

Εγχειρίδιο για Μέντορες



Αυτό το βιβλίο χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης «Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια» (2014-2020).

Εγχειρίδιο για Μέντορες

Επιμέλεια: Ουρανία Ξυλούρη

Συγγραφέας: Ισιδώρα Μυτιληναίου

Διάθεση:

Athens Lifelong Learning Institute

Λ. Κηφισίας 62,

T.K. 15125, Μαρούσι

Τηλ 211 01 38400

email: info@athenslifelonglearning.gr

www.athenslifelonglearning.gr

© 2019

Σχεδιασμός έκδοσης: Διονυσία Τουφεξή

Σχεδιασμός Εξωφύλλου: Στάθης Πετρόπουλος

ISBN: 978-618-84619-2-5



Αυτό το βιβλίο χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια (2014-2020)

Οι απόψεις που εκφράζονται στο παρόν βιβλίο είναι των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε τα θεσμικά όργανα και οι οργανισμοί της Ευρωπαϊκής Ένωσης ούτε κανένα πρόσωπο που ενεργεί εξ ονόματός τους μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο για τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτά.

Η ευθύνη για τις πληροφορίες και τις απόψεις που παρουσιάζονται σε αυτό ανήκει εξ ολοκλήρου στους συγγραφείς.

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται υπό την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στην βιβλιογραφική πηγή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενότητα I:

- 06 Το Έργο Right After Care
- 07 Το εγχειρίδιο για μέντορες

Ενότητα II:

- 08 Η έννοια του mentoring
- 11 Προγράμματα mentoring για τη φροντίδα νέων που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας
- 15 Αρχές και διαδικασίες των προγραμμάτων mentoring
- 16 Στελέχωση, κατάρτιση και αντιστοίχιση μεντόρων - καθοδηγουμένων
- 18 Εποπτεία και υποστήριξη μεντόρων
- 19 Δεξιότητες, στρατηγικές και εργαλεία μεντόρων
- 21 Εκτέλεση μίας ανάλυσης SWOT
- 24 Έλεγχος προετοιμασίας για το πρόγραμμα mentoring
- 26 Τα σχέδια Ζωής

Ενότητα III: Παραρτήματα

- 34 Φόρμα συμμετοχής Μεντόρων
- 35 Οδηγός συνέντευξης Μεντόρων
- 36 Συμφωνία Συνεργασίας Μεντόρων και Καθοδηγουμένων
- 38 Δήλωση Εμπιστευτικότητας
- 39 Ημερολόγιο mentoring
- 40 Στοχοθέτηση mentoring
- 42 Αξιολόγηση Μεντόρων
- 43 Αυτό-αξιολόγηση Καθοδηγουμένων
- 44 Οδηγός ερωτήσεων Μεντόρων στη λήξη του προγράμματος mentoring
- 45 After Care Plans

ΟΡΙΣΜΟΙ:

Mentoring – Σχέση Καθοδήγησης:

Μια σχέση συνεργασίας μεταξύ δύο ατόμων, η οποία επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών, απόψεων, πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών για ένα συγκεκριμένο τομέα

Μέντορας:

Πρόσωπο που καθοδηγεί και συμβουλεύει κάποιον ώστε να κάνει σωστές επιλογές και να πάρει ορθές αποφάσεις

Καθοδηγούμενος/η:

Πρόσωπο που καθοδηγείται και συμβουλεύεται για την επιλογή ορθών αποφάσεων

Το Έργο Right After Care

Το έργο “Right After Care: Capacity Building and Training for Professionals in Alternative Care in Greece” [Αμέσως Μετά: Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Στελεχών των Φορέων και Ιδρυμάτων Προστασίας των Παιδιών και Νέων] επικεντρώνει τη δράση του στην υποστήριξη των νέων παιδιών που διαβιούν σε δομές παιδικής προστασίας κατά τα πρώτα τους βήματα προς την ενήλικη ζωή. Το έργο στοχεύει στον εφοδιασμό των παιδιών αυτών με όλες τις δεξιότητες που χρειάζονται όταν αποχωρήσουν από τη δομή παιδικής προστασίας, όταν θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα του βιοπορισμού τους, της αυτόνομης διαβίωσης τους, της απασχόλησης και της εκπαίδευσης τους.

Το συντονισμό του έργου έχει αναλάβει η ΑΡΣΙΣ Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων και συμμετέχουν το Athens Lifelong Learning Institute, η Praksis και η CIVIS PLUS.

Το έργο υλοποιείται με πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, και συγκεκριμένα με χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014 – 2020 [REC – Rights, Equality and Citizenship Programme]. Μέσα από αυτήν την πρόσκληση του Προγράμματος, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επισημαίνει ότι σε όλη την Ευρώπη τα παιδιά που δε μεγαλώνουν στο περιβάλλον της οικογένειας – τα παιδιά, δηλαδή, που διαβιούν σε δομές και σε ιδρύματα παιδικής προστασίας – ενηλικιώνονται σε μια από τις πιο αποκλεισμένες κοινωνικές ομάδες της Ευρώπης. Παρόλο που η πορεία των παιδιών αυτών στις περισσότερες χώρες δεν καταγράφεται συστηματικά και παρόλο που δεν υπάρχουν σαφή και συγκεντρωτικά στοιχεία για την μελλοντική τους εξέλιξη, φαίνεται ότι μετά από μερικά χρόνια τα παιδιά αυτά έχουν πολύ χαμηλά προσόντα, είναι άνεργα, φτωχά και συχνά βρίσκονται άστεγα ή και στη φυλακή.

Το έργο, λοιπόν, επικεντρώνει τη δράση του στην υποστήριξη των παιδιών που εξέρχονται από τις δομές παιδικής προστασίας στα 18 τους έτη και

κατά τα πρώτα τους βήματα ως αυτόνομοι και ανεξάρτητοι ενήλικες μέσα από δύο (2) βασικές δράσεις:

[α]. Εργαστήρια Δεξιοτήτων Ζωής:

αφορούν στην εκπαίδευση εξακοσίων (600) παιδιών που διαβιούν σε δομές παιδικής προστασίας ή νέων που κάνουν ήδη τα πρώτα τους βήματα ως ανεξάρτητοι ενήλικες σε θέματα που άπτονται των Δεξιοτήτων Ζωής, σε όλη τη χώρα. Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων Ζωής θα υλοποιηθούν σε τμήματα των δέκα (10) περίπου ατόμων και έχουν διάρκεια ογδόντα (80) ώρες, έκαστο.

[β]. Σχέδια Ζωής:

αφορούν σε είκοσι πέντε (25) παιδιά που ετοιμάζονται να εξέλθουν από τις δομές παιδικής προστασίας. Πρόκειται για τα σχέδια μετάβασης προς την αυτόνομη ζωή τους, τα οποία καταρτίζονται με την υποστήριξη μεντόρων.

Η Μελέτη Ανάλυσης Εκπαιδευτικών Αναγκών, μία από τις βασικές δράσεις του έργου, η οποία πραγματοποιήθηκε κατά την έναρξή του, υπήρξε μια ερευνητική διαδικασία που διήρκεσε για ένα περίπου έτος. Η μελέτη αυτή ανίχνευσε και αποτύπωσε τις φιλοδοξίες, τους προβληματισμούς, τις αγωνίες, τις ανάγκες και τις ελλείψεις σε γνώσεις και δεξιότητες των νέων που είτε διαβιούν σε δομές παιδικής προστασίας είτε έχουν μόλις εξέλθει από αυτές και κάνουν τα πρώτα τους βήματα ως ενήλικες. Η ερευνητική διαδικασία έδωσε τη δυνατότητα, μέσα από την υλοποίηση πλήθους συνεντεύξεων, ερωτηματολογίων και ομάδων εστίασης, να αντληθεί η πολύτιμη γνώση και εμπειρία των ίδιων των παιδιών και νέων, των επαγγελματιών του κλάδου και όλων των εμπλεκόμενων του κλάδου της παιδικής προστασίας, στη χώρα μας. Τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα αυτής της μελέτης τροφοδότησαν το παρόν εγχειρίδιο για μέντορες.

Το εγχειρίδιο για μέντορες

Το εγχειρίδιο αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό βιβλίο. Φιλοδοξεί να υποστηρίξει και να διευκολύνει την απόκτηση των αναγκαίων γνώσεων και ικανοτήτων οι οποίες απαιτούνται για την επάρκεια και την επιστημονική συγκρότηση των μεντόρων που θα αναλάβουν το mentoring των νέων που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας.

Το εγχειρίδιο για μέντορες προσφέρει ένα συστηματικό πλαίσιο και το θεωρητικό υπόβαθρο βάσει του οποίου θα αναπτυχθεί και θα εφαρμοστεί η διαδικασία του mentoring, σε παιδιά και νέους που πρόκειται να εξέλθουν από τις δομές παιδικής προστασίας. Ο γενικός στόχος του έργου είναι η ανάπτυξη μιας ολιστικής προσέγγισης που θα συμβάλει στην παροχή mentoring για την αποτελεσματική εκπαίδευση, την εργασία, τη διαβίωση σε μια κοινότητα και την υποστήριξη όταν οι νέοι αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες δυσκολίες, αναπόφευκτες κατά την μετάβασή τους από τις δομές παιδικής προστασίας στην ενηλικίωση και την ανεξαρτησία.

Ο ρόλος των μεντόρων είναι κομβικός για την επιτυχία του έργου Right After Care. Οι μέντορες αναμένεται να προσδώσουν, από τη μια, στα παιδιά και στους νέους τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματικότερη διαχείριση μιας σειράς προβλημάτων και ζητημάτων της καθημερινότητας αλλά και να χτίσουν, από την άλλη, την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ως προς τις ικανότητές τους να αντιμετωπίσουν με επάρκεια τις απαιτήσεις της ενήλικης ζωής. Οι μέντορες είναι εκείνοι που θα εξοικειώσουν τα παιδιά, τους νέους και τις νέες με όλο το εύρος των θεμάτων που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν πριν ή και κατά τη διάρκεια της μετάβασής τους - θέματα ποικίλα και διαφορετικά όπως η στέγαση, η εργασία, η εκπαίδευση, η οικονομική διαχείριση, ο κοινωνικός περίγυρος, η ψυχική ευεξία και η εν γένει διεξαγωγή ενός ασφαλούς βίου.

Το εγχειρίδιο για μέντορες έχει οργανωθεί σε δύο (2) θεματικές ενότητες προκειμένου να διευκολυνθεί η κατανόηση της έννοιας του mentoring και να δοθούν κατευθυντήριες γραμμές για την δημιουργία και σύνταξη οδηγών για την υλοποίηση του προγράμματος mentoring.

Είναι ο χρόνος που έχεις χάσει για το τριαντάφυλλό σου, που κάνει το τριαντάφυλλό σου τόσο σημαντικό.

Αντουάν ντε Σαιν-Εξπερύ, 1900-1940, Γάλλος συγγραφέας

Η έννοια του mentoring

Σύμφωνα με τον Όμηρο, ο Μέντορας (Μέντωρ) ήταν ένα πρόσωπο της Οδύσσειας και ο πιστός, πατρικός φίλος του Οδυσσέα στον οποίο ο Οδυσσέας εμπιστεύθηκε «τα του οίκου του» όταν έφυγε για τον Τρωικό Πόλεμο. Ο Μέντορας ανέλαβε το ρόλο του εμπυχωτή, καθοδηγητή και συμβούλου του νεαρού και αδύναμου γιου του Οδυσσέα, του Τηλέμαχου. Τη μορφή του Μέντορα έπαιρνε και η θεά Αθηνά σε πολλές περιστάσεις, όπως για να συνοδεύσει τον Τηλέμαχο στην Πύλο και στη Σπάρτη σε αναζήτηση του πατέρα του, ή για να προστρέξει σε βοήθεια του Οδυσσέα κατά τη «μνηστηροφονία», δηλαδή την εξόντωση των μνηστήρων της Πηνελόπης.

Ο Γάλλος συγγραφέας Φρανσουά Φενελόν, στο έργο του «Οι περιπέτειες του Τηλέμαχου» (1699) παρουσιάζει τον Μέντορα να συνοδεύει τον Τηλέμαχο στο ταξίδι του, να του δίνει κατευθύνσεις με τη φιλική γνώμη του και να τον επαναφέρει τελικώς κοντά στον πατέρα του, τον Οδυσσέα. Με αυτό τον τρόπο, η λέξη «μέντορας» πέρασε στη γαλλική γλώσσα και από αυτή σε άλλες ευρωπαϊκές γλώσσες, και ως «μερικό» αντιδάνειο και στη νέα ελληνική. Ο Μέντορας σηματοδοτεί πια τον σύμβουλο και φίλο που δρα ως πνευματικός οδηγός και καθοδηγητής. Στην αγγλική γλώσσα αναπτύχθηκαν τα παράγωγα mentoring, mentorship και mentee.

Το mentoring αποτελεί την παροχή βοήθειας σε ανθρώπους για την αποτελεσματική τους ανάπτυξη και αποσκοπεί στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη στήριξη των καθοδηγούμενων ώστε να είναι σε θέση να αναλάβουν τον έλεγχο της δικής τους ανάπτυξης και εργασίας.

Σε ένα πρόγραμμα mentoring ένα άτομο μοιράζεται τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την εμπειρία του, βοηθώντας τους άλλους να προχωρήσουν στη ζωή και τη σταδιοδρομία τους. Οι καθοδηγητές προσφέρουν βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες των καθοδηγούμενων εντός των συμφωνημένων μεταξύ τους ορίων. Το mentoring είναι κάτι παραπάνω από την παροχή συμβουλών ή τη μεταφορά προσωπικών εμπειριών σε μια συγκεκριμένη περιοχή ή κατάσταση. Πρόκειται για την παρακίνηση του καθοδηγούμενου να εντοπίσει τα δικά του ζητήματα και στόχους και να βοηθηθεί να βρει τρόπους επίλυσης ή προσέγγισης τους.

Το mentoring μπορεί να είναι μια βραχυπρόθεσμη σχέση μέχρι να εκπληρωθεί ο αρχικός λόγος για την δημιουργία της ή μπορεί να διαρκέσει πολλά χρόνια. Η σχέση mentoring απαιτεί χρόνο προκειμένου τα δύο μέρη να δημιουργήσουν μία σχέση εμπιστοσύνης. Όταν το mentoring αποσκοπεί να μεταβιβάσει δεξιότητες που βασίζονται σε ρόλους, το κατάλληλο χρονοδιάγραμμα μπορεί να είναι μικρότερο ή μεγαλύτερο, ανάλογα με την πολυπλοκότητα των γνώσεων που θα μεταβιβαστούν.

Οι συνήθεις τέσσερις χρονικές φάσεις της σχέσης mentoring είναι οι εξής:

ΦΑΣΗ 1

Έναρξη

Η φάση της έναρξης του mentoring αφορά στη δημιουργία μίας βάσης για μια καλή σχέση. Πρόκειται για τον καθορισμό των πρώιμων προσδοκιών και τη δημιουργία στόχων για το επόμενο στάδιο του mentoring. Η επιτυχία στο στάδιο της έναρξης απαιτεί ισχυρή συμβολή και δραστηριότητα τόσο από τον καθοδηγητή όσο και από τον καθοδηγούμενο για να δημιουργηθεί μια καλή σύνδεση και ένα πλαίσιο έτσι ώστε οι μελλοντικές αλληλεπιδράσεις να είναι καρποφόρες.

ΦΑΣΗ 2

Πρόοδος

Κατά τη διάρκεια αυτής της βασικής φάσης ο καθοδηγητής αρχίζει να επιδιώκει τους στόχους που τέθηκαν στο στάδιο της έναρξης. Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο ο μέντορας εμπνέει τον καθοδηγούμενο και εργάζεται για να δημιουργήσει δράση η οποία θα επιφέρει τη θετική αντίδραση του καθοδηγούμενου. Εάν ο καθοδηγούμενος/η παραμένει στάσιμος κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο μέντορας θα έχει να αναπροσαρμόσει την παρεχόμενη υποστήριξη και εμπλοκή του στη σχέση mentoring.

ΦΑΣΗ 3

Ανάλυση και αναθεώρηση

Η τρίτη φάση είναι η φάση στην οποία το mentoring γίνεται πραγματικά συμβουλευτικό. Είναι η φάση κατά την οποία ο μέντορας μπορεί να ξεκινήσει να περιορίζει την μετάδοση της εμπειρίας του στις συμπεριφορές και τις δράσεις των ατόμων. Είναι επίσης η περίοδος της σχέσης mentoring στην οποία ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος/η μπορούν να συνεργαστούν για την αναθεώρηση των στόχων της σχέσης mentoring και να δημιουργήσουν νέα σχέδια για τους επόμενους μήνες και χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου εάν ο καθοδηγούμενος ασκεί ενεργά τη δραστηριότητά του και αναζητά ανατροφοδότηση, ο μέντορας πρέπει να εργαστεί σκληρά για να παραμένει ευθυγραμμισμένος με την πρόοδο και να παράσχει πραγματικά πολύτιμη ανατροφοδότηση.

ΦΑΣΗ 4

Σταθερότητα

Κατά τη διάρκεια της τέταρτης φάσης η ενεργή εμπλοκή του μέντορα μειώνεται χωρίς να τελειώνει. Είναι συνήθως μία καλή χρονική στιγμή για να ρυθμιστεί το πρόγραμμα της σχέσης mentoring βάσει της πραγματικής προόδου που έχει κάνει ο καθοδηγούμενος/η. Είναι μία καλή χρονική στιγμή ο καθοδηγούμενος/η να συνειδητοποιήσει τις δεξιότητες που έχει αναπτύξει και με εμπιστοσύνη στον εαυτό του να προχωρήσει στην κατάκτηση των επόμενων στόχων του.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι καμία από αυτές τις φάσεις δεν είναι αμοιβαία αποκλειστικές και περισσότερες από μία μπορεί να συμβούν σε οποιοδήποτε σημείο της συγκεκριμένης χρονικής περιόδου, π.χ. να σημειωθεί πρόοδος και να αναλυθεί ταυτόχρονα αυτή η πρόοδος. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος για τον οποίο ένα άτομο να μη μπορεί να εμπλακεί σε διάφορες φάσεις με διάφορους τρόπους mentoring.

Τι δεν είναι mentoring:

Οι καθοδηγητές δεν πράττουν και δεν παίρνουν αποφάσεις για τους καθοδηγούμενους ούτε περιμένουν να κάνουν οι καθοδηγούμενοι τα πράγματα όπως τα έκαναν οι ίδιοι.

Το mentoring δεν είναι συμβουλευτική ή θεραπεία - αν και ο μέντορας μπορεί να βοηθήσει τον καθοδηγούμενο να αποκτήσει πρόσβαση σε πιο εξειδικευμένες μορφές βοήθειας εάν γίνει φανερό ότι αυτός θα είναι ο καλύτερος τρόπος για να προχωρήσει.

Το mentoring δεν είναι μονομερής ενέργεια. Το καλό mentoring δεν συμβαίνει μόνο από τον μέντορα. Απαιτεί συνειδητή προσπάθεια και δέσμευση εκ μέρους όλων των εμπλεκόμενων μερών: του συντονιστή προγράμματος, του μέντορα και του καθοδηγούμενου. Στην πραγματικότητα, τα μεγάλα προγράμματα mentoring περιλαμβάνουν τον αρχικό καθορισμό στόχων, τη συχνή επικοινωνία και τη συνεπή επιθυμία του μέντορα και του καθοδηγούμενου να μάθουν και να συνδεθούν.

Το mentoring δεν είναι εκπαίδευση, ούτε κατάρτιση. Ορισμένες από τις κύριες διαφορές κατά τη σύγκριση της κατάρτισης με το mentoring περιλαμβάνουν:

- **Το αποτέλεσμα** - Ένας εκπαιδευτής συνήθως προσλαμβάνεται για να βοηθήσει με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ως εκ τούτου να είναι πιο προσανατολισμένος στην εργασία. Αντίθετα, το mentoring είναι ανθρώπινη σχέση.
- **Ωρα** - Μια εκπαιδευτική δέσμευση είναι γενικά χρονικά οριοθετημένη. Αυτό μπορεί να είναι μια προκαθορισμένη προθεσμία ή να βασίζεται σε μια συγκεκριμένη έκβαση. Μια σχέση mentoring μπορεί να καθοδηγείται από το χρόνο (π.χ. 6 μήνες), αλλά δεν περιορίζεται σε καθορισμένο χρονικό διάστημα.
- **Πρωτοβουλία** - Σε ένα σενάριο εκπαίδευσης, η μάθηση κατευθύνεται από τον εκπαιδευτή και όχι από τον μαθητή. Μέσα σε μια σχέση mentoring, η προσδοκία εμπίπτει στον εντολέα να καλλιεργήσει και να οδηγήσει τη σχέση.

Προγράμματα mentoring για τη φροντίδα νέων που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας

Οι μέντορες βρίσκονται παντού αυτές τις ημέρες. Βρίσκονται σε σχολεία, σε κολέγια και σε χώρους εργασίας καθώς και σε προγράμματα που αφορούν νέους και νέες που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας. Η «μεγάλη ιδέα» του mentoring προέρχεται από τις Ηνωμένες Πολιτείες όπου η οργάνωση «Big Brothers - Big Sisters» ήταν πρωτοπόρα και πυροδότησε την επέκτασή του mentoring παγκοσμίως.

Τα προγράμματα mentoring έχουν γίνει σημαντικό συστατικό στοιχείο των σύγχρονων πρακτικών για τους νέους και νέες που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας. Τα προγράμματα mentoring για τους νέους και νέες που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας έχουν αναπτυχθεί παγκοσμίως τις τελευταίες δύο δεκαετίες, προσφέροντας θετικές επιρροές στους νέους και νέες που δεν έχουν στη διάθεσή τους ένα καλό σύστημα υποστήριξης από το ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον. Παραδείγματα και περιπτωσιολογικές μελέτες καλής πρακτικής έχουν να παρουσιάσουν οι παρακάτω οργανισμοί:

1. “Volunteering Matters UK/ Grantmentors”:

Παρά το ηλικιακό χάσμα, ο Κάϊ Άντερσον, 20 ετών, και η Όντορ Άτκινσον, 54 ετών, έχουν πολλά κοινά. Και οι δύο απολαμβάνουν την κηπουρική, τα σκυλιά και να πηγαίνουν για καφέ.

Η Άτκινσον είναι η μέντορας του Άντερσον. Συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα που συνδυάζει εθελοντές ηλικίας 50 ετών και άνω με νέους και νέες που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας στην Αγγλία για να τους υποστηρίξουν στη διαδρομή τους προς την ανεξάρτητη διαβίωση. Περιγράφοντας τη στιγμή που συναντήθηκαν για πρώτη φορά, η Άτκινσον λέει: «Ο Κάϊ είναι ξεχωριστός για εμένα λόγω των χαρισμάτων του. Είναι πολύ σωστός και πολύ ενεργός. Ξέρει τι θέλει, απλά δεν ήξερε πώς να φτάσει εκεί που θέλει.»

Το πρόγραμμα, το οποίο διοργανώνεται από την οργάνωση Volunteering Matters, που ιδρύθηκε το 1962 για να καταστήσει τον εθελοντισμό πιο προσβάσιμο και αποτελεσματικό, στοχεύει στην αναπαραγωγή του ρόλου των μεγαλύτερων σε ηλικία για να αντλήσει τα οφέλη των σχέσεων μεταξύ γενεών. Ο εθελοντής διευθυντής Κέλλυ Ίσραελ λέει: “Η τρίτη ηλικία είναι μια γενιά με σημαντικές δεξιότητες ζωής όπως υπομονή, ανθεκτικότητα και αποφασιστικότητα. Είναι αυτό το τέλειο μίγμα και η δυναμική ανάμεσα στις γενιές που απλά λειτουργεί.

Το ενταξιακό πρόγραμμα mentoring ξεκίνησε πριν από 10 χρόνια και λειτουργεί σε οκτώ περιοχές της Αγγλίας.

Η οργάνωση συνεργάζεται με τις τοπικές αρχές και αντιστοιχεί μέντορες σε 500 νεαρά άτομα που εξέρχονται από τις δομές παιδικής προστασίας. Ο Άντερσον παραπέμφθηκε στην οργάνωση από τον προσωπικό του σύμβουλο, ο οποίος ανέλαβε μετά τον κοινοτικό λειτουργό του, όταν ο Άντερσον έφυγε από το σύστημα παιδικής προστασίας. Ο Άντερσον λέει ότι το γεγονός ότι η Άτκινσον προσφέρει δωρεάν τον προσωπικό της χρόνο για να τον βοηθήσει, του είναι πολύ σημαντικό. «Πολλές φορές, βρίσκω τον εαυτό μου απρόθυμο να συνομιλήσω με κάποιον που πληρώνεται για να ασχοληθεί μαζί μου μεταξύ τις 9 και 5.» Ο Άντερσον συναντάει την Άτκινσον εβδομαδιαίως, αλλά θα την ειδοποιήσει και όποτε δημιουργείται πρόβλημα.

Η επιμέλεια του Άντερσον αφαιρέθηκε από τη μητέρα του όταν ήταν τριών ετών. Τότε μετακόμισε με τον παππού του. «Τα κατάφερα αρκετά καλά τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην κοινωνική μου ζωή, μέχρι που ο παππούς μου πέθανε όταν ήμουν 14 και τότε όλα πήραν την κάτω βόλτα στη ζωή μου. Τα ναρκωτικά, η έλλειψη στέγης, η πλημελής εκπαίδευση - ήταν η αυτοκαταστροφή και δεν μπορούσα να δω τον εαυτό μου να βγαίνει από αυτό. Πολλοί επαγγελματίες με τους οποίους δούλεα, με εγκατέλειπαν.»

Τελικά κατέληξε σε πρόγραμμα ημι-αυτόνομης ανεξάρτητης διαβίωσης, όπου παρέμεινε μέχρι την ηλικία των 18 ετών. Όταν τελείωσε το πρόγραμμα ημι-αυτόνομης ανεξάρτητης διαβίωσης, κατάφερε να βρει τη δική του θέση για να μείνει, αλλά μέχρι να ενταχθεί στο πρόγραμμα mentoring αγωνιζόταν με τα θέματα της ψυχικής του υγείας.

Πέντε μήνες μετά το πρόγραμμα mentoring, ο Άντερσον μεταμορφώθηκε. Δουλεύει σε μια δουλειά που αγαπά, ως καθοδηγητής συμπεριφοράς σε ένα γυμνάσιο, μια θέση εργασίας που βρήκε η Άτκινσον και τον ενθάρρυνε να υποβάλει αίτηση. Μαθαίνει να οδηγεί, να εξοικονομεί χρήματα και συμμετέχει σε μαθήματα της σχολής γονέων για την προετοιμασία της γέννησης της κόρης του.

Η Άτκινσον λέει: «Είναι πιο ήρεμος, ανησυχεί λιγότερο και έχει περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Το mentoring είναι μια υποστηρικτική σχέση για να τον βοηθήσει να επιτύχει τους στόχους του». Ως εκπαιδευμένη σύμβουλος, η Άτκινσον λέει ότι αγαπά να συνεργάζεται με τους νέους. «Με κρατούν νέα και μου αρέσει η ζωντάνια τους. Βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση χωρίς τη δική τους επιλογή και θέλησα να κάνω κάτι για να τους βοηθήσω να τους βγάλω από τη δύσκολη θέση στην οποία έχουν περιέλθει και να πετύχουν όσα μπορούν».

Ο Άντερσον δεν είναι η μόνη επιτυχημένη ιστορία. Η οργάνωση καταθέτει ότι το 82% των νέων που εμπλέκονται στο πρόγραμμα mentoring παραμένουν στο σύστημα εκπαίδευσης (δευτεροβάθμια, μετα-δευτεροβάθμια ή/και τριτοβάθμια εκπαίδευση), την απασχόληση ή την κατάρτιση έξι μήνες μετά την έξοδο από το σύστημα παιδικής προστασίας, σε σύγκριση με μόλις 29% στην αρχή του

2. Prince's Trust, UK/ From Care to Independence: K/ Grantmentors”:

Η Κέϊτι Χάτον είναι μία νέα ερευνήτρια στην οργάνωση Prince's Trust, στην Αγγλία.

Το πρόγραμμα «Νέοι Ερευνητές» είναι μόνο ένα μέρος του πενταετούς έργου της οργάνωσης «Από την Παιδική Προστασία στην Ανεξαρτησία» μια πρωτοβουλία που επιδιώκει να κατανοήσει «τι λειτουργεί» στην υποστήριξη των ατόμων που εξέρχονται από το σύστημα παιδικής προστασίας.

Η Κέϊτι, είναι η ίδια μια νέα με προσωπική εμπειρία του συστήματος παιδικής προστασίας.

«Έχω ζήσει σε δύο δομές παιδικής προστασίας και σε έξι ανάδοχες οικογένειες από την ηλικία των επτά ετών, έτσι έχω βιώσει από πρώτο χέρι μερικές από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι που βρίσκονται ή εξέρχονται από το σύστημα παιδικής προστασίας. Όταν άκουσα πως το Prince's Trust αναζητούσε νέους ερευνητές στο πλαίσιο του έργου «Από την παιδική προστασία στην Ανεξαρτησία», το οποίο αφορά στη βελτίωση της ζωής των νέων που εξέρχονται από το σύστημα παιδικής προστασίας, ήξερα ότι ήθελα να είμαι μέρος αυτού του έργου. Πρόσφατα βοήθησα στη διοργάνωση εργαστηρίων για τους νέους που εξέρχονται από το σύστημα παιδικής προστασίας ώστε να μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν».

Οι νέοι τόνισαν ότι χρειάζονται συχνά υποστήριξη με γενικές δεξιότητες ζωής - πράγματα που μπορεί το κοινωνικό σύνολο να θεωρεί ως δεδομένο. Χρειάζονται επίσης βοήθεια και για την προσπάθειά τους να εγκατασταθούν για πρώτη φορά σε ένα σπίτι.

«Θα μπορούσα προσωπικά να αναφερθώ σε πολλά πράγματα που έμαθα κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Ήξερα πώς να λειτουργήσω ένα πλυντήριο ρούχων και να μαγειρέψω για τον εαυτό μου όταν έφυγα από τη δομή παιδικής προστασίας, αλλά τα φορολογικά και η διαχείριση των λογαριασμών ήταν τελείως άγνωστα για εμένα. Η απόκτηση αυτοπεποίθησης από έναν δεκαοχτάχρονο για την αντιμετώπιση αυτών των πραγμάτων δεν είναι δεδομένη», αναφέρει η Κέϊτι.

όλων των σχετικών εμπλεκόμενων, όπως των φορέων παιδικής προστασίας και των σχετικών φιλανθρωπικών οργανώσεων, μπορούμε πια να γνωρίζουμε τι λειτουργεί, αλλά και τι πρέπει να αλλάξει, για να έχουν οι νέοι που εξέρχονται από το σύστημα παιδικής προστασίας ένα δυνατό ξεκίνημα στη ζωή».

"Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε τις απαραίτητες συνθήκες που θα βοηθήσουν περισσότερους από αυτούς τους νέους να σταθούν στα δικά τους πόδια για πρώτη φορά».

3. Pure Insight, UK/ Mentoring:

Η μετάβαση προς την ανεξάρτητη ζωή μπορεί να είναι μια δύσκολη περίοδος για κάθε νέο ή νέα, αλλά για νέους που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας, αυτή η μετάβαση μπορεί να γίνει ιδιαίτερα δύσκολη.

Η Κλαίρη Μπράϊν, 23 ετών, ήταν μόλις εννέα ετών όταν μπήκε σε δομή παιδικής προστασίας όπου και πέρασε το υπόλοιπο της παιδικής της ηλικίας. Η Κλαίρη ήταν 20 ετών όταν αποχώρησε από τη δομή και παρόλο που είχε καλή σχέση με τους φροντιστές της, βρήκε αυτή τη μετάβαση ιδιαίτερα δύσκολη.

«Είναι τρομακτικό όταν βγαίνεις από τη δομή προστασίας», λέει η Κλαίρη από το Στόκπορτ.

«Είναι φρικτό να ζεις μόνος σου για πρώτη φορά».

Όταν η Κλαίρη γέννησε το κοριτσάκι της, την Αάνα, πριν από τρία χρόνια προσχώρησε σε μια ομάδα μαμάδων για να συναντήσει νέους ανθρώπους για να βγει από το σπίτι. Εκεί άκουσε για ένα πρόγραμμα mentoring για άτομα που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας που ονομάζεται Pure Insight. Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους νέους όπως η Κλαίρη που χρειάζονται έναν συνεπή καθοδηγητή ενήλικα στη ζωή τους. Η ιδέα είναι να αντιμετωπίσουμε τη μοναξιά και την απομόνωση μεταξύ των ατόμων που αποχωρούν από τις δομές. Κάπως έτσι η Κλαίρη γνώρισε τη νέα της μέντορα της Τζενέτ Σέιν. Τον

περασμένο χρόνο η Τζενέτ βοήθησε την Κλαίρη με την εκμάθηση πρακτικών ανεξάρτητης διαβίωσης, όπως η εύρεση ενός νέου σπιτιού, και υποστήριξε την Κλαίρη με τη γέννηση του δεύτερου μωρού της. Η Τζενέτ, 43 ετών, λέει ότι το πρόγραμμα mentoring έχει εμπλουτίσει τη ζωή της καθώς και τη ζωή της Κλαίρης.

«Όλες οι σχέσεις μεταξύ των καθοδηγούμενων και των μεντόρων είναι διαφορετικές. Μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να οικοδομηθεί μία σχέση. Για ορισμένους νέους και νέες χρειάζεται απλά ένα σημείο επαφής σε τακτική βάση. Η Κλαίρη και εγώ γίναμε αμέσως φίλες. Παρακολούθησα συναντήσεις στο σχολείο μαζί της και τη βοήθησα να φτιάξει την τσάντα του μαιευτηρίου. Έχουμε κάνει πολλά ωραία πράγματα μαζί. Έχουμε πάει στο Λονδίνο και τρέξαμε μαζί στον μαραθώνιο για τον καρκίνο του μαστού.»

Η Τζενέτ και η Κλαίρη ενθαρρύνουν τώρα άλλους νέους και νέες που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας να αναζητήσουν περαιτέρω πληροφόρηση για τα προγράμματα mentoring της Pure Insight.

Αρχές και διαδικασίες των προγραμμάτων mentoring

Υπάρχουν κάποιες βασικές πρακτικές των οποίων η ενσωμάτωση στα προγράμματα mentoring βοηθούν στην επίτευξη μίας δημιουργικής και ποιοτικής σχέσης mentoring. Οι κύριες βασικές κατηγορίες των πρακτικών είναι οι εξής:

1 Σχεδιασμός Προγράμματος Mentoring:

Αυτό είναι το πρώτο και το βασικό στοιχείο για την οικοδόμηση ενός προγράμματος mentoring, γιατί το σχέδιο που θα ακολουθηθεί θα καθορίσει όλες τις άλλες πτυχές του προγράμματος. Όταν ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός και ο προγραμματισμός, θα ακολουθήσει η λήψη των παρακάτω αποφάσεων:

- Η προώθηση του προγράμματος mentoring
- Η ομάδα που θα εξυπηρετηθεί και τα χαρακτηριστικά του προγράμματος mentoring
- Οι στόχοι του προγράμματος (π.χ. κοινωνικοποίηση, ακαδημαϊκή υποστήριξη, εργασία κλπ) και τα αναμενόμενα αποτελέσματα για τους μέντορες, τους καθοδηγούμενους και τους οργανισμούς
- Η συχνότητα των συναντήσεων μεταξύ μεντόρων και καθοδηγούμενων
- Ο καλύτερος τρόπος αξιολόγησης της προόδου και της αποτελεσματικότητας του προγράμματος
- Ένα πρωτόκολλο διασφάλισης ποιότητας και εποπτείας των μεντόρων

2 Διαχείριση του Προγράμματος Mentoring:

Η σωστή διαχείριση του προγράμματος mentoring είναι ζωτικής σημασίας. Ένα καλά διαχειριζόμενο πρόγραμμα προωθεί την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα του και καθιερώνει την αξιοπιστία του. Επίσης, επιτρέπει την αναγνώριση των τομέων που χρειάζονται βελτίωση. Ένα σταθερό σχέδιο για τη διαχείριση του προγράμματος περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

- Μία συμβουλευτική επιστημονική ομάδα
- Ένα ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης των πληροφοριών του προγράμματος
- Ένα σχέδιο ανάπτυξης εκπαιδευτικού υλικού
- Ένα σύστημα παρακολούθησης του προγράμματος
- Στρατηγικές για την ανάπτυξη των μεντόρων
- Αποτελεσματικές δημόσιες σχέσεις και επικοινωνία με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο

3 Αποτελεσματική λειτουργία ενός προγράμματος mentoring προϋποθέτει την:

- παροχή προσανατολισμού και κατάρτισης μεντόρων και καθοδηγούμενων
- αντιστοίχιση μεντόρων και καθοδηγούμενων
- εύρεση και κατάρτιση μεντόρων των οποίων οι ειδικότητες εμπίπτουν στις καθιερωμένες παραμέτρους του προγράμματος
- υποστήριξη, επίβλεψη και παρακολούθηση σχέσεων mentoring
- αναγνώριση των συνεισφορών όλων των συμμετεχόντων
- βοήθεια στην περάτωση της σχέσης mentoring

4 Αξιολόγηση του Προγράμματος:

Η συνεχής βελτίωση της ποιότητας αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα αποτελεσματικών προγραμμάτων mentoring και εξαρτάται από την ακριβή αξιολόγηση του προγράμματος mentoring και τον εντοπισμό των τομέων που χρειάζονται βελτίωση. Η αξιολόγηση βοηθάει στη διαπίστωση των εξής:

- ακριβής μέτρηση της προόδου του προγράμματος
- επεξεργασία μέτρησης των αποτελεσμάτων του προγράμματος mentoring
- δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης στους κατάλληλους αποδέκτες

Στελέχωση, κατάρτιση και αντιστοίχιση μεντόρων - καθοδηγούμενων

Οι συνήθεις δεξιότητες μεντόρων που πρέπει να εντοπιστούν για τη στελέχωση των προγραμμάτων mentoring είναι οι ακόλουθες:

Αξιοπιστία: θα πρέπει να έχουν προσωπική και επαγγελματική αξιοπιστία που θα μπορεί να αποδεικνύεται μέσω συστατικών επιστολών.

Αυτογνωσία: οι μέντορες θα πρέπει να έχουν καλή κατανόηση των δικών τους δυνατοτήτων καθώς και των αναπτυξιακών τους αναγκών.

Δικτύωση: θα πρέπει να είναι σε θέση να δημιουργούν βιωματικές εμπειρίες για τους καθοδηγούμενους σε πολλαπλούς χώρους, όπως π.χ. επίσκεψη σε μία τράπεζα.

Ενσυναίσθηση: θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα συνειδητοποίησης της κατάστασης και των συναισθημάτων των άλλων.

Επικοινωνία: θα πρέπει να έχουν άριστες επικοινωνιακές ικανότητες για να κατανοούν τις ιδέες και τα συναισθήματα των άλλων όπως και να είναι καλοί ακροατές.

Εφευρετικότητα: θα πρέπει να είναι ανοιχτοί σε νέες ιδέες και σε διαφορετικούς τρόπους εργασίας.

Κατανόηση: θα πρέπει να είναι διατεθειμένοι να προσπαθήσουν να καταλάβουν διαφορετικές προοπτικές, προσεγγίσεις και ενδεχομένως τα υπόβαθρα διαφορετικών καθοδηγούμενων.

Προθυμία: θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να καταλάβουν πώς οι καθοδηγούμενοι αναπτύσσονται και αποκτούν εμπειρίες.

Προσβασιμότητα: θα πρέπει να είναι πρόθυμοι και ικανοί να δεσμευθούν επαρκώς για να προσφέρουν υποστήριξη και mentoring.

Τεχνογνωσία: θα πρέπει να γνωρίζουν βασικές τεχνικές για την διαδικασία mentoring.

Η κατάρτιση των μεντόρων αποτελεί σημαντική πρακτική πριν την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος mentoring. Ένας μη καταρτισμένος μέντορας μπορεί να ενσταλάξει λανθασμένες αρχές και πρότυπα σε έναν νέο καθοδηγούμενο. Η αποτελεσματική κατάρτιση των μεντόρων αποτελεί τον χάρτη πορείας προς μία επιτυχημένη σχέση mentoring. Η προκαταρκτική αξιολόγηση των ικανοτήτων των μεντόρων μπορεί να επιτρέψει στην οργάνωση να δει αν το άτομο κατέχει τις απαραίτητες δεξιότητες όπως τη δυνατότητα καθορισμού στόχων και την παρακίνηση αλλά και άλλες δεξιότητες όπως την αποτελεσματική επικοινωνία. Η δομή της εκπαίδευσης των μεντόρων περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

- αποσαφήνιση των στόχων του προγράμματος mentoring.
- προώθηση των οφελών για τους μέντορες καθώς όταν οι μέντορες γνωρίζουν τα οφέλη που θα αποκομίσουν αφοσιώνονται και επενδύουν στον ρόλο τους.
- παροχή ενός προφίλ ρόλου τόσο για τον μέντορα όσο και για τον καθοδηγούμενο καθώς εάν δεν γνωρίζουν τους ρόλους τους, και οι δύο συμμετέχοντες μπορεί να επέλθει σύγχυση. Η διάκριση των ρόλων προσφέρει σαφήνεια σε όλη τη διάρκεια της σχέσης.
- καθορισμός των φάσεων της σχέσης mentoring προκειμένου οι μέντορες να γνωρίζουν τι θα πρέπει να περιμένουν σε κάθε φάση από τους καθοδηγούμενους και αναλόγως να θέτουν τους ρυθμούς εργασίας.
- παροχή συμβουλών και ιδεών για την σχέση mentoring με σκοπό τη σύναψη μίας συμφωνίας μάθησης που να συνοδεύεται από τον καθορισμό στόχων.
- επισήμανση των πιθανών προκλήσεων και των τρόπων αντιμετώπισης τους.
- συζήτηση για την μετάβαση της σχέσης mentoring προς την ολοκλήρωση και την αξιολόγηση της.

Η αντιστοίχιση μεντόρων με τους καθοδηγούμενους, σύμφωνα με τις υπάρχουσες εμπειρίες και έρευνες, πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν μία σειρά από ομοιότητες ανάμεσα στα δύο μέρη όπως το φύλο, τη θρησκεία και την εθνικότητα. Η σημασία των ομοιοτήτων ουσιαστικά βοηθά στην καλύτερη επικοινωνία και κατανόηση. Επιπρόσθετα, εξίσου σημαντική είναι και η ύπαρξη μίας διαφοράς ηλικίας ανάμεσα στα δύο μέρη έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρακτική της μεταβίβασης εμπειρικών βιωμάτων και όχι μόνο η μεταβίβαση θεωρητικών γνώσεων. Μία γνωστή πρακτική αντιστοίχισης μεντόρων με τους καθοδηγούμενους είναι η διοργάνωση μίας ομαδικής εκδήλωσης όπου τα δύο μέρη μπορούν να συναντηθούν και να συζητήσουν με σκοπό αυτή η αλληλοεπίδραση να υπογραμμίσει τυχόν προτιμήσεις. Αυτή η διαδικασία δίνει τόσο στους μέντορες όσο και στους καθοδηγούμενους «φωνή και επιλογή» και κατά συνέπεια μεγαλύτερη εμπλοκή στο πρόγραμμα. Έρευνα σε προγράμματα mentoring έδειξε πώς οι προκαταρκτικές αυτές συναντήσεις αποδείχθηκαν ιδιαίτερα σημαντικές για την πορεία του προγράμματος.

Η καταγραφή και αναγνώριση των προτεραιοτήτων ενός προγράμματος mentoring μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση της κατάλληλης διαδικασίας αντιστοίχισης που μπορεί να είναι μία από τις εξής τρεις:

Αυτό-επιλογή:

Οι καθοδηγούμενοι γνωρίζουν ποια χαρακτηριστικά θέλουν να έχουν οι μέντορες τους και επιλέγουν μόνοι τους από τα διαθέσιμα προφίλ των μεντόρων. Μία σχέση mentoring που στηρίζεται στην προσωπική επιλογή είναι συνήθως πιο καρποφόρα, μεγαλύτερης διάρκειας και δεν απαιτεί την ενεργή εμπλοκή του οργανισμού που εποπτεύει το πρόγραμμα mentoring.

Συντονισμός εκ μέρους της οργάνωσης:

Πολλές φορές οι καθοδηγούμενοι δεν αναλαμβάνουν να πάρουν την πρωτοβουλία για την επιλογή των μεντόρων τους. Σε αυτήν την περίπτωση η οργάνωση των προγραμμάτων mentoring αναλαμβάνει την διαδικασία αντιστοίχισης. Σε περίπτωση χρονικών περιορισμών αυτή δεν αποτελεί την καλύτερη προσέγγιση και επιπρόσθετα οι επιλεγμένες σχέσεις mentoring μπορεί να μην αποτελούν την καλύτερα αντιστοιχία.

Συνδυασμένη αντιστοίχιση:

Αυτό το μείγμα αυτό-επιλογής και διαχειριστικής αντιστοίχισης αποτελεί την πιο συχνή επιλογή. Η οργάνωση έχει τον πλήρη έλεγχο της διαδικασίας αντιστοίχισης και ο καθοδηγούμενος/η μπορεί να επιλέξει τον προτιμώμενο μέντορα. Σε αυτήν την αντιστοίχιση οι αρμονικές σχέσεις mentoring αποτελούν προτεραιότητα.

Εποπτεία και υποστήριξη μεντόρων

Ο σκοπός της εποπτείας και της υποστήριξης των μεντόρων έχει ως σκοπό την προσωπική τους ανάπτυξη και ευημερία μέσω της επεξεργασίας των εμπειριών τους κατά την διάρκεια του προγράμματος mentoring. Το mentoring είναι μία ανθρώπινη σχέση και όπως όλες οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν πολλές πτυχές. Η εποπτεία μπορεί να βοηθήσει τον μέντορα να αποτυπώσει αυτές τις πτυχές στη σχέση του με τον καθοδηγούμενο και να επιτύχει πρόοδο σε θέματα μεγαλύτερης εμπιστοσύνης και αίσθησης κοινού στόχου.

Ένα από τα συνηθισμένα προβλήματα στο mentoring αποτελούν οι κρίσεις στην σχέση όταν αντιμετωπιστούν τα πρώτα και εύκολα στην επίλυσή τους προβλήματα και έρθουν στην επιφάνεια πιο δύσκολα ζητήματα. Μέσω της εποπτείας ο μέντορας μπορεί να εμβαθύνει σε βαθύτερα ζητήματα και αυτή η εμβάθυνση να έχει μεγαλύτερο και θετικό αντίκτυπο στον καθοδηγούμενο. Αν τη στιγμή μίας πιθανής κρίσης δεν υπάρξει εποπτεία και υποστήριξη και οδηγηθεί η σχέση σε λήξη τότε αμφότερα τα μέλη της σχέσης θα νοιώσουν αποτυχία και εγκατάλειψη. Αυτό μπορεί να αποφευχθεί όταν ο μέντορας έχει έναν επιβλέποντα για να συζητήσει μία πιθανή κρίση στη σχέση και να βοηθηθεί στον σχεδιασμό νέων εναλλακτικών λύσεων.

Τα οφέλη της εποπτείας του mentoring ταξινομούνται ανάλογα με τις εμπλεκόμενες ομάδες ανθρώπων στα προγράμματα της σχέσης mentoring:

1

Οφέλη για τον καθοδηγητή

- Να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο του mentoring στη προσωπική ζωή του καθοδηγούμενου
- Να λαμβάνουν υπ' όψιν τους την οπτική γωνία ενός τρίτου ανθρώπου έτσι ώστε να παρατηρούν αυτά που δεν βλέπουν και να καταλαβαίνουν αυτά που ακούν
- Να εντοπίζουν τα πλεονεκτήματα τους και τους τομείς στους οποίους χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη
- Να εξασκούνται στη βιωματική μάθηση
- Να διασφαλίζουν την αποφυγή της προσωπικής εξουθένωσης

2

Οφέλη για τον καθοδηγούμενο

- Να εξασφαλίζουν την προστασία τους σε πιθανές περιπτώσεις κρίσης στην σχέση mentoring
- Να εξασφαλίζουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από τον μέντορά τους

3

Οφέλη για την οργάνωση που έχει αναλάβει το πρόγραμμα mentoring

- Να δημιουργούν πρότυπα mentoring και να διατηρούν τα όρια
- Να διασφαλίζουν τον ποιοτικό έλεγχο
- Να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα talέντα των μεντόρων

4

Οφέλη για τους μελλοντικούς μέντορες

- Να εξασφαλίζουν την διατήρηση των ορίων της σχέσης mentoring σε μελλοντικές καταστάσεις
- Να επωφελούνται από έναν εμπειρικό κώδικα δεοντολογίας

5

Οφέλη για τους εν δυνάμει καθοδηγούμενους

- Να γνωρίζουν ότι η εμπειρία του mentoring διασφαλίζεται ποιοτικά και διαπιστεύεται από ένα επαγγελματικό φορέα
- Να γνωρίζουν ότι διαφυλάσσεται ο έλεγχος του mentoring και τηρείται ο κατάλληλος βαθμός εμπιστευτικότητας

Δεξιότητες, στρατηγικές και εργαλεία μεντόρων

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και στρατηγικών, όπως οι δεξιότητες επικοινωνίας, οι στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων και οι μέθοδοι κατάρτισης που μπορούν να παρέχουν βοήθεια σε μέντορες σε όλες τις φάσεις του mentoring.

Οικοδόμηση σχέσεων

Μια σχέση αμφίδρομης εμπιστοσύνης μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου είναι το θεμέλιο μίας αποτελεσματικής πρακτικής mentoring. Η ενότητα «Οικοδόμηση σχέσεων» περιλαμβάνει προτάσεις για το πως μπορεί να ξεκινήσει και να οικοδομηθεί μια ισχυρή σχέση αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου και πώς να παρέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση μέσα στη σχέση mentoring.

Η χρήση αποτελεσματικών δεξιοτήτων διαπροσωπικής επικοινωνίας, η εδραίωση εμπιστοσύνης και η διατήρηση της εμπιστευτικότητας αποτελούν βασικά συστατικά στοιχεία της οικοδόμησης μιας ισχυρής και αποτελεσματικής σχέσης με τους ανθρώπους. Οι καλοί μέντορες φροντίζουν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας από την αρχή της εμπειρίας mentoring για να εξασφαλίσουν την άνεση των καθοδηγούμενων καθιστώντας την εμπιστοσύνη και την εμπιστευτικότητα στη βάση των σχέσεών τους. Εφαρμόζοντας αυτές τις προσεγγίσεις και τα δύο μέρη θα κερδίσουν από την εμπειρία του mentoring.

Η σωστή προετοιμασία και η είσοδος σε ένα πρόγραμμα mentoring είναι κρίσιμες για την επιτυχία. Πριν από την έναρξη του προγράμματος οι μέντορες θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι είναι εξοικειωμένοι με την περιοχή, την οργάνωση και το πρόγραμμα στο οποίο θα εργαστούν και να προσδιορίσουν χρήσιμους πόρους που θα χρησιμοποιήσουν στην αποστολή τους. Αφού αποκτήσουν μια καλή κατανόηση του περιβάλλοντος και των μοναδικών ζητημάτων και προκλήσεων, θα πρέπει να συνεργαστούν με την οργάνωση για να καθορίσουν εφικτούς στόχους. Η εκπλήρωση καθενός από αυτά τα καθήκοντα θα καταστήσει την εμπειρία του mentoring πιο επωφελή για όλους.

Ο Δεκάλογος του Αποτελεσματικού Mentoring

1. Γίνετε Φίλοι
2. Έχετε ρεαλιστικούς στόχους και προσδοκίες
3. Διασκεδάστε
4. Δώστε φωνή και επιλογή στους καθοδηγούμενους
5. Σκεφτείτε θετικά
6. Δώστε αρμοδιότητες στους καθοδηγούμενους
7. Ακούστε
8. Σεβαστείτε
9. Θυμηθείτε ότι η σχέση είναι με τον καθοδηγούμενο και όχι με την οργάνωση
10. Αναλάβετε την ευθύνη της οικοδόμησης σχέσης

Συμβουλές για την οικοδόμηση σχέσεων		Αποτελεσματική Επικοινωνία
1ο ΣΤΑΔΙΟ: Η αρχή		Κάντε ερωτήσεις
		Ακούστε
		Αποφύγετε την «κανονιστική» επικοινωνία
		Μιλήστε άνετα
		Μη φοβάστε τη σιωπή
		Επιδείξτε συμπάθεια
2ο ΣΤΑΔΙΟ: Οι δοκιμασίες και η πρόκληση		Να είστε συνεπείς στην επικοινωνία
		Να δείχνετε σεβασμό
		Να σχεδιάζετε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων
		Να αποκαλύπτετε προσωπικά συναισθήματα και εμπειρίες όταν αρμόζει
		Να ξεχωρίζετε συμπεριφορές και τα αίτια τους
3ο ΣΤΑΔΙΟ: Η πραγματική σχέση mentoring		Αποφύγετε την εκτενή παροχή συμβουλών και επιτρέψτε στους καθοδηγούμενους να αντιμετωπίσουν μόνοι τους το πρόβλημα
		Πρωθήστε βαθύτερες συζητήσεις
		Δώστε θετική ανατροφοδότηση
		Μην φοβάστε τις αρνητικές αντιδράσεις
4ο ΣΤΑΔΙΟ: Ο επίλογος		Βρείτε κοινή γλώσσα για να συνοψίσετε τα συναισθήματά σας
		Να είστε έτοιμοι να ακούσετε τις φοβίες των καθοδηγούμενων
		Να περιγράφετε την πρόοδο που εσείς έχετε παρατηρήσει

Στρατηγικές mentoring

Μία από τις βασικές αρμοδιότητες του μέντορα είναι να βοηθήσει τον καθοδηγούμενο να αντιμετωπίσει τα όποια προβλήματα στρατηγικά και αποτελεσματικά. Η εξοικείωση και των δύο μερών με τα θέματα προς επίλυση μπορεί να κατευθύνει τον καθοδηγητή να προσφέρει συγκεκριμένα εργαλεία ή τεχνικές για την επίλυση τους. Επειδή ο χρόνος είναι συχνά πιεστικός, οι καθοδηγητές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη σωστή αποτύπωση των στόχων και των προσδοκιών. Πολλές μελέτες έχουν δείξει τη σημασία των υψηλών προσδοκιών, και οι μέντορες είναι στην τέλεια θέση να θέσουν το πήχη ψηλά και να ενθαρρύνουν τους καθοδηγούμενους να ανέβουν στο ύψος της εκάστοτε περίπτωσης. Οι καθοδηγούμενοι που ξεπερνούν τις προσδοκίες έχουν λιγότερες δυσκολίες στην πορεία τους απ' ό,τι όσοι πληρούν τις ελάχιστες απαιτήσεις.

Εκτέλεση μίας ανάλυσης SWOT

Πραγματοποιώντας μια ανάλυση SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) με τον καθοδηγούμενο στην αρχή της σχέσης σας θα εντοπίσετε τα ισχυρά και αδύνατα σημεία που θα βελτιώσετε μαζί. Το ακρωνύμιο SWOT σημαίνει "Πλεονεκτήματα, Αδυναμίες, Ευκαιρίες και Απειλές". Όταν χρησιμοποιείτε αυτό το εργαλείο, θα βοηθήσετε πρώτα τον εντολέα σας να προσδιορίσει τα προσωπικά του πλεονεκτήματα και αδυναμίες, τότε θα τον βοηθήσετε να συνειδητοποιήσει τις ευκαιρίες για πρόοδο στη ζωή του καθώς και τις απειλές για τις ευκαιρίες αυτές.

Πλεονεκτήματα: Αυτά θα πρέπει να είναι τα πλεονεκτήματα που έχει ο καθοδηγούμενος/η. Για παράδειγμα, εάν είναι ισχυροί με αριθμητικούς υπολογισμούς.

Αδυναμίες: Εξετάστε τις αδυναμίες τους, όπως τις ελλείψεις σε γνώσεις ή δεξιότητες ή/και την έλλειψη εμπιστοσύνης σε ορισμένους τομείς. Να υπενθυμίζετε πάντοτε στους καθοδηγούμενους σας ότι οι αδυναμίες είναι ευκαιρίες ανάπτυξης.

Ευκαιρίες: Πού μπορεί ο καθοδηγούμενος να μάθει νέες δεξιότητες; Ποιες είναι οι ευκαιρίες που προέρχονται από τις δυνάμεις τους; Τι μπορεί να προκύψει από την εξάλειψη των αδυναμιών τους;

Απειλές: Η νοοτροπία τους τους εμποδίζει στην απόκτηση νέων και χρήσιμων δεξιοτήτων; Υπάρχουν άλλα άτομα που ανταγωνίζονται για τα ίδια θέματα;

Αφού περάσετε από μια ανάλυση SWOT με τον καθοδηγούμενο, μπορείτε να του μάθετε να χρησιμοποιεί την ανάλυση και εκτός της σχέσης mentoring.

Ορισμός στόχων SMART

Το ακρωνύμιο SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Time Bound) σημαίνει "Ειδικά, μετρήσιμα, εφικτά, ρεαλιστικά και χρονικά δεσμευμένα", τα οποία είναι τα κριτήρια που πρέπει να ακολουθεί ο καθοδηγούμενος όταν γράφει τους στόχους του. Οι στόχοι SMART είναι ένα εργαλείο που συχνά διδάσκεται στα μαθήματα των σχολείων και των πανεπιστημίων, αλλά είναι πολύτιμο σε κάθε οργανισμό λόγω της απλότητας και της αποτελεσματικότητάς τους. Για να ελαχιστοποιήσετε την απογοήτευση και να παρακολουθήσετε εύκολα την πρόοδο, πρέπει ο καθοδηγούμενός σας να γράψει τους στόχους σύμφωνα με τα κριτήρια SMART.

- Κανονικός στόχος: Θα πετύχω.
- Στόχος SMART: Θα επιτύχω όλα τα καθημερινά μου καθήκοντα εγκαίρως ή νωρίς.

Αυτός ο στόχος είναι SMART. Προσδιορίζει συγκεκριμένα καθήκοντα σε καθημερινή βάση και είναι μετρήσιμος από το κατά πόσον έγιναν εγκαίρως. Χρησιμοποιήστε ένα στόχο SMART με τους καθοδηγούμενους σας όταν θέτουν στόχους σε όλη τη σχέση mentoring. Αυτό το εργαλείο τους επιτρέπει να βλέπουν συγκεκριμένες πτυχές των προσδοκιών τους, πράγμα που τους βοηθά να επιτύχουν τους στόχους τους με πιο άμεσο τρόπο.

Παράδειγμα μίας ανάλυσης SWOT:

Η προσωπική μου ανάλυση SWOT	
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ
ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ

Πλεονεκτήματα- Ερωτήσεις: ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ-ΚΑΛΗ?

Τι δεξιότητες έχεις;
Σε τι είσαι θαυμάσιος- θαυμάσια;
Σε τι λένε οι άλλοι ότι είσαι καλός-καλή;
Γιατί αρέσει στους ανθρώπους να εργάζονται μαζί σου;
Τι σε κάνει καλό-καλή σε αυτό που θέλεις να κάνεις;
Είσαι καλός ακροατής-καλή ακροάτρια, ισχυρός-ισχυρή ηγέτης, αξιόπιστος-αξιόπιστη;
Τι σε κάνει μοναδικό-μοναδική;

Αδυναμίες- Ερωτήσεις: ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΩ?

Ποιες δεξιότητες πιστεύετε ότι στερείστε;
Για ποιο λόγο το πιστεύετε;
Σκεφτείτε λίγο τα σχόλια που έχετε λάβει από τρίτους. Ποιες πιστεύουν εκείνοι ότι είναι οι δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξετε;

Ευκαιρίες-Ερωτήσεις: ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ?

Καταγράψτε το δίκτυο ανθρώπων που μπορούν να σας βοηθήσουν.
Ποιες είναι οι ευκαιρίες περαιτέρω δικτύωσης σας;
Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να προχωρήσετε στην εκπλήρωση των στόχων;
Που μπορείτε να αναζητήσετε χρηματική επιδότηση και υποστήριξη;
Έχετε υπ' όψιν σας τα κοινωνικά δίκτυα που μπορούν να σας βοηθήσουν ;
Linked In, Facebook, Twitter?

Απειλές-Ερωτήσεις: ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΤΑΘΕΙ ΕΜΠΟΔΙΟ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΣΑΣ?

Σε σύγκριση με τους συνομήλικους σας τι είναι αυτό που πιστεύετε ότι σας λείπει;
Γνωρίζετε τους αναγκαίους πόρους που χρειάζεστε για το επόμενο βήμα, όπως βιογραφικό, συστατικές επιστολές, εκπαιδευτική κατάρτιση, ρούχα για την εμφάνιση σας στη δουλειά ή την σχολή φοίτησης, ηλεκτρονικό υπολογιστή;

Η Ανδριάνα έχει όνειρο να γίνει Χορογράφος: Ανάλυση SWOT

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ
<i>Χορεύω, αναπαριστώ, μεταδίδω ενέργεια, εμπνέω, ηγούμαι, είμαι θετική και ενεργητική, έχω μοναδική προοπτική στην αναπαράσταση συναισθημάτων, αφιερώνομαι, ολοκληρώνω τις σπουδές μου σε σχολή χορού</i>	<i>Δεν γνωρίζω τεχνικές δημόσιου λόγου, τεχνικές πειθούς, μετάδοσης γνώσης</i>
ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
<i>Δίκτυο χορευτών και δασκάλων, απόφοιτοι σχολής χορού, να λάβω μέρος σε όσες περισσότερες οντισιόν θα βρω, να δικτυωθώ μέσω των social media σε σελίδες με θέμα τον χορό</i>	<i>Δεν έχω πόρους για περαιτέρω εκπαιδευτική κατάρτιση, φοβάμαι την αποτυχία</i>

Εργαλεία Παρακολούθησης και Αξιολόγησης

Οι μέντορες μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία και πόρους για την πρόοδο του προγράμματος mentoring όπως λίστες ελέγχου προετοιμασίας (checklists) και λίστες καταγραφής δραστηριοτήτων.

Έλεγχος προετοιμασίας για το πρόγραμμα mentoring

Διαθέτει ο οργανισμός επαρκείς πόρους και προσωπικό, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε εμπειρογνώμονα για τις ανθρώπινες σχέσεις;

1

2

Έχετε λάβει την κατάλληλη κατάρτιση σχετικά με τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τα όρια της εμπιστευτικότητας;

3

Διαθέτετε σχέδιο δράσης και πολιτικές αντιμετώπισης για κάθε είδους κρίση που μπορεί να συμβεί στο πρόγραμμα mentoring, όπως:

- Γνωρίζετε για τις παρεχόμενες υπηρεσίες των οργανισμών (π.χ. κοινωνικά φροντιστήρια);
- Έχετε επισκεφτεί τις εγκαταστάσεις τους;
- Διατηρείτε τακτική επαφή;
- Συνεχίζετε να δικτυώνεστε και να επεκτείνετε τις επαφές σας με χρήσιμους οργανισμούς;

4

Έχετε αναπτύξει σχέσεις με οργανισμούς στους οποίους μπορείτε να παραπέμψετε τους καθοδηγούμενους, όπως:

- Τι μπορεί να διαχειριστεί μόνος/η του/της ο/η μέντορας;
- Τι απαιτεί υποστήριξη από τον επόπτη;
- Πότε απαιτείται η συμμετοχή του ευρύτερου οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος;
- Πότε απαιτείται η παρέμβαση του οργανισμού που προσφέρει το πρόγραμμα mentoring;
- Πότε απαιτείται η παραπομπή και η αναφορά σε εξωγενείς παράγοντες;

Λίστα Ελέγχου Δραστηριοτήτων	Ολοκλήρωση
1η Συνάντηση	
Μελέτη βιογραφικού καθοδηγούμενου	
Συζήτηση στόχων	
Ρύθμιση συχνότητας και τόπου συναντήσεων	
Καταγραφή ερωτημάτων και σχολίων του καθοδηγούμενου	

Λίστα Ελέγχου Δραστηριοτήτων	Ολοκλήρωση
2η Συνάντηση Μετα-παρακολούθησης	
Έλεγχος καταγεγραμμένης προόδου	
Συζήτηση για θέματα δικτύωσης	
Παραπομπή σε αρμόδιους φορείς και οργανισμούς	

Λίστα Ελέγχου Δραστηριοτήτων	Ολοκλήρωση
3η Συνάντηση Εξαμήνου	
Αξιολόγηση	

Λίστα Ελέγχου Δραστηριοτήτων	Ολοκλήρωση
4η Τέλος προγράμματος Mentoringς	
Αντιστοίχιση στόχων και σταδίου επίτευξης τους	

Τα σχέδια Ζωής

ΠΟΛΙΤΗΣ (ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ): ΟΚΤΩ ΒΗΜΑΤΑ

Οι Ευρωπαϊκές χώρες χρειάζονται πολίτες που συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική και πολιτική ζωή, όχι μόνο για να διασφαλιστεί ότι οι θεμελιώδεις αξίες της δημοκρατίας βρίσκουν εύφορο έδαφος στο άτομο και στην κοινωνία, αλλά και για να προαχθεί η κοινωνική συνοχή σε μια εποχή όλο και μεγαλύτερης κοινωνικής και πολιτισμικής πολυμορφίας, πράγμα που σημαίνει ότι οι νέοι πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με τις σωστές γνώσεις, δεξιότητες και αντιλήψεις.

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Πολιτειότητας (Institute of citizenship), η ενεργός πολιτειότητα μπορεί να περιγραφεί ως ακολούθως:

«Η ενεργός πολιτειότητα μπορεί να είναι τόσο άμεση όσο να βοηθάς ένα γείτονα και τόσο προκλητική όσο να οργανώνεις μια καμπάνια. Σε μερικούς έρχεται φυσικά και αβίαστα ως αποτέλεσμα ίσως μιας οικογενειακής παράδοσης, μιας τυχαίας συνάντησης ή ενός εμπνευσμένου δασκάλου. Για τους πιο πολλούς όμως χρειάζεται ενθάρρυνση, άσκηση, ανάπτυξη και πληροφόρηση».

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΡΟΛΟ ΜΟΥ ΩΣ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

1ο ΒΗΜΑ

Στόχος : να γίνω ενεργός πολίτης στη σύγχρονη δημοκρατική κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Ενημερώνομαι για τα πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα
2. Αναλαμβάνω δράση και προσφέρω στην κοινότητα (π.χ. μέσω εθελοντικής εργασίας)
3. Χρησιμοποιώ το νομικό πλαίσιο για να αναζητώ λύσεις στα προβλήματα μου
4. Ψηφίζω

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

2ο ΒΗΜΑ

Στόχος : να κατανοήσω τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Εξοικειώνομαι με τα ατομικά, πολιτικά και κοινωνικά μου δικαιώματα
2. Εξοικειώνομαι με τις υποχρεώσεις της κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης, της τήρησης του Συντάγματος και των νόμων, της υπεράσπισης της δημοκρατίας

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

3ο ΒΗΜΑ

Στόχος : να κατανοήσω το πώς ο θεσμός της Ευρωπαϊκής ένωσης είναι παρών στην καθημερινή μου ζωή

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Μαθαίνω ποιά είναι τα κράτη μέλη της ΕΕ
2. Μαθαίνω ποιές είναι οι βασικές λειτουργίες της ΕΕ
3. Μαθαίνω ποιά είναι τα δικαιώματα μου και οι υποχρεώσεις μου ως Ευρωπαίος Πολίτης

ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΥΓΙΩΝ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

4ο ΒΗΜΑ

Στόχος : να καλλιεργήσω τις διαπολιτισμικές μου θέσεις

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Μαθαίνω να ζω μαζί με τους άλλους
2. Μαθαίνω να γνωρίζω τους άλλους
3. Μαθαίνω να κατανοώ τους άλλους
4. Μαθαίνω να εκτιμώ τους άλλους

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟΝ ΘΕΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΩΣ ΚΥΤΤΑΡΟ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

5ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω τις προκλήσεις της σύγχρονης οικογένειας και του ρόλου της μέσα στην κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Γνωρίζω τις μορφές σύγχρονων οικογενειακών δομών
2. Κατανοώ το σκοπό μίας οικογένειας και ειδικότερα αυτόν της ανατροφής των παιδιών
3. Αναγνωρίζω τις προκλήσεις της σύγχρονης οικογένειας και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΙΘΑΓΕΝΕΙΑΣ, ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ

6ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω ποιος είναι και πώς γίνεται κάποιος Έλληνας πολίτης

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Κατανοώ τον δεσμό ενός ατόμου με ένα κράτος και ένα έθνος
2. Αναγνωρίζω και κατανοώ τους τρόπους με του οποίους ένας αλλοδαπός μπορεί να γίνει Έλληνας Πολίτης

ΕΞΟΙΚΕΙΩΝΟΜΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

7ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω το σύστημα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Κατανοώ πως όταν εργάζομαι έχω κοινωνική ασφάλιση και θα μπορώ να πάρω σύνταξη
2. Αναζητώ αν δικαιούμαι επιδόματα κοινωνικής πρόνοιας και τα διεκδικώ
3. Κατανοώ την έννοια της ιατρικο-φαρμακευτικής κάλυψης μου

ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΙΣ ΤΥΠΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

8ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να εξοικειωθώ με την έκδοση νομιμοποιητικών εγγράφων

Βήματα επίτευξης του στόχου

1. Καταγράφω τα απαραίτητα νομιμοποιητικά έγγραφα που χρειάζομαι και φροντίζω για την άμεση έκδοσή τους (Ταυτότητα, ΑΜΚΑ, ΑΦΜ κ.α.)
2. Εξετάζω τον ρόλο των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) και των υπηρεσιών που προσφέρουν και αναζητώ πως μπορώ να βοηθηθώ στο μέλλον για άλλα έγγραφα από το ΚΕΠ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ: ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΗΜΑΤΑ

Η Οικιακή Οικονομία και η Διαχείριση του Προϋπολογισμού καθιστά ένα άτομο ενεργητικό, αυτοδύναμο και υπεύθυνο, δίνοντας του τα στοιχεία που έχει ανάγκη για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Ο οικιακός προϋπολογισμός παρέχει μία εικόνα για τα έσοδα και τα έξοδα ενός νοικοκυριού, βοηθάει στον μελλοντικό οικονομικό σχεδιασμό, ενισχύει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και διευκολύνει τον έλεγχο των εξόδων.

Τα κύρια έξοδα ενός νοικοκυριού αφορούν:

1. Τα έξοδα διαβίωσης όπως το ενοίκιο, τη διατροφή, τον ηλεκτρισμό, το νερό, τα κοινόχρηστα κλπ
2. Τα έξοδα μεταφοράς όπως συγκοινωνίες, καύσιμα κλπ
3. Τα προσωπικά έξοδα όπως η ένδυση, η άθληση, οι διακοπές
4. Τα έξοδα εκπαίδευσης όπως ξένες γλώσσες, βιβλία
5. Τα έξοδα υγείας όπως ιατροί, φάρμακα, ασφαλιστικές εισφορές

1ο ΒΗΜΑ**ΒΡΙΣΚΩ ΣΠΙΤΙ-ΣΤΕΓΑΣΗ****Στόχος: να αποφασίσω που θα ζήσω****Βήματα επίτευξης του στόχου:**

1. Ενημερώνομαι μέσω διαδικτύου, εφημερίδων και μεσιτικών γραφείων για τις τιμές ενοικίασης των ακινήτων στην περιοχή που θέλω να ζήσω
2. Εξετάζω προσεκτικά το ενδεχόμενο συγκατοίκησης
3. Σε περίπτωση εισαγωγής μου στην δημόσια Τριτοβάθμια Εκπαίδευση εξετάζω το ενδεχόμενο της διαμονής μου σε εστία και συγκεντρώνω όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά
4. Σε περίπτωση μη οικονομικής δυνατότητας για ενοικίαση αναζητώ λύσεις διαμονής σε ξενώνες ΜΚΟ και άλλων φορέων
5. Αποφασίζω για το που θα μείνω λαμβάνοντας υπ' όψιν πρωτίστως δυο βασικές παραμέτρους: οικονομική δυνατότητα και ασφάλεια

2ο ΒΗΜΑ**ΣΥΝΔΕΩ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟ, ΝΕΡΟ, ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΑΙ INTERNET****Στόχος: να μάθω ποιά δικαιολογητικά χρειάζονται για τη σύνδεση παροχών κοινωνικής ωφελείας και τηλεφωνίας****Βήματα επίτευξης του στόχου:**

1. Ενημερώνομαι πρώτα από όλα μέσω διαδικτύου για όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά για τη σύνδεση παροχών κοινωνικής ωφελείας και εξετάζω πώς μπορώ να υπαχθώ στα κοινωνικά τιμολόγια
2. Συγκεντρώνω όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά και συνδέω τις παροχές
3. Επιλέγω να λαμβάνω τους λογαριασμούς και να τους πληρώνω ηλεκτρονικά για αποφυγή σπατάλης χρόνου

3ο ΒΗΜΑ**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΟΥ****Στόχος: να καταρτίσω έναν μηνιαίο προϋπολογισμό έτσι ώστε να ανταπεξέρχομαι στα μηνιαία μου έξοδα****Βήματα επίτευξης του στόχου:**

1. Γράφω τα μηνιαία έσοδα μου
2. Γράφω τις μηνιαίες ανάγκες μου και διαμορφώνω τα έξοδα μου
3. Δεν ξεχνώ ότι ο προϋπολογισμός είναι "έσοδα" μείον "έξοδα"
4. Λαμβάνω υπ' όψιν μου και την αποταμίευση για έξοδα έκτακτης ανάγκης και άλλα όπως ταξίδια κ.λπ.
5. Λαμβάνω υπ' όψιν μου πως για το όποιο επίδομα παίρνω είναι δική μου ευθύνη να το διαχειρίζομαι και πως αυτή η εξάσκηση θα με βοηθήσει στην μελλοντική μου ζωή

4ο ΒΗΜΑ**ΚΑΝΩ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΜΟΥ****Στόχος: να μάθω να κάνω σωστές αγορές****Βήματα επίτευξης του στόχου:**

1. Κάνω λίστες – λίστες – λίστες
2. Λίστα super market
3. Λίστα ρουχισμού (για τη δουλειά, για το σπίτι, για την έξοδο)
4. Λίστα ειδών για το σπίτι
5. Κάνω αναζήτηση μέσω του διαδικτύου για να βρω μαγαζιά που ανταποκρίνονται στις δικές μου οικονομικές δυνατότητες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΟΚΤΩ ΒΗΜΑΤΑ

Η εκπαίδευση και η εργασία είναι έννοιες αλληλένδετες στην σημερινή κοινωνία. Είναι σημαντικό για όλους τους νέους να ξεκινούν από νωρίς την αναζήτηση λύσεων που να ταιριάζουν τόσο στις προσωπικές τους προτιμήσεις όσο και στις προσωπικές τους δυνατότητες προκειμένου να μπορέσουν να ακολουθήσουν μία ικανοποιητική σταδιοδρομία.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο που καλούνται να υπερπηδήσουν είναι αυτό το ασύμμετρης πληροφόρησης. Ασύμμετρη πληροφόρηση είναι η πληροφόρηση που κατέχουν ορισμένοι άνθρωποι χωρίς αυτή να είναι πολλές φορές διαθέσιμη και στο ευρύτερο κοινωνικό κοινό.

Αυτό το εμπόδιο μπορεί να υπερπηδηθεί πλέον σήμερα μέσω της πληροφόρησης που διατίθεται στο διαδίκτυο και πλέον δίνει στον κάθε νέο τη δυνατότητα να αναζητήσει υποτροφίες, επαγγελματικό προσανατολισμό και εργασία.

ΔΙΑΛΕΓΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

1ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να διαλέξω το σωστό επάγγελμα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αξιολογώ τον εαυτό μου
2. Κάνω μία λίστα με επαγγέλματα που θέλω να εξερευνήσω
3. Διεξάγω ενημερωτικές συνεντεύξεις
4. Κάνω επιλογή της σταδιοδρομίας μου
5. Προσδιορίζω τους στόχους μου
6. Γράφω ένα σχέδιο δράσης

ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ

2ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να διαλέξω τι θα σπουδάσω

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αξιολογώ τη μαθησιακή μου κλίση και τις μαθησιακές μου ικανότητες βάση των επιδόσεων μου στα μαθήματα
2. Συναντώ έναν σύμβουλο σπουδών
3. Μελετώ τα προγράμματα σπουδών των σχολών που με ενδιαφέρουν
4. Επιλέγω σχολές
5. Μελετώ για να πετύχω τον στόχο μου

ΑΝΑΖΗΤΩ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ

3ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να εξοικειωθώ με τις δεξιότητες του 21ου αιώνα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Μαθαίνω να επικοινωνώ σωστά και αποτελεσματικά με τους γύρω μου
2. Αποκτώ βασικές ικανότητες στη τεχνολογία
3. Εκπαιδεύομαι στην επίλυση των όποιων προβλημάτων
4. Αποκτώ κοινωνική και πολιτιστική επίγνωση και συνυπάρχω αρμονικά μέσα στην κοινωνία

4ο ΒΗΜΑ ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΙΑ ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

Στόχος: μαθαίνω μία ξένη γλώσσα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αναζητώ ενδείξεις για τον βαθμό ευκολίας ή δυσκολίας εκμάθησης της κάθε γλώσσας.
2. Ακούω τραγούδια ή διαλόγους των ξένων γλωσσών για να δω αν με ελκύει
3. Αναζητώ τον αριθμό των χωρών που ομιλείται η γλώσσα και καταγράφω τι θα μου προσφέρει τη γλώσσα στην καθημερινότητα μου (π.χ. τα Αγγλικά για πρόσβαση σε πηγές ενημέρωσης στο Internet)
4. Εξετάζω πως θα με βοηθήσει η συγκεκριμένη γλώσσα στην αναζήτηση εργασίας
5. Αναζητώ τρόπους να μάθω τη γλώσσα (φροντιστήρια, κοινωνικά φροντιστήρια δήμων, Διδασκαλείο Πανεπιστημίου Αθηνών, ιδιαίτερα κλπ)

5ο ΒΗΜΑ ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΟΥ-ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

Στόχος: αναζητώ και λαμβάνω υποτροφία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Επίσκεψη στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας <https://www.minedu.gov.gr/odigos-upotrofiwn> και λήψη του επικαιροποιημένου οδηγού υποτροφιών όλων των δημόσιων και ιδιωτικών φορέων για την οικονομική ενίσχυση σε Έλληνες και Αλλοδαπούς Πολίτες για Ανώτερες Σπουδές και Έρευνα στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό.
2. Στον οδηγό των 224 σελίδων εντοπίζουμε τις υποτροφίες που ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά μας (π.χ. τόπος καταγωγής), στον τύπο των σπουδών μας (π.χ. προπτυχιακά), στον τομέα σπουδών μας.
3. Επισκεπτόμαστε την Υπηρεσία Υποτροφιών του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων καθημερινές από τις 12:00 έως τις 14:00 και αναζητάμε λίστες δικαιολογητικών για κάθε υποτροφία στην οποία θέλουμε να κάνουμε αίτηση.

6ο ΒΗΜΑ ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΚΑΛΥΨΩ ΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ

Στόχος: κατανοώ τις ιδιαίτερες μαθησιακές μου ανάγκες και δυσκολίες και αναζητώ τρόπους αντιμετώπισης τους

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Εντοπίζω με τη βοήθεια ειδικών τις μαθησιακές μου δυσκολίες
2. Αναζητώ στήριξη και σχεδιάζω ένα κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να αντιμετωπίσω τις μαθησιακές μου δυσκολίες

7ο ΒΗΜΑ ΑΝΑΖΗΤΩ ΕΡΓΑΣΙΑ

Στόχος: προετοιμάζομαι για την ένταξη μου στην αγορά εργασίας

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Καταγράφω τα ατομικά μου προσόντα
2. Αναζητώ πληροφόρηση για τις διαθέσιμες ειδικότητες
3. Αναζητώ περαιτέρω κατάρτιση μέσω ΟΑΕΔ, Γενικής Γραμματείας Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς, ΙΕΚ
4. Κατανοώ την ανάγκη συνεχούς εκπαίδευσης και κατάρτισης για την παραμονή μου στην ανταγωνιστική αγορά εργασίας

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΘΑ ΦΤΙΑΞΩ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥ

8ο ΒΗΜΑ **Στόχος: μαθαίνω να παρουσιάζω την επαγγελματική και εκπαιδευτική μου εμπειρία**

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αναδεικνύω τις ψηφιακές μου δεξιότητες
2. Παρουσιάζω τα εκπαιδευτικά μου προσόντα
3. Περιγράφω την εργασιακή μου εμπειρία
4. Καταθέτω τις επικοινωνιακές μου δεξιότητες (π.χ. ξένες γλώσσες)
5. Εκφράζω τη δημιουργικότητά μου (χόμπι και άλλες δραστηριότητες)
6. Διαβιβάζω συστάσεις για τον χαρακτήρα μου από το εργασιακό και εκπαιδευτικό μου περιβάλλον

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ

Σύμφωνα με την παγκόσμια οργάνωση υγείας η ευρύτερη έννοια της υγείας δηλώνει την πλήρη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι μόνο την έλλειψη νόσου ή αναπηρίας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, εργασίας και κοινωνικής δράσης δημιουργεί νέα δεδομένα για τον σημερινό άνθρωπο. Έτσι, ποιότητα ζωής, ευ ζην, θετική στάση, είναι έννοιες που σήμερα αποκτούν νέες διαστάσεις.

Η ποιότητα ζωής είναι ένα σύμπλεγμα παραμέτρων με τρεις διαστάσεις: την σωματική ευεξία, την ψυχική ευεξία, την κοινωνική ευεξία.

Η σωματική ευεξία αφορά την εκτίμηση του ατόμου για την υγεία του και εξετάζεται σ' αυτή η νοσηρότητα, ο πόνος, το επίπεδο σωματικής λειτουργίας.

Στη ψυχική ευεξία μελετάται η ψυχοσυναισθηματική προσαρμοστικότητα του ατόμου με κλίμακες που αφορούν στην αυτοεκτίμηση, στην ευεξία, στη συνολική ικανοποίηση, αλλά και στο άγχος, την κατάθλιψη, την ικανότητα προσαρμογής.

Η κοινωνική ευεξία αντανακλά, το βαθμό γενικής ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του, τη συμμετοχή του σε κοινωνικές δραστηριότητες, την άσκηση κοινωνικών ρόλων, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κοινωνική στήριξη από το στενό του περιβάλλον (φίλους - οικογένεια).

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

1ο ΒΗΜΑ **Στόχος: να τροποποιήσω την διατροφική μου συμπεριφορά**

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Ενημερώνομαι μέσω του διαδικτύου για τους κανόνες της σωστής διατροφής.
2. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζω πρόβλημα με το βάρος ή την διατροφή μου αναζητώ τη γνώμη ειδικών στα τμήματα Διαιτολογίας των Δημόσιων Νοσοκομείων ή σε ιδιώτη Διαιτολόγο.
3. Προγραμματίζω το μενού της εβδομάδας και κάνω τη λίστα με τα απαραίτητα ψώνια

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

2ο ΒΗΜΑ **Στόχος: να φροντίσω για την ισορροπία της σωματικής και ψυχικής μου υγείας**

Βήματα επίτευξης του στόχου:

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Κάνω μία λίστα με τους γιατρούς που θα χρειάζομαι να βλέπω σε τακτά χρονικά διαστήματα (οδοντίατρο, γυναικολόγο, παθολόγο, οφθαλμίατρο κ.λπ.)
2. Εάν με απασχολεί κάποιο ψυχολογικό θέμα αναζητώ άμεσα την συνδρομή κάποιου ειδικού (π.χ. ψυχολόγου)
3. Σε περίπτωση φαρμακευτικής αγωγής ακολουθώ πιστά τη συνταγή του γιατρού

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

3ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να αξιοποιήσω δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Καταγράφω τον ελεύθερο χρόνο μου
2. Καταγράφω τις δραστηριότητες που μου αρέσουν
3. Αναζητώ δραστηριότητες που μου αρέσουν και που να μπορώ να κάνω στον δικό μου ελεύθερο χρόνο

ΤΑΞΙΔΙΑ

4ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να μάθω να οργανώνω τα ταξίδια μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αναδεικνύω τις ψηφιακές μου δεξιότητες
2. Παρουσιάζω τα εκπαιδευτικά μου προσόντα
3. Περιγράφω την εργασιακή μου εμπειρία
4. Καταθέτω τις επικοινωνιακές μου δεξιότητες (π.χ. ξένες γλώσσες)
5. Εκφράζω τη δημιουργικότητα μου (χόμπυ και άλλες δραστηριότητες)
6. Διαβιβάζω συστάσεις για τον χαρακτήρα μου από το εργασιακό και εκπαιδευτικό μου περιβάλλον

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

5ο ΒΗΜΑ

Στόχος: μαθαίνω να παρουσιάζω την επαγγελματική και εκπαιδευτική μου εμπειρία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1. Αναδεικνύω τις ψηφιακές μου δεξιότητες
2. Παρουσιάζω τα εκπαιδευτικά μου προσόντα
3. Περιγράφω την εργασιακή μου εμπειρία
4. Καταθέτω τις επικοινωνιακές μου δεξιότητες (π.χ. ξένες γλώσσες)
5. Εκφράζω τη δημιουργικότητα μου (χόμπυ και άλλες δραστηριότητες)
6. Διαβιβάζω συστάσεις για τον χαρακτήρα μου από το εργασιακό και εκπαιδευτικό μου περιβάλλον

Ενότητα III: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Φόρμα συμμετοχής Μεντόρων

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο επικοινωνίας :

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Email:

Ηλικία

Φύλο

Οικογενειακή Κατάσταση

Επάγγελμα

Πρόβλεψη συχνότητας συναντήσεων mentoring

Εκπαίδευση

Δραστηριότητες-χόμπυ

Εμπειρία σε mentoring με νέους/νέες

Εμπειρία σε mentoring νέων που εξέρχονται από δομές παιδικής προστασίας

Θεματικές για την παροχή συμβουλών

Οδηγός συνέντευξης Μεντόρων

Κίνητρα:

1. Τι σας έκανε να αναζητήσετε μία ευκαιρία mentoring νέων;
2. Για ποιο λόγο σας ενδιαφέρει να εργαστείτε με νέους/νέες που αποχωρούν από δομές παιδικής προστασίας;
3. Που θα τοποθετούσατε τον πιθανό/η καθοδηγούμενο/νη στο παρακάτω διάγραμμα:



4. Ποια θετικά χαρακτηριστικά θα προσθέσετε στην σχέση mentoring;
5. Περιγράψτε κάποιον/κάποια που θαυμάζετε.

Ενδιαφέροντα:

1. Έχετε κάποιο χόμπυ;
2. Θα ενθαρρύνετε τον καθοδηγούμενο/η να ακολουθήσει το ίδιο χόμπυ;
3. Πώς περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας;
4. Περιγράψτε μου το ιδανικό Σαββατοκύριακο
5. Θα σας ενδιέφερε να αναζητήσετε περαιτέρω εκπαίδευση σχετικά με το πρόγραμμα mentoring;

Επαγγελματικές εμπειρίες:

1. Έχετε φιλίες μέσα από τον επαγγελματικό σας χώρο;
2. Μπορείτε να μας περιγράψετε ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα σας;
3. Πείτε μας για μια μαθησιακή εμπειρία που είχατε μέσα από την εργασία σας.
4. Πείτε μας για μία δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίσατε στο εργασιακό σας περιβάλλον και πώς την αντιμετωπίσατε;
5. Πώς θα σας βοηθήσουν οι προηγούμενες επαγγελματικές σας εμπειρίες να προσεγγίσετε το πρόγραμμα mentoring;

Θεματικές προτιμήσεις:

1. Τι θα θέλατε να διδάξετε έναν/μία πιθανό/η καθοδηγούμενο/η;
2. Αν υπήρχε ένας/μία ιδανικός/η καθοδηγούμενο/η πώς θα τον/την περιγράφατε;
3. Θα μπορούσατε με άνεση να δουλέψετε με έναν/μία καθοδηγούμενο/η που υπήρξε θύμα κακοποίησης ή παραμέλησης;
4. Θα μπορούσατε με άνεση να δουλέψετε με έναν/μία καθοδηγούμενο/η που έχει ειδικές ανάγκες;
5. Περιγράψτε ένας/μία μη ιδανικός/η καθοδηγούμενο/η.

Οικογενειακό και κοινωνικό δίκτυο:

1. Μπορείτε να μου πείτε λίγα λόγια για το οικογενειακό και κοινωνικό σας περιβάλλον; Τι πιστεύουν για την απόφασή σας να συμμετέχετε σε ένα πρόγραμμα mentoring;
2. Αισθάνεστε άνετα να μιλάτε με την οικογένειά ή τους φίλους σας για τα προβλήματα σας;
3. Όταν συναντάτε μία δυσκολία σε ποιον απευθύνεστε για βοήθεια;
4. Είστε μέλος σε κάποια οργάνωση της κοινότητας σας;
5. Είχατε εσείς ποτέ έναν μέντορα στη ζωή σας;

Συμφωνία Συνεργασίας Μεντόρων και Καθοδηγουμένων

Ο σκοπός της σχέσης mentoring

1. Ποιός είναι ο στόχος της συνεργασίας;

.....
.....

2. Ποιός θα είναι ο ρόλος και οι αρμοδιότητες του μέντορα;

.....
.....

3. Ποιές θα είναι οι αρμοδιότητες του καθοδηγούμενου;

.....
.....

Η συμφωνία για τα θέματα συζήτησης

1. Ποιά θα είναι τα πιθανά θέματα συζήτησης;

.....
.....

2. Θα είναι αποδεκτή η συζήτηση για προσωπικά θέματα; Ποιά θα είναι τα ζητήματα που θα είναι εκτός των ορίων για συζήτηση;

.....
.....

3. Τι θα γίνει στην περίπτωση που θα υπάρξει διαφωνία ή σύγκρουση;

.....
.....

Τα πρακτικά ζητήματα

1. Πόσο συχνά θα γίνονται οι συναντήσεις;

.....
.....

2. Πού θα γίνονται οι συναντήσεις;

.....
.....

3. Θα είναι διαθέσιμοι οι μέντορες για συνομιλίες μέσω τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μεταξύ των προσωπικών συναντήσεων; Θα απαντούν σε ερωτήματα τα Σαββατοκύριακα ή τις αργίες;

.....
.....

4. Ποιά θα είναι η διάρκεια της συνεργασίας μεντόρων και καθοδηγούμενων;

.....
.....

Όλα τα θέματα που θα συζητούνται θα είναι εμπιστευτικά. Αυτή η συμφωνία mentoring καθορίζει τους στόχους για τους οποίους ο/η μέντορας και ο καθοδηγούμενος/η δεσμεύονται να συνεργαστούν μαζί.

Και οι δύο συμφωνούν να ακολουθήσουν τις κατευθυντήριες γραμμές της παρούσας συμφωνίας για την περίοδο που καθορίζεται και να καταβάλουν προσπάθεια καλής πίστης για την επίλυση τυχόν ζητημάτων που μπορεί να προκύψουν μεταξύ τους.

Υπογραφή Μέντορα και Ημερομηνία

Υπογραφή Καθοδηγούμενου/ης και Ημερομηνία

Δήλωση Εμπιστευτικότητας

Δήλωση Εμπιστευτικότητας Προγράμματος Mentoring

Για να αναπτύξετε μια σχέση mentoring, τόσο ο μέντορας όσο και ο καθοδηγούμενος/η /η θα πρέπει να αισθάνονται ότι οι συζητήσεις για τα προσωπικά θέματα ή πιθανά προβλήματα θα αντιμετωπίζονται με διακριτικότητα.

Σκοπός αυτής της δήλωσης εμπιστευτικότητας είναι να προστατεύσει τόσο τον μέντορα όσο και τον καθοδηγούμενο/η από πιθανή παραβίαση της εμπιστευτικότητας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας mentoring.

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος-η _____, συμφωνώ να διατηρήσω εμπιστευτικές τις λεπτομέρειες των συζητήσεων και συναντήσεων με τον μέντορα μου ή αντίστοιχα με τον/την καθοδηγούμενο/η.

Είμαι επίσης ενήμερος-η ότι μπορώ να συζητήσω τυχόν ανησυχίες που έχω σχετικά με την εμπειρία mentoring μου με τους αρμόδιους συντονιστές του προγράμματος mentoring.

Οι συντονιστές του προγράμματος mentoring θα διατηρήσουν την εμπιστευτικότητα, εκτός εάν η παραβίαση της εμπιστευτικότητας κριθεί απαραίτητη για τη διατήρηση της προσωπικής ασφάλειας ενός ατόμου.

Καταλαβαίνω ότι ένα αντίγραφο αυτής της συμφωνίας θα δοθεί στον καθοδηγητή/τρια mentor ή αντίστοιχα στον καθοδηγούμενο/η-mentee μου και θα λάβω επίσης ένα αντίγραφο της υπογεγραμμένης συμφωνίας.

Υπογραφή Μέντορα και Ημερομηνία

Υπογραφή Καθοδηγούμενου/ης και Ημερομηνία

Ημερολόγιο mentoring

Στοιχεία μέντορα

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Στοιχεία καθοδηγούμενου/ης

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

ΣΧΕΔΙΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Ημερομηνία Συνάντησης	Επίτευξη Στόχου (Ναι/Όχι)	Νέος Στόχος	Υπογραφή Μέντορα	Υπογραφή Καθοδηγούμενου/ ης

Στοχοθέτηση mentoring

Στοιχεία μέντορα

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Στοιχεία καθοδηγούμενου/ης

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Όραμα:

Στόχοι Mentoring

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

1ος Στόχος

Άτομο ή οργανισμός υποστήριξης

Δραστηριότητα Μάθησης	Αρμοδιότητα	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Κόστος	Κατάσταση	Σημειώσεις

2ος Στόχος

Άτομο ή οργανισμός υποστήριξης

Δραστηριότητα Μάθησης	Αρμοδιότητα	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Κόστος	Κατάσταση	Σημειώσεις

3ος Στόχος

Άτομο ή οργανισμός υποστήριξης

Δραστηριότητα Μάθησης	Αρμοδιότητα	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Κόστος	Κατάσταση	Σημειώσεις

4ος Στόχος

Άτομο ή οργανισμός υποστήριξης

Δραστηριότητα Μάθησης	Αρμοδιότητα	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Κόστος	Κατάσταση	Σημειώσεις

5ος Στόχος

Άτομο ή οργανισμός υποστήριξης

Δραστηριότητα Μάθησης	Αρμοδιότητα	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Κόστος	Κατάσταση	Σημειώσεις

Επιτεύγματα Προγράμματος

1.
2.
3.
4.

Αξιολόγηση Μεντόρων

Στοιχεία μέντορα

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Στοιχεία καθοδηγούμενου/ης

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

	Πάντοτε	Πολύ Συχνά	Κάποιες φορές	Ποτέ
Αντιμετώπισε τις ανησυχίες σου επαρκώς;				
Ήταν ευέλικτος/η;				
Συμπεριφέρθηκε με σεβασμό;				
Ήταν οργανωμένος/η;				
Σεβάστηκε την εμπιστευτικότητα;				
Ήταν προετοιμασμένος/η για τις συναντήσεις σας;				
Σε κατεύθυνε στις κατάλληλες πηγές αναζήτησης;				
Σε κατεύθυνε στους κατάλληλους επαγγελματίες;				
Πιστεύεις ότι ο καθοδηγητής/τρια προσέφερε μία θετική εμπειρία μάθησης;				

Ποιά ήταν τα πιο δυνατά σημεία και χαρακτηριστικά του μέντορά σας;

.....

.....

Ποιά ήταν τα πιο αδύναμα σημεία και χαρακτηριστικά του μέντορά σας;

.....

.....

Προτείνετε μας τρόπους για τη βελτίωση του προγράμματος mentoring.

.....

.....

Υπάρχει κάτι άλλο που θέλετε να προσθέσετε;

.....

.....

Αυτό-αξιολόγηση Καθοδηγουμένων

Στοιχεία μέντορα

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Στοιχεία καθοδηγουμένου/ης

Ονοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

E-mail:

Διεύθυνση επικοινωνίας:

	Πάντοτε	Πολύ Συχνά	Κάποιες φορές	Ποτέ
Αντιμετώπισα τον/την μέντορά μου με σεβασμό				
Πήγαينا στις προγραμματισμένες συναντήσεις				
Αν έπρεπε να ακυρώσω μια συνάντηση, ειδοποιούσα εκ των προτέρων				
Σεβάστηκα την εμπιστευτικότητα				
Δέχτηκα την κριτική, τα σχόλια και τις συμβουλές				
Αναθεώρησα τις προτεραιότητες μου				
Δεν αντιστάθηκα στην εξέταση εναλλακτικών λύσεων που βρίσκονταν εκτός της «ζώνης άνεσής μου»				
Ανταποκρινόμουν στα διδάγματα που αντλήθηκαν ακόμη και από προσπάθειες που δεν ήταν επιτυχείς				
Αφιέρωσα το βέλτιστο χρόνο στην σχέση mentoring				
Δεσμεύτηκα για την επιτυχία της συνεργασίας μας				

Ποιές δυσκολίες αντιμετωπίσατε στην παρακολούθηση του προγράμματος mentoring;

.....

.....

Τί θα μπορούσατε να είχατε κάνει καλύτερα;

.....

.....

Οδηγός ερωτήσεων Μεντόρων στη λήξη του προγράμματος mentoring

1. Ποιό ήταν το πιο ικανοποιητικό μέρος της σχέσης mentoring;

.....
.....

2. Ποιό ήταν το πιο δύσκολο μέρος της σχέσης mentoring;

.....
.....

3. Αισθανθήκατε ότι ήσασταν καλά υποστηριζόμενοι από τους συντονιστές του προγράμματος; Γιατί ναι ή γιατί όχι;

.....
.....

4. Υπάρχει κάτι που επιθυμείτε να είχε κάνει ο συντονιστής για να βοηθήσει στη δική σας κατάσταση;

.....
.....

5. Πιστεύετε ότι η εμπειρία της σχέσης mentoring σας βοήθησε και εμπλούτισε τις γνώσεις σας; Γιατί ναι ή γιατί όχι;

.....
.....

6. Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να είχατε κάνει διαφορετικά;

.....
.....

7. Έχετε περαιτέρω σχόλια σχετικά με την εμπειρία mentoring;

.....
.....



After Care Plans

ΤΑ ΟΚΤΩ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΟΥΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑΣ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΡΟΛΟ ΜΟΥ ΩΣ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

1ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να γίνω ενεργός πολίτης στη σύγχρονη δημοκρατική κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΟΥ

2ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗΝ ΥΠΑΡΕΞ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

3ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω το πώς ο θεσμός της Ευρωπαϊκής ένωσης είναι παρών στην καθημερινή μου ζωή

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΥΓΙΩΝ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

4ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να καλλιεργήσω τις διαπολιτισμικές μου θέσεις

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟΝ ΘΕΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΩΣ ΚΥΤΤΑΡΟ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

5ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να κατανοήσω τις προκλήσεις της σύγχρονης οικογένειας και του ρόλου της μέσα στην κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

6ο ΒΗΜΑ

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΙΘΑΓΕΝΕΙΑΣ, ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ

Στόχος: να κατανοήσω ποιος είναι και πώς γίνεται κάποιος Έλληνας πολίτης

Βήματα επίτευξης του στόχου:

7ο ΒΗΜΑ

ΕΞΟΙΚΕΙΩΝΟΜΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στόχος: να κατανοήσω το σύστημα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

8ο ΒΗΜΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΙΣ ΤΥΠΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Στόχος: να εξοικειωθώ με την έκδοση νομιμοποιητικών εγγράφων

Βήματα επίτευξης του στόχου:

1ο ΒΗΜΑ

ΒΡΙΣΚΩ ΣΠΙΤΙ-ΣΤΕΓΑΣΗ

Στόχος: να αποφασίσω που θα ζήσω

Βήματα επίτευξης του στόχου:

2ο ΒΗΜΑ

ΣΥΝΔΕΩ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟ, ΝΕΡΟ, ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΑΙ INTERNET

Στόχος: να γίνω ενεργός πολίτης στη σύγχρονη δημοκρατική κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

3ο ΒΗΜΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΟΥ

Στόχος: να γίνω ενεργός πολίτης στη σύγχρονη δημοκρατική κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

4ο ΒΗΜΑ

ΚΑΝΩ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΜΟΥ

Στόχος: να γίνω ενεργός πολίτης στη σύγχρονη δημοκρατική κοινωνία

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΤΑ ΟΚΤΩ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

1ο ΒΗΜΑ

ΔΙΑΛΕΓΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Στόχος: να διαλέξω το σωστό επάγγελμα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

2ο ΒΗΜΑ

ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ

Στόχος: να διαλέξω τι θα σπουδάσω

Βήματα επίτευξης του στόχου:

3ο ΒΗΜΑ

ΑΝΑΖΗΤΩ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ

Στόχος: να εξοικειωθώ με τις δεξιότητες του 21ου αιώνα

Βήματα επίτευξης του στόχου:

4ο ΒΗΜΑ	ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΙΑ ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ
	Στόχος: μαθαίνω μία ξένη γλώσσα
	Βήματα επίτευξης του στόχου:

5ο ΒΗΜΑ	ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΟΥ-ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ
	Στόχος: αναζητώ και λαμβάνω υποτροφία
	Βήματα επίτευξης του στόχου:

6ο ΒΗΜΑ	ΑΝΑΖΗΤΩ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΚΑΛΥΨΩ ΤΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ
	Στόχος: κατανοώ τις ιδιαίτερες μαθησιακές μου ανάγκες και δυσκολίες και αναζητώ τρόπους αντιμετώπισης τους
	Βήματα επίτευξης του στόχου:

7ο ΒΗΜΑ	ΑΝΑΖΗΤΩ ΕΡΓΑΣΙΑ
	Στόχος: προετοιμάζομαι για την ένταξη μου στην αγορά εργασίας
	Βήματα επίτευξης του στόχου:

8ο ΒΗΜΑ	ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΘΑ ΦΤΙΑΞΩ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥ
	Στόχος: μαθαίνω να παρουσιάζω την επαγγελματική και εκπαιδευτική μου εμπειρία
	Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

1ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να τροποποιήσω την διατροφική μου συμπεριφορά

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

2ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να φροντίσω για την ισορροπία της σωματικής και ψυχικής μου υγείας

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

3ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να αξιοποιήσω δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΤΑΞΙΔΙΑ

4ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να μάθω να οργανώνω τα ταξίδια μου

Βήματα επίτευξης του στόχου:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

5ο ΒΗΜΑ

Στόχος: να ανακαλύψω ποιο κοινωνικό δίκτυο μου προσφέρει μία σωστή και ωφέλιμη κοινωνική δικτύωση

Βήματα επίτευξης του στόχου:

Συντονιστής Φορέας



Εταίροι του Έργου

