

# CUM SĂ DEVII UN MENTOR+

CURS DE FORMARE

MENTOR

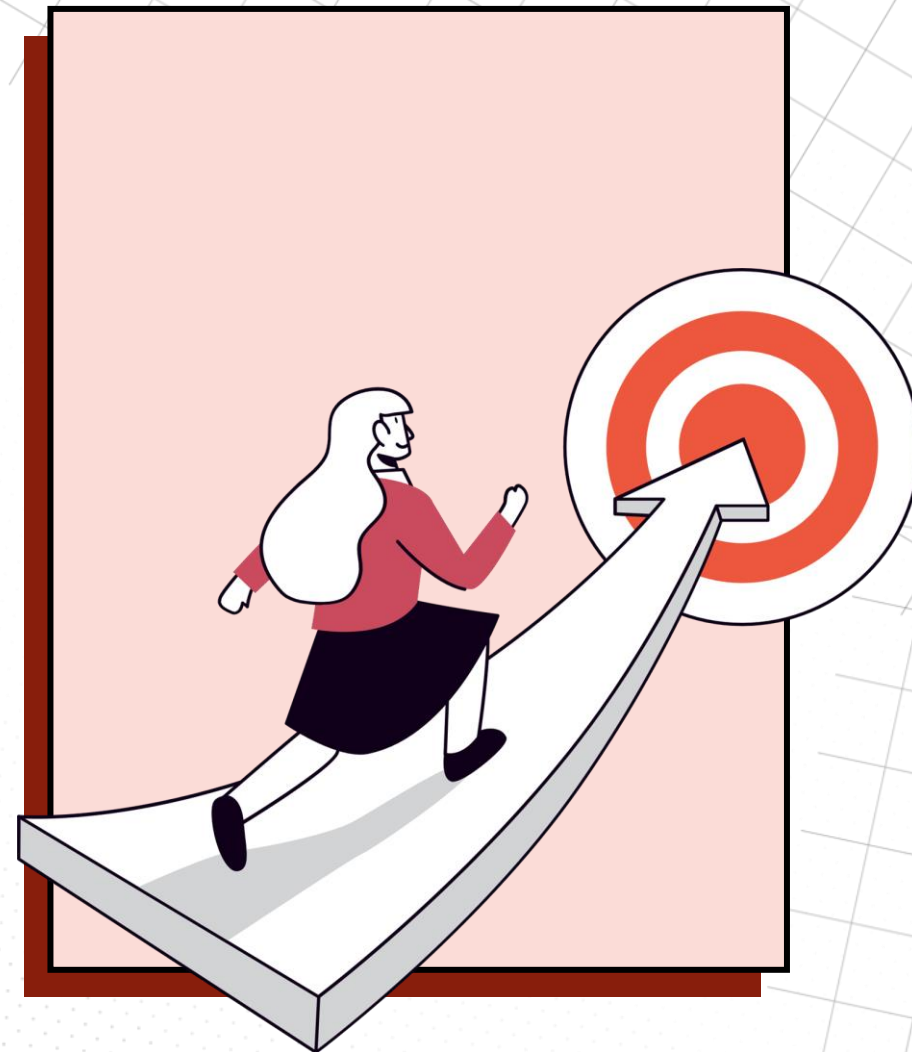


Co-funded by  
the European Union



## OBIECTIVE DE FORMARE

- **Împuternicirea viitorilor mentori+**  
Oferirea de cunoștințe și abilități esențiale pentru un mentorat eficient.
- **Îmbunătățirea pregătirii**  
Pregătirea mentorilor+ înainte de potrivirea cu un participant la mobilitatea internațională.
- **Optimizarea sprijinului**  
Încurajarea mentorilor+ să își optimizeze sprijinul prin teme specifice.



# SCHIȚA FORMĂRII



## MODULUL 1

Contextul și rolul mentorilor+



## MODULUL 2

Pregătirea relației mentor+-mentee



## MODULUL 3

De ce este nevoie pentru a fi un mentor+ excelent



## MODULUL 4

Cum să vă asumați responsabilitățile în calitate de mentor+

**CINE ESTE  
CINE?**



## Prezentări individuale

- *Nume și prenume*
- *Situația*
- *Experiență în mentorat (dacă este cazul)*
- *Ce sper să obțin de pe urma formării*
- *Un fapt amuzant sau interesant despre mine*

## Obiectul care mă reprezintă

- *Gândiți-vă la un obiect (real sau imaginar) care vă simbolizează.*
- *Explică pe scurt de ce acest obiect reprezintă cine ești tu.*
- *Exemplu: "Aș alege o carte pentru că îmi place să învăț și să împărtășesc cunoștințe, iar o carte deschide noi idei și perspective."*

# CONTEXTUL ȘI ROLUL MENTORILOR+

**MODULUL 1**



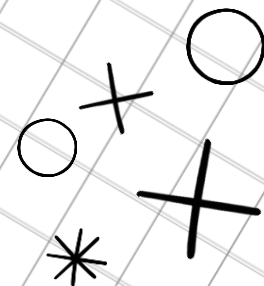
*Foști participanți  
la mobilități*



*Profesioniști*



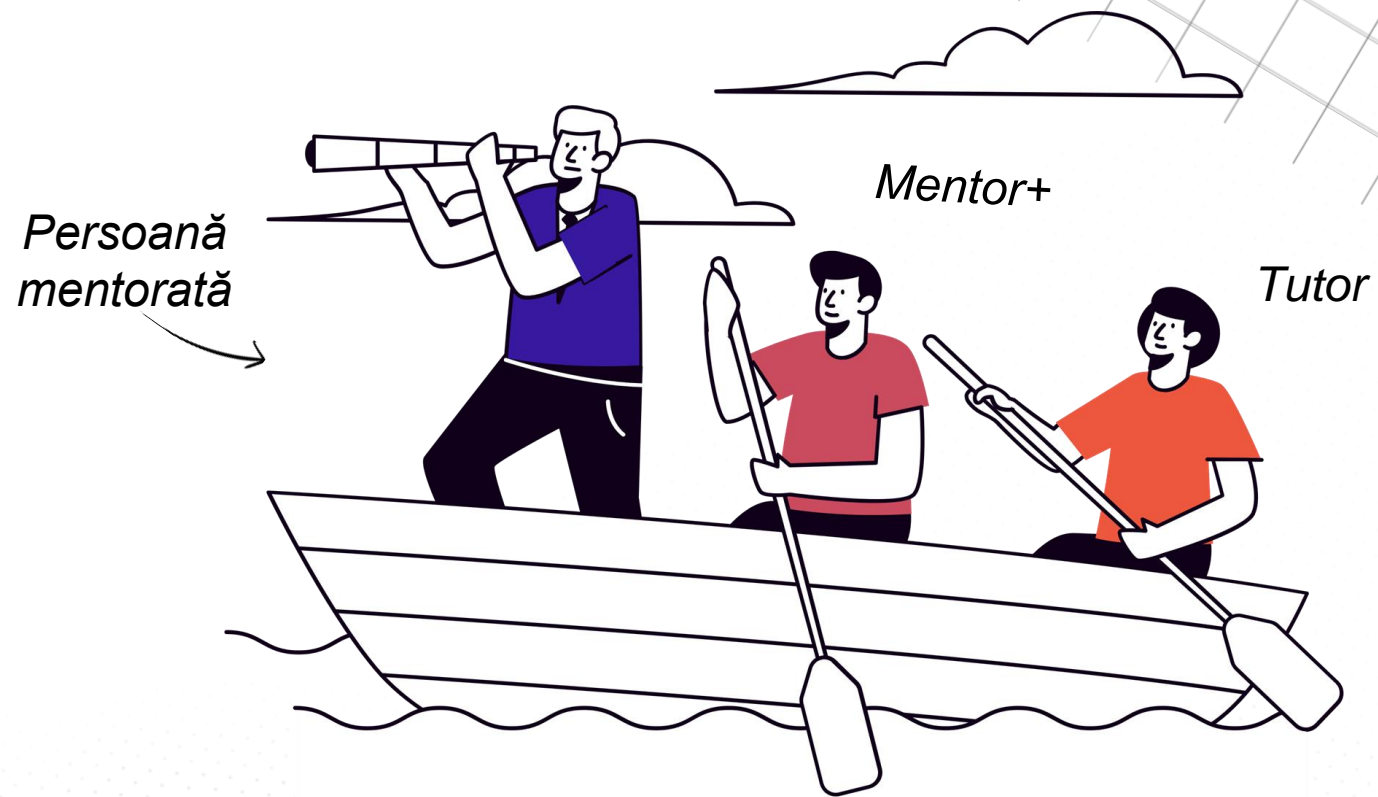
*Călători experimentați  
(+3 luni în străinătate)*



Activitatea 1

# WORLD CAFÉ





*Să completeze îndrumările tutorelui*

## MENTOR+ ROLURI

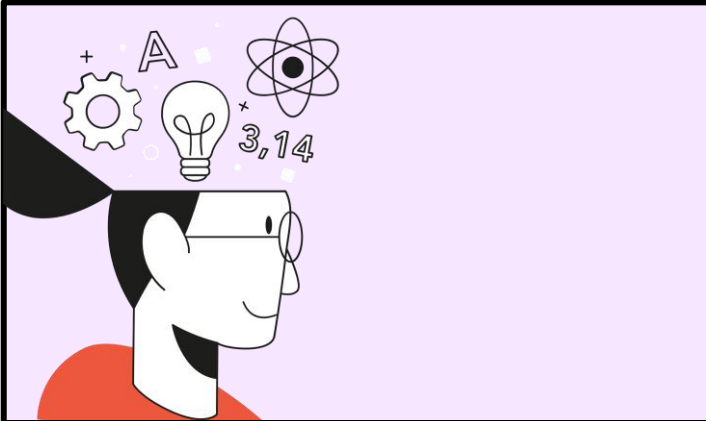
- **Oferiți sprijin emoțional**  
Ascultați și răspundeți preocupărilor participanților.
- **Împărtășiți experiențe**  
Discutați despre învățămintele din călătoriile personale sau proiectele internaționale.
- **Oferiți consiliere contextuală și culturală**  
Ajutați participanții să înțeleagă cultura, obiceiurile și normele țării gazdă.



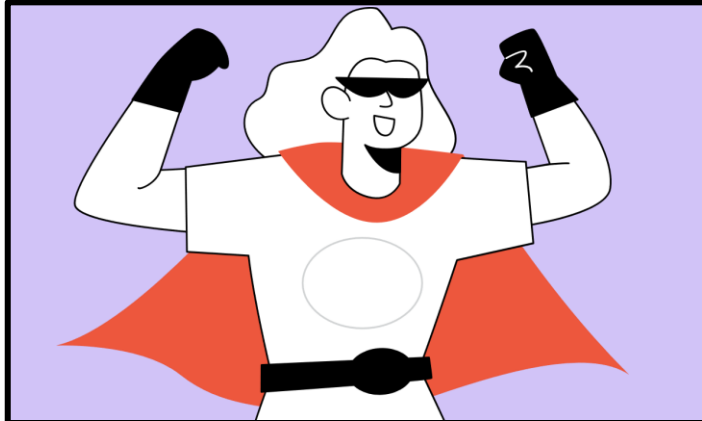


**RESPONSABILITĂȚI MENTOR+**

## BENEFICIILE MENTOR+



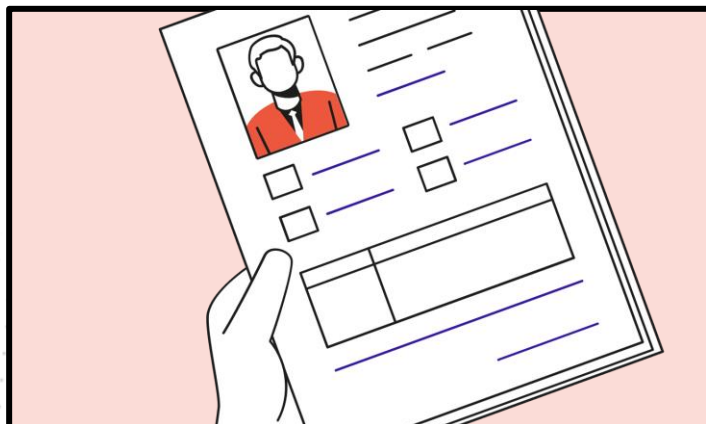
**Competențe  
îmbunătățite**



**Creșterea încrederii**



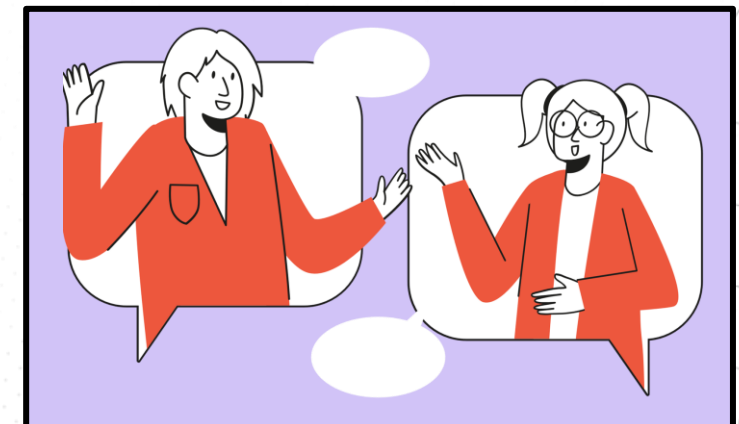
**Oportunități de rețea**



**Dezvoltare  
profesională**



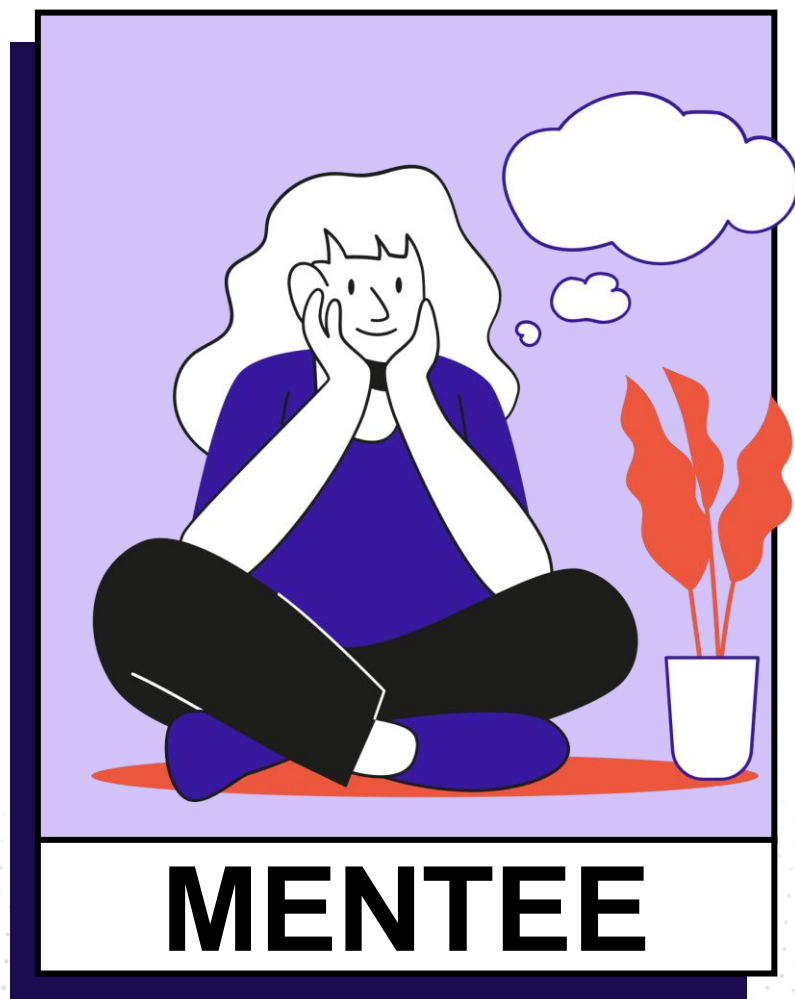
**Contribuție cu  
impact**



**Învățarea reciprocă**

# **PREGĂTIREA RELAȚIEI MENTOR+ - MENTEE**

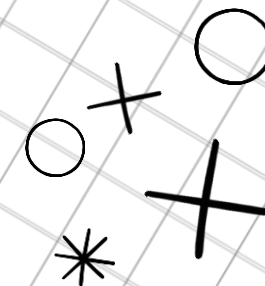
**MODULUL 2**

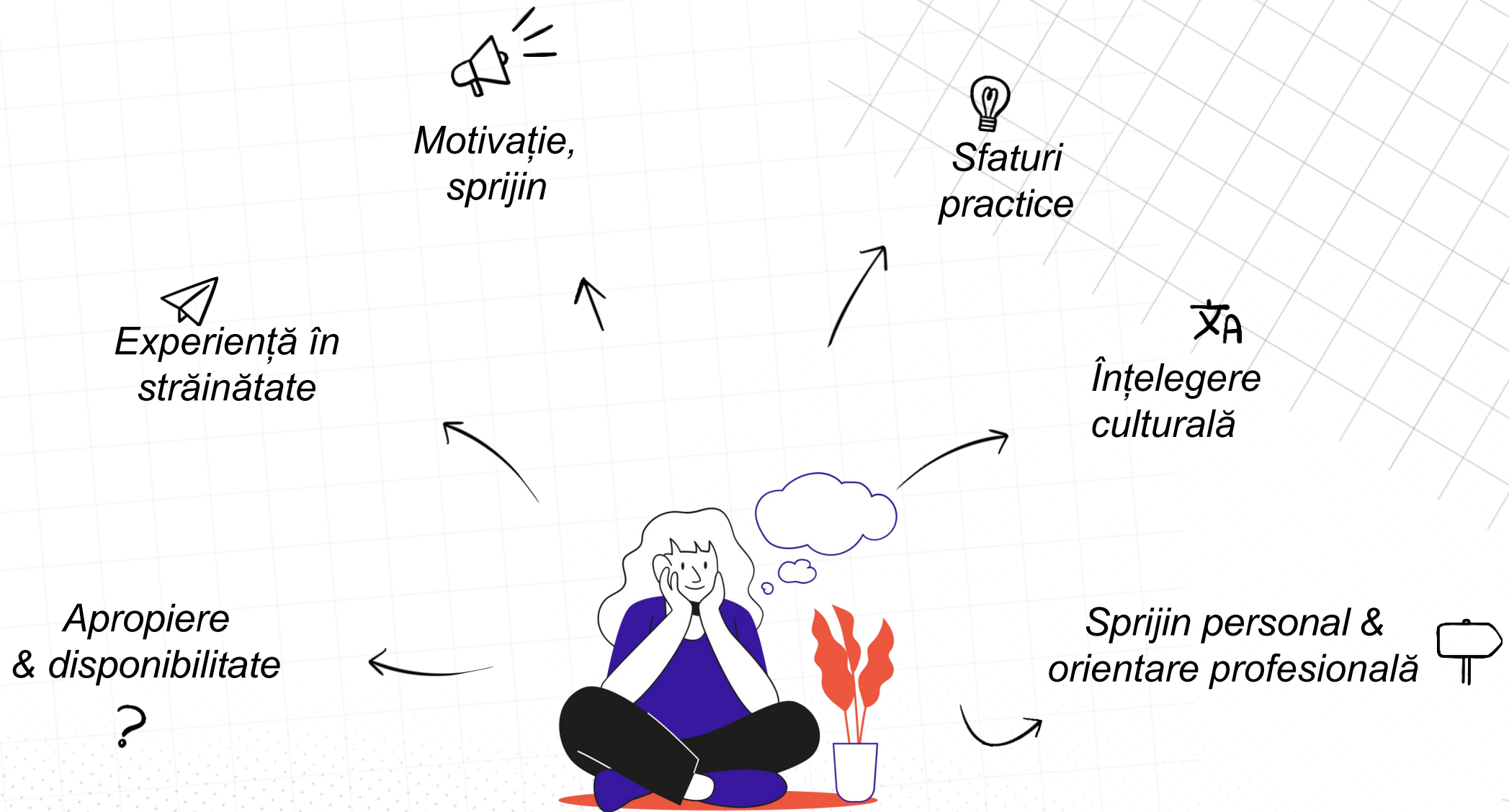


*Mobilitatea  
viitorului  
participant*

*Tânăr profesionist*

*Student  
și/sau persoană  
aflată în căutarea  
unui loc de muncă*





**AȘTEPTĂRILE PERSOANELOR ÎNDRUMATE**

## RESPONSABILITĂȚI ALE PERSOANELOR ÎNDRUMATE



Participați activ

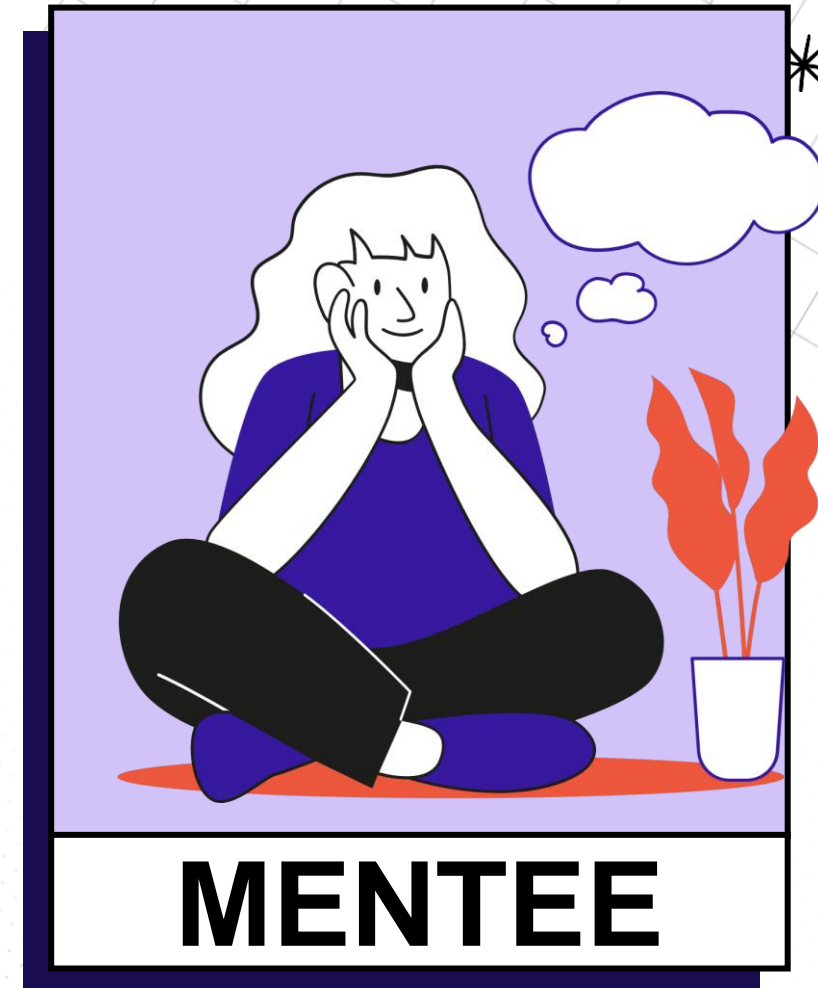
Mențineți un  
contact regulat

Să fie dispus să  
evolueze și să se  
dezvolte

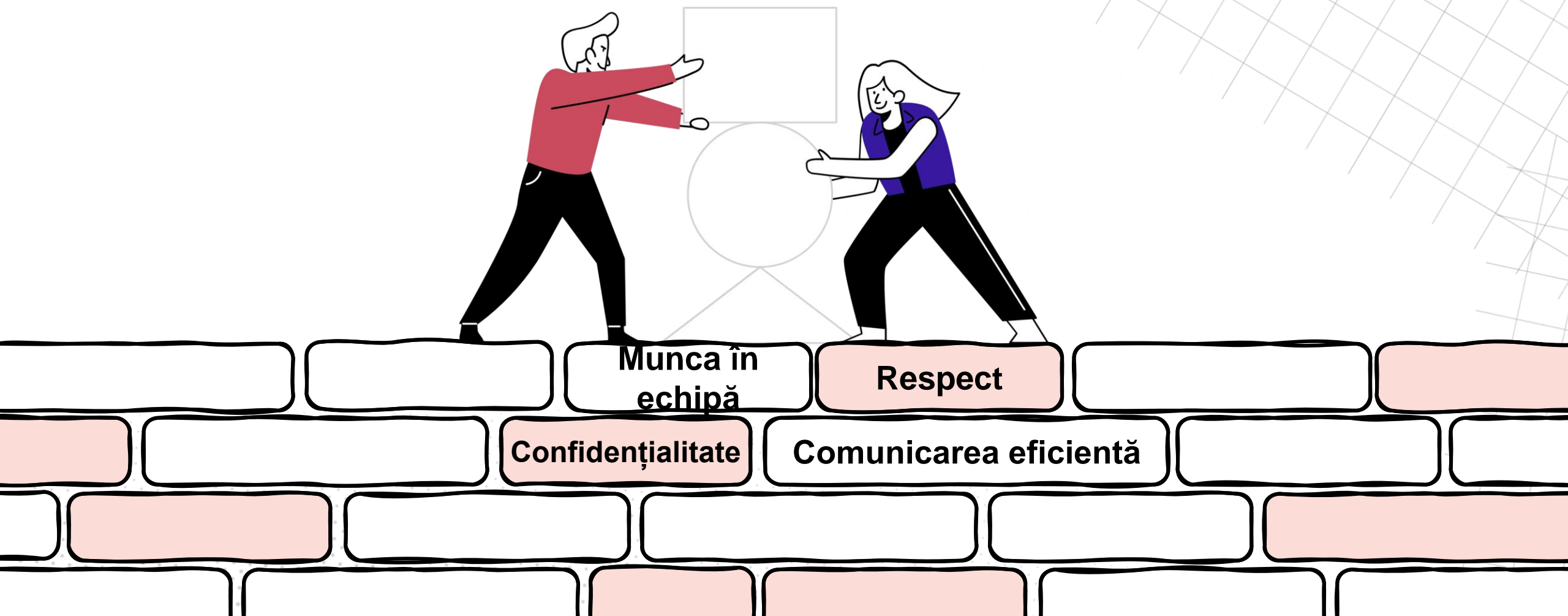
Rămâneți  
adaptabili și  
rezistenți

## PERSOANELE ÎNDRUMATE TREBUIE

- **să comunice**  
deschis și regulat cu mentorul+ lor
- **să fie proactivi și receptivi**  
la feedback și perspective noi.
- **să folosească îndrumarea mentorului+**  
pentru a face față provocărilor și pentru a spori dezvoltarea personală și profesională



## PRINCIPII ESENȚIALE PENTRU O RELAȚIE DE MENTORAT DE SUCCES



Munca în  
echipă

Respect

Confidențialitate

Comunicarea eficientă

E  
P  
I  
C

Chargée de projets - ADICE ASSO

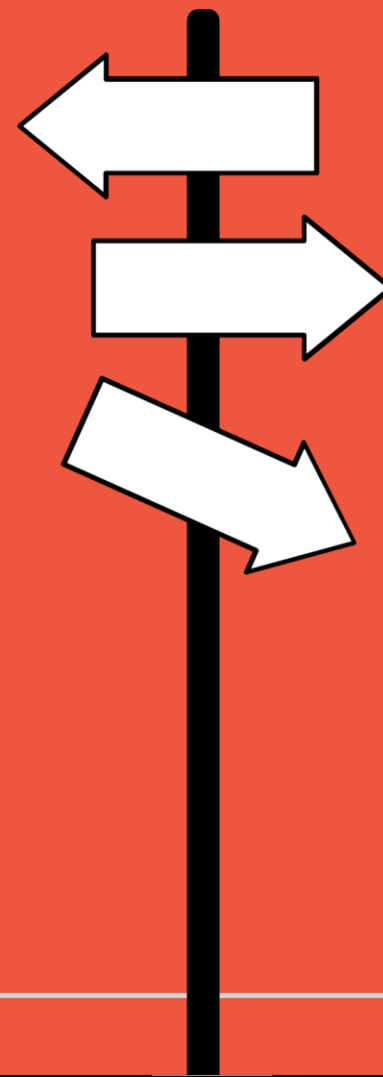
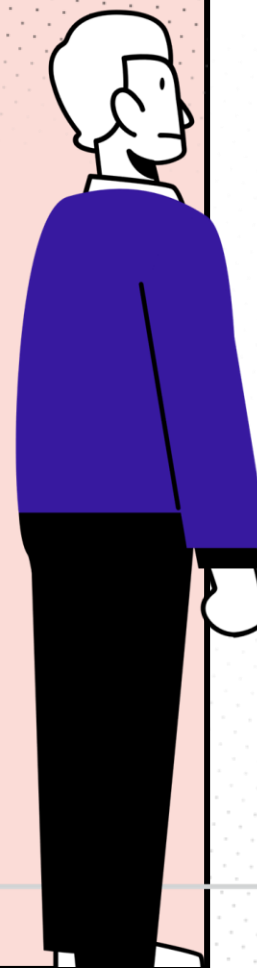
**Maïlys JOUBERT**



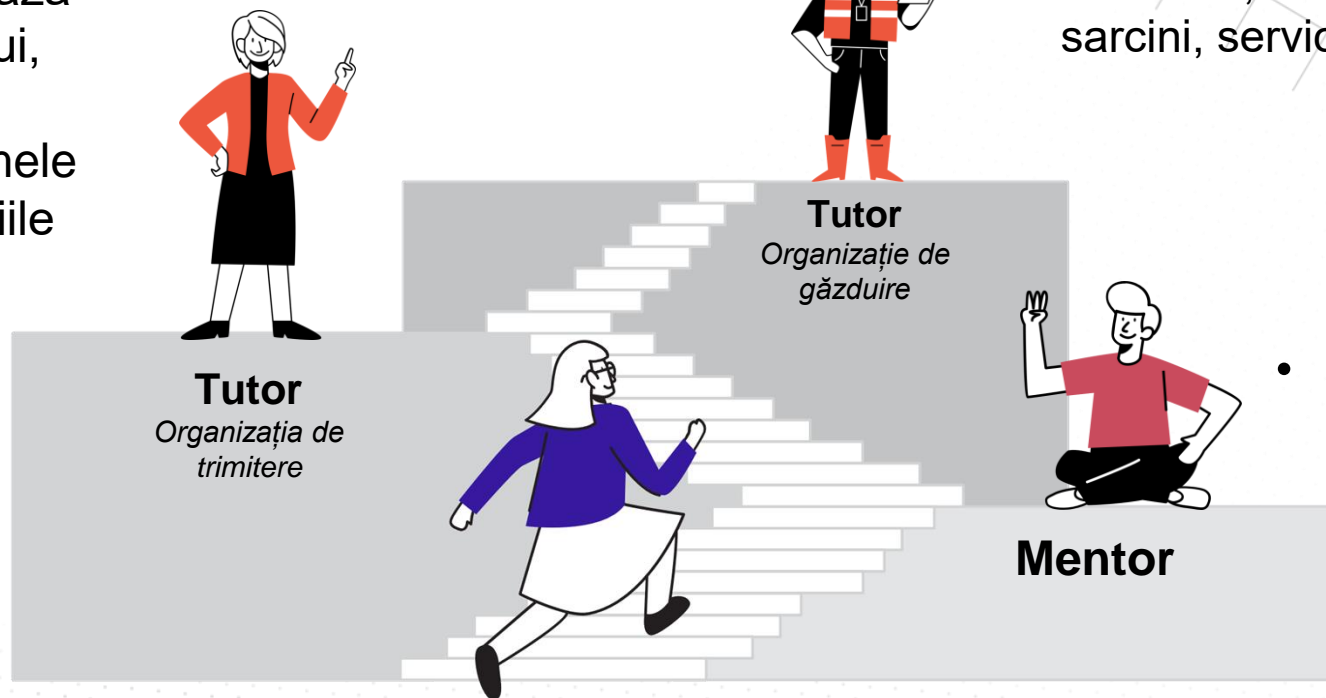


Activitatea 2

# DETECTIV DE SPRIJIN



- **Acționează ca referent în țara de origine** - Gestionează birocrația proiectului, contactul cu mentorul+, problemele de familie și tranzițiile de voluntariat



- **Supraveghează logistica și asistența la fața locului** - abordează problemele legate de concediu, cazare, sprijin pentru sarcini, servicii locale și urgențe
- **Persoană de contact primară pentru elev** - Oferă sprijin personal pentru provocări (de exemplu, probleme legate de colegii de cameră, adaptare culturală, gestionarea timpului liber, dorul de casă)

Activitatea 3

# STUDIU DE CAZ



## SPRIJIN PERSONAL ȘI EMOȚIONAL



**Dor de casă, izolare sau  
incertitudine?**

DA	NU
<i>Oferiți sprijin emoțional (ascultare activă, experiențe personale, auto- reflecție).</i>	<i>Încurajați implicarea socială continuă și verificați periodic.</i>



**Vă confrunțați cu dificultăți de  
adaptare culturală sau de  
integrare socială?**

DA	NU
<i>Oferiți sfaturi privind navigarea prin diferențele culturale (activități locale, răbdare în adaptare)</i>	<i>Puneți întrebări deschise pentru a provoca o reflecție mai profundă; este posibil ca persoana îndrumată să nu realizeze încă că se luptă.</i>



**Aveți nevoie de motivație  
sau de consolidare a  
încrederii?**

DA	NU
<i>Împărtășiți strategii de stabilire a obiectivelor, sfaturi pentru consolidarea încrederii în sine și modalități de depășire a îndoielii de sine.</i>	<i>Continuarea observării angajamentului. Discutați proactiv despre potențialele provocări viitoare.</i>

# PROVOCĂRI PRACTICE



## Provocarea vieții de zi cu zi (transport, hrană, activități sociale)?

DA	NU
<i>Oferiți sfaturi practice, faceți brainstorming de soluții, sugerați resurse.</i>	<i>Încurajarea planificării proactive (asistență medicală, contacte de urgență).</i>



## Bariere de comunicare?

DA	NU
<i>Recomandați strategii de învățare a limbii, jucați interacțiuni sociale.</i>	<i>Încurajați practica lingvistică pe termen lung și schimbul cultural.</i>



## Conflicte minore?

DA	NU
<i>Ghidați rezolvarea conflictelor (reflectați asupra situației, comunicare constructivă).</i>	<i>Împărtășiți strategii preventive (comunicare deschisă, rezolvarea rapidă a problemelor).</i>

## SITUAȚII CARE NECESITĂ SESIZARE



**Problemă serioasă legată de  
locul de muncă?**

DA	NU
Trimiteți elevul la tutorele HO pentru soluționare	Încurajați comunicarea proactivă; asigurați- vă că își cunosc rolul și că știu pe cine să contacteze dacă apar probleme ulterior



**Ați pierdut documente  
importante (pașaport, carte de  
identitate, permis)?**

DA	NU
Consultați tutorele HO pentru asistență locală și orientare juridică.	Accentuați securitatea documentelor (copii digitale, stocare securizată).



**Probleme financiare, juridice sau  
legate de viză?**

DA	NU
Îndrumați-i către tutorele SO pentru sprijin administrativ	Promovarea planificării și conștientizării financiare (urmărirea cheltuielilor, condițiile de viză, contactele de urgență).



**Urgență de sănătate sau  
siguranță?**

DA	NU
Contactați imediat serviciile de urgență și informați structura de mentorat (SO sau tutore HO).	Încurajarea conștientizării bunăstării (sănătate mentală/fizică, resurse medicale locale).

## SITUAȚII DE CRIZĂ SAU DE URGENȚĂ



**Hărțuire, discriminare sau  
abuz?**

**DA**

*Informați imediat structura de mentorat; asigurați siguranța persoanei îndrumate și oferiți sprijin emoțional. Nu vă descurcați singur.*



**Probleme grave de sănătate  
mentală**

**DA**

*Încurajați ajutorul profesional (consiliere, servicii de sănătate mentală) și informați structura de găzduire pentru sprijin suplimentar.*



**Probleme juridice  
(arestare, implicarea  
poliției)**

**DA**

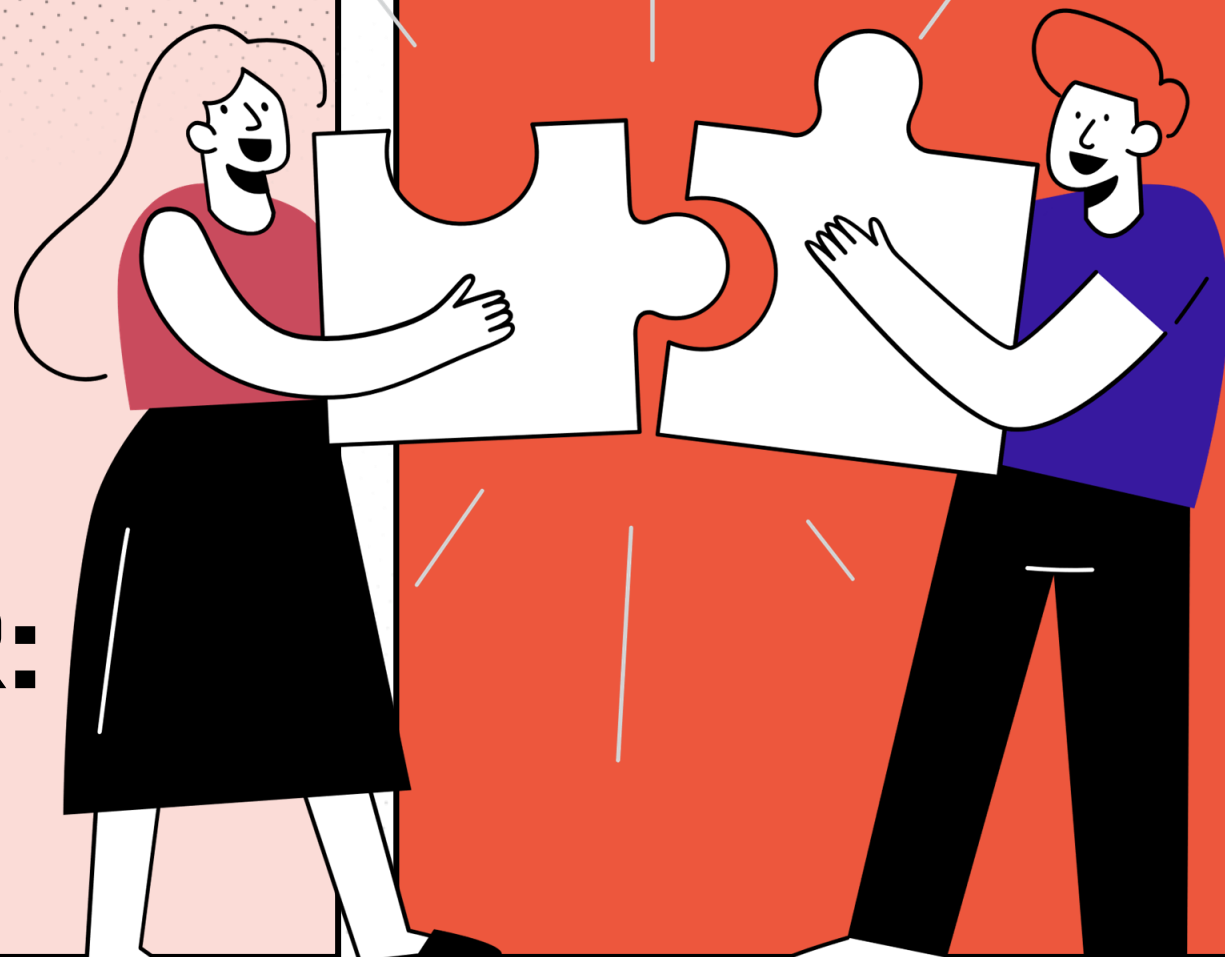
*Îndrumă persoana mentorată către tutorele SO și reprezentanții legali pentru asistență adecvată.*

# **DE CE ESTE NEVOIE PENTRU A FI UN MENTOR+ EXCELENT**

**MODULUL 3**

Activitatea 4

# **MATCH & MASTER: PUZZLE-UL COMPETENȚEI**



# **Ascultare activă**

*(competență esențială)*

Trecând dincolo de simpla ascultare a cuvintelor pentru a înțelege cu adevărat gândurile și sentimentele vorbitorului, creând o interacțiune dinamică, necompetitivă.

## ASCULTAREA ACTIVĂ: ASPECTE

### ASPECT COGNITIV

- *Acordați atenție tuturor informațiilor (explicite și implicite).*
- *Integrați și înțelegeți mesajul vorbitorului.*

# Ascultare activă

*(competență esențială)*

### ASPECT EMOȚIONAL

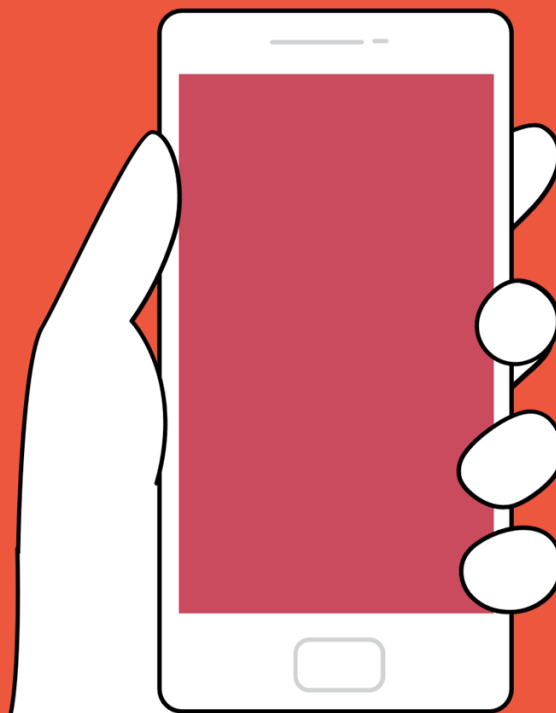
- *Rămâneți calm și plin de compasiune.*
- *Gestionarea reacțiilor personale (de exemplu, enervare, plictiseală).*

### ASPECT COMPORTAMENTAL

- *Demonstrează interes prin indicii verbale și nonverbale.*
- *Folosiți limbajul corpului, contactul vizual și gesturile afirmative.*

Activitatea 5

# TELEFONUL FĂRĂ FIR / PROVOCARE CLARITĂȚII



*Acordați atenție*

*Partajați*

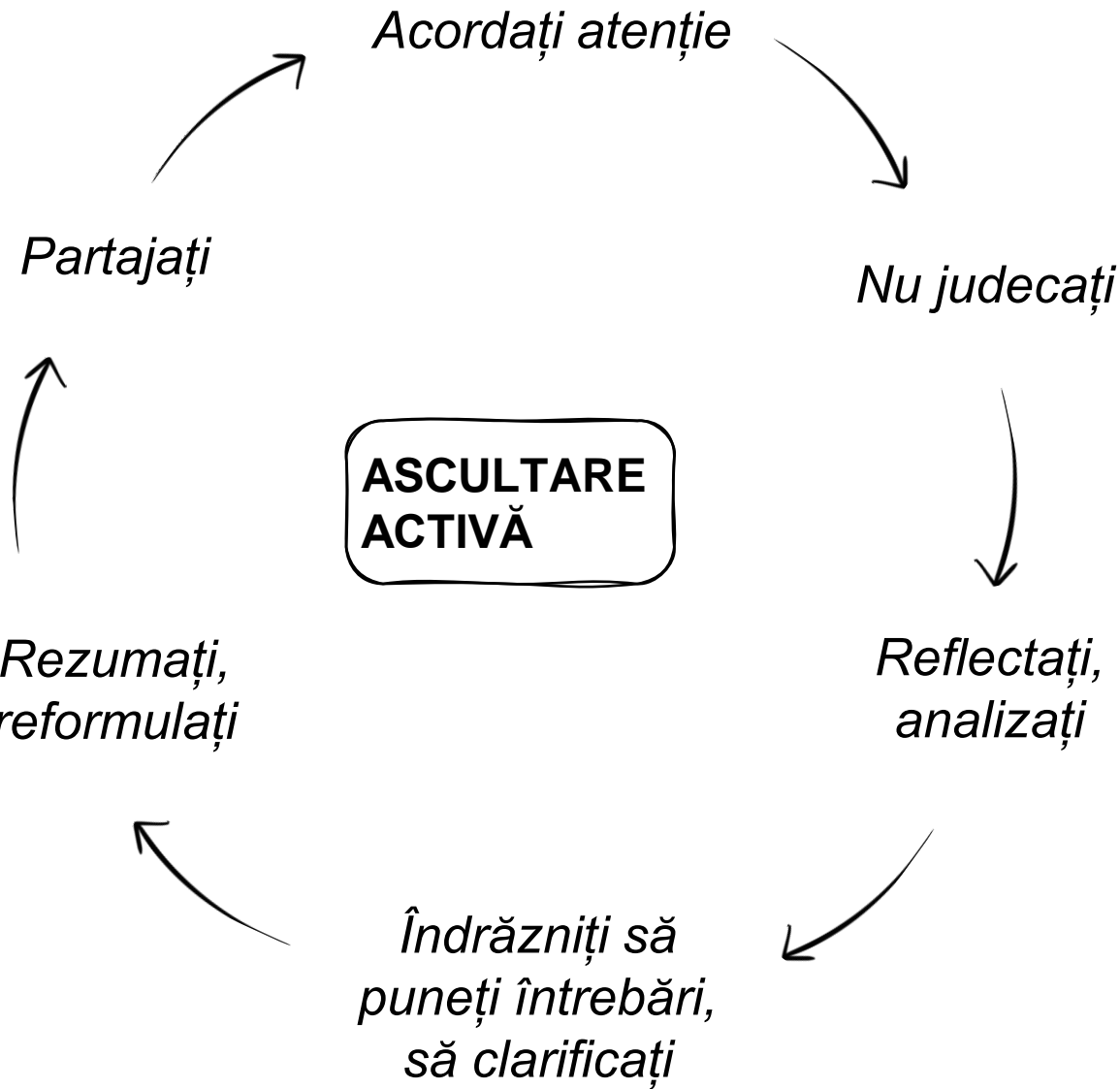
*Nu judecați*

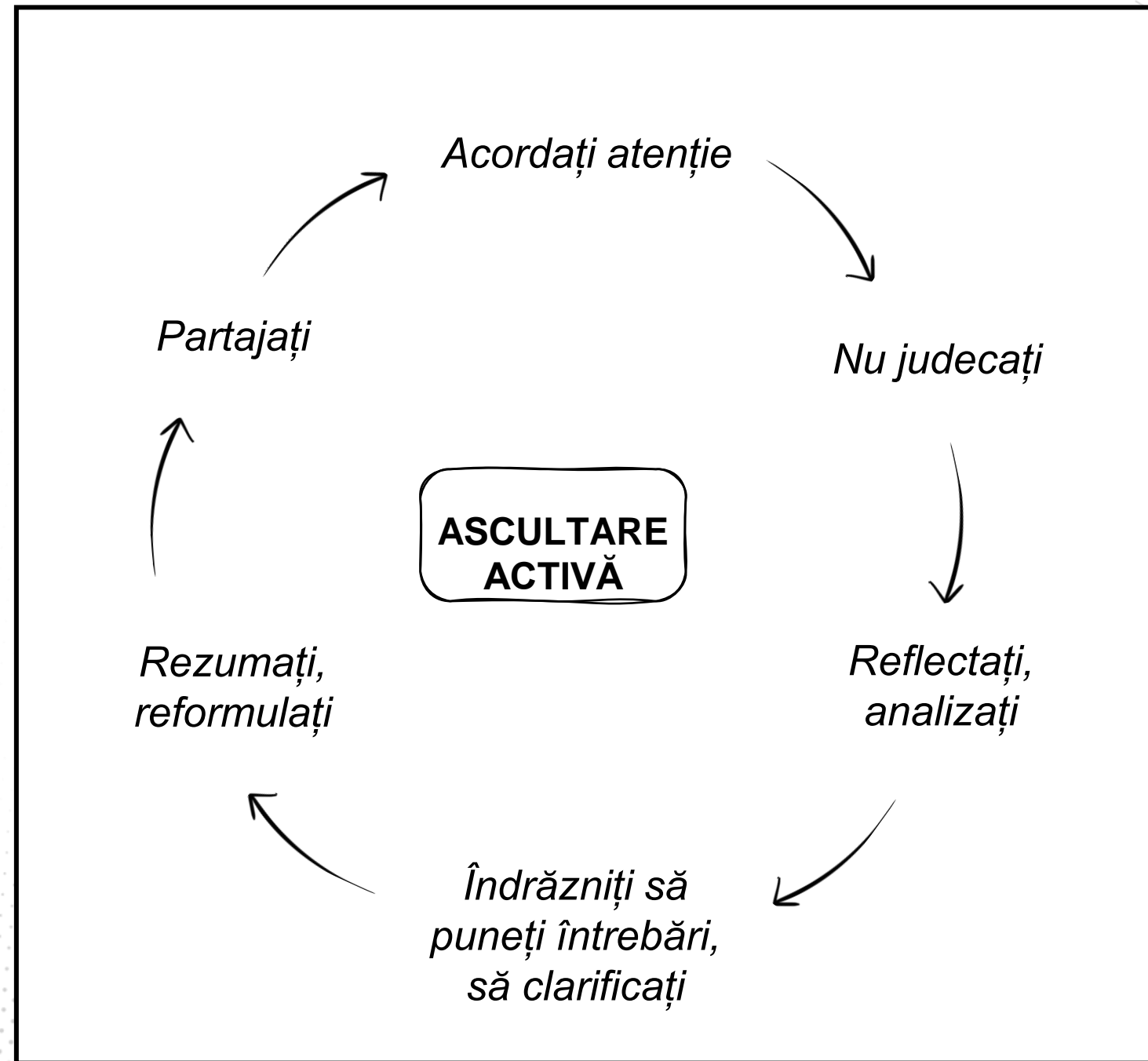
**ASCULTARE  
ACTIVĂ**

*Rezumați,  
reformulați*

*Reflectați,  
analizați*

*Îndrăzniți să  
puneți întrebări,  
să clarificați*





## ACORDAȚI ATENȚIE



**ELIMINAȚI DISTRAGERILE**



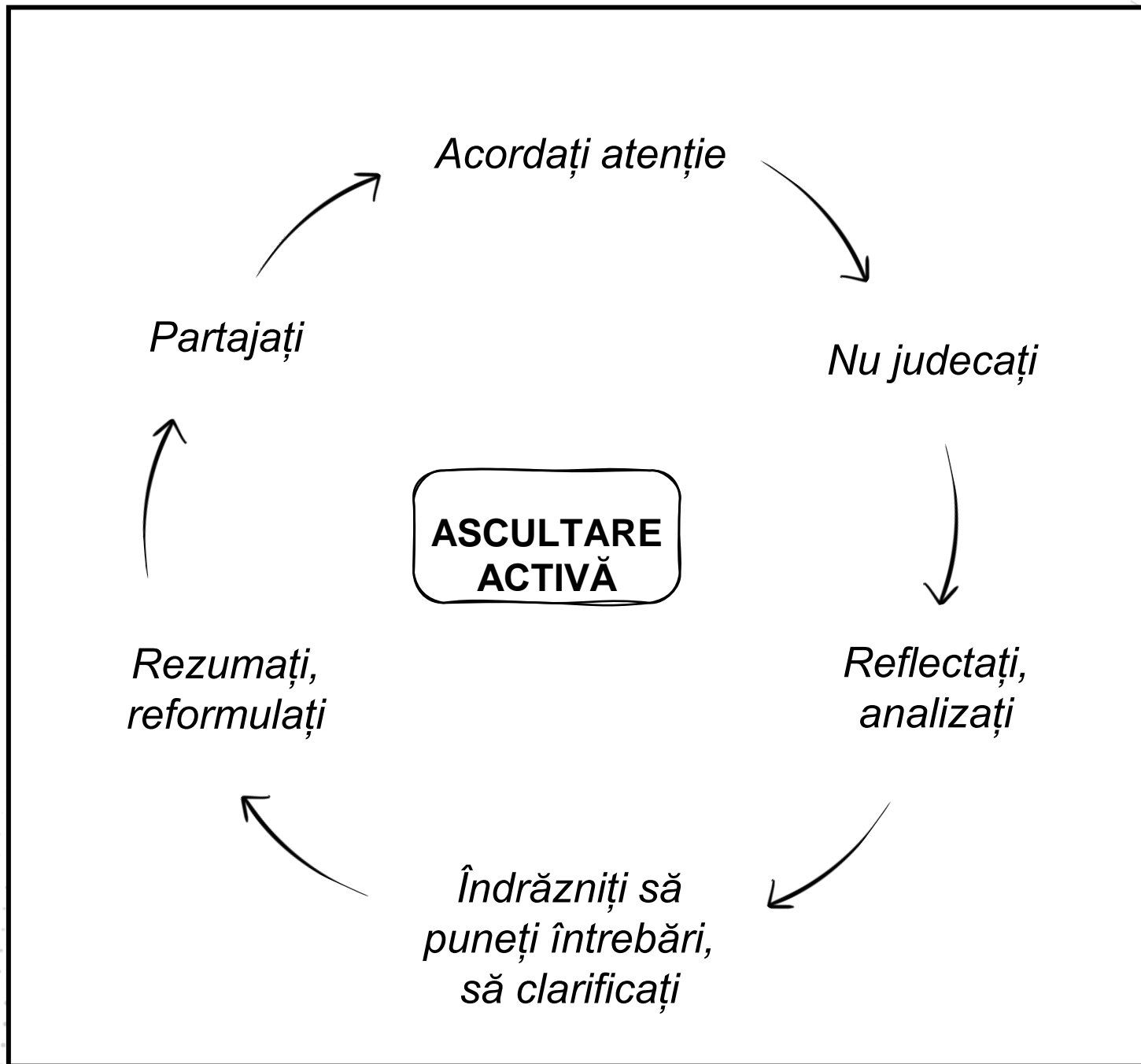
**FACEȚI CONTACT VIZUAL**






**SĂ FIE CONȘTIENȚI DE INDICIILE NON-VERBALE**

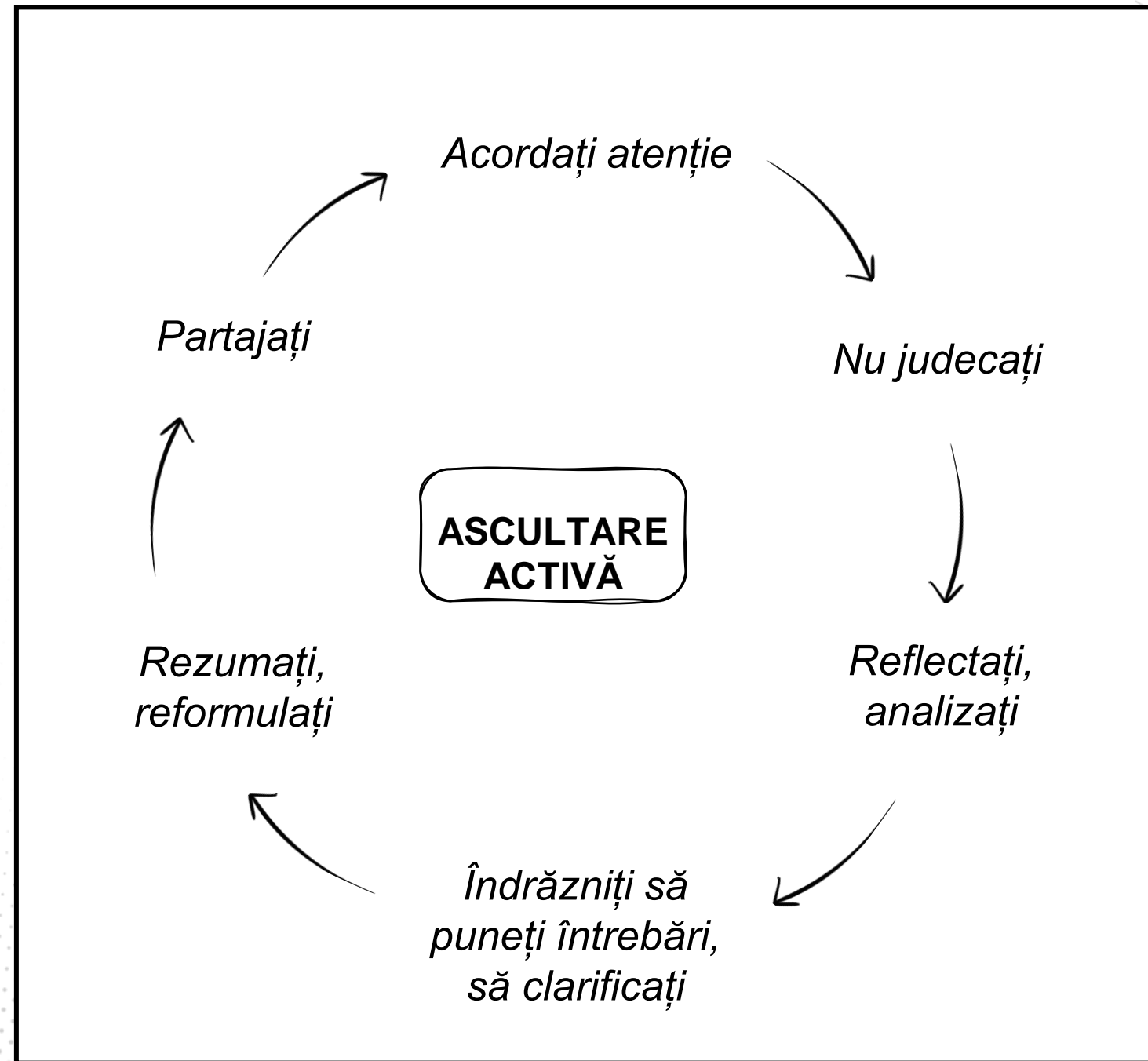


**ASCLTAȚI CU TOT CORPUL**



## NU JUDECAȚI

-  **SĂ NU JUDECAȚI**
-  **SĂ FIE ATENȚI LA  
PREJUDECĂȚILE  
PERSONALE**
-  **RĂMÂNE NEUTRAL**



## REFLECTAȚI, ANALIZAȚI



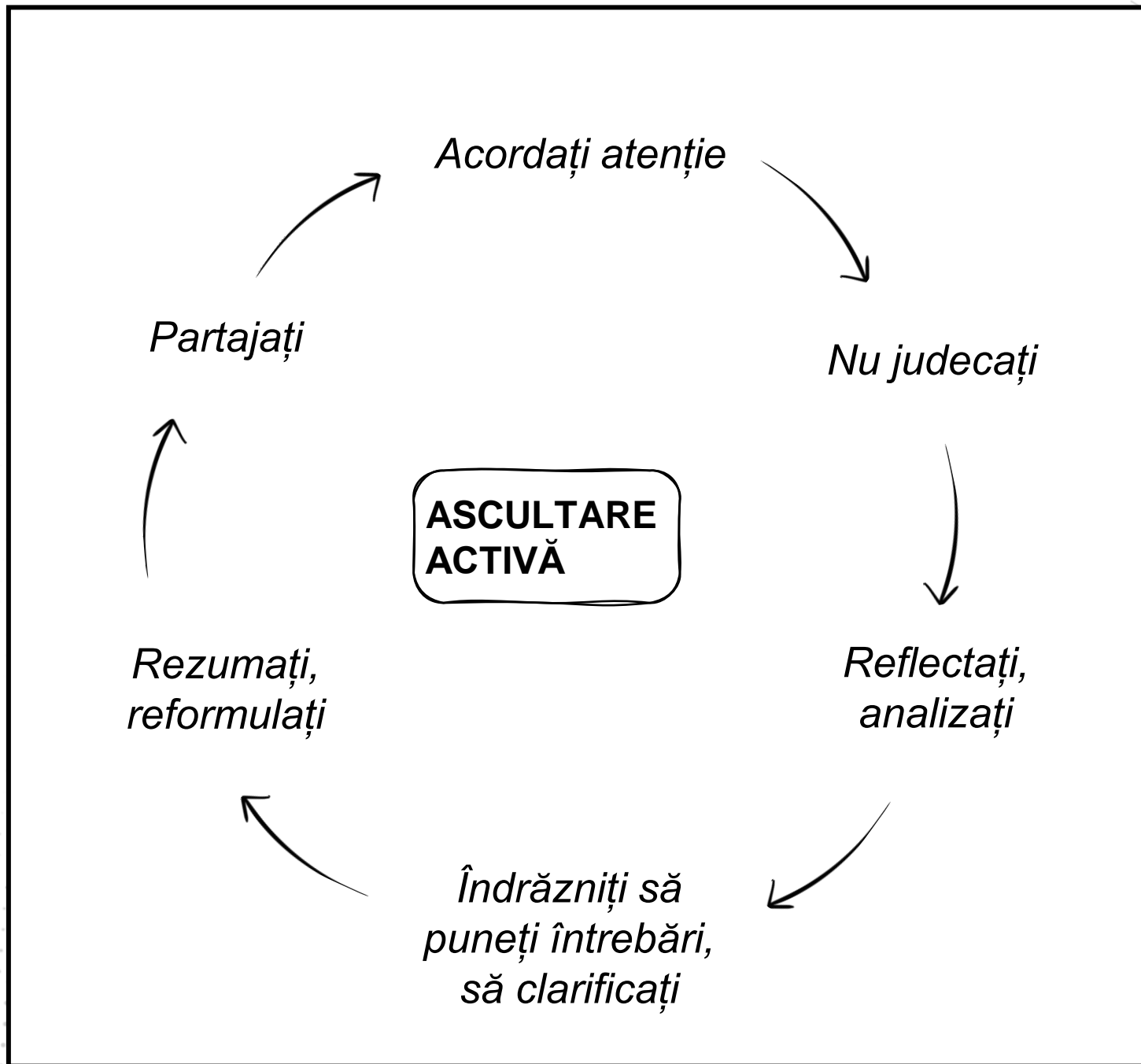
PARAFRAZARE






EVIDENȚIAȚI EMOȚIILE

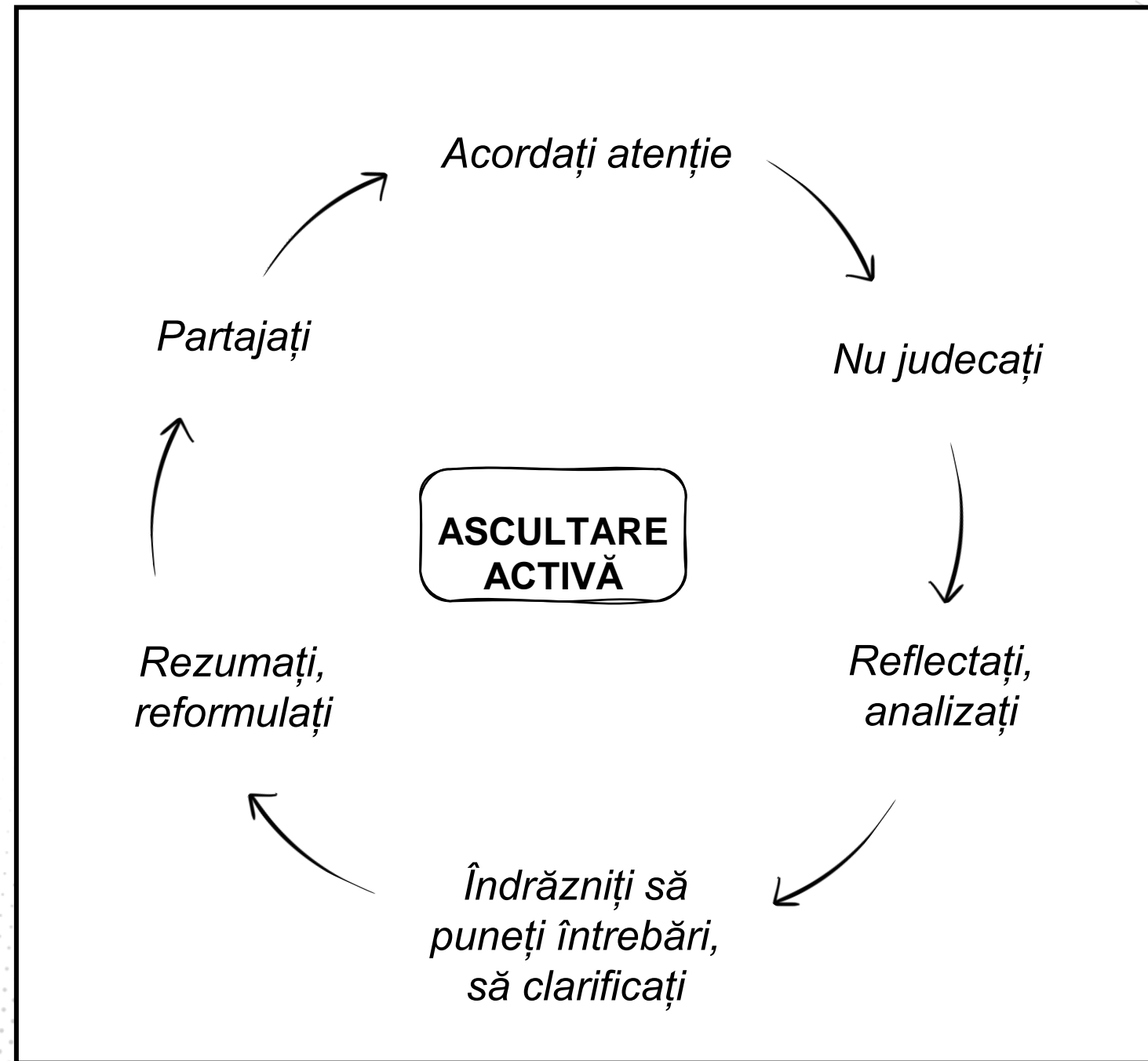


VERIFICAREA ÎNȚELEGERII






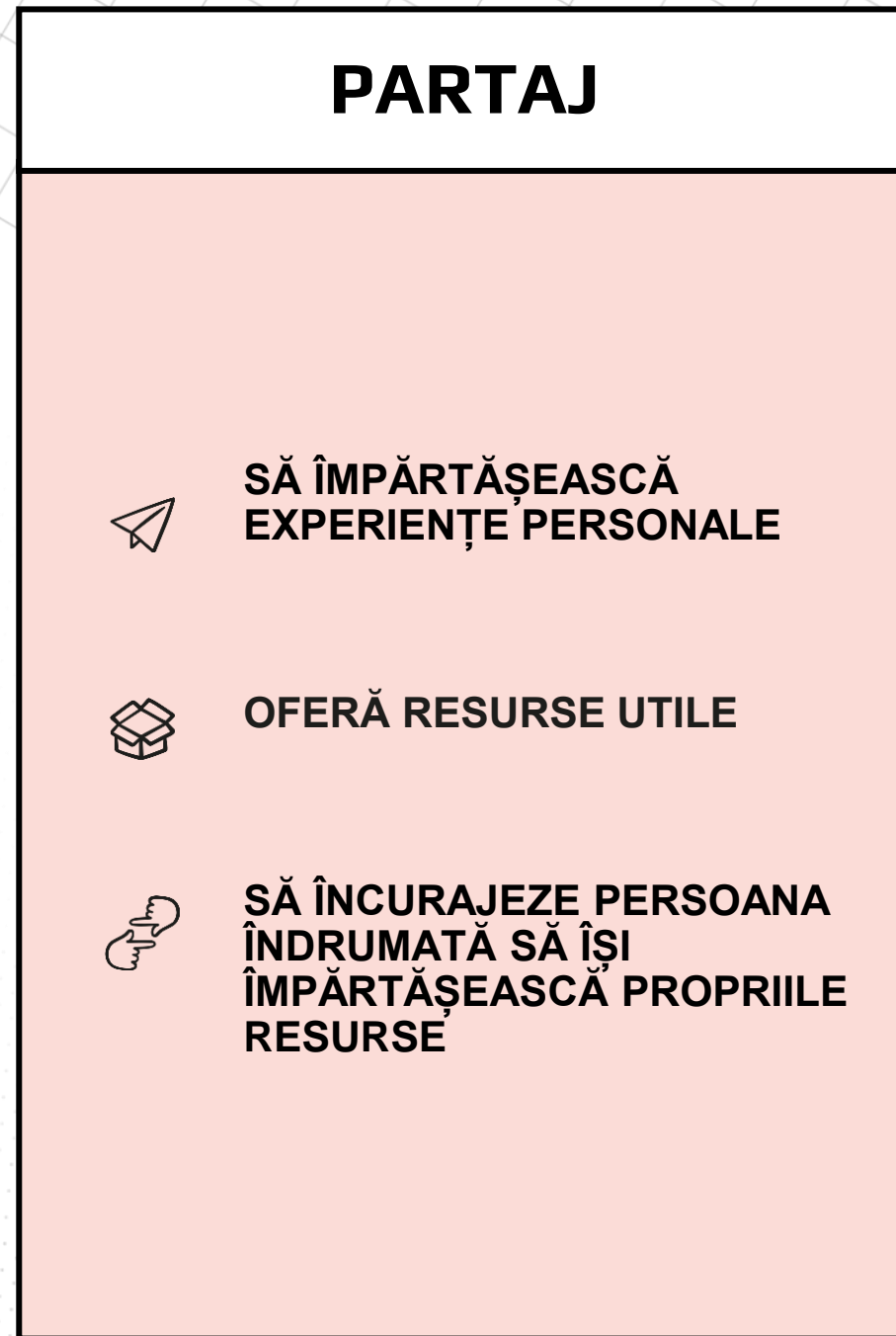
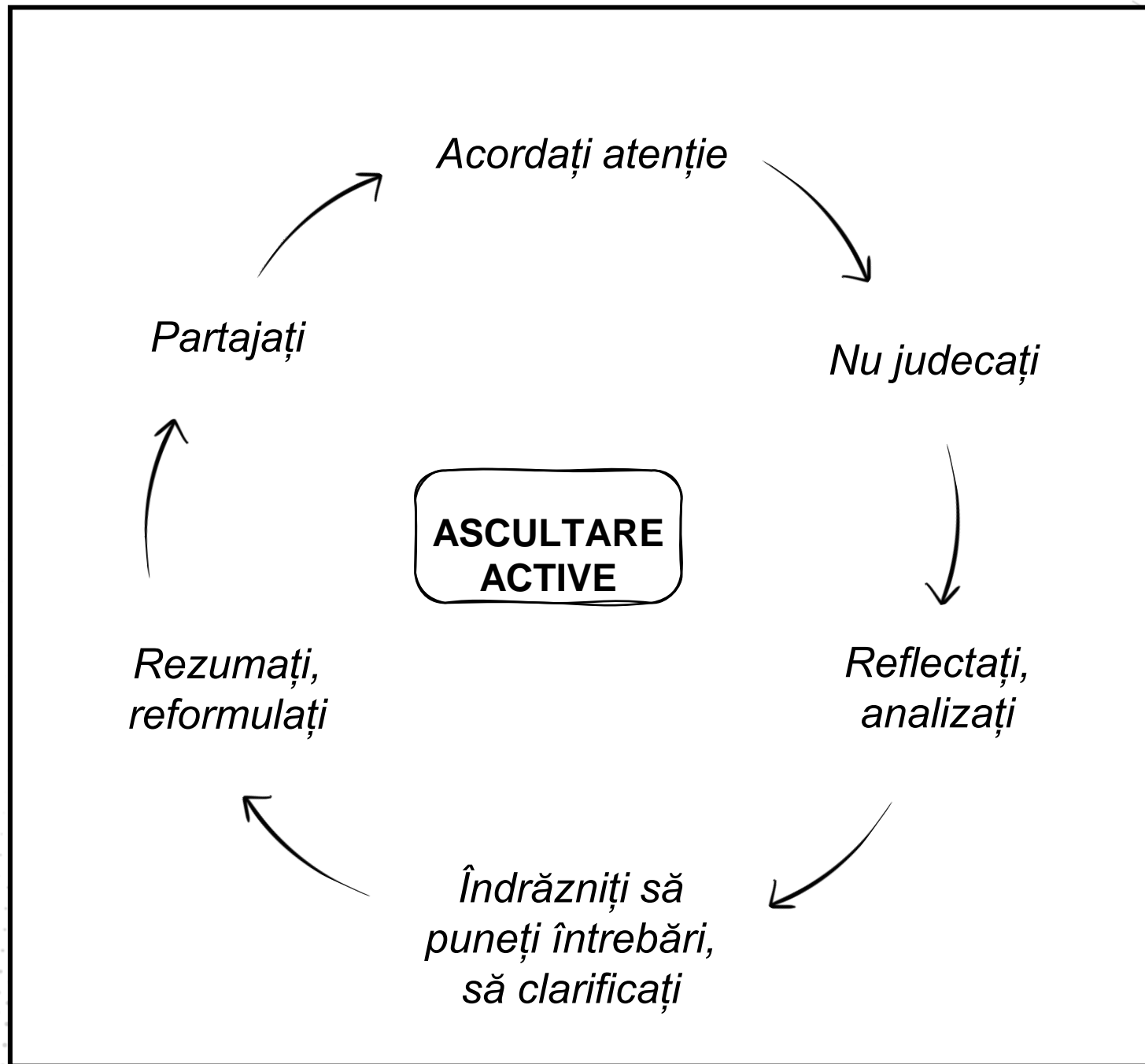
## DATA PENTRU A PUNE ÎNTREBAREA

-  **PUNEȚI ÎNTREBĂRI DESCHISE**
-  **CLARIFICAREA PUNCTELOR NECLARE**
-  **SĂ ÎNCURAJEZE O REFLECȚIE MAI PROFUNDĂ**



## A REZUMA, A REFORMULA

-  **REZUMAȚI LA PUNCTELE CHEIE**
-  **REFORMULAREA IDEILOR-CHEIE**
-  **CLARIFICAȚI OBIECTIVELE**



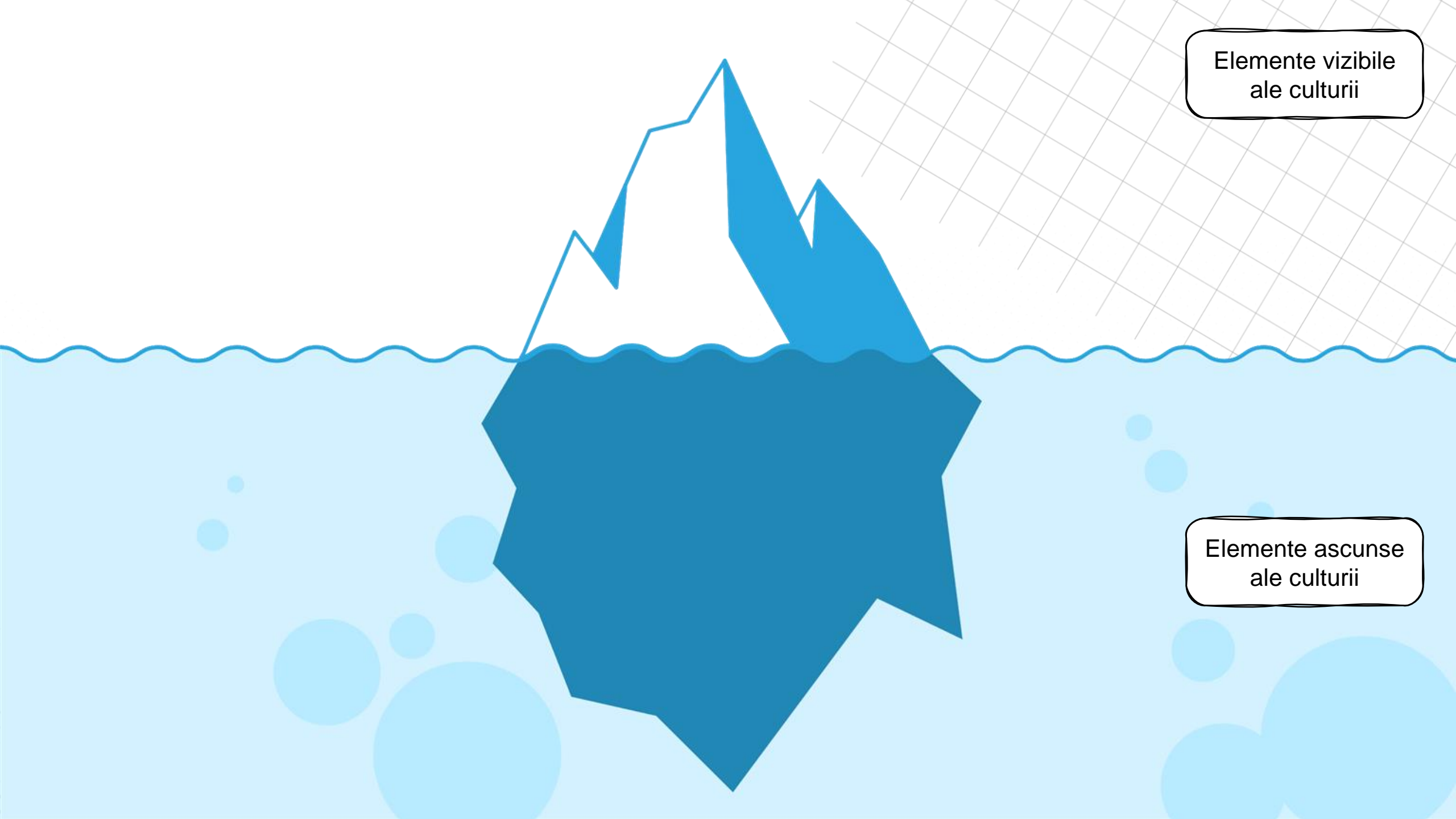
Activitatea 6

# VIDEO DESPRE ASCULTAREA ACTIVĂ



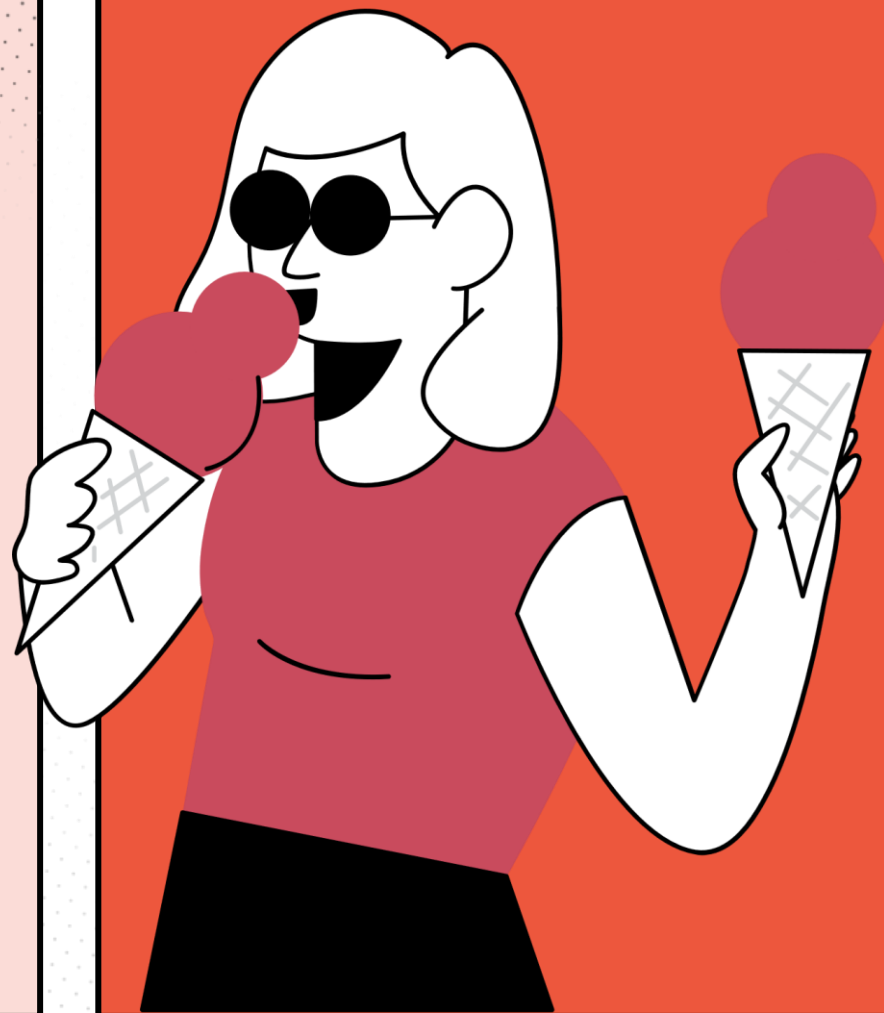
Elemente vizibile  
ale culturii

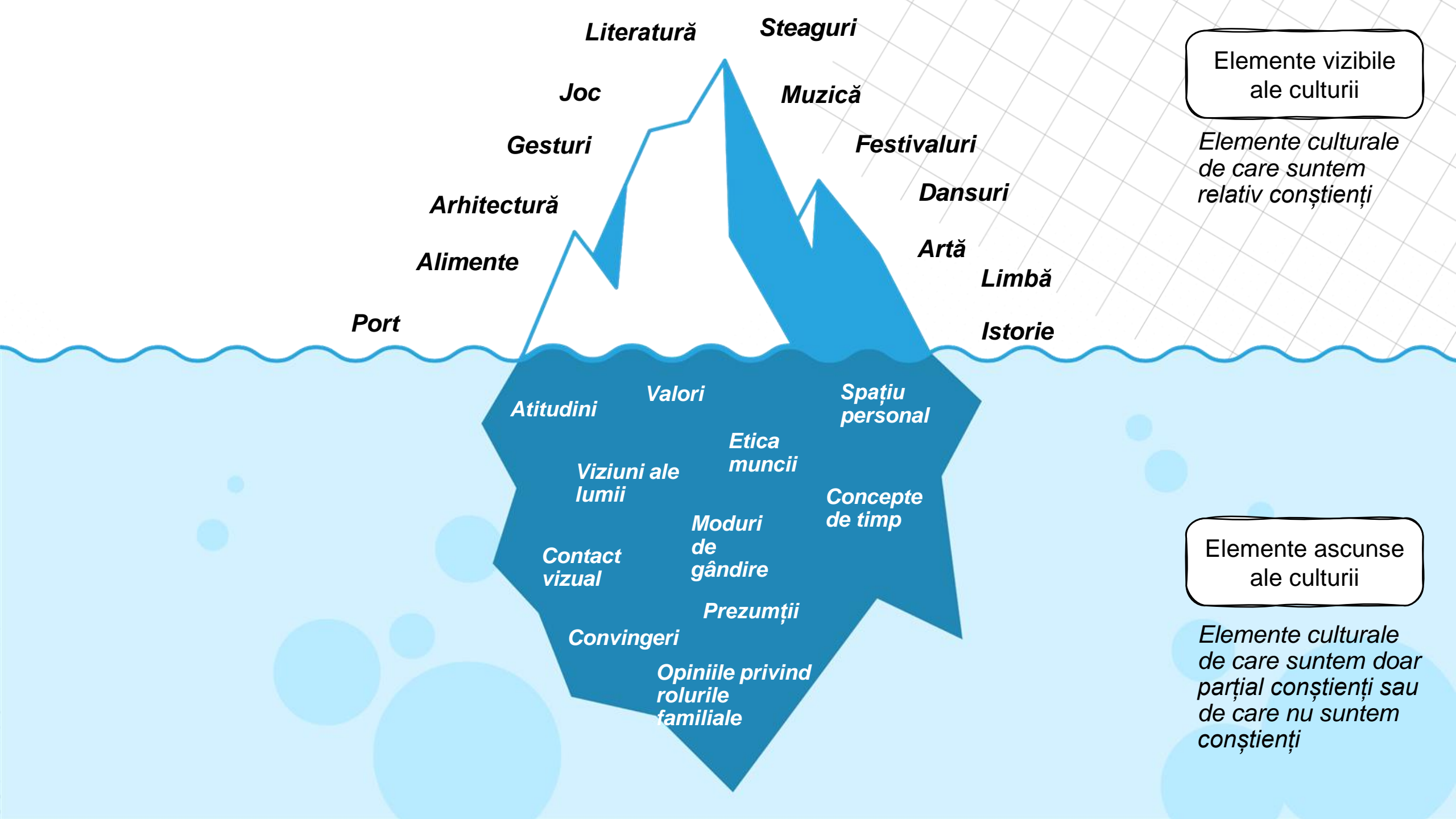
Elemente ascunse  
ale culturii



Activitatea 7

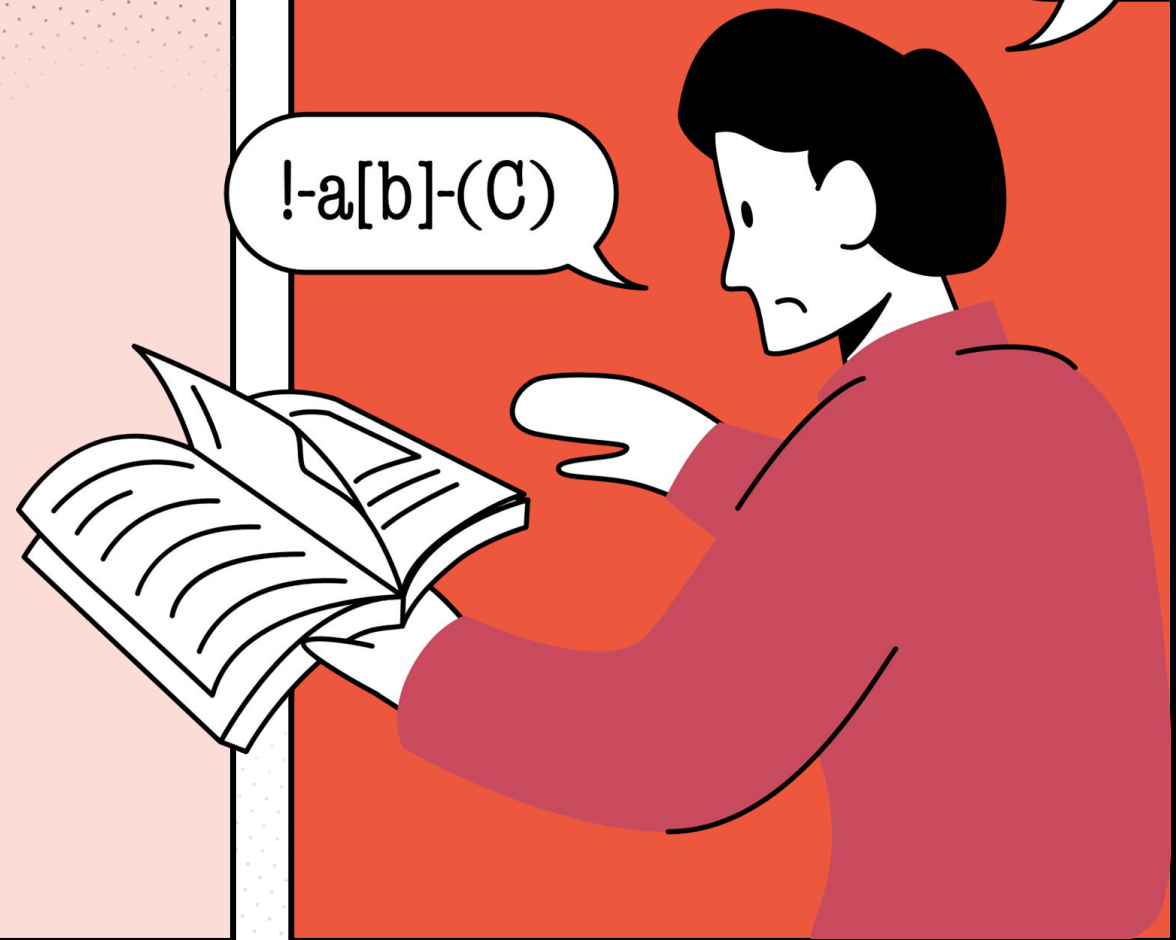
# ICEBERG CULTURAL





Activitatea 8

# POVESTEA LUI ABIGAIL



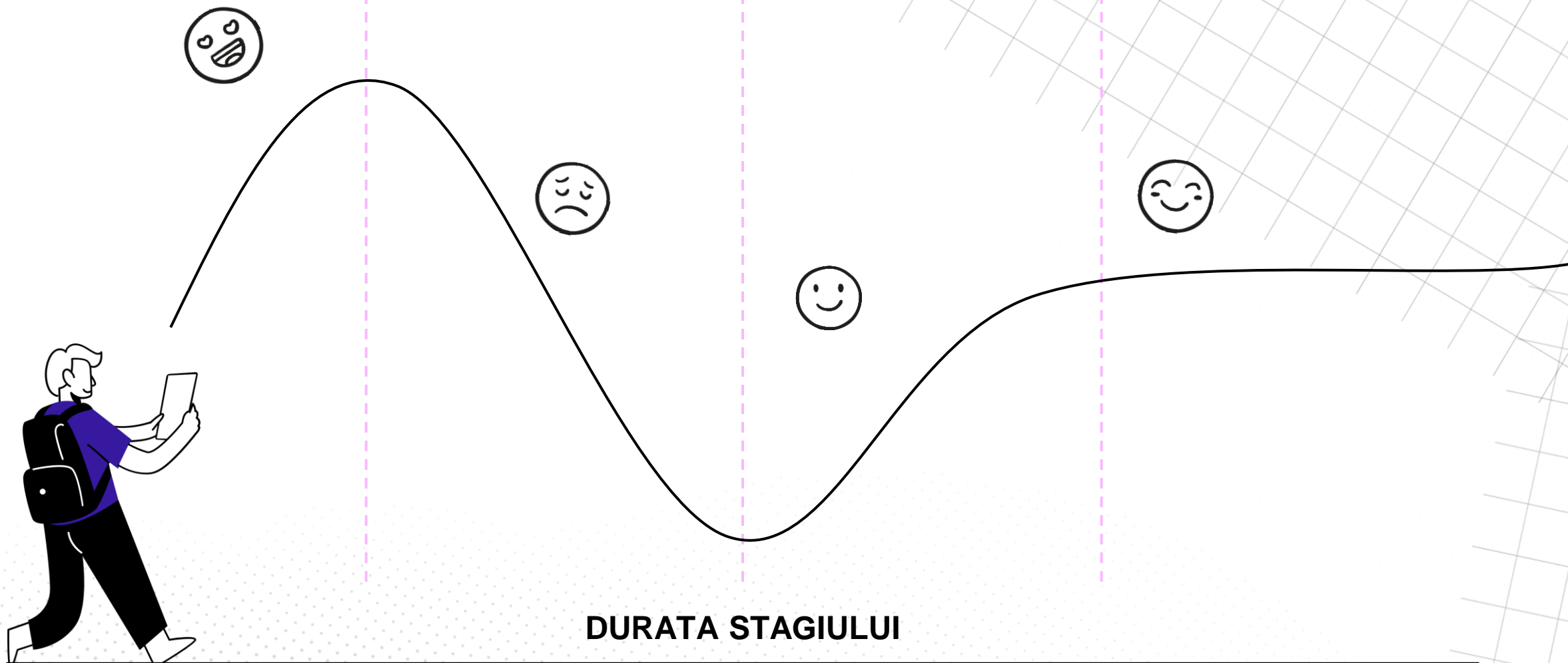
SENTIMENTUL DE BUNĂSTARE

LUNA DE MIERE

ȘOC CULTURAL

ADAPTARE

CONTROL



DURATA STAGIULUI

FAZELE ȘOCULUI CULTURAL

SENTIMENTUL DE BUNĂSTARE

LUNA DE MIERE

Negație



Entuziasm,  
optimism, mirare

ȘOC CULTURAL

Furie



Frustrare,  
singurătate, furie

ADAPTARE

Negociere



CONTROL

Acceptare

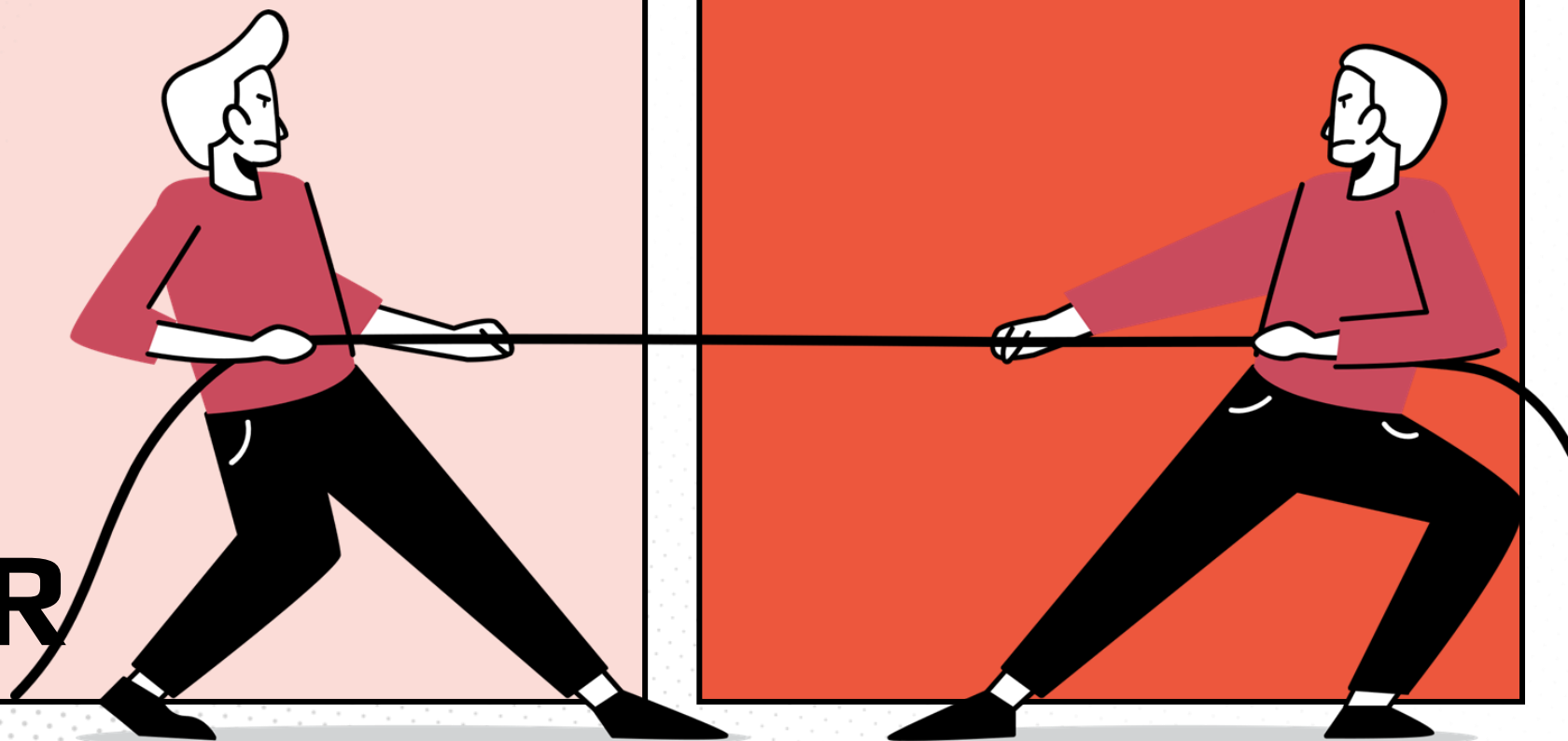


DURATA SEJURULUI

FAZELE ȘOCULUI CULTURAL

Activitatea 9

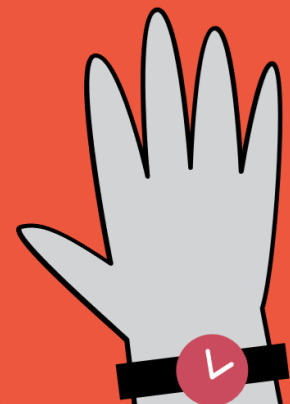
# **LINIA VALORILOR**



Activitatea 10

# EU NICIODATĂ

...

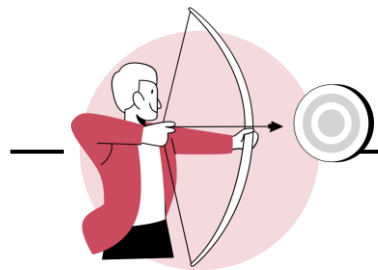


Activitatea 11

# JOC CU ZARURI



# SCHIMBUL DE EXPERIENȚĂ ȘI FURNIZAREA DE ORIENTĂRI



## ASIGURAREA RELEVANȚEI

- Împărtășiți experiențe care se referă în mod direct la obiectivele și provocările mentorului.
- Adaptați informațiile la contextul lor specific pentru un impact semnificativ.

## PRIORITIZAREA ÎNȚELEGERII

- Ascultați în mod activ trecutul, obiectivele și preocupările persoanei îndrumate.
- Aliniați experiențele împărtășite cu nevoile lor pentru un sprijin eficient.

## PARTAJAȚI CU SCOP

- Concentrați-vă pe furnizarea de informații valoroase, mai degrabă decât pe povestirea de anecdote.
- Oferiți sfaturi concrete, lecții sau perspective pentru a-i ajuta pe mentee să se dezvolte.

# CONSILIERE

## ORIENTARE CONTINUĂ

- Oferiți consiliere înainte, în timpul și după experiența de mobilitate pentru a-i ajuta pe ucenici să se adapteze și să se dezvolte.

## SPRIJINIȚI, NU DECIDEȚI

- Oferiți sugestii în cunoștință de cauză, bazate pe experiența dumneavoastră, fără a lua decizii în locul protejatului dumneavoastră.

"Ce mi-ar fi plăcut să mi se spună înainte de a pleca în experiența mea de mobilitate internațională?"



**CUM VĂ PUTEȚI  
SPRIJINI PERSOANELE  
MENTORATE ÎNAINTE  
DE ÎNCEPEREA  
MOBILITĂȚII?**





**CUM VĂ PUTEȚI  
SPRIJINI PERSOANELE  
MENTORATE ÎN TIMPUL  
PROIECTULUI DE  
MOBILITATE?**

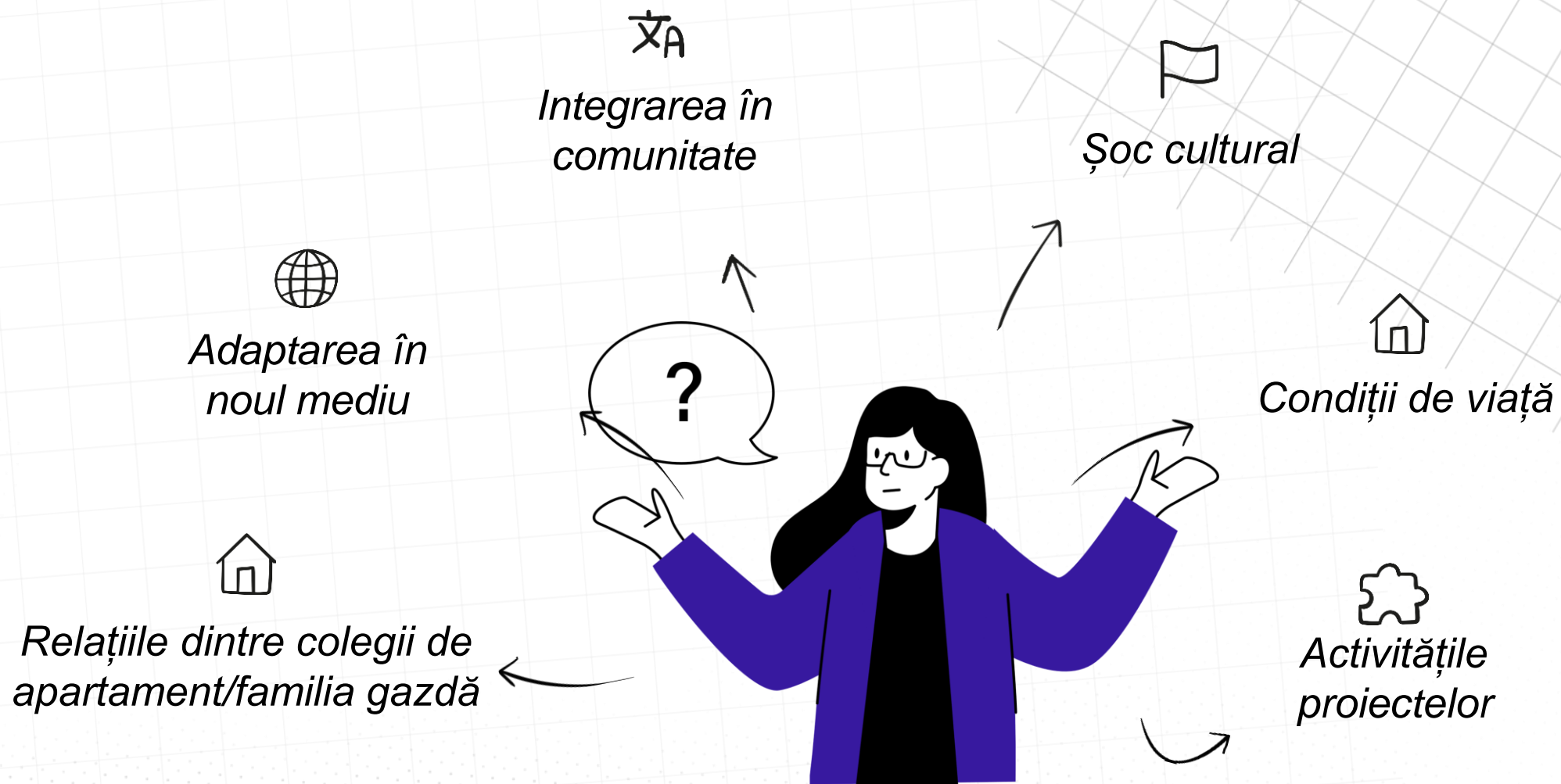
**CUM VĂ PUTEȚI  
SPRIJINI PERSOANELE  
ÎNDRUMATE DUPĂ  
PROIECTUL DE  
MOBILITATE?**



## CÂND SĂ SOLICITAȚI AJUTOR

- **Recunoașteți limitele**  
Recunoașteți că nu aveți toate răspunsurile.
- **Atingeți**  
Consultați organizația sau colegii mentori+ atunci când întâlniți subiecte necunoscute.
- **Asigurați un sprijin corect**  
Această abordare ajută persoanele îndrumate să primească informații corecte și să se simtă sprijinite pe deplin.

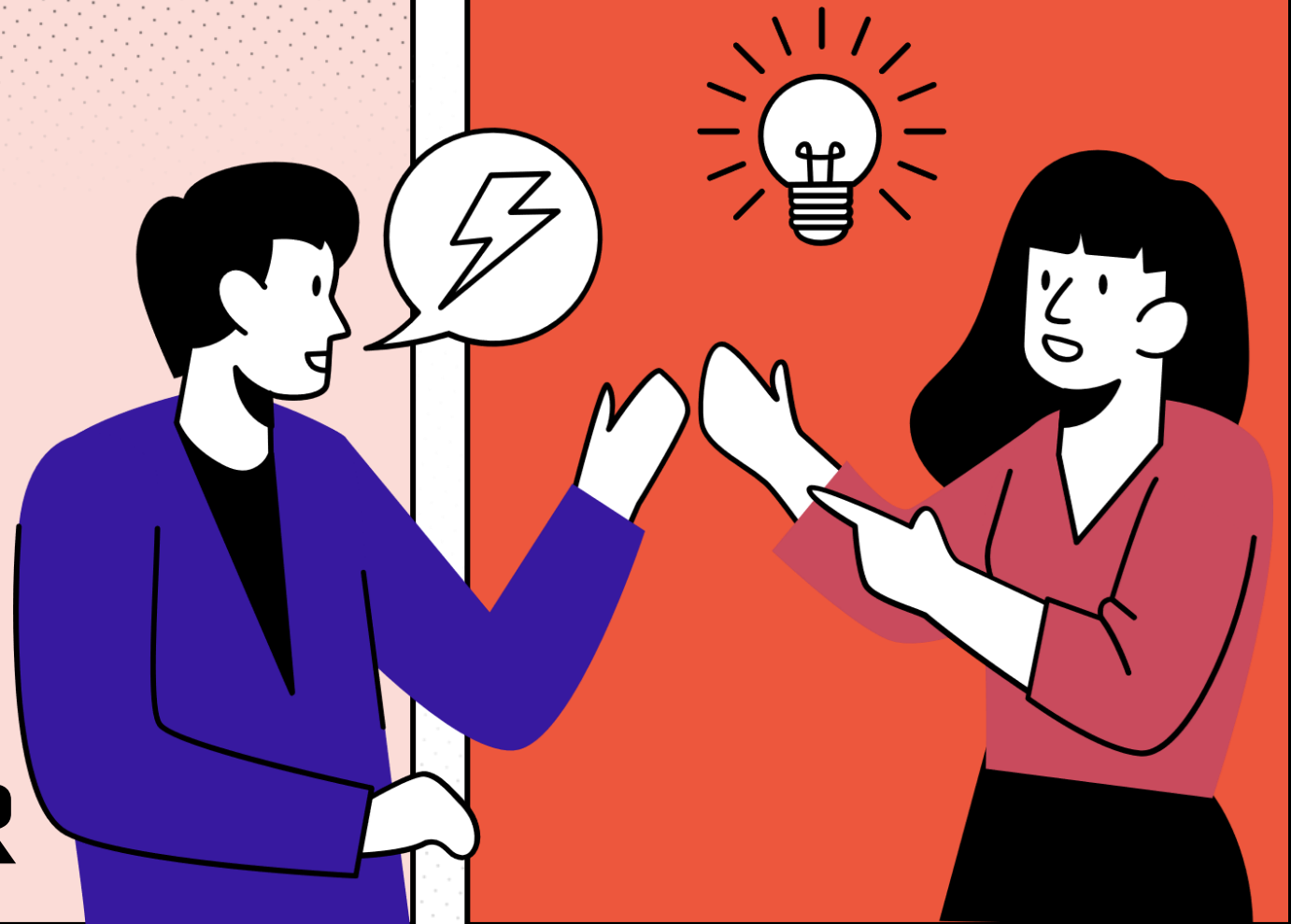




**PROBLEME DIVERSE**

Activitatea 12

# REZOLVAREA PROBLEMELOR

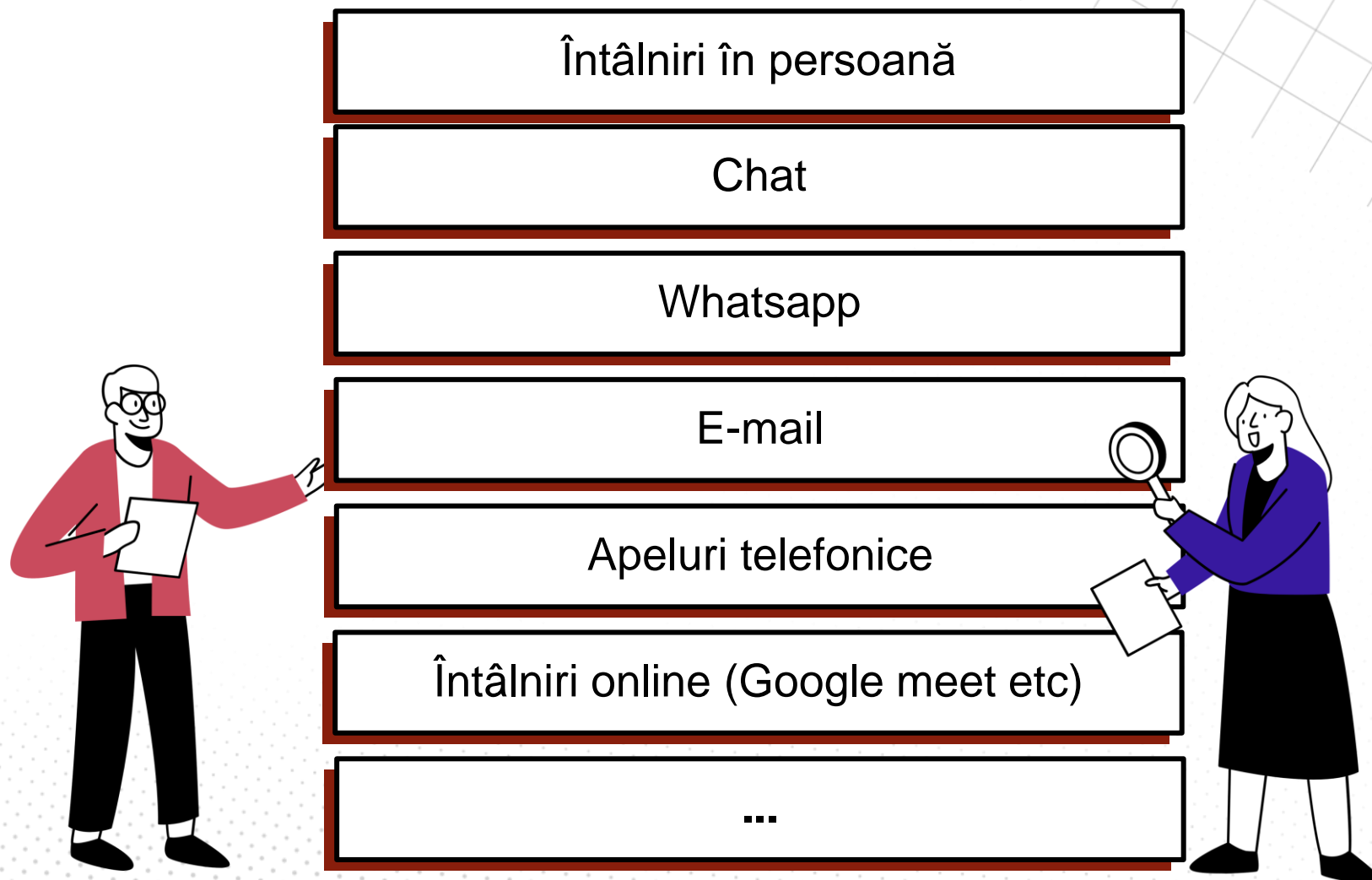


# **CUM SĂ VĂ ASUMAȚI RESPONSABILITĂȚILE ÎN CALITATE DE MENTOR+**

**MODULUL 4**

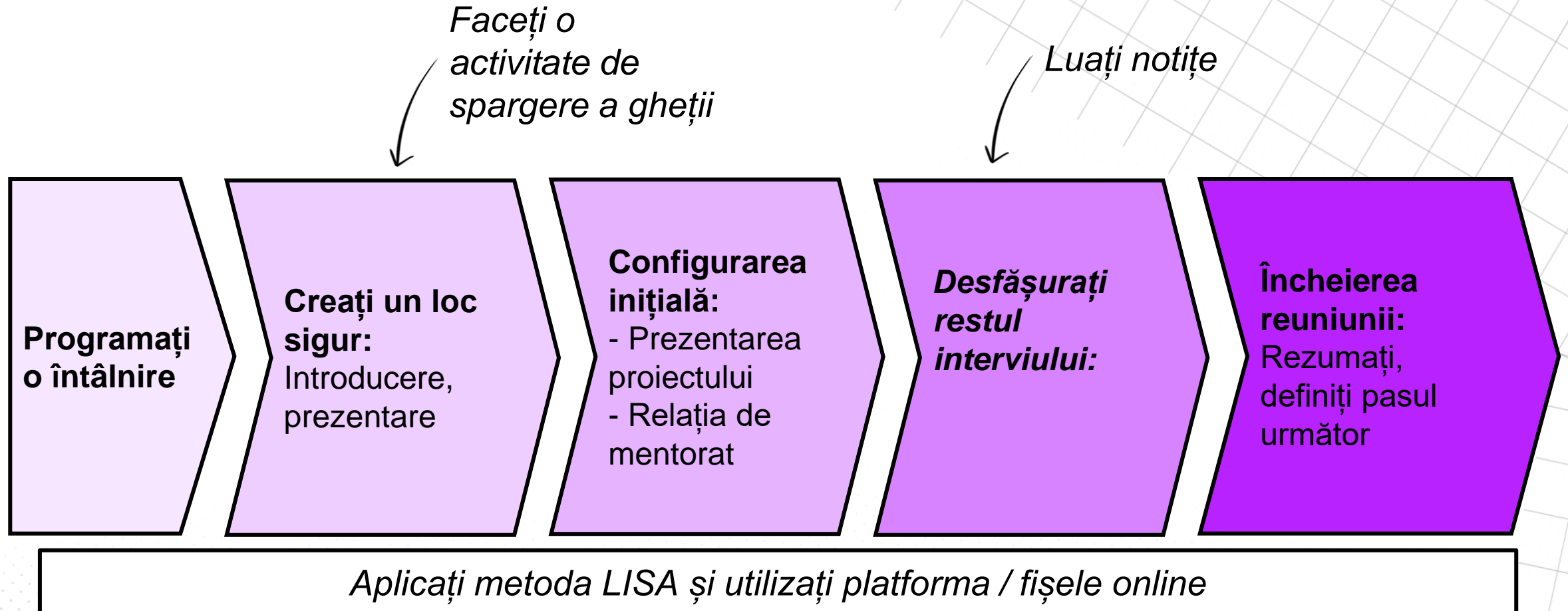
# 1

## CONTACTAREA PERSOANEI ÎNDRUMATE



**SĂ CONVINĂ ASUPRA UNOR "REGULI" CLARE PENTRU CONTACTAREA RECIPROCĂ:**

- Ore de apel specifice
- Limitele mesageriei (fără mesaje noaptea târziu/ dimineața devreme)
- Canale preferate (urgente vs. non-urgente)



**AȚI FOLOSIT METODE  
DE SPARGERE A  
GHEȚII? CARE A  
FUNCȚIONAT CEL MAI  
BINE PENTRU DVS. ȘI  
DE CE?**



## STABILIREA UNOR ORIENTĂRI COMUNE

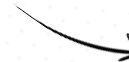
2 PRIORITĂȚI-CHEIE

1. Definirea obiectivelor  
de dezvoltare

2. Planificarea  
sesiunilor de mentorat

*"Obiectivele clare și  
schimburile  
structurate stau la  
baza unui mentorat  
eficient."*

*Sună ca un  
podcast  
motivațional*

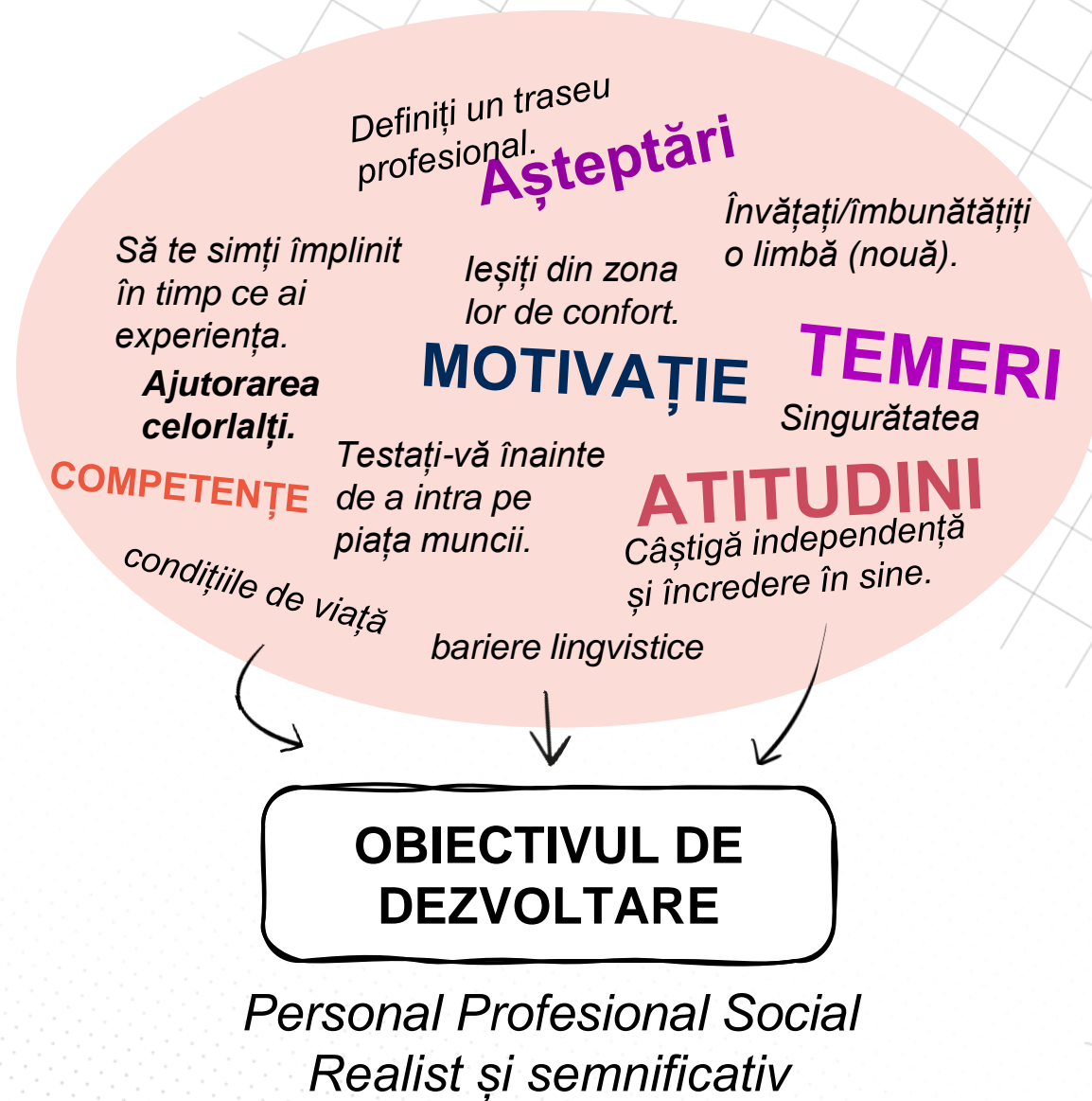


# STABILIREA UNOR ORIENTĂRI COMUNE

## 2 PRIORITĂȚI-CHEIE

1. Definirea obiectivelor  
de dezvoltare

2. Planificarea  
sesiunilor de mentorat



# STABILIREA UNOR ORIENTĂRI COMUNE

## 2 PRIORITĂȚI-CHEIE

1. Definirea obiectivelor  
de dezvoltare

2. Planificarea  
sesiunilor de mentorat



Stabilirea frecvenței întâlnirilor

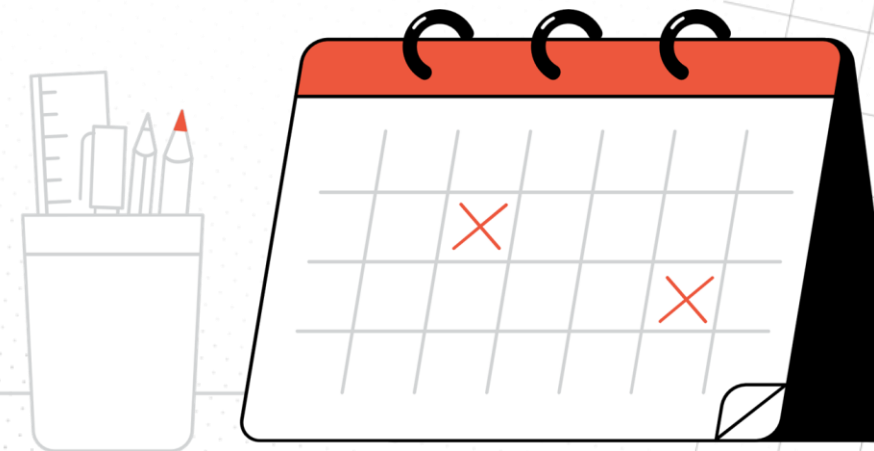


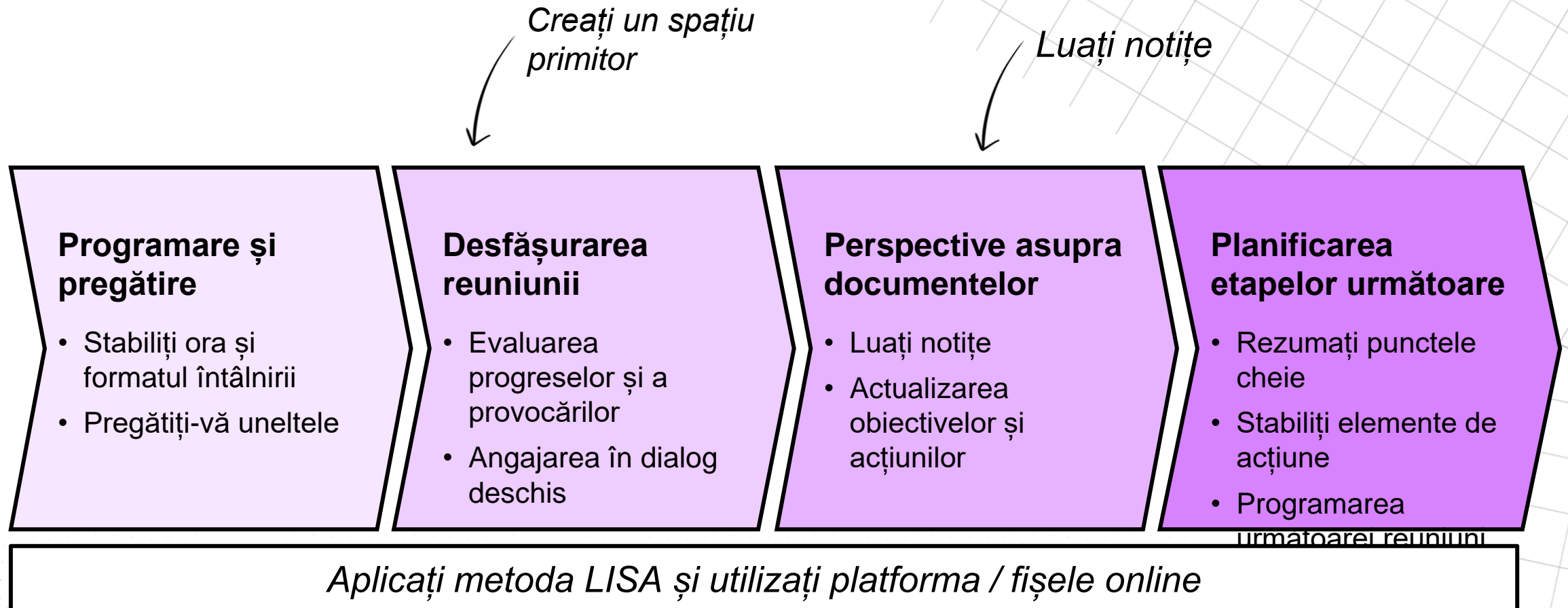
Respectați angajamentele de timp



Alegeți canalele de comunicare potrivite

Se recomandă o  
întâlnire lunară





*Program*

### **Experiență de revizuire**

- Notează realizările, provocările, creșterea
- Comparați obiectivele inițiale și finale

### **Discutați despre viitor și tranziție**

- Completați secțiunea "Obiective profesionale sau personale viitoare"
- Prezentarea următoarelor planuri

### **Evaluați**

- Completați chestionarul de evaluare

### **Închidere**

- Exprimați aprecierea
- Încurajarea auto-reflecției continue și menținerea legăturii

*Aplicați metoda LISA și utilizați platforma / fișele online*



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

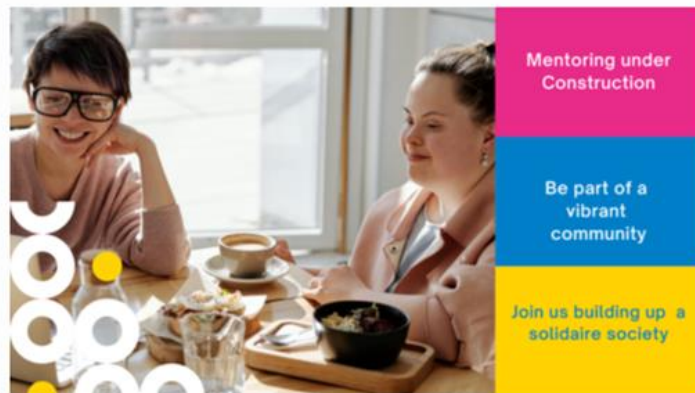
**MySALTO**  
Login to your personal  
SALTO dashboard

Mentoring in European Solidarity Corps



## 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.



Mentoring under  
Construction

Be part of a  
vibrant  
community

Join us building up a  
solidaire society

### 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.

## COMUNITĂȚI DE MENTORI+

Comunitățile Mentor+ din domeniul voluntariatului și mobilității le oferă acestora platforme de conectare, schimb de bune practici și colaborare. Acestea facilitează schimbul de experiențe și resurse, creând un mediu propice învățării și dezvoltării competențelor. Mentorii+ utilizează, de asemenea, aceste comunități pentru a planifica activități comune și ateliere de lucru pentru a sprijini creșterea și succesul mentorilor+ și al persoanelor îndrumate în cadrul inițiativelor de voluntariat și mobilitate.

Dacă mentorii+ sunt interesați, ei pot face parte din comunitățile de mentori

**CONCLUZII**

## RECAPITULARE - SUGESTII FINALE PENTRU MENTOR+



### STRUCTURAT ȘI ÎNCREZĂTOR

Stabiliți așteptări clare și  
monitorizări regulate

Creați un spațiu sigur pentru o  
comunicare deschisă

### ABORDARE ADAPTIVĂ

Fiți flexibili și sensibili din punct  
de vedere cultural

Adaptarea sprijinului la nevoile  
în evoluție ale persoanei  
îndrumate



### PROMOVAREA AUTONOMIEI

Îndrumă stabilirea obiectivelor  
și rezolvarea problemelor

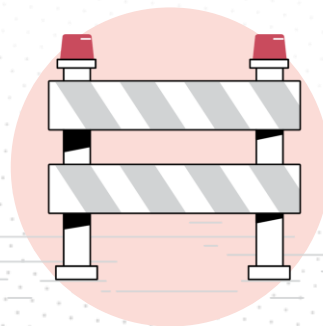
Încurajarea soluțiilor bazate pe  
mentee



### UTILIZAREA EFICIENTĂ A INSTRUMENTELOR

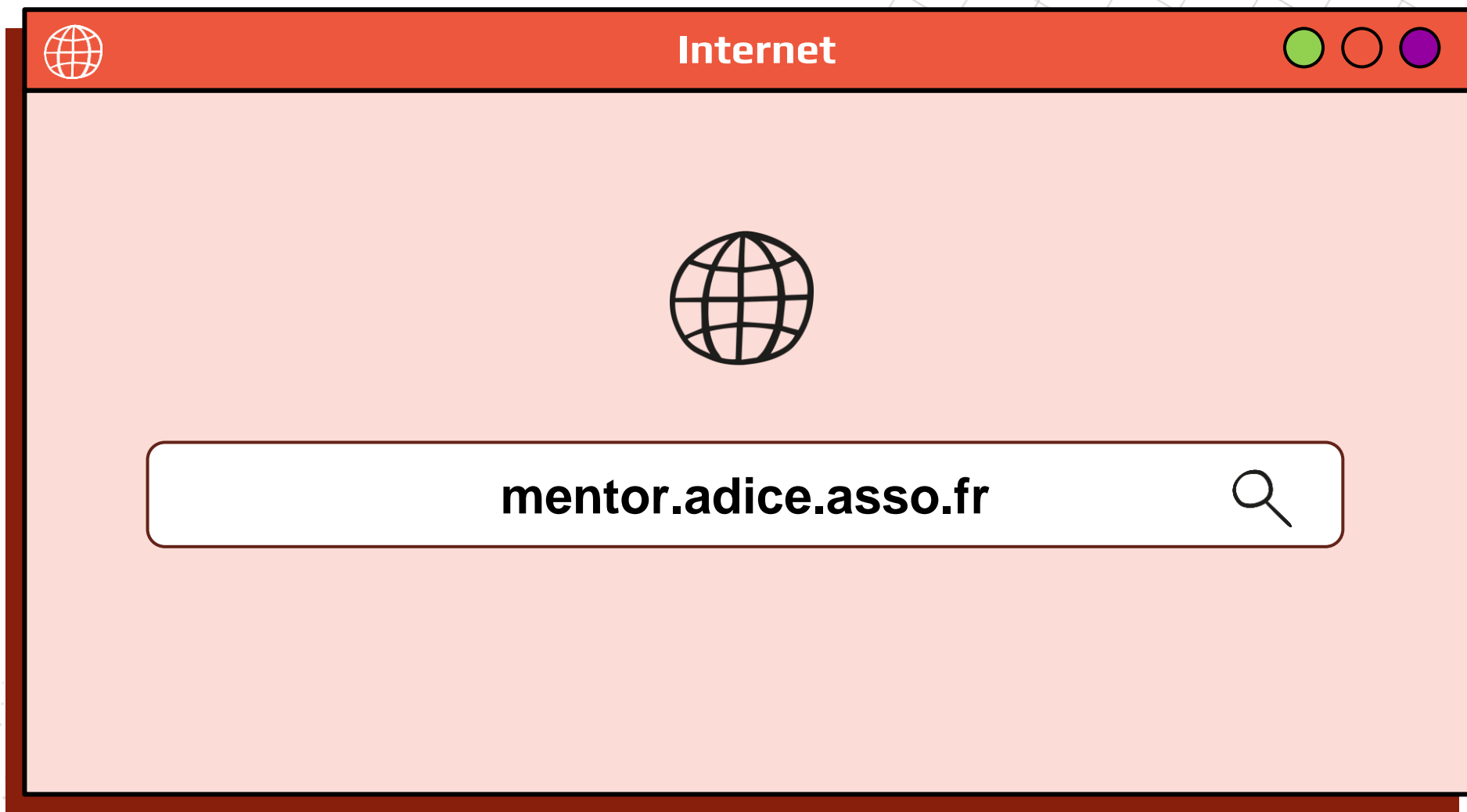
Urmăriți schimburile pe  
platforma online

Urmați pașii și resursele de  
mentorat structurat.



### CUNOAȘTEȚI-VĂ LIMITELE

Redirecționarea către SO sau HO  
atunci când este necesar



**EVALUARE**

# MENTOR



Co-funded by  
the European Union

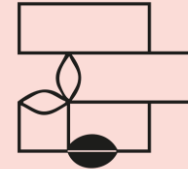
Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

## DESIGN EDUCAȚIONAL



**ADICE**  
*Franța*

[adice.asso.fr](http://adice.asso.fr)



**ASPEm**  
*Italia*

[aspem.org](http://aspem.org)



**VCS**  
*Macedonia*

[vcs.org.mk](http://vcs.org.mk)



**PiYA**  
*Turcia*

[pigmenlikdernegi.org](http://pigmenlikdernegi.org)



**Curba de cultură**  
*România*

[evs.curbadecultura.ro](http://evs.curbadecultura.ro)

**Ilustrații :** [pixels.market](http://pixels.market)  
**Pachete de icoane :**