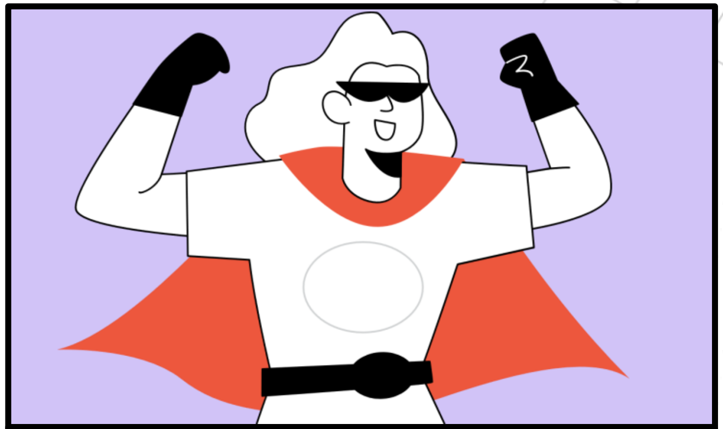
Одржување редовен контакт

Насочува кон надворешна поддршка кога е потребна

ПРЕДНОСТИ НА МЕНТОР+

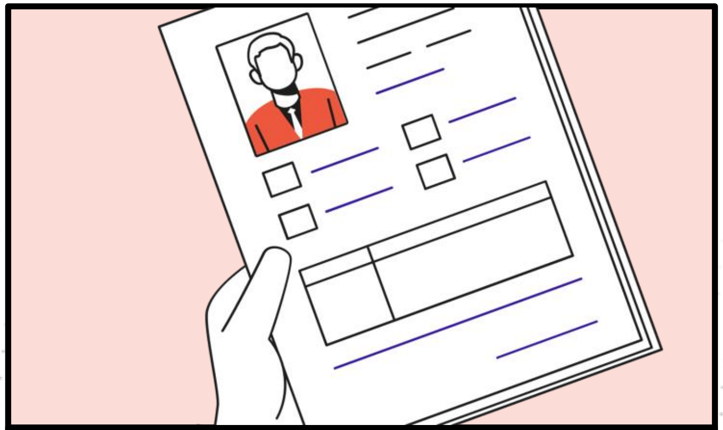


Зајакнати вештини



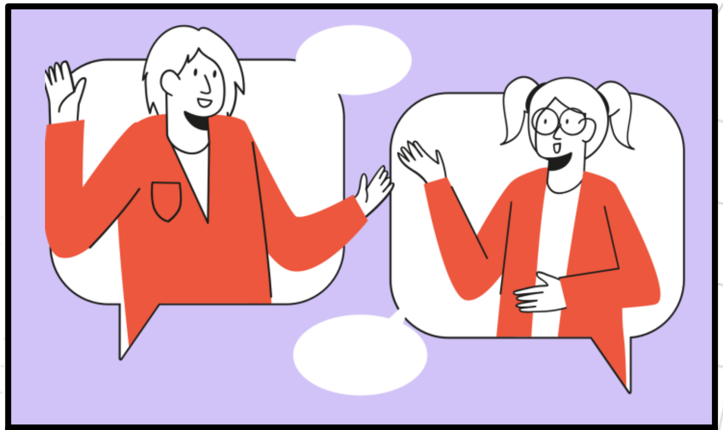
Поголема самодоверба

Можности за вмрежување



Кариерна вредност

Значаен придонес



Заедничко учење

ПОДГОТОВКА НА РЕЛАЦИЈАТА МЕНТОР И МЕНТОРИРАН

МОДУЛ 2

МЕНТОРИРАН

Иден учесник на мобилност

Млад професионалец

Студент и/или барател на работа

Мотивација

Практични совети

Искуство надвор од земјата

Културолошко разбирање

Пристапност и достапност

Лично и професионално предводење

ОЧЕКУВАЊА НА МЕНТОРИРАНИОТ

ДОЛЖНОСТИ НА МЕНТОРИРАНИОТ

Да учествува активно

Да одржува редовен контакт

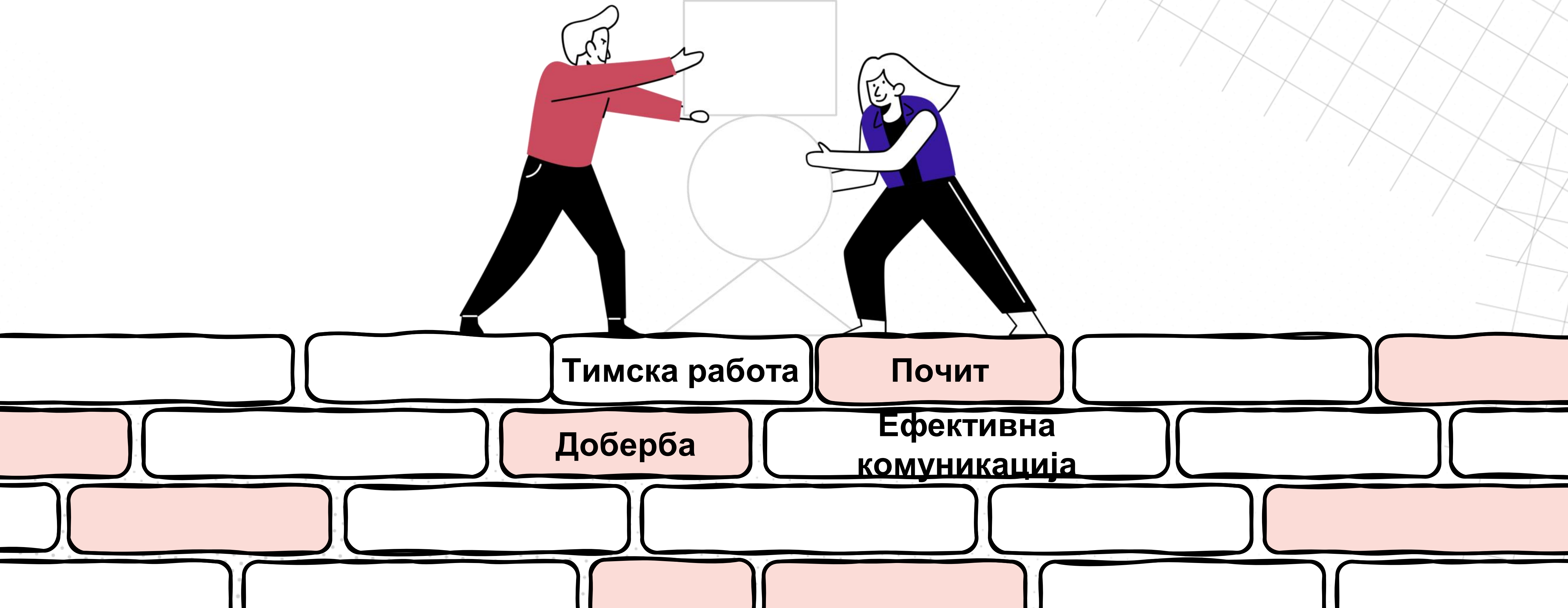
Да сака да еволвира и да напредува

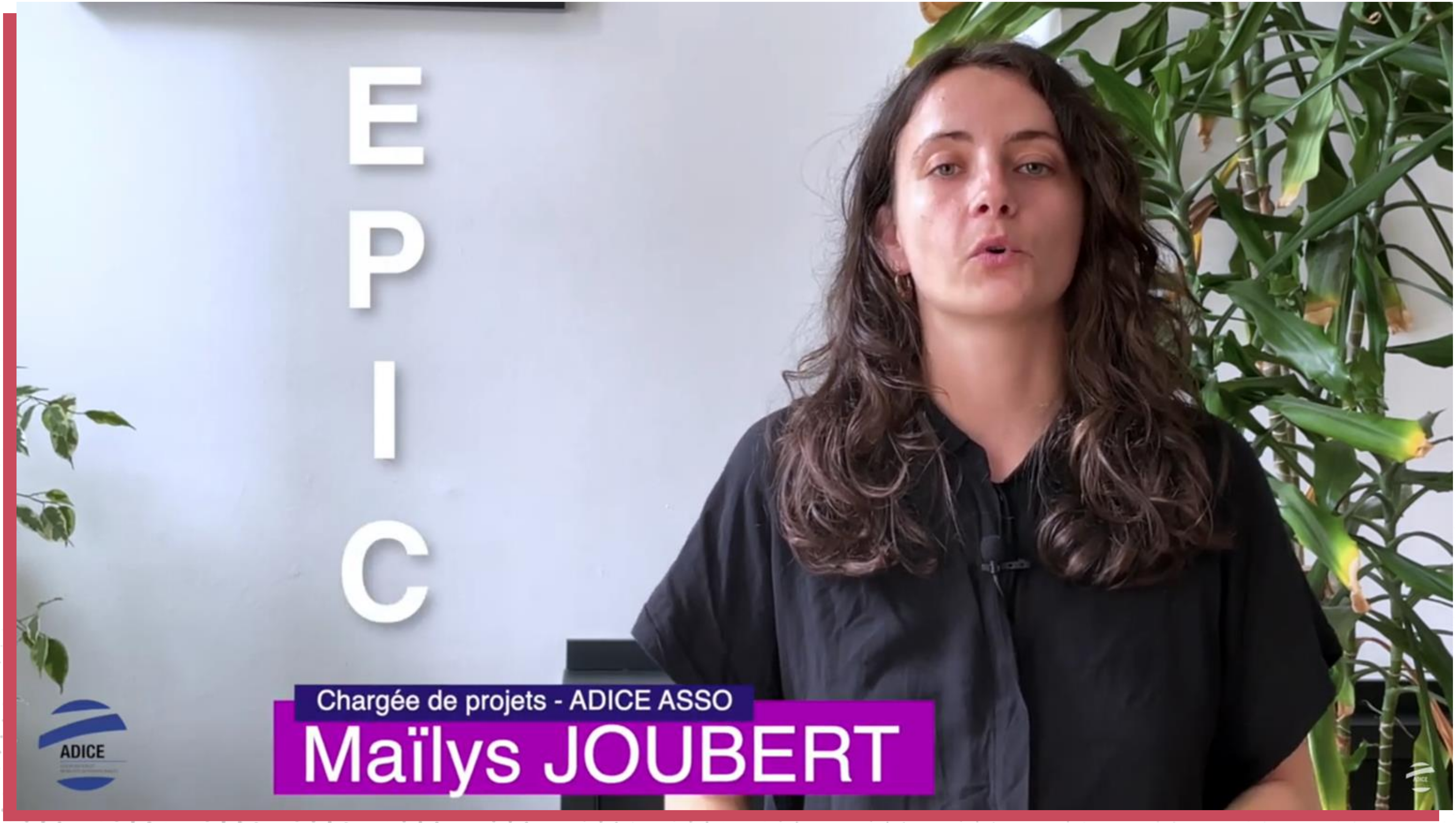
Да биде адаптибилен и резилиентен

МЕНТОРИРАНИОТ ТРЕБА:

- **Да комуницира**
  отворено и редовно со својот ментор+
- **Да биде проактивен и рецептивен**
  кон фидбек и нови перспективи
- **Да го користи водството на менторот+**
  за надминување на предизвиците и за зајакнување на личното и професионално растење

ЕСЕНЦИЈАЛНИ ПРИНЦИПИ ЗА УСПЕШНА МЕНТОРСКА РЕЛАЦИЈА

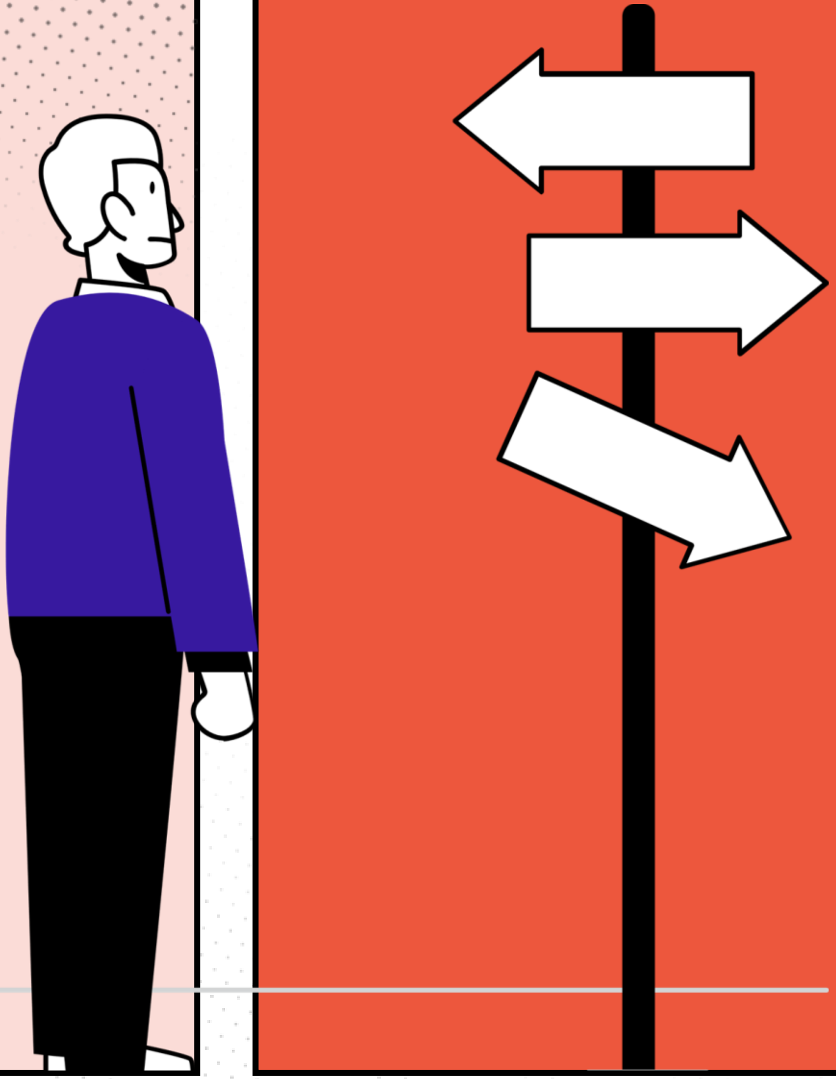



EPIC
Chargée de projets - ADICE ASSO
Maïlys JOUBERT
ADICE

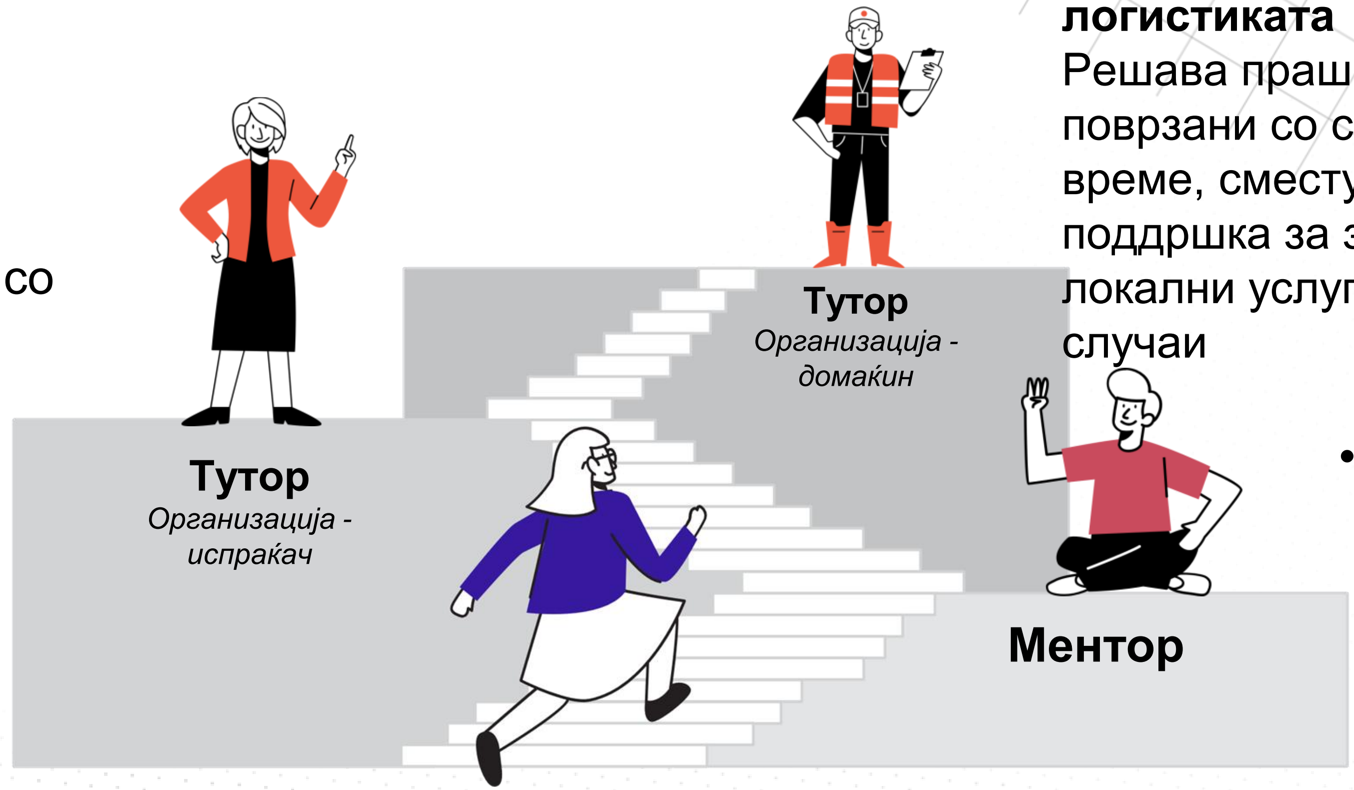
Слушање
Интеркултуралност
Споделување
Советување

Активност 2

ДЕТЕКТИВ ЗА ПОДДРШКА



- **Има улога на референца во својата земја -** Управува со бирократијата на проектот, контакт со ментор+, семејни проблеми и волонтерски транзиции



- **Надгледува каква е поддршката и логистиката** Решава прашања поврзани со слободно време, сместување, поддршка за задачи, локални услуги и итни случаи

- **Прв контакт на менторираниот-** Обезбедува лична поддршка за предизвици (на пр., прашања со цимери, културно прилагодување, управување со слободното време, носталгија)

Активност 3

СТУДИЈА НА СЛУЧАЈ

ЛИЧНА И ЕМОЦИОНАЛНА ПОДДРШКА

Носталгија за дома, изолација или несигурност?

ДА	НЕ
Обезбедува емоционална поддршка (активно слушање, лични искуства, саморефлексија)	*Го охрабрува тековниот социјален ангажман и периодично проверува.*

Борба со културна адаптација или социјална интеграција?

ДА	НЕ
Нудење совет за навигација на културните разлики (локални активности, трпение при адаптација)	*Поставување отворени прашања за да поттикне подлабоко размислување; менторираниот можеби сè уште не сфаќа дека му е тешко..*

Потреба за мотивација или градење доверба?

ДА	НЕ
Споделување стратегии за поставување цели, совети за градење самодоверба и начини за надминување на сомнежот во себе.	*Продолжување со набљудувањето на ангажманот. Проактивно разговарајте за потенцијалните идни предизвици.*

ПРАКТИЧНИ ПРЕДИЗВИЦИ

Секојдневни предизвици (транспорт, храна, социјални активности)?	
ДА	**НЕ**
Понудете практични совети, размислувајте за решенија, предложете ресурси.	*Охрабрувајте проактивно планирање (здравствена заштита, контакти за итни случаи).*

Бариери со комуникација?	
ДА	**НЕ**
Препорачајте стратегии за учење јазик, социјални интеракции со играње улоги.	*Охрабрувајте долгорочна јазична пракса и културна размена.*

Мали конфликти?	
ДА	**НЕ**
Упатство за решавање на конфликти (рефлексија на ситуацијата, конструктивна комуникација).	*Споделувајте превентивни стратегии (отворена комуникација, рано решавање на проблеми).*

СИТУАЦИИ КОИ БАРААТ КОНСУЛТАЦИЈА

Сериозен проблем поврзан со работата?

ДА	НЕ
Упатете го менторираниот кај туторот на ОД за решавање	*Поттикнување на проактивна комуникација; погрижете се да ја знаат својата улога и со кого да контактираат доколку подоцна се појават проблеми*

Финансиски, правни или загриженост за визата?

ДА	НЕ
Упатете ги кај туторот од ОИ за административна поддршка	*Промовирајте финансиско планирање и свест (следење на трошоците, услови за виза, контакти за итни случаи).*

Губење на важни документи (пасош, лична карта, дозвола)?

ДА	НЕ
За локална помош и правно водство, обратете се кај ОД- туторот.	*Нагласете ја безбедноста на документите (дигитални копии, безбедно складирање).*

Здравје, безбедноста или вонредна состојба?

ДА	НЕ
Веднаш контактирајте со службите за итни случаи и информирајте ја менторската структура (ОИ или ОД-тутор).	*Поттикнете ја свеста за благосостојбата (ментално/физичко здравје, локални медицински ресурси).*

КРИЗА ИЛИ ИТНА СОСТОЈБА

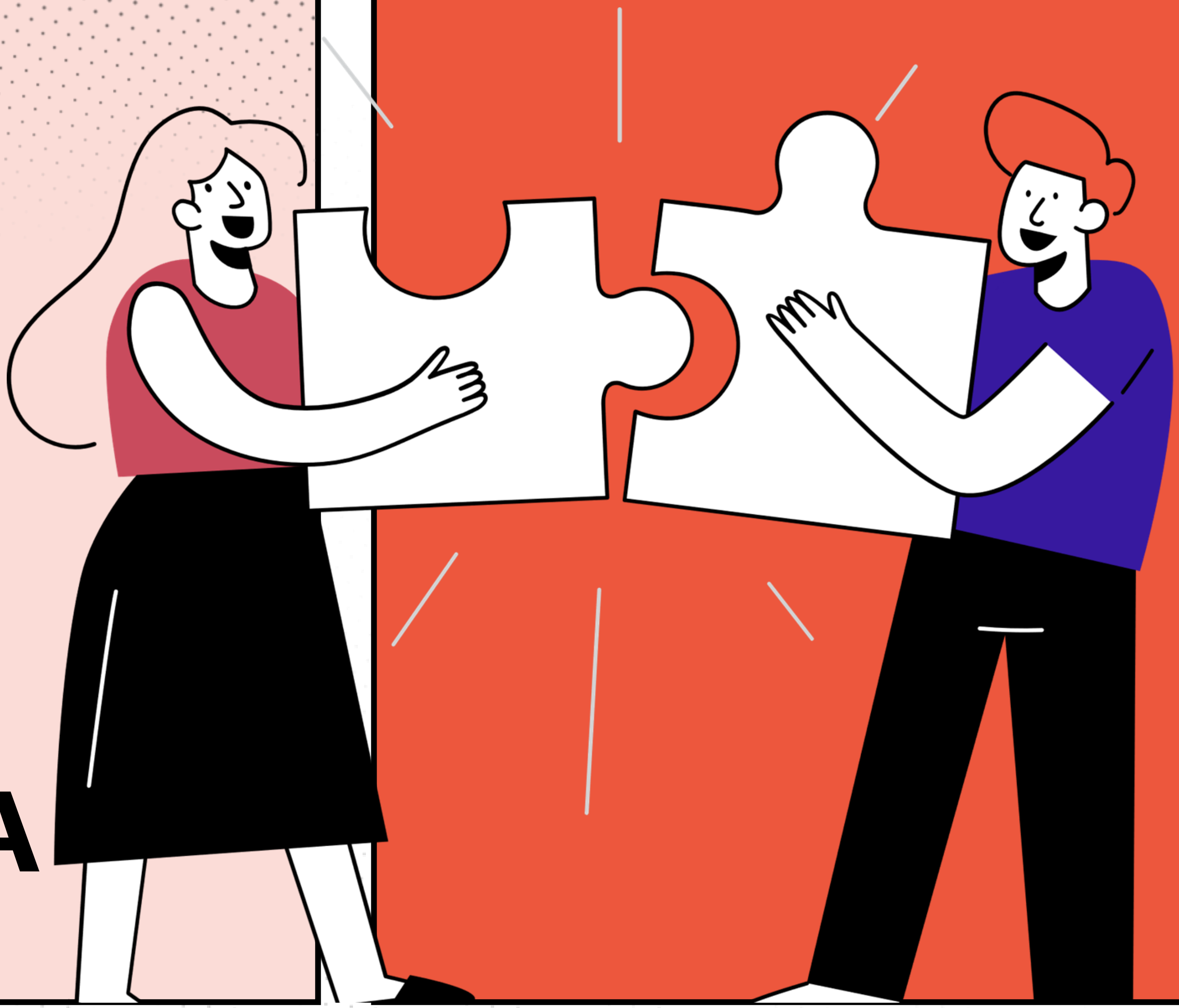
Вознемирување, дискриминација или злоупотреба?	Тешко нарушување на менталното здравје	Правни прашања (апсење, инволвираност на полицијата)
ДА	**ДА**	**ДА**
Веднаш информирајте ја менторска структура; осигурете ја безбедноста на менторираниот и понудете емоционална поддршка. Не се справувајте сами.	*Поттикнете професионална помош (советување, услуги за ментално здравје) и информирајте ја менторска структура за дополнителна поддршка.*	*Упатете го менторираниот кај туторот на ОИ и законските застапници за соодветна помош.*

ШТО Е ПОТРЕБНО ЗА ДА СЕ БИДЕ ДОБАР МЕНТОР+

МОДУЛ 3

Активност 4

СЛОЖУВАЊЕ И УСОВРШУВАЊЕ: СЛОЖУВАЛКА НА КОМПЕТЕНЦИИ



Активно слушање

(неопходна вештина)

Одејќи подалеку од само слушање на зборови, кон вистинско разбирање на мислите и чувствата на соговорникот, создавајќи динамична, неконкурентна интеракција.

АКТИВНО СЛУШАЊЕ: АСПЕКТИ

Активно слушање

(неопходна вештина)

Когнитивен аспект

- *Внимавајте на сите информации (експлицитни и имплицитни).*
- *Интегрирајте и разберете ја пораката на соговорникот.*

Емоционален аспект

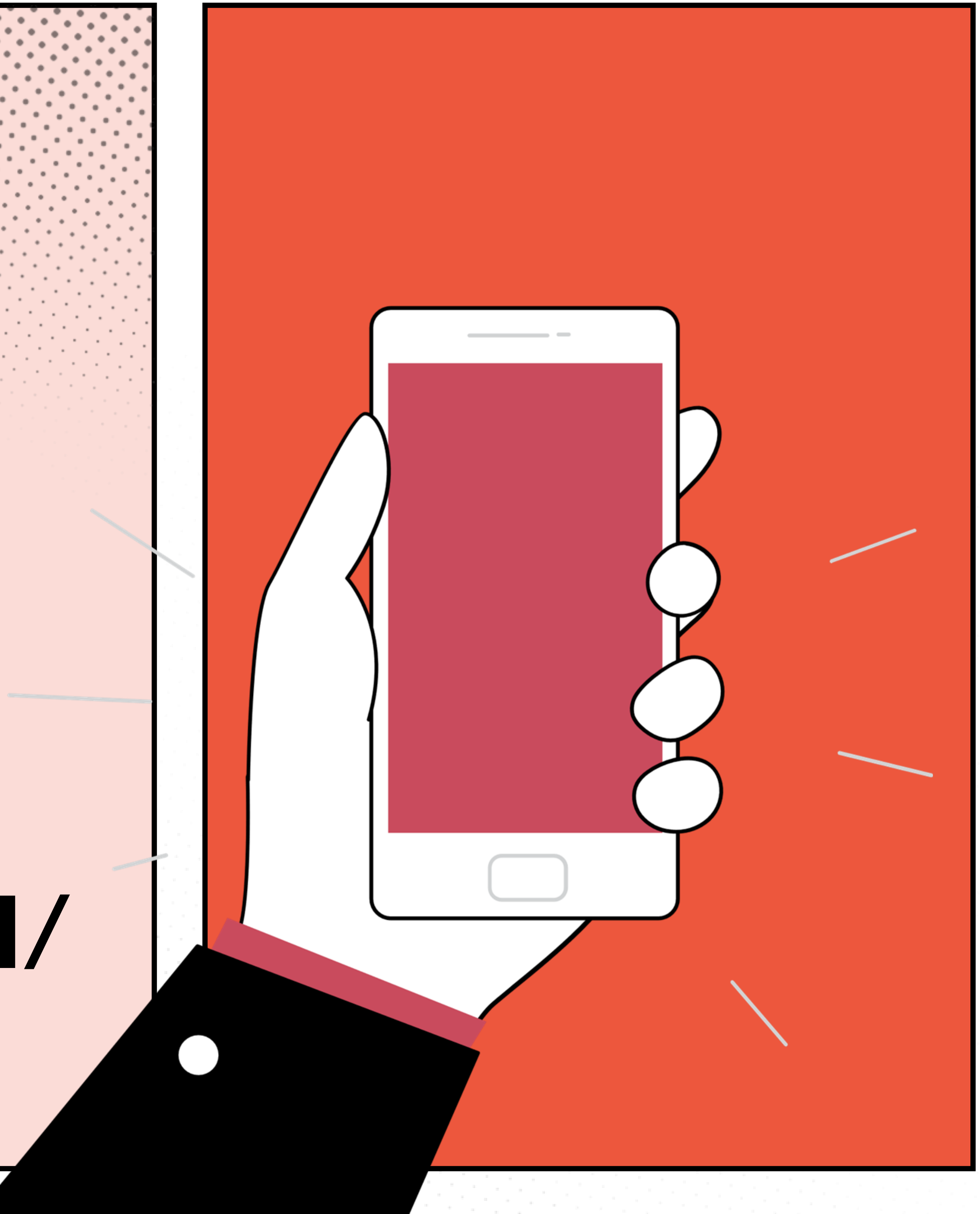
- *Останете смирени и емпатични.*
- *Контролирајте ги личните реакции (на пр. раздразливост, досада).*

Бихејвиористички аспект

- *Покажете интерес преку вербални и невербални знаци.*
- *Користете говор на телото, контакт со очи и потврдни гестови.*

Активност 5

РАСИПАН ТЕЛЕФОН/ ПРЕДИЗВИК НА ЈАСНОСТ



Внимавање
Не осудувајте
Рефлекција, анализа
Осмелувајте се да поставувате прашања, појаснете
Сумирање, реформулирање
Споделување
АКТИВНО СЛУШАЊЕ

ВНИМАВАЈТЕ

- **ЕЛИМИНИРАЈТЕ ДИСТРАКЦИИ**
- **ОДРЖУВАЈТЕ КОНТАКТ СО ОЧИ**
- **БИДЕТЕ РЕЦЕПТИВНИ НА НЕВЕРБАЛНИ ЗНАЦИ**
- **СЛУШАЈТЕ СО ЦЕЛОТО ТЕЛО**

НЕ ОСУДУВАЈТЕ

НЕ ОСУДУВАЈТЕ

БИДЕТЕ СВЕСНИ ЗА СВОИТЕ ПРЕДРАСУДИ

ОСТАНЕТЕ НЕУТРАЛНИ

РЕФЛЕКТИРАЈТЕ, АНАЛИЗИРАЈТЕ

ПАРАФРАЗИРАЈТЕ

ИСТАКНУВАЈТЕ ЕМОЦИИ

ПРОВЕРЕТЕ ДАЛИ ДОБРО СТЕ РАЗБРАЛЕ

ПРАШУВАЈТЕ ПРАШАЊА

- ПРАШУВАЈТЕ ОТВОРЕНИ ПРАШАЊА
- РАЗЈАСНЕТЕ НЕЈАСНОТИИ
- ОХРАБРЕТЕ ПОДЛАБОКО СФАЌАЊЕ

СУМИРАЈТЕ, РЕФОРМУЛИРАЈТЕ

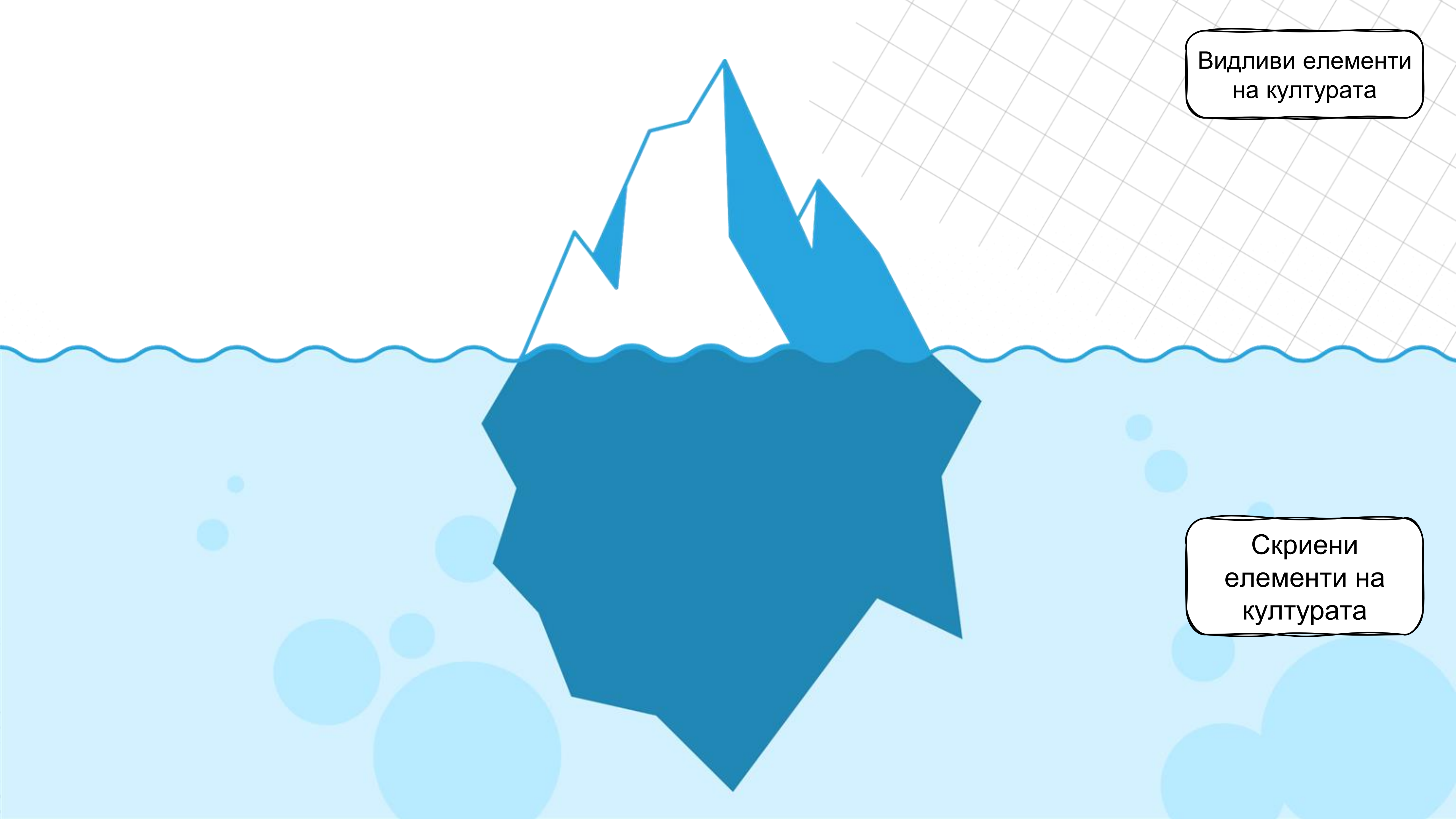
- **СУМИРАЈТЕ КЛУЧНИ ТОЧКИ**
- **ПАРАФРАЗИРАЈТЕ КЛУЧНИ ИДЕИ**
- **КЛАРИФИКУВАЈТЕ ЦЕЛИ**

СПОДЕЛУВАЊЕ

- СПОДЕЛЕТЕ ЛИЧНИ ИСКУСТВА
- ПОНУДЕТЕ КОРИСНИ РЕСУРСИ
- ОХРАБРЕТЕ ГО МЕНТОРИРАНИОТ ДА СПОДЕЛИ СВОИ РЕСУРСИ

Активност 6

ВИДЕО ЗА АКТИВНО СЛУШАЊЕ


Видливи елементи на културата
Скриени елементи на културата

Активност 7

КУЛТУРЕН ЛЕДЕН БРЕГ

Видливи елементи на културата

Културни елементи за кои сме релативно свесни

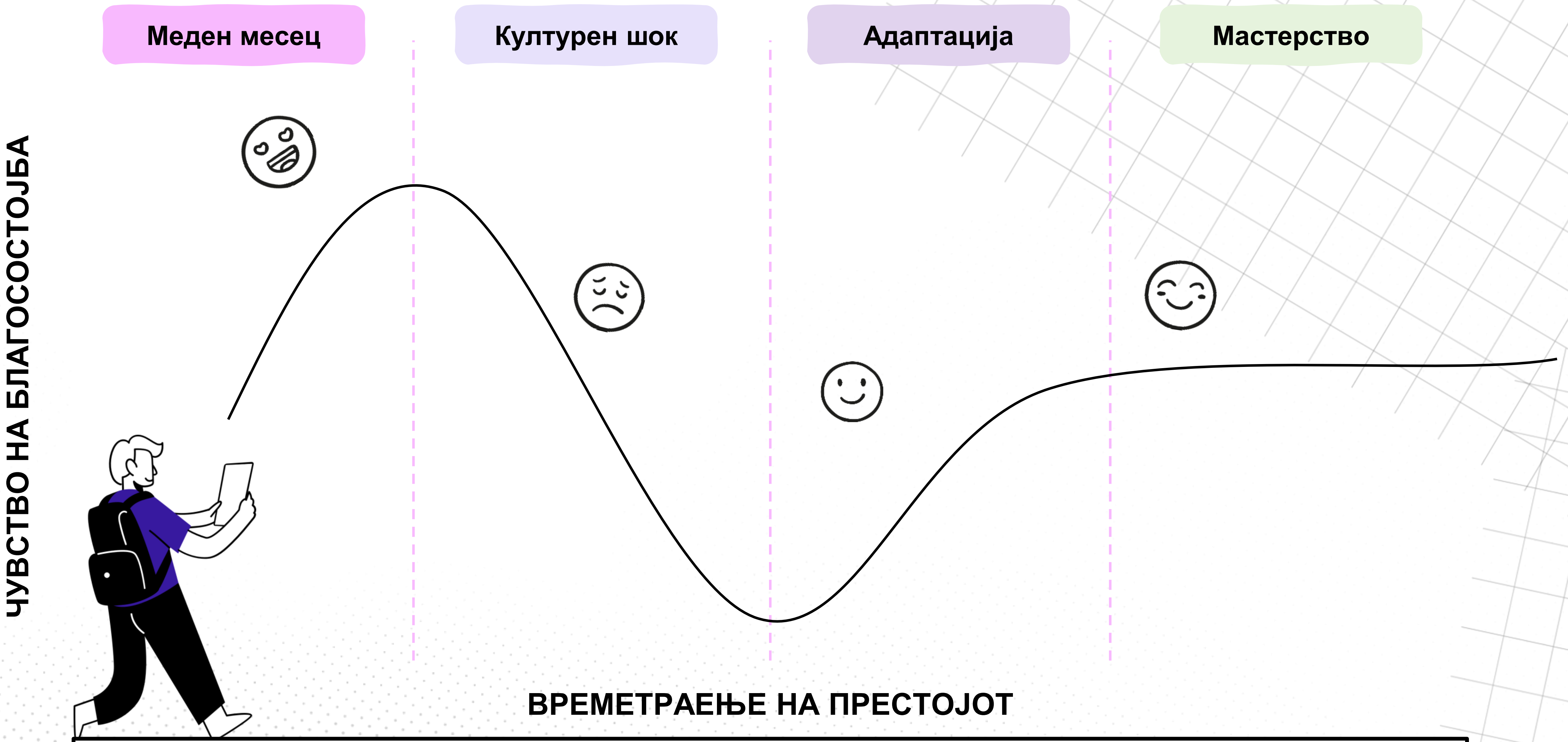
Скриени елементи на културата

Културни елементи за кои сме делумно свесни или целосно несвесни

Активност 8

ПРИКАЗНАТА НА АБИГЕЈЛ

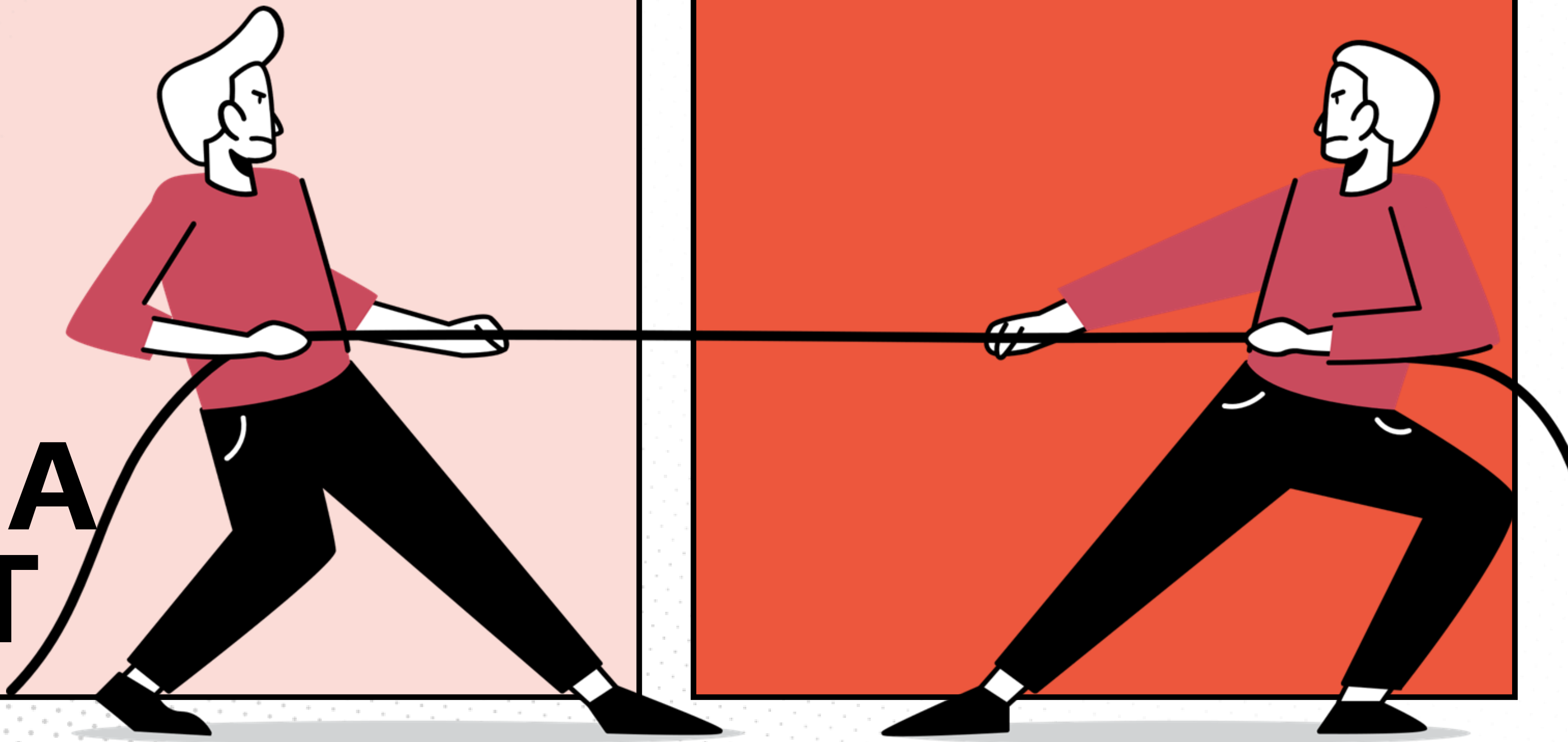
ФАЗИ НА КУЛТУРЕН ШОК



ФАЗИ НА КУЛТУРЕН ШОК

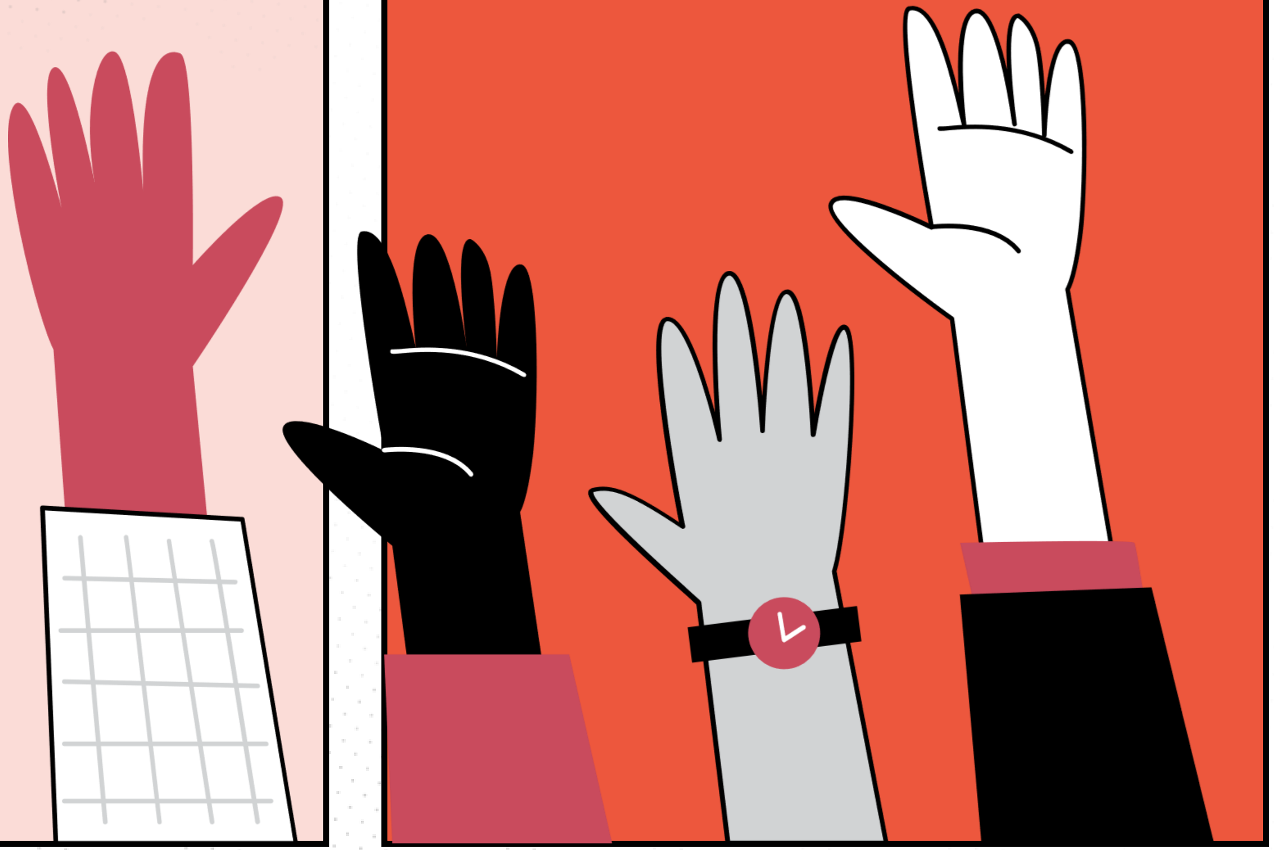
Активност 9

ЛИНИЈА НА ВРЕДНОСТ



Активност 10

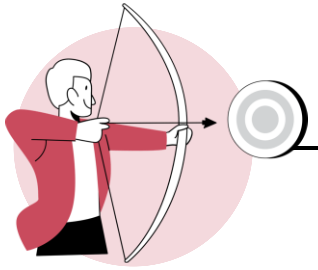
НИКОГАШ НЕ СУМ...



Активност 11

ИГРА СО КОЦКА

СПОДЕЛУВАЊЕ ИСКУСТВА И ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НАСОКИ



ОБЕЗБЕДЕТЕ РЕЛЕВАНТНОСТ

- Споделете искуства кои директно се однесуваат на целите и предизвиците на менторираниот.
- Прилагодете ги увидувањата на специфичниот контекст на менторираниот за значајно влијание.

ПРИОРЕТИЗИРАЈТЕ РАЗБИРАЊЕ

- Активно слушајте ги позадината, целите и грижите на менторираниот.
- Прилагодете ги споделените искуства со нивните потреби за ефективна поддршка.

СПОДЕЛУВАЈТЕ СО ЦЕЛ

- Фокусирајте се на нудење вредни увидувања наместо раскажување анегдоти.
- Понудете конкретни совети, лекции или перспективи за да го помогнете растот на менторираниот.

СОВЕТУВАЊЕ

КОНТИНУИРАНИ НАСОКИ

- Понудете совет пред, за време на, и по искуството со мобилност за да им помогнете на менторираните да се прилагодат и да напредуваат.

ПОДДРЖЕТЕ, НЕ ОДЛУЧУВАЈТЕ

- Понудете информирани предлози засновани на сопственото искуство без да одлучувате наместо вашиот менториран.

„Што би сакал/а да ми беше кажано пред да заминам на моето меѓународно искуство со мобилност?“

КАКО МОЖЕТЕ ДА ГИ ПОДРЖИТЕ ВАШИТЕ МЕНТОРИРАНИ ПРЕД ДА ЗАПОЧНЕ МОБИЛНОСТА?

КАКО МОЖЕТЕ ДА ГИ ПОДДРЖИТЕ ВАШИТЕ МЕНТОРИРАНИ ЗА ВРЕМЕ НА ПРОЕКТОТ ЗА МОБИЛНОСТ?

КАКО МОЖЕТЕ ДА ГИ ПОДДРЖИТЕ ВАШИТЕ МЕНТОРИРАНИ ПО ПРОЕКТОТ ЗА МОБИЛНОСТ?

КОГА ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ

- **Прифатете ги ограничувањата**
  Разберете дека ги немате сите одговори.

- **Обрати се**
  Консултирај се со младинската организација или минатите ментори кога се соочувате со непознати теми.

- **Обезбедете веродостојна поддршка**
  Овој пристап им помага на менторираните да добијат точни информации и да се чувствуваат целосно поддржани.

Интеграција во заедницата

Културен шок

Адаптација во новата средина

Услови за живот

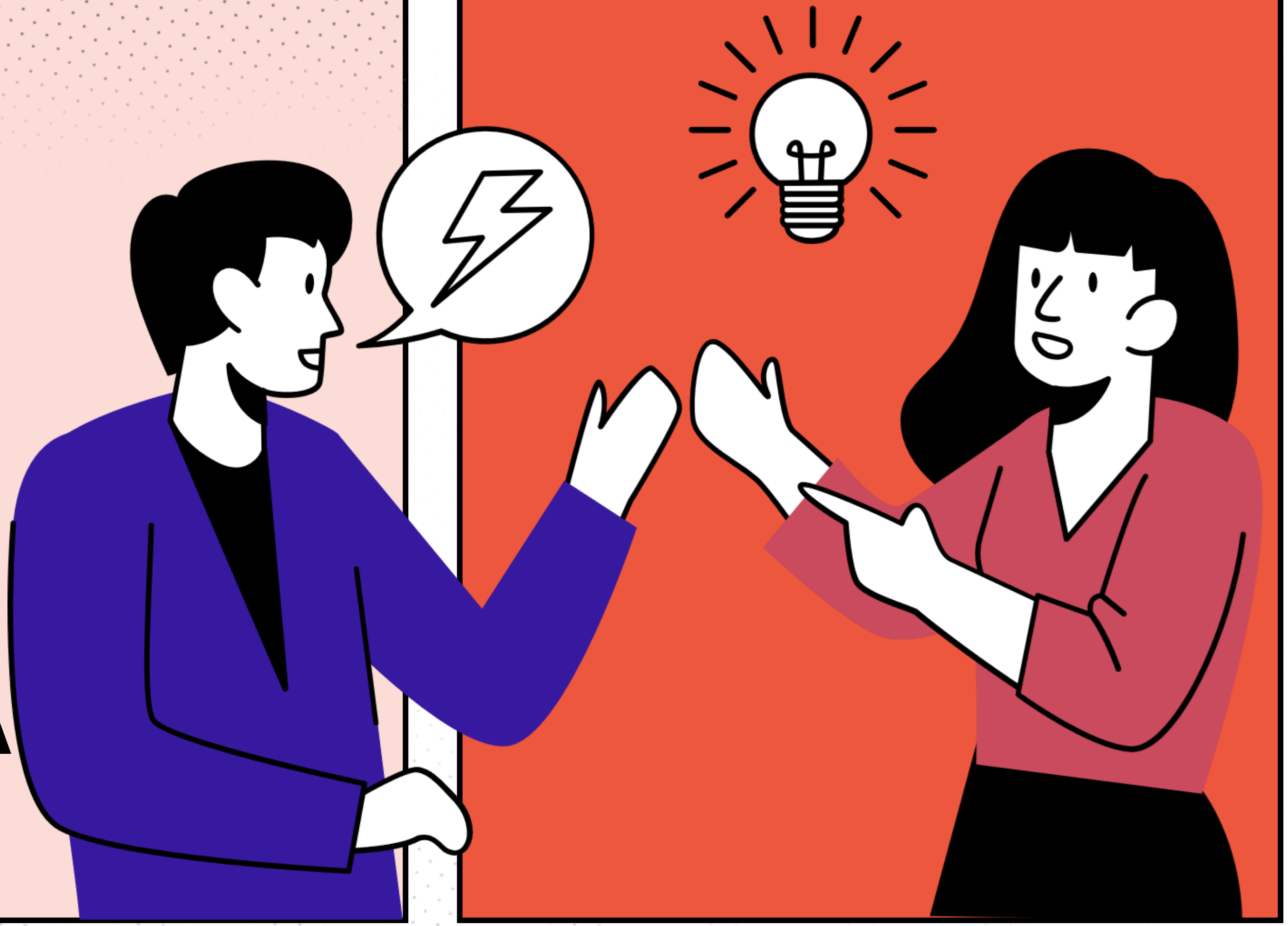
Односи помеѓу цимерите/ семејството-домаќин

Активности за проектот

РАЗЛИЧНИ ПРОБЛЕМИ

Активност 12

РЕШАВАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ

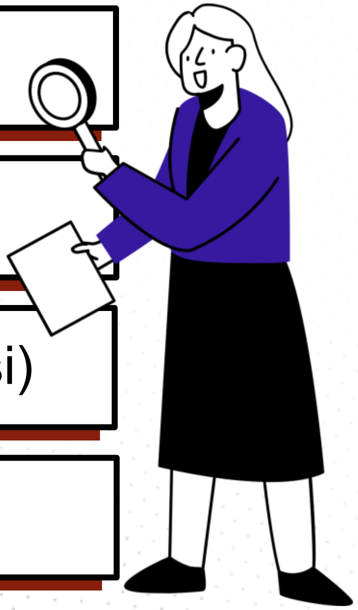


КАКО ДА ГИ ПРЕЗЕМЕТЕ ВАШИТЕ ОДГОВОРНОСТИ КАКО МЕНТОР+

МОДУЛ 4

1 КОНТАКТИРАЊЕ НА МЕНТОРИРАНИОТ

- Состаноци во живо
- Messenger
- Whatsapp
- Е-маил
- Мобилни повици
- Онлајн средби (Google Meet, Jitsi)
- ...



ДОГОВОРЕТЕ СЕ НА ЈАСНИ „ПРАВИЛА“ ЗА МЕЃУСЕБНО:

- Конкретни часови за повици
- Граници во допишувањето (без пораки доцна навечер/рано наутро)
- Преферирани канали (итна и неитна комуникација)

2 ПРВО ЗАПОЗНАВАЊЕ

Спроведете активности олеснување на запознавањето.

Запишувајте забелешки:

1. **Закажете датум**
2. **Создадете сигурно место:** Вовед, презентација
3. **Почетна поставеност:** - Презентација на проектот - Менторски односи
4. ***Довршете го остатокот од интервјуто:***
5. **Крај на состанокот:** Сумирајте, дефинирајте ги следните чекори

Употребете го LISA методот & користете ја онлајн платформата / табели

ДАЛИ СТЕ КОРИСТЕЛЕ АКТИВНОСТИ ЗА „КРШЕЊЕ НА МРАЗОТ“? КОЈА БЕШЕ НАЈУСПЕШНА И ЗОШТО?

ПОСТАВЕТЕ ЗАЕДНИЧКИ УПАТСТВА

2 КЛУЧНИ ПРИОРИТЕТИ

1. Дефинирајте цели за развој

2. Испланирајте менторски сесии

“Јасни цели и структурирани размени се основата на ефикасното менторство."

Звучи како мотивирачки поткаст

ПОСТАВЕТЕ ЗАЕДНИЧКИ УПАТСТВА

2 КЛУЧНИ ПРИОРИТЕТИ

1. Дефинирајте цели за развој

2. Испланирајте менторски сесии

ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈ

Лични Професионални Социјални Реални и Значајни

ПОСТАВЕТЕ ЗАЕДНИЧКИ УПАТСТВА

2 КЛУЧНИ ПРИОРИТЕТИ

1. Дефинирајте цели за развој

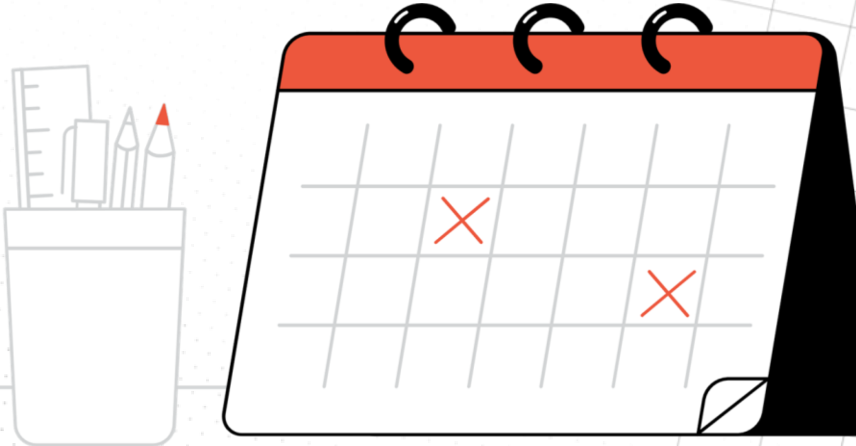
2. Испланирајте менторски сесии

Одредете ја честотата на состаноците

Почитувајте ги временските обврски

Одберете ги вистинските канали за комуникација

Се препопрачува месечен состанок



3

МЕСЕЧНО СЛЕДЕЊЕ

Создадете пријатен простор.

Водете белешки

Закажете и подгответе се

- Поставете време и формат на состанокот
- Подгответе ги алатките

Спроведете го состанокот

- Разгледајте го напредокот и предизвиците
- Вклучете се во отворен дијалог

Евидентирајте заклучоци

- Водете белешки
- Ажурирајте ги целите и постапките

Планирајте ги следните чекори

- Сумирајте ги главните точки
- Дефинирајте конкретни задачи
- Закажете го следниот состанок

Употребете го LISA методот & користете ја онлајн платформата / табели

4 ЗАВРШУВАЊЕ НА МЕНТОРСКИОТ ОДНОС

Распоред

Разгледајте го искуството

- Забележете ги достигнувањата, предизвиците, развојот
- Споредете ги почетните и завршните цели

Дискутирајте за иднината и за транзицијата

- Завршете го делот за „Идни професионални или лични цели“
- Дефинирајте ги следните планови

Оценете

- Пополнете го прашалникот за оценување

Завршување

- Искажете благодарност
- Поттикнете непрекината саморефлексија и останување во контакт

Употребете го LISA методот & користете ја онлајн платформата / табели

www.salto-youth.net

SALTO

About SALTO
Why? What? Where? When? Who?

Resource Centres
Our activities and resources for you

Tools
For European youth work and training

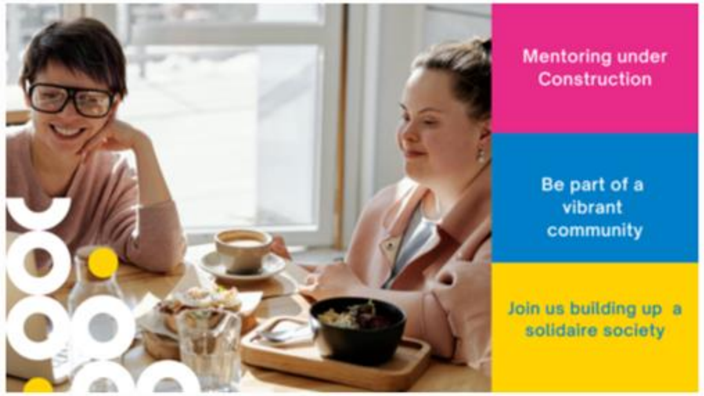
MySALTO
Login to your personal SALTO dashboard

Mentoring in European Solidarity Corps

SALTO
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

Mentoring under construction

Mentoring under Construction is a community for mentoring practitioners within the European Solidarity Corps programme. Mentoring under Construction aims to identify, share and implement good practices on mentoring volunteers within European Solidarity Corps programme.



Elsewhere

- Join the Mentoring under construction community! (Facebook group)
- MuC (Host Romanian National agency)
- MuC Podcast
- How space E-learning and community platform

Mentoring under Construction is all about building a strong, sustainable community around mentoring volunteers.

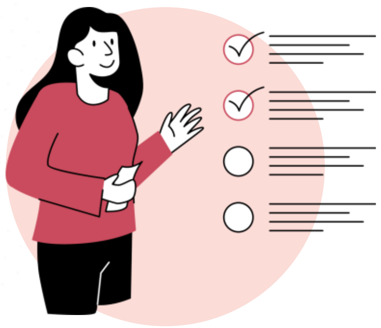
ЗАЕДНИЦИ НА МЕНТОРИ+

Заедниците на ментори+ во областа на волонтерството и мобилноста обезбедуваат платформи за поврзување, споделување добри практики и соработка. Тие ја олеснуваат размената на искуства и ресурси, создавајќи средина која поволно влијае на учењето и развојот на вештините. Менторите+, исто така, ги користат овие заедници за планирање на заеднички активности и работилници за поддршка на растот и успехот на менторите+ и менторираните во иницијативите за волонтирање и мобилност.

Ако менторите+ се заинтересирани, можат да бидат дел од заедници на ментори+.

ЗАКЛУЧОК

РЕЗИМЕ - ФИНАЛНИ ПРЕДЛОЗИ ЗА ДА СТАНЕТЕ МЕНТОР+



СТРУКТУРИРАН И ДОВЕРЛИВ

Поставете јасни очекувања и редовни следења

Создадете сигурно место за отворена комуникација

АДАПТИРАН ПРИСТАП

Бидете флексибилни и културно чувствителни

Прилагодете ја поддршката на еволуирачките потреби на менторираниот

ПОТТИКНУВАЈТЕ АВТОНОМИЈА

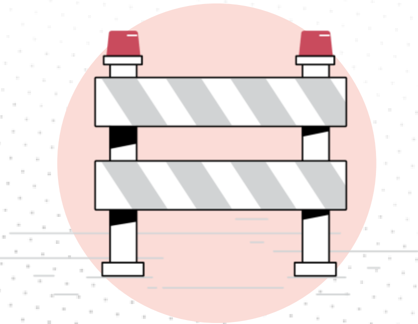
Насочете ги кон поставување цели и решавање на проблеми

Поттикнете да најдат свои решенија

ЕФИКАСНА УПОТРЕБА НА АЛАТКИ

Следете ги размените на онлајн платформата

Следете структурирани чекори и ресурси за менторирање

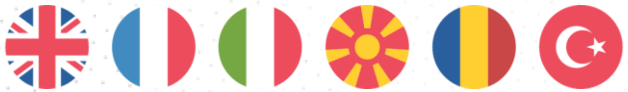


БИДЕТЕ СВЕСНИ ЗА СВОЈОТ ЛИМИТ

Пренасочете ги кон ОИ или ОД кога ќе е потребно

Internet

mentor.adice.asso.fr



ЕВАЛУАЦИЈА

MENTOR

Co-funded by
the European Union

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги претставуваат ставовите на Европската Унија или на Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (EACEA). Европската Унија и EACEA не можат да бидат одговорни за нив.

ЕДУКАТИВЕН ДИЗАЈН

ADICE
Франција
adice.asso.fr

ASPEm
Италија
aspem.org

Волонтерски Центар Скопје
Македонија
vcs.org.mk

PiYA
Турција
pigenclikdernegi.org

Curba de Cultura
Романија
evs.curbadecultura.ro

Илустрации: pixels.market
Сетови на икони:
Превод: Теодора Димитриевска, Стефан Николовски