

Εγχειρίδιο Συμβουλευτικής Καθοδήγησης για την Κοινωνική και Πολιτισμική Ένταξη Μεταναστών/ριών

Project Number: 2020-1-PL01-KA204-081815



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αριθμός Έργου: 2020-1-PL01-KA204-081815

Εταίροι

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej - Πολωνία

European Association for Social Innovation - Ρουμανία

Kadin ve Genc Girisim Merkezi Dernegi - Woman and Young Entrepreneurship

Centre Association - Τουρκία

Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (ΚΜΟΠ) - Ελλάδα

San Giuseppe Onlus - Ιταλία

Aproximar – Πορτογαλία

Συντάκτες/ριες & Συνεισφέροντες/ουσες

February 2022

Ιστότοπος (Website)

[RISING - Home \(rising-project.org\)](http://rising-project.org)

Facebook

[Rising Project - Publicações | Facebook](#)

Το έργο RISING “Συμβουλευτική καθοδήγηση για την ανάδειξη μεταναστών με ισχυρά κίνητρα” υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+, Βασική Δράση 2: Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών, Στρατηγικές συνεργασίες για την εκπαίδευση ενηλίκων. Η κοινοπραξία αποτελείται από τους εταίρους Stowarzyszenie Interwencji Prawnej – Πολωνία, European Association for Social Innovation – Ρουμανία, Kadin ve Genc Girisim Merkezi Dernegi - Woman and Young Entrepreneurship Centre Association – Τουρκία, Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (ΚΜΟΠ) – Ελλάδα, San Giuseppe Onlus – Ιταλία, Aproximar – Πορτογαλία



Το έργο χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+. Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συντακτών της και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εκληφθεί ότι απηχεί τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Περιεχόμενα

Το Έργο Rising.....	5
Εισαγωγή	6
Βασικοί όροι και ορισμοί	8
Μεθοδολογία	10
Χαρτογράφηση Αναγκών.....	11
Κεφάλαιο I Χαρτογράφηση Αναγκών	12
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I – <i>Γεια σου γατάκι!</i>	13
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – <i>Τι έχει η τσάντα;</i>	14
ΕΡΓΑΛΕΙΟ I – <i>Χάρτης του Παράγοντα Λήψης Αποφάσεων</i>	16
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – <i>Προσωπική Ανάλυση</i>	18
ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – <i>Προσωπικότητα, Ικανότητες και Ενδιαφέροντα</i>	20
Ταυτοποίηση, Ταξινόμηση και Ταίριασμα	23
Κεφάλαιο II Ταυτοποίηση, Ταξινόμηση και Ταίριασμα	24
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I - <i>Είμαι....</i>	25
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – <i>Το παιχνίδι των M&M's</i>	26
ΕΡΓΑΛΕΙΟ I – <i>Έρευνα για Μέντορες/Καθοδηγούμενα Άτομα</i>	28
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – <i>Η Πυραμίδα του Maslow</i>	29
ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – <i>Προσδοκίες και Φόβοι</i>	31
Εμπλοκή.....	33
Κεφάλαιο III - Εμπλοκή	34
.....	35
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I – <i>Γρήγορες Ερωτήσεις</i>	36
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – <i>Το Ο.Ν.Ο.Μ.Α. μου είναι...</i>	38
ΕΡΓΑΛΕΙΟ I – <i>Ανάλυση SWOT</i>	39
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – <i>Οδικός Χάρτης (Ποια βήματα πρέπει να κάνω για να)...</i>	41
ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – <i>Τα επιτεύγματά μου μέχρι στιγμής...</i>	42
Εκτέλεση	45
Κεφάλαιο IV Εκτέλεση	46
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I – <i>Παιχνίδια Ονομάτων</i>	47

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Κρύο και Ζεστό	48
ΕΡΓΑΛΕΙΟ I – Διαπολιτισμική Βραδιά Μαγειρικής	49
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Αφήγηση Ιστοριών	51
ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Αποδέξου με για ό,τι είμαι	53
Αξιολόγηση, Έκθεση and Επανεξέταση	55
Κεφάλαιο V Αξιολόγηση, Έκθεση & Επανεξέταση	56
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I – Γιορτάστε τις νίκες στην ομάδα σας	57
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Δυο αλήθειες και ένα ψέμα	58
ΕΡΓΑΛΕΙΟ I – Αναστοχασμός Εμπειρίας και Καθορισμός Επόμενων Βημάτων	59
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Πρακτική Ενσυνειδητότητας	61
ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Αποχαιρετισμός αλλά όχι αντίο για πάντα	62
Συμπέρασμα.....	64
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	65

Το Έργο Rising

Το έργο **“RISING - a mentoring project to raise motivated migrants”**, που χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, έχει τριετή διάρκεια και υλοποιείται από ένα εταιρικό σχήμα έξι (6) συνεργαζόμενων Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων.

Προκειμένου να αναπτυχθούν επιτυχείς διαδικασίες ένταξης για τους/τις μετανάστες/ριες στην κοινωνία υποδοχής, είναι αναγκαίο να εφαρμοστούν αποτελεσματικές μέθοδοι εκπαίδευσης και επιμόρφωσης μέσω καινοτόμων τρόπων ενίσχυσης των κινήτρων των εκπαιδευόμενων. Το έργο φιλοδοξεί να ενσωματώσει τα ευεργετικά οφέλη της συμβουλευτικής καθοδήγησης (mentoring) σε ένα εκπαιδευτικό και επιμορφωτικό πρόγραμμα για μετανάστες/ριες. Συγκεκριμένα, το έργο RISING επιδιώκει να παράσχει ένα σύνολο εργαλείων, συμπληρωματικά προς τα έργα που ήδη υλοποιούνται, για να βοηθήσει τους/τις μέντορες να εκπληρώσουν τους ρόλους τους και παράλληλα να παράσχει πρόσθετη υποστήριξη στους παρόχους συμβουλευτικής καθοδήγησης.

Κύριοι στόχοι του έργου Rising είναι οι εξής:

- Να ευαισθητοποιήσει σχετικά με τη σημασία των κινήτρων για τους/τις μετανάστες/ριες στην παρακολούθηση προγραμμάτων συμπληρωματικής εκπαίδευσης·
- Να αυξήσει τον αριθμό των καθοδηγούμενων που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε προγράμματα συμβουλευτικής καθοδήγησης·
- Να βελτιώσει τις δεξιότητες των μεντόρων που σχετίζονται με τους/τις μετανάστες/ριες, ιδίως όσον αφορά την παρακίνησή τους σε δράση·
- Να ενδυναμώσει τους/τις μέντορες θέτοντας στη διάθεσή τους ένα εγχειρίδιο πόρων για συνεδρίες συμβουλευτικής καθοδήγησης·
- Να ενισχύσει τα κίνητρα και την ενεργό συμμετοχή των μεταναστών/ριών·
- Να βελτιώσει τις σχέσεις μεταξύ των μεντόρων και των καθοδηγούμενων συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόηση των προσδοκιών από κάθε ρόλο·
- Να βοηθήσει τους παρόχους και τους/τις επαγγελματίες συμβουλευτικής καθοδήγησης, ώστε να είναι σε θέση να παρέχουν αξιόπιστα στοιχεία και τεκμηριωμένη καθοδήγηση χρησιμοποιώντας μία δέσμη εργαλείων για τη διαχείριση των σχετικών διαδικασιών·
- Να αναβαθμίσει τις δεξιότητες του προσωπικού και των εθελοντών/ριών των εταιρών, ώστε να μπορούν να παρέχουν εναλλακτική υποστήριξη στους/στις μετανάστες/ριες και τους/τις μέντορές τους.

Το πρώτο Πνευματικό Προϊόν (IO1) που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της υλοποίησης του έργου είναι το παρόν Εγχειρίδιο Συμβουλευτικής Καθοδήγησης για την Κοινωνική και Πολιτισμική Ένταξη Μεταναστών/ριών. Περιλαμβάνει ένα σύνολο χρήσιμων εργαλείων και πόρων για μέντορες, αλλά και ιστορίες επιτυχίας μεταναστών/ριών. Απώτερη επιδίωξη του εν λόγω Εγχειριδίου είναι να ενισχύσει την ενεργό συμμετοχή και τις ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη, καθώς και να τονώσει την αυτογνωσία των μεταναστών/ριών μέσω της συμβουλευτικής καθοδήγησης αναγνωρίζοντας έτσι τις δυνατότητες και τη θέση τους μέσα στην κοινωνία. Περιέχει προτάσεις εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων με συγκεκριμένη θεματολογία, ώστε οι μέντορες να

κατανοήσουν τις προσδοκίες και τους φόβους των μεταναστών/ριών σχετικά με την αποδοχή εκ μέρους της κοινωνίας υποδοχής και σχετικά με τα βήματα για την επίτευξη των στόχων και την υπέρβαση τυχόν εμποδίων. Μία τέτοια στρατηγική αποσκοπεί στο να ενδυναμώσει τους/τις μέντορες, ώστε να εντοπίζουν πιθανά προβλήματα και να βοηθούν τα άτομα που καθοδηγούν να γίνουν φορείς αλλαγής αναζητώντας λύσεις σε αυτά. Στο Εγχειρίδιο, εκτός από αυτά τα εργαλεία, συμπεριλαμβάνεται και μία συλλογή ιστοριών επιτυχίας ως παράρτημα, η οποία θα εμπλουτίσει τις γνώσεις των μεντόρων σχετικά με τις διαφορετικές αντιλήψεις που επικρατούν ως προς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες/ριες κατά την πορεία της ένταξης.

Εισαγωγή

Το έργο *Rising*, όπως προαναφέρθηκε, στοχεύει να ενσωματώσει τα ευεργετικά οφέλη της συμβουλευτικής καθοδήγησης (mentoring) σε ένα εκπαιδευτικό και επιμορφωτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε μετανάστες/ριες. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, θα αναπτύξει και θα παράσχει ένα σύνολο εργαλείων που αφενός θα διευκολύνουν τους/τις μέντορες να ανταποκριθούν στους ρόλους τους και αφετέρου θα προσφέρουν πρόσθετη στήριξη στους παρόχους υπηρεσιών συμβουλευτικής καθοδήγησης. Το πρώτο παραδοτέο του έργου *RISING* περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός εγχειριδίου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μέντορες στο πλαίσιο της εργασίας τους, καθώς δίνει έμφαση στην αύξηση των κινήτρων και της εμπλοκής των καθοδηγούμενων τους καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Το εγχειρίδιο θα συμβάλει στην ενδυνάμωση των μεντόρων και θα τους/τις βοηθήσει έμπρακτα στη συμβουλευτική καθοδήγηση μεταναστών/ριών με σκοπό την κοινωνική ένταξη.

Επιπλέον, το παρόν εγχειρίδιο συνοδεύεται από ένα ένθετο (που προσαρτάται στο τέλος), το οποίο αποτελείται από ιστορίες επιτυχούς ένταξης ατόμων με διαφορετικό μεταναστευτικό υπόβαθρο που διαμένουν πλέον στην Πορτογαλία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία, την Τουρκία, την Ιταλία και την Πολωνία. Θα μπορούσε κάλλιστα να λειτουργήσει ως ένα εργαλείο ενθάρρυνσης της συμμετοχής των μεταναστών/ριών σε διαδικασίες συμβουλευτικής καθοδήγησης προκειμένου να επιτευχθεί ομαλά η κοινωνική τους ένταξη.

Το εγχειρίδιο παρουσιάζει μία συλλογή εργαλείων και δραστηριοτήτων γνωριμίας (icebreakers) που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μέντορες κατά τη διάρκεια του προγράμματος καθοδήγησης για «να σπάσουν τον πάγο». Τόσο τα εργαλεία όσο και οι δραστηριότητες γνωριμίας δεν έχουν κανονιστικό χαρακτήρα, αλλά αντιθέτως συνιστούν μία δέσμη προτάσεων για την έναρξη του έργου του/της μέντορα με τα άτομα που καθοδηγεί. Από τη μία πλευρά, αυτό θα δώσει τη δυνατότητα στους/στις μέντορες να κατανοήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των καθοδηγούμενων τους. Από την άλλη, θα ενθαρρύνει τα καθοδηγούμενα άτομα στο να αναστοχαστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους και να εντοπίσουν κρίσιμα ζητήματα που αφορούν την κοινωνική τους ένταξη. Ορισμένες ασκήσεις του εγχειριδίου μπορούν να πραγματοποιηθούν σε επίπεδο ομάδας και ο/η μέντορας μπορεί να επιλέξει τα κατάλληλα εργαλεία με βάση τα χαρακτηριστικά των ομάδων του.

Κάθε κεφάλαιο αντιπροσωπεύει ένα διαφορετικό στάδιο του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης:

- Χαρτογράφηση αναγκών των καθοδηγούμενων (Κεφάλαιο I)
- Ταυτοποίηση, ταξινόμηση και ταίριασμα (Κεφάλαιο II)
- Εμπλοκή (Κεφάλαιο III)
- Εκτέλεση (Κεφάλαιο IV)
- Αξιολόγηση, έκθεση και επανεξέταση (Κεφάλαιο V).

Το Κεφάλαιο I επικεντρώνεται στο πρώτο στάδιο του προγράμματος καθοδήγησης στη διάρκεια του οποίου ο/η μέντορας καλείται να εκτιμήσει ποιες είναι οι πρωταρχικές ανάγκες του καθοδηγούμενου ατόμου που θα πρέπει να λάβει υπόψη κατά την ανάπτυξη των συνεδριών συμβουλευτικής καθοδήγησης. Το στάδιο της χαρτογράφησης αναγκών του καθοδηγούμενου ατόμου είναι ζωτικής σημασίας για τον καθορισμό του στόχου των συνεδριών καθοδήγησης και για τη διαμόρφωση της θεματολογίας, της δομής και της μεθοδολογίας της συνεδρίας. Υπάρχουν πολλά εργαλεία και δραστηριότητες γνωριμίας που ενδείκνυνται για τη χαρτογράφηση των εν λόγω αναγκών, ενώ στο παρόν εγχειρίδιο θα παρουσιαστούν μερικές δραστηριότητες για «σπάσιμο του πάγου» και τρία εργαλεία ως ενδεικτικά παραδείγματα.

Το Κεφάλαιο II εστιάζει στο δεύτερο στάδιο του προγράμματος καθοδήγησης, στις προσδοκίες, τις δεξιότητες και τις ικανότητες του καθοδηγούμενου ατόμου που σκιαγραφούν το προφίλ του και το ταιριάζουν με τον/την κατάλληλο/η μέντορα. Οι δραστηριότητες γνωριμίας και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε αυτό το στάδιο αποτελούν ένα πολύτιμο βοήθημα για τις περαιτέρω εργασίες που περιγράφονται στο τρίτο στάδιο της εμπλοκής.

Το Κεφάλαιο III εστιάζει στο τρίτο στάδιο της σχέσης μεταξύ του/της μέντορα και του καθοδηγούμενου ατόμου κατά το οποίο ο/η μέντορας θα συνεργαστεί με τον καθοδηγούμενο/η για να τον/την εμπλέξει σε διάφορες δραστηριότητες προκειμένου να αναπτύξει τους στόχους που έθεσε στην αρχή των συνεδριών καθοδήγησης. Σε αυτό το στάδιο, ο/η μέντορας θα πρέπει να είναι υπομονετικός/ή, να δείχνει κατανόηση και να είναι υποστηρικτικός/ή, ώστε να δίνει στους/στους καθοδηγούμενους/ες τον χώρο και τον χρόνο που χρειάζονται για να μιλήσουν για τις καταβολές τους, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή τη βοήθεια που έχουν ανάγκη.

Το Κεφάλαιο IV ασχολείται με την εφαρμογή στην πράξη, όπου η σχέση μεταξύ του/της μέντορα και του καθοδηγούμενου ατόμου αναπτύσσεται σε βάθος και ορισμένοι από τους στόχους που τέθηκαν στην αρχή, κατά το πρώτο στάδιο του προγράμματος καθοδήγησης, θα πρέπει σε αυτό το σημείο είτε να επιτευχθούν είτε να επανεξεταστούν.

Τέλος, το Κεφάλαιο V αναφέρεται στην αξιολόγηση της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης, στην αναφορά και στην αναγνώριση του τι λειτουργεί και τι πρέπει να βελτιωθεί, καθώς και στην απόφαση για το αν θα ανανεωθεί ή όχι η διαδικασία ορίζοντας τους νέους στόχους που θα πρέπει να επιτευχθούν ή αν οι στόχοι που επανεξετάστηκαν στην τελευταία φάση χρειάζονται περισσότερο χρόνο για την εκπλήρωσή τους. Αξίζει να σημειωθεί, ότι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθοδήγησης, η μέτρηση είναι πιθανό να καταστήσει τον/τη μέντορα - και μερικές φορές και το καθοδηγούμενο άτομο - λιγότερο ανοιχτό/ή ή πρόθυμο/η να παραδεχτεί τυχόν αδυναμίες. Κατά συνέπεια, υπάρχουν ορισμένα αποτελεσματικά κριτήρια για τη μέτρηση του αποτελέσματος και της δέσμευσης καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να αξιολογηθεί: (α) το κατά πόσον οι συνεδρίες θεωρήθηκαν χρήσιμες από όλους/ες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες· (β) αν ο/η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο/η συναντιόνταν στην ώρα τους· και (γ) αν τα εργαλεία και συνολικά, η μεθοδολογία που υιοθετήθηκε ήταν απλή και εύκολη στην υλοποίηση. Ακόμη, θα πρέπει να αξιολογούνται ποικίλες διαστάσεις του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης, όπως τα στάδια ανάπτυξης της σχέσης, οι εξελικτική πορεία του

προγράμματος, τα αποτελέσματα που προέκυψαν από αυτή τη σχέση, αλλά και από το πρόγραμμα συνολικά.

Προτού εμβαθύνουμε στα εργαλεία και τις δραστηριότητες γνωριμίας κάθε κεφαλαίου, θα ήταν ωφέλιμο να παρουσιάσουμε μερικούς βασικούς ορισμούς και όρους που χρησιμοποιούνται στο εγχειρίδιο και κατόπιν, μία σύντομη ενότητα μεθοδολογίας που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την προσαρμογή των εργαλείων με τρόπο που να είναι προσιτά σε όλους/ες και φιλικά προς τον/τη χρήστη/ρια.

Βασικοί όροι και ορισμοί

Στο παρόν εγχειρίδιο, χρησιμοποιούνται ορισμένοι βασικοί όροι για να περιγράψουν τα εργαλεία και τα στάδια της σχέσης μέντορα-καθοδηγούμενου/ης. Προτού παρουσιάσουμε τους βασικούς όρους και ορισμούς, θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι τόσο το λεξιλόγιο όσο και οι όροι θα πρέπει να επιλέγονται προσεκτικά, ούτως ώστε να μην είναι προσβλητικό/οί, ενοχλητικό/οί, στερεοτυπικό/οί κλπ. αλλά να κάνουν τα καθοδηγούμενα άτομα να αισθάνονται οικειότητα με τα θέματα που καλύπτονται κατά τη διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησης. Για παράδειγμα, αν ο/η μέντορας κατά τη χρήση των εργαλείων του εγχειριδίου χρειαστεί να ρωτήσει για τα χόμπι των καθοδηγούμενων, καλό θα ήταν αναφερθεί με προσοχή σε παραδείγματα εκτός του πολιτισμικού του πλαισίου. Εξίσου σημαντικό είναι οι μέντορες να προσπαθούν όσο το δυνατόν περισσότερο να εξαλείψουν τυχόν ευρωκεντρικές αντιλήψεις κατά τις συνεδρίες καθοδήγησης, διότι θα μπορούσαν να έχουν δυνητικά επιβλαβείς συνέπειες στην κατάσταση του καθοδηγούμενου ατόμου και να υποδηλώσουν μία ενδεχόμενη έλλειψη σεβασμού απέναντι στην κατάσταση, την πορεία και το ιστορικό του. Επομένως, συνιστάται «λεπτότητα» στην επιλογή των λέξεων και της θεματολογίας.

Ειδικότερα, οι βασικοί όροι και ορισμοί που χρησιμοποιούνται στο εν λόγω εγχειρίδιο είναι οι εξής:

- **καθοδηγούμενο άτομο** – κάθε άτομο που «λαμβάνει» συμβουλευτική καθοδήγηση, το οποίο είναι πρόθυμο να αφιερώσει χρόνο και προσπάθεια, προκειμένου να αναπτύξει προσωπικές, κοινωνικές και μη τεχνικές δεξιότητες για να ενισχύσει τη διαδικασία ένταξής του στη χώρα υποδοχής. Σημειωτέον ότι στο παρόν εγχειρίδιο, τα εργαλεία εστιάζουν ιδιαίτερα σε καθοδηγούμενους/ες με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο.
- **Μέντορας** – κάθε άτομο που είναι πρόθυμο να χρησιμοποιήσει την πείρα του ως πρότυπο θετικής συμπεριφοράς με εποικοδομητικό τρόπο και κατά προτίμηση σε εθελοντική βάση με έναν/μία καθοδηγούμενο/η.
- **Συντονιστής/ρια μέντορα** – το άτομο σε έναν οργανισμό που είναι υπεύθυνο για τον συντονισμό των μεντόρων και τη δημιουργία και τον συντονισμό του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης. Μπορεί επίσης, να χρειαστεί να οργανώσει τη διαδικασία, να απαντήσει σε πιθανές ερωτήσεις και να διασφαλίσει ότι και τα δύο μέρη (μέντορας-καθοδηγούμενο άτομο) αισθάνονται άνετα με το μεταξύ τους ταίριασμα.

- **Χαρτογράφηση αναγκών** – θεωρούμε ότι «οι ανάγκες καθορίζουν έμφυτα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα για τη συνεχή ψυχολογική ανάπτυξη, την ακεραιότητα και την ευημερία του ανθρώπου» (Deci, & Ryan, 2000, σ. 229). Από την άποψη αυτή, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν πλήρως τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, αν ικανοποιούνται όλες οι βασικές τους ανάγκες (τουλάχιστον ως έναν βαθμό) (Desmet & Fokkinga, 2020). Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό να χαρτογραφηθούν οι ανάγκες των ατόμων προκειμένου να καθοριστούν οι κύριοι στόχοι των συνεδριών συμβουλευτικής καθοδήγησης.
- **Ταυτοποίηση** – εννοούμε όχι μόνο την αναγνώριση του εαυτού μας, αλλά και τη δυνατότητα αυτοέκφρασης σε επίπεδο ομάδας.
- **Ταξινόμηση** – η ορθή έκφραση των αναγκών, των σχεδίων και των σκέψεων του καθοδηγούμενου ατόμου είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό στάδιο στην αυτοαξιολόγηση και μετέπειτα στην αυτοπραγμάτωσή του.
- **Ταίριασμα** – προϋποθέτει την ολοκλήρωση των δύο προηγούμενων σταδίων. Μετά την ολοκλήρωση του ταιριάσματος, το καθοδηγούμενο άτομο/η θα έχει την ευκαιρία να συναντηθεί με τον/τη μέντορα στην πρώτη επίσημη συνεδρία κατά την οποία θα πρέπει να είναι παρών/ούσα και ο/η συντονιστής/ρια.
- **Εμπλοκή** – εννοούμε το να πείσουμε ένα άλλο άτομο να συμμετάσχει, να ενδιαφερθεί και να είναι ενεργό, εν προκειμένω, στις συνεδρίες συμβουλευτικής καθοδήγησης. Η εμπλοκή του καθοδηγούμενου ατόμου στις δραστηριότητες απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και κατανόηση των αναγκών του, προκειμένου να δημιουργηθεί μία αποτελεσματική σχέση καθοδήγησης. Συγκεκριμένα, ο/η μέντορας θα χρειαστεί να αφιερώσει χρόνο για να κατανοήσει το ιστορικό, τις ανάγκες και τους στόχους του ατόμου που πρόκειται να καθοδηγήσει και να του εξηγήσει τη σημασία της μεταξύ τους συνεργασίας του στην επίτευξη του στόχου που έχουν θέσει από κοινού, δηλ. τη βελτίωση της ζωής του και την προώθηση της ένταξής του στην κοινωνία υποδοχής.
- **Πορεία της Σχέσης** – εννοούμε τι συμβαίνει στο εσωτερικό της σχέσης. Για παράδειγμα: πόσο συχνά συναντιέται το ζεύγος μέντορα-καθοδηγούμενου/ης; Έχουν αναπτύξει αρκετή εμπιστοσύνη μεταξύ τους; Υπάρχει σαφής αίσθηση καθοδήγησης σε αυτή τη σχέση; Μήπως ο/η μέντορας ή το καθοδηγούμενο άτομο/η ανησυχεί σχετικά με τη δική του ή τη συμβολή του άλλου προσώπου στη σχέση;
- **Πορεία του Προγράμματος** – εννοούμε, για παράδειγμα, πόσα άτομα συμμετέχουν στη διαδικασία; Πόσο αποτελεσματικές είναι οι δραστηριότητες που προβλέπονται στο πρόγραμμα για την ένταξη των καθοδηγούμενων (μεταναστών/ριών); Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι διαδικασίες του προγράμματος περιλαμβάνουν δεδομένα που προέρχονται από την πρόσθεση μετρήσεων από μεμονωμένες σχέσεις για την απόκτηση μιας γενικής εικόνας του τι πηγαίνει καλά και τι όχι.
- **Αποτελέσματα της Σχέσης** – εννοούμε την αξιολόγηση του βαθμού εκπλήρωσης των στόχων που έθεσαν ο/η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο/η. Ενδέχεται να χρειαστούν μερικές προσαρμογές για να επιτευχθούν θεμιτές αλλαγές στους στόχους καθώς εξελίσσονται οι συνθήκες.

- **Αποτελέσματα του Προγράμματος** – εννοούμε την αξιολόγηση του βαθμού στον οποίο το πρόγραμμα βελτίωσε, για παράδειγμα, την κοινωνική ένταξη και τη συμπερίληψη του καθοδηγούμενου ατόμου στην κοινωνία υποδοχής ή αν ενίσχυσε τις ικανότητες και τις δεξιότητές του σε συγκεκριμένους τομείς.

Μεθοδολογία

Για να διασφαλιστεί ότι τα εργαλεία και οι δραστηριότητες γνωριμίας που περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο είναι συμπεριληπτικά και κατάλληλα για κάθε στάδιο του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης, όλοι οι εταίροι πραγματοποίησαν έναν γύρο διαβουλεύσεων με εμπειρογνώμονες με σκοπό τη συλλογή ανατροφοδότησης σχετικά με την ανάπτυξη και τον σχεδιασμό τους. Η εν λόγω ανατροφοδότηση αντλήθηκε μέσω εργαστηρίων επικύρωσης αποτελεσμάτων, καθένα από τα οποία διενεργήθηκε στο πλαίσιο κατ' ιδίαν συζήτησης με άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μέντορες και εμπειρογνώμονες που εξειδικεύονται σε ζητήματα φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου.

Κατά συνέπεια, τα εργαλεία και οι δραστηριότητες γνωριμίας σχεδιάστηκαν λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες που επικρατούν ανά χώρα-εταίρο του έργου, τη διαφορετική καταγωγή των μεταναστών/ριών και με μία προσέγγιση ευαίσθητη ως προς το φύλο και τη θρησκεία.

Σε κάθε κεφάλαιο, έχουν αναπτυχθεί εργαλεία και δραστηριότητες γνωριμίας για κάθε στάδιο του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης. Όπως αναφέρθηκε πρωτύτερα, οι μέντορες μπορούν να προσαρμόσουν και να ρυθμίσουν κατάλληλα τα συγκεκριμένα εργαλεία και τις δραστηριότητες σύμφωνα με το κοινωνικό-πολιτισμικό υπόβαθρο της κοινότητας των καθοδηγούμενων και της κοινότητας υποδοχής. Τέλος, υπενθυμίζουμε ότι τα εργαλεία και οι δραστηριότητες γνωριμίας που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια δεν έχουν δεσμευτικό χαρακτήρα, αλλά αποτελούν ενδεικτικές προτάσεις που μπορούν να διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό το έργο του/της μέντορα με τα άτομα που καθοδηγεί.



Κεφάλαιο Ι

Χαρτογράφηση Αναγκών

Κεφάλαιο I

Χαρτογράφηση Αναγκών

Σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης, κρίνεται σκόπιμο να χαρτογραφηθούν οι ανάγκες των καθοδηγούμενων και να αναγνωριστούν οι πραγματικές τους επιθυμίες που αφορούν στην προσωπική τους ανάπτυξη και επιτυχία κατά τη διάρκεια των συνεδριών με τον/τη μέντορα. Για να εξεταστεί η συμβουλευτική καθοδήγηση ως μία διαδικασία παροχής βοήθειας, το στάδιο αυτό αποσκοπεί στον καθορισμό κατάλληλων και ρεαλιστικών στόχων σύμφωνα με τις ανάγκες του εκάστοτε καθοδηγούμενου ατόμου (PIA, 2017). Οι ανάγκες των καθοδηγούμενων θα πρέπει να καλυφθούν μέσα από συζητήσεις για συγκεκριμένα και ενδιαφέροντα θέματα, τα οποία θα πρέπει να αναδειχθούν με φυσικό τρόπο από τις συνεδρίες καθοδήγησης (PIA, 2017).

Κατά τη συζήτηση των αναγκών των καθοδηγούμενων, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι ανάγκες διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην ανθρώπινη ευημερία, την πρόοδο, την πηγή του νοήματος για τη ζωή και την ευχαρίστηση (αλλά και τη δυσαρέσκεια) (Desmet & Fokkinga, 2020). Με άλλα λόγια, η χαρτογράφηση των αναγκών του καθοδηγούμενου ατόμου στην αρχή της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης αποτελεί τη βάση για τον προσδιορισμό των στόχων της καθοδήγησης. Ας σημειωθεί ότι τα κίνητρα μπορούν εύκολα να χαθούν, όταν οι στόχοι της διαδικασίας καθοδήγησης δεν ανταποκρίνονται στους προσωπικούς στόχους του καθοδηγούμενου ατόμου ή/και δεν λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες του (MPATH, 2017). Συνεπώς, οι μέντορες θα πρέπει να αναγνωρίζουν ιδέες και ευκαιρίες υποβοήθησης του ατόμου που καθοδηγούν, ούτως ώστε να το διευκολύνουν να αναπτύξει γνώσεις και δεξιότητες ανάλογα με τις ανάγκες του (PIA, 2017). Ο προσδιορισμός των αναγκών και ο καθορισμός των στόχων του καθοδηγούμενου ατόμου πραγματοποιούνται σύμφωνα με την αυτοαξιολόγηση των επιδόσεων και των ικανοτήτων του. Για τον καλύτερο δυνατό προσδιορισμό των αναγκών και τον καθορισμό των κατάλληλων στόχων, οι μέντορες μπορούν επιπλέον να παρουσιάσουν ορισμένες στοχευμένες στρατηγικές και δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα: παρακινητικές συνεντεύξεις, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και ανατροφοδότηση σχετικά με τις ιδέες του καθοδηγούμενου ατόμου. Οι δραστηριότητες αυτές θα επιτρέψουν να αξιοποιηθούν πλήρως οι δυνατότητες της μη-τυπικής μάθησης για τη χαρτογράφηση των αναγκών του καθοδηγούμενου ατόμου και την επικύρωση κάθε σταδίου της διαδικασίας καθοδήγησης αν ο στόχος επιτυγχάνεται. Για να καθοριστούν οι προτεραιότητες για μελλοντική δράση, οι μέντορες μπορούν να οργανώσουν δικές τους πρωτοβουλίες και υλικό (αν το κρίνουν απαραίτητο) για να προσδιορίσουν τις ανάγκες και τους στόχους του καθοδηγούμενου ατόμου και στη συνέχεια, να τους διευρύνουν λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο εκπαίδευσής του, τους τομείς που το ενδιαφέρουν, το στυλ μάθησης, την προσωπική, γνωστική και κοινωνική του λειτουργικότητα και τους σχετικούς πόρους (MPATH, 2017). Παρακάτω, μπορείτε να ανακαλύψετε διάφορα εργαλεία που εξυπηρετούν τον σκοπό αυτό, τα οποία αναλύονται με περισσότερες λεπτομέρειες στις ενότητες που ακολουθούν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ Ι – Γεια σου γατάκι!

Αυτή η δραστηριότητα γνωριμίας μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα είτε σε επίπεδο ομάδας καθοδηγούμενων είτε σε ατομικό επίπεδο. Να έχετε υπόψη ότι ορισμένοι/ες καθοδηγούμενοι/ες μπορεί να τη θεωρήσουν κάπως παρεμβατική, ιδίως αν είναι ντροπαλοί/ές και εσωστρεφείς. Ωστόσο, μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά στο «σπάσιμο του πάγου» και να σας βοηθήσει να οικοδομήσετε μία καλή σχέση με το καθοδηγούμενο άτομο. Πρόκειται για ένα παιχνίδι σύντομης διάρκειας που στόχο έχει να κάνει τον/τη μέντορα και το/τα καθοδηγούμενο/α άτομο/α να χαμογελάσουν και γενικά, να χαλαρώσουν και να αλληλογνωριστούν με έναν ανεπίσημο τρόπο. Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην ενσυναίσθηση, αφού επιτρέπει στον/στη μέντορα να βάλει τον εαυτό του/της στη θέση του καθοδηγούμενου ατόμου προκαλώντας συγχρόνως ένα συναίσθημα στο άλλο πρόσωπο. Ακόμη, η εν λόγω δραστηριότητα δίνει έμφαση στην παροχή κινήτρων, καθώς στηρίζεται σε θετικά αισθήματα και συναισθήματα, τα οποία σηματοδοτούν την αρχή της καθοδηγητικής εμπειρίας με έναν ευεργετικό τρόπο παρακινώντας τον μέντορα και το καθοδηγούμενο άτομο να κάνουν ένα βήμα μπροστά και «να σπάσουν τον πάγο» μεταξύ τους.



Chap 1 | Ice breaker 1

Hello Kitty

1. Set up by drawing a line in the middle of the room with masking tape
2. Mentor and mentee have to stand on opposite sides of the line
3. Mentor and mentee take turns acting like 'kitty' and 'puppy'
4. The kitty cannot smile or laugh
5. The puppy must say hello to the kitty in any way possible and try to make him/her smile or laugh
6. The 'puppy' must not cross the line on the floor, everything else is allowed
7. When a 'kitty' smiles or laughs, it automatically becomes a 'puppy' and must cross to the other side of the line.



 RISING

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα:

- Χωρίστε την αίθουσα στη μέση τοποθετώντας στο πάτωμα χαρτοταινία.
- Ο/Η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο/η στέκονται αντικριστά στις αντίθετες πλευρές.
- Ο/Η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο/η υποδύονται εναλλάξ «το γατάκι» και «το κουτάβι».
- Το γατάκι δεν πρέπει να γελάσει ή να χαμογελάσει.
- Το κουτάβι πρέπει να πει «Γεια!» στο γατάκι με διάφορους τρόπους και να καταφέρει να το κάνει να γελάσει ή να χαμογελάσει.
- Το κουτάβι δεν πρέπει να πατήσει τη διαχωριστική γραμμή· όλα τα υπόλοιπα επιτρέπονται.
- Αν το γατάκι γελάσει ή χαμογελάσει, γίνεται αυτομάτως κουτάβι και περνά στην απέναντι πλευρά.
- Το γατάκι που θα μείνει τελευταίο χωρίς να (χαμο)γελάσει είναι ο/η νικητής/ρια.

Στην περίπτωση συμβουλευτικής καθοδήγησης μίας ομάδας ατόμων, η άσκηση μπορεί να προσαρμοστεί με τον ακόλουθο τρόπο: ο/η μέντορας μπορεί να σχηματίσει δύο ομάδες με τον ίδιο αριθμό μελών: η μία θα είναι η ομάδα των κουταβιών και η άλλη η ομάδα των γατιών. Έπειτα, ο/η μέντορας συνεχίζει τη διεξαγωγή της δραστηριότητας με τον ίδιο τρόπο, αλλά στην προκειμένη περίπτωση, νικητής/ρια θα είναι το γατάκι που θα μείνει τελευταίο δίχως να (χαμο)γελάσει. Μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκεια του παιχνιδιού μετατρέποντας τα γατάκια σε κουτάβια και το αντίστροφο ή οργανώνοντας τα γατάκια που κερδίζουν σε ομάδα και έτσι, να παρατηρήσετε ποια ομάδα αντέχει περισσότερο.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Η δραστηριότητα αυτή, βοηθά τόσο τον/τη μέντορα όσο και το καθοδηγούμενο άτομο να είναι δημιουργικοί/ές και παραγωγικοί/ές με αυθόρμητο τρόπο και παράλληλα τους/τις βοηθά να έρθουν κοντά.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Για να μεγιστοποιήσετε την επίδραση αυτής της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες διασκεδάζουν και αισθάνονται άνετα μεταξύ τους.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να σιγουρευτείτε ότι όλοι/ες είναι έτοιμοι/ες για τη δραστηριότητα.
- Να βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο ενέργειας των ατόμων/ομάδων που καθοδηγείτε είναι αυξημένο.
- Να διασφαλίσετε ότι τα άτομα ή οι ομάδες αισθάνονται άνετα και είναι πρόθυμα/ες να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα.

Δεν πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.
- Να βιαστείτε να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα - να είστε υπομονετικοί/ές με τον ρυθμό και την προσωπικότητα του άλλου ατόμου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Τι έχει η τσάντα;

Αυτή η δραστηριότητα γνωριμίας έχει τη δυνατότητα να προσαρμοστεί σε συμμετέχοντες/ουσες με πολλαπλά και ποικιλόμορφα χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της εργασίας με άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο θα είχε ενδιαφέρον να προετοιμάσετε εκ των προτέρων τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και να ζητήσετε από τα καθοδηγούμενα άτομα να φέρουν μαζί τους αντικείμενα που αντιπροσωπεύουν το κοινωνικό-πολιτισμικό τους υπόβαθρο. Η εν λόγω

δραστηριότητα μπορεί επίσης να προσαρμοστεί και να ρυθμιστεί κατάλληλα, ώστε να διεξαχθεί με έναν/μία καθοδηγούμενο/η, με μικρές ομάδες ή ακόμη και με μεγάλες ομάδες. Ενθαρρύνει με απλό τρόπο τη συμμετοχή των ατόμων και διευκολύνει την αλληλογνωριμία τους μέσω της διασκέδασης. Τα μέλη κάθε ομάδας λαμβάνουν πόντους για τα αντικείμενα που αναφωνεί ο/η μέντορας και τα οποία έχουν μαζί τους. Η δραστηριότητα αυτή προωθεί την ενσυναίσθηση μέσω μίας διασκεδαστικής δραστηριότητας.



Chap 1 | Ice breaker 2

What's in the bag?

The activity has 3 steps:

- Step 1 - Pre-Task

The mentor gives the mentee a paper bag, and creates a list of 10 things the mentee could have in his/her bag:

- The list should have about 7 ordinary things (for instance, mobile phone, hair tie, a pen, a lip balm, someone else's business card, a public transport ticket, or some object that represents the mentee's social-cultural background)

- Step 2 - The mentor gives the mentee a paper and a pen to keep track of his/her earned points. The mentor calls out random items one at a time.

- If the mentee has the item, he/she gets it out of the bag and stands up.
- For each item the mentor mentions and that is in the bag, the mentor gets one point;
- For each item the mentor mentions and is not in the bag the mentee doesn't have, the mentee gets one point.

- Step 3 - Whoever has the most points wins!



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Η δραστηριότητα αποτελείται από 3 βήματα:

Βήμα 1 – Πριν την εργασία

- Ο/Η μέντορας δίνει στον/στην καθοδηγούμενο/η μία χάρτινη τσάντα και δημιουργεί μία λίστα με 10 πράγματα που θα μπορούσαν να έχουν μέσα σε αυτήν:
- Η λίστα θα πρέπει να περιέχει γύρω στα 7 συνηθισμένα αντικείμενα (π.χ. κινητό τηλέφωνο, λαστιχάκι μαλλιών, στιλό, ενυδατικό προϊόν χειλιών, επαγγελματική κάρτα, εισιτήριο για τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή κάποιο άλλο αντικείμενο που αντιπροσωπεύει το κοινωνικό-πολιτισμικό υπόβαθρο του καθοδηγούμενου ατόμου.

Βήμα 2 - Ο/Η μέντορας δίνει στον/στην καθοδηγούμενο/η ένα χαρτί και ένα στιλό για να σημειώνει τους πόντους που έχει κερδίσει. Ο/Η μέντορας φωνάζει ένα-ένα τα αντικείμενα με τυχαία σειρά.

- Αν το καθοδηγούμενο άτομο/η έχει το αντικείμενο, το βγάζει από την τσάντα και στέκεται όρθιος/α.
- Για κάθε αντικείμενο που αναφέρει ο/η μέντορας και είναι στην τσάντα, ο/η μέντορας λαμβάνει έναν πόντο.

- Για κάθε αντικείμενο που αναφέρει ο/η μέντορας και δεν είναι στην τσάντα, το καθοδηγούμενο άτομο/η λαμβάνει έναν πόντο.

Βήμα 3 - Όποιος/α συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους κερδίζει!

- Ι Στην περίπτωση συμβουλευτικής καθοδήγησης με μία ομάδα καθοδηγούμενων, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί ως εξής: ο/η μέντορας χωρίζει τα καθοδηγούμενα άτομα σε ομάδες 3-6 ατόμων και δίνει σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα μία χάρτινη τσάντα. Η δραστηριότητα διεξάγεται με τον ίδιο τρόπο που αναφέρθηκε προηγουμένως.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην αλληλογνωριμία μέντορα-καθοδηγούμενων μέσω της δημιουργικότητας. Ενισχύει επίσης άλλες δεξιότητες, όπως οι δεξιότητες παιχνιδιού και οι κοινωνικές δεξιότητες, ενώ αν διεξαχθεί σε ομαδικό επίπεδο ενισχύει τις δεξιότητες δημιουργίας ομάδας.

γ. Συμβουλές για τον/την μέντορα

Για να μεγιστοποιήσετε την επίδραση αυτής της δραστηριότητας, ως μέντορας, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι όλοι/ες συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι και ότι επιτυγχάνεται ο κύριος στόχος της δραστηριότητας: διασκέδαση με παράλληλη ανταλλαγή πληροφοριών για κάθε συμμετέχοντα/ουσα. Πέραν αυτών, μπορείτε να μοιραστείτε πληροφορίες για τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα που θα σας βοηθήσουν να αποκαλύψετε αστεία γεγονότα της ζωής σας.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να χρησιμοποιήσετε ενδιαφέρον λεξιλόγιο.

Δεν πρέπει:

- Να χρησιμοποιήσετε υπερβολικά απλό λεξιλόγιο για το παιχνίδι αν το καθοδηγούμενο άτομο/η δεν είναι παιδί, διότι ενδέχεται να έχει αποθαρρυντικό αποτέλεσμα.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Ι – Χάρτης του Παράγοντα Λήψης Αποφάσεων

Ο Χάρτης του Παράγοντα Λήψης Αποφάσεων είναι ένα εργαλείο που επιτρέπει την οπτική αποτύπωση βασικών ατόμων ή/και οργανισμών που μπορεί να φανούν χρήσιμα/οι στην αντιμετώπιση ή στην ανταπόκριση σε μία συγκεκριμένη ανάγκη του καθοδηγούμενου ατόμου. Συνήθως, ο εν λόγω χάρτης περιλαμβάνει τρία στάδια: προετοιμασία, διευκόλυνση και επανεξέταση. Πρόκειται για ένα εργαλείο που διευκολύνει την απεικόνιση της στοχοθεσίας για τη διαδικασία της συμβουλευτικής καθοδήγησης και τη χαρτογράφηση των αναγκών του καθοδηγούμενου ατόμου. Σκοπός του είναι να προσδιορίσει ποιος/ποια μπορεί να βοηθήσει τον κύριο παράγοντα (στην προκειμένη περίπτωση το καθοδηγούμενο άτομο) να πετύχει τον στόχο του εντοπίζοντας τις ανάγκες

και τους στόχους που έχει θέσει (Miolo, 2021· MOBi, 2019). Η δραστηριότητα αυτή προϋποθέτει τον προσδιορισμό των παραγόντων, της σχέσης μεταξύ των εν λόγω παραγόντων και του καθοδηγούμενου ατόμου, καθώς και τον προσδιορισμό του τόπου, του χρόνου, των αιτιών που συμβαίνουν συγκεκριμένες καταστάσεις και των παραγόντων που απαιτούνται για να συμβούν. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να είναι άνθρωποι, περιβάλλοντα, προϊόντα, διεπαφές (Borba et al., 2013, όπως αναφέρεται στο Miolo, 2021).

Το εργαλείο αυτό επιδιώκει να αυξήσει την ενσυναίσθηση και τα κίνητρα, καθώς αναδεικνύει τους ρόλους των πιθανών παραγόντων που μπορούν να στηρίξουν και να καθοδηγήσουν το καθοδηγούμενο άτομο στην επίτευξη των στόχων του και συγχρόνως το βοηθά να αναγνωρίσει τη σημασία άλλων ανθρώπων και δικτύων στο συγκεκριμένο ζήτημα. Ο χάρτης που θα δημιουργηθεί θα βοηθήσει στην επαλήθευση των παραγόντων που είναι περισσότερο σημαντικοί για την αντιμετώπιση μίας συγκεκριμένης ανάγκης.



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Για την εφαρμογή αυτού του εργαλείου, θα χρειαστεί να ακολουθήσετε τα ακόλουθα βήματα:

- Ο/Η μέντορας δίνει στα άτομα που καθοδηγεί στίλο σε διάφορα χρώματα για να σημειώσουν τα πρόσωπα που θα απεικονίζονται στους χάρτες τους.
- Στο κέντρο, θα υπάρχει η εικόνα ενός προσώπου που θα αναπαριστά το καθοδηγούμενο άτομο που θα συμπληρώσει τον χάρτη.
- Τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να σκεφτούν τις ανάγκες που έχουν σε αυτό το συγκεκριμένο στάδιο της ζωής τους.
- Ύστερα, θα πρέπει να γράψουν τα ονόματα των βασικών παραγόντων που μπορούν να τα βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους αλλά και τη σημασία του καθενός χωριστά. Ειδικότερα, θα κληθούν να προσδιορίσουν μέλη της οικογένειάς τους, φίλους/ες ή/και οργανισμούς.

- Κατόπιν, θα πρέπει να καθορίσουν το επίπεδο σπουδαιότητας κάθε παράγοντα στη διαδικασία επίτευξης του στόχου τους.
- Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να εξηγήσουν με λεπτομέρειες γιατί και πώς μπορούν να τα βοηθήσουν.
- Για να εξετάσουν με μεγαλύτερη ευκολία την οπτικοποίηση των πληροφοριών που παρείχαν, τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα υπόμνημα χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα στο πλαίσιο που βρίσκεται στην κάτω αριστερή γωνία του χάρτη (π.χ. οικογένεια, φίλοι/ες, οργανισμοί και ιδρύματα) (Check-in Emprego, 2020; Miolo, 2021; MOBi, 2019).

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο συμβάλλει στην αφύπνιση της δημιουργικότητας, καθώς και την προετοιμασία του καθοδηγούμενου ατόμου για την αναζήτηση και τη λήψη υποστήριξης.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Ως μέντορας, καλό θα ήταν να δώσετε στους/στις καθοδηγούμενους/ες λίγο χρόνο να μιλήσουν. Είναι μία ευκαιρία για εκείνους/ες να αναλύσουν την τρέχουσα κατάστασή τους και να κατανοήσουν το περιβάλλον τους. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εγείρει διάφορα συναισθήματα. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να έχετε υπομονή και να σεβαστείτε την άποψη των καθοδηγούμενων.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να είστε υπομονετικοί/ές με τους ρυθμούς των καθοδηγούμενων ατόμων κατά τον προσδιορισμό των παραγόντων που είναι περισσότερο σημαντικοί για αυτά.
- Να ενθαρρύνετε μία ευαίσθητη προσέγγιση ως προς τον πολιτισμό, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου (SOGI-Sexual Orientation and Gender Identity) κατά τη συμπλήρωση του χάρτη.

Δεν πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.
- Να επηρεάσετε τα καθοδηγούμενα άτομα στην επιλογή των παραγόντων.

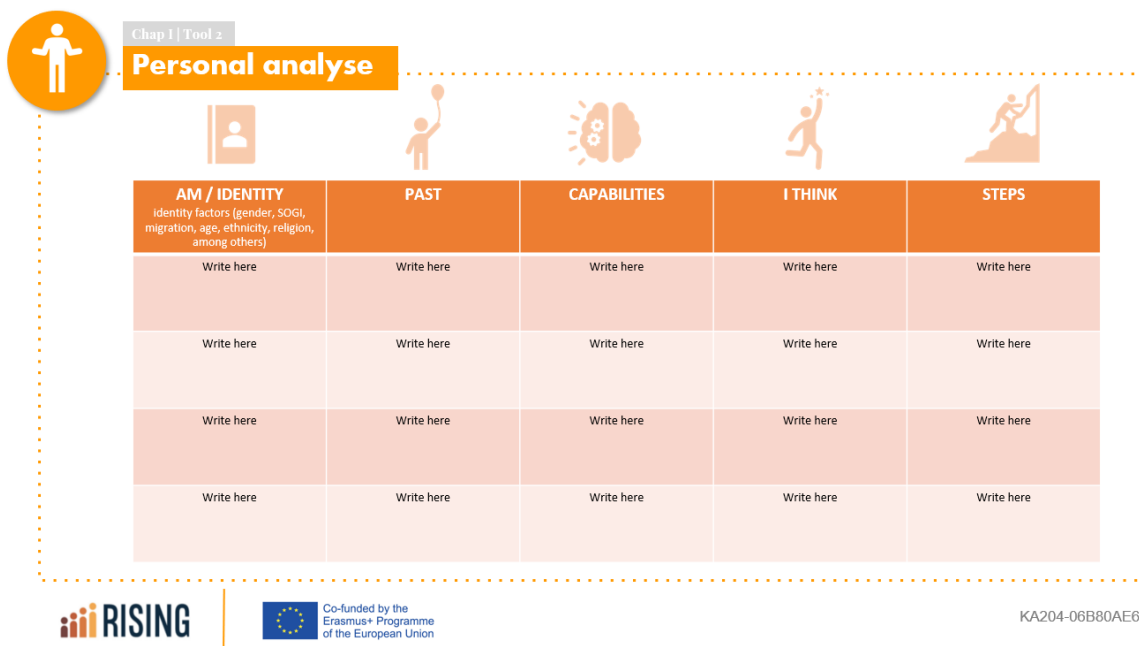
ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Προσωπική Ανάλυση

Το εργαλείο Προσωπικής Ανάλυσης δίνει τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης των ισχυρότερων δεξιοτήτων των καθοδηγούμενων και των δεξιοτήτων εκείνων που απαιτούν περαιτέρω ανάπτυξη ή/και βελτίωση. Μπορεί να διευκολύνει τους/τις μέντορες στο να μάθουν περισσότερα για το προσωπικό και επαγγελματικό υπόβαθρο των καθοδηγούμενων τους καθώς για και τις εμπειρίες της ζωής τους (Check-in Emprego, 2020; Miolo, 2021; MOBi, 2019). Το εν λόγω εργαλείο μπορεί να αυξήσει τα κίνητρα των καθοδηγούμενων ατόμων και να τα βοηθήσει να οραματιστούν με



πραλιστικό τρόπο τις ανάγκες τους και όσα έχουν ανάγκη για να βελτιωθούν, καθώς και να τα παρακινήσει να θέσουν και να επιδιώξουν συγκεκριμένους στόχους.

Chap 1 | Tool 2

Personal analyse



AM / IDENTITY <small>identity factors (gender, SOGI, migration, age, ethnicity, religion, among others)</small>	PAST	CAPABILITIES	I THINK	STEPS
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here


 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
 KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Το καθοδηγούμενο άτομο θα πρέπει να συμπληρώσει τα κουτάκια απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις αυτοανάλυσης:

- Ποιο είναι το προσωπικό σας υπόβαθρο; Ποιοι είναι οι δείκτες της ταυτότητάς σας και η πολιτισμική σας ταυτότητα; (Είμαι/Ταυτότητα)
- Ποιο είναι το επαγγελματικό/εκπαιδευτικό σας υπόβαθρο; (Παρελθόν)
- Τι γνωρίζετε να κάνετε καλά; Ποιες είναι οι κύριες δεξιότητές σας; Ποιες είναι οι κύριες ικανότητές σας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο; (Ικανότητες)
- Ιδανικά, τι θα θέλατε να κάνετε στο μέλλον (Θα ήθελα)
- Ποια βήματα θα πρέπει να κάνετε για να κατακτήσετε το ιδανικό σας μέλλον; (Βήματα)

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο εστιάζει στον προσανατολισμό, την ενδυνάμωση και την αυτογνωσία των καθοδηγούμενων. Στόχος του είναι να ενθαρρύνει την αυτεπίγνωση και την αυτογνωσία τους θέτοντας συγχρόνως υπό αμφισβήτηση τα χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες τους σε σχέση με το εκπαιδευτικό τους επίπεδο και την αγορά εργασίας (Μιολο, 2021). Παράλληλα, επιτρέπει στον/στη μέντορα και άτομο που καθοδηγεί να προσδιορίσουν καλύτερα την κατεύθυνση προς την οποία το καθοδηγούμενο άτομο/η θέλει να οδηγηθεί για να κατακτήσει ένα ιδανικό μέλλον.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Δώστε στους/στις καθοδηγούμενους/ες λίγο χρόνο για να μιλήσουν. Είναι σημαντικό για εκείνους/ες να αναλύσουν την τρέχουσα κατάστασή τους και να κατανοήσουν πώς μπορούν να αξιοποιήσουν τις προϋπάρχουσες ικανότητές τους. Προσπαθήστε να δώσετε έμφαση στα επιτεύγματά τους και να

ενισχύσετε τα θετικά αποτελέσματά τους για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους σε αυτή τη δραστηριότητα.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να εστιάσετε στις πληροφορίες που έχουν θετικό περιεχόμενο.
- Να υιοθετήσετε μία θετική προσέγγιση απέναντι στην έλλειψη εκπαίδευσης ή εργασίας υπογραμμίζοντας ότι ο προσδιορισμός των σημείων που χρήζουν βελτίωσης είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων.

Δεν Πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Προσωπικότητα, Ικανότητες και Ενδιαφέροντα

Το εργαλείο αυτό επικεντρώνεται στην προσωπικότητα, τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα των καθοδηγούμενων ατόμων παρέχοντάς τους την ευκαιρία να αυτοαξιολογήσουν σε βάθος τα ενδιαφέροντά τους. Παράλληλα, δίνει τη δυνατότητα στον/στη μέντορα να σκιαγραφήσει το προφίλ των καθοδηγούμενων και να εντοπίσει τις βασικές ανάγκες και τις δεξιότητές τους. Σκοπός του είναι να βοηθήσει τον/τη μέντορα να ανακαλύψει την προσωπικότητα, τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα του καθοδηγούμενου ατόμου μέσα από μία λίστα λέξεων (Miolo, 2021). Το εργαλείο που δημιουργείται χωρίζεται σε τρεις κύριες ενότητες που περιέχουν τυχαίες λέξεις και εκφράσεις εκ των οποίων μπορούν να επιλέξουν εκείνες που θεωρούν ότι αντιπροσωπεύουν την προσωπικότητα, τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Έτσι, τα καθοδηγούμενα άτομα θα μπορέσουν να αναστοχαστούν ατομικά σχετικά με την προσωπικότητα και τα κύρια χαρακτηριστικά τους. Το εν λόγω εργαλείο ενισχύει τα κίνητρα των καθοδηγούμενων και βοηθά στον εντοπισμό των θετικών χαρακτηριστικών τους ξεκινώντας τη διαδικασία συμβουλευτικής καθοδήγησης από την εξέταση της κατάστασής τους μέσα από μία θετική σκοπιά.



Personality, Abilities and Interests

Personality					Abilities		Interests (what are your main areas of interest)?
Tolerant	Sensitive	Loyal	Expressive	People-oriented	Communicating	Monitoring	Write here
Competitor	Well-humored	Adventurer	Assertive	Adaptable	Planning	Analysing information	Write here
Affable	Perfectionist	Flexible	Dynamic	Trustworthy	Leading	Managing people	Write here
Artistic	Shrewd	Practical	Curious	Independent	Managing Information	Managing projects and tasks	Write here
Controlled	Persistent	Concerned	Sociable	Fun	Decision-making	Selling	Write here
Committed	Impulsive	Dedicated	Original	Responsible	Predicting	Coordinating	Write here
Stimulating	Intuitive	Organized	Energetic	Communicative	Problem solving	Helping others	Write here
Curious	Emotive	Empathetic	Persuasive	Rational	motivating others	Researching	Write here
Reliable	Demanding	Imaginative	Enthusiast	Other (specify):	teamwork	Other (specify):	Write here

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

- Ο/Η μέντορας διανέμει το εργαλείο στα καθοδηγούμενα άτομα.
- Εκτός από αυτό, τους διανέμει μία λίστα με δεξιότητες και προσωπικά χαρακτηριστικά για να τα βοηθήσει στον αναστοχασμό σχετικά με τα κύρια χαρακτηριστικά τους, π.χ. λαμβάνοντας υπόψη τις λέξεις που είχαν χρησιμοποιήσει στο βιογραφικό τους σημείωμα.
- Έπειτα, τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να προσδιορίσουν τις δεξιότητες και τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά στις λίστες που τους διένειμε ο/η μέντορας.
- Αφού τα προσδιορίσουν, ο/η μέντορας θα τους ζητήσει να γράψουν τους τομείς ενδιαφέροντός τους με βάση τα χαρακτηριστικά τους (Miolo, 2021; MOBi, 2019);

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο βοηθά τον/τη μέντορα να σκιαγραφήσει το προφίλ των καθοδηγούμενων ατόμων και συνάμα επιτρέπει στα εν λόγω άτομα να αποκτήσουν αυτοέγνωση των δεξιοτήτων, των ενδιαφερόντων και της προσωπικότητάς τους. Ο/Η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο μπορούν να συνεργαστούν με σκοπό την εύρεση του επαγγελματικού του προσανατολισμού (Miolo, 2021).

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Είναι σημαντικό να εντάξετε αυτή τη δραστηριότητα σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο και κατάσταση (π.χ. να παρακινήσετε τα καθοδηγούμενα άτομα να αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά που διαθέτουν για έναν συγκεκριμένο στόχο, όπως για αναζήτηση θέσης εργασίας ή την εισαγωγή των προσόντων τους στο βιογραφικό τους σημείωμα κλπ.).

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να συζητήσετε με τα άτομα που καθοδηγείτε για τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές τους στην τελική συζήτηση ή ανατροφοδότηση.

Δεν Πρέπει:

- Να επιθεθείτε ή να υποτιμήσετε τα καθοδηγούμενα άτομα λόγω των προσωπικών τους χαρακτηριστικών, ικανοτήτων και ενδιαφερόντων.
- Να τηρήσετε επικριτική στάση.



Κεφάλαιο II

Ταυτοποίηση, Ταξινόμηση
και Τάιριασμα

Κεφάλαιο II

Ταυτοποίηση, Ταξινόμηση και Ταίριασμα

Σκοπός του παρόντος κεφαλαίου είναι η συλλογή διαφόρων εργαλείων για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων και ικανοτήτων των καθοδηγούμενων, τα οποία θα επιτρέψουν στον μέντορα να τους/τις γνωρίσει καλύτερα. Οι δραστηριότητες που περιγράφονται στο κεφάλαιο III, «Εμπλοκή», αλλά και στα επόμενα κεφάλαια θα προετοιμάσουν τους/τις μέντορες για περαιτέρω εργασίες που θα πρέπει να αναλάβουν. Κατά τη διάρκεια της εργασίας με τις δραστηριότητες γνωριμίας και τα εργαλεία, ο/η μέντορας θα είναι σε θέση να γνωρίζει σε βάθος τις προσδοκίες, τους φόβους και τις επιλογές των καθοδηγούμενων που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως εμπόδια ή ως μία ενδεχομένως χρήσιμη δεξιότητα για την επίτευξη των στόχων που έχουν καθοριστεί σε προηγούμενο στάδιο των συνεδρίων συμβουλευτικής καθοδήγησης.

Η στάση του/της μέντορα κατά την γνωριμία του με το καθοδηγούμενο άτομο και την εδραίωση μίας σχέσης και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ τους είναι καθοριστική για την ανάδειξη, τον προσδιορισμό και το ταίριασμα με τα χαρακτηριστικά του καθοδηγούμενου ατόμου. Όπως επισημάνθηκε από τους/τις μετανάστες/ριες που τους ζητήθηκε γνωμοδότηση, οι δραστηριότητες γνωριμίας και τα εργαλεία θα πρέπει να προσαρμοστούν στους/στις μετανάστες/ριες και τον πολιτισμό τους και όχι το αντίστροφο. Για παράδειγμα, είναι πιθανό να μην τύχουν καλής υποδοχής ή ακόμα και να μην απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις που αφορούν προσωπικά ζητήματα. Οι δραστηριότητες γνωριμίας «Είμαι» και «Το παιχνίδι των M&M's» αλλά και τα εργαλεία «Έρευνα για μέντορες/καθοδηγούμενα άτομα», «Η πυραμίδα του Maslow» και οι «Φόβοι και Προσδοκίες» δεν αποκλείεται να εμπεριέχουν τέτοιες παγίδες. Επομένως, κρίνεται σκόπιμο ως μέντορας να καθοδηγήσετε την ομάδα κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και την εφαρμογή των εργαλείων με μεγάλη ευαισθησία. Σε αυτό το στάδιο, τα καθοδηγούμενα άτομα καλούνται να εμπλακούν σε μεγαλύτερο βαθμό, βρίσκονται αντιμέτωπα με νέες προκλήσεις και στόχους, για παράδειγμα για να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τις ανάγκες τους, να αναστοχαστούν σχετικά με τον εαυτό τους και τις περαιτέρω ενέργειές τους. Σε αυτό το σημείο, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι σε αυτό το στάδιο ορισμένοι άνθρωποι δεν θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τις ανάγκες τους και να τις κατονομάσουν. Για τον λόγο αυτό, ίσως να είναι χρήσιμο και απαραίτητο να τους παρουσιάσουμε έτοιμα παραδείγματα για το πώς να διενεργούμε μία τέτοια εργασία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ Ι - Είμαι....

Ο/Η μέντορας ζητά από την ομάδα των καθοδηγούμενων να παραταχθούν κατά μήκος μίας γραμμής (που έχει μαρκαριστεί στο πάτωμα) σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο κριτήριο, π.χ. με βάση την ηλικία. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα κριτήρια, όπως οι γαστρονομικές προτιμήσεις, το χρώμα των ρούχων των καθοδηγούμενων κλπ. Το εργαλείο αυτό στοχεύει στην:


- Ένταξη σε μία ομάδα
- Άρση του φραγμού της σωματικής επαφής μεταξύ των καθοδηγούμενων
- Αλληλογνωριμία των καθοδηγούμενων
- Παρατήρηση της ομάδας από τον/τη μέντορα.

Αυτή η δραστηριότητα γνωριμίας κινητοποιεί την ομάδα και βοηθά τα μέλη της να χαλαρώσουν, να ξεπεράσουν εμπόδια και να απαλλαγούν από το άγχος.

Clap II | Ice breakers

I am ...

1. Using string or painter's tape make a line on the floor long enough for all mentees to stand on it in a row - one person next to another.
2. Ask everyone to line up next to each other and state the following rules:
 - no one can speak - the only way to communicate is non-verbal (without using words);
 - at least one foot of each person must touch the line or tape at all time;
 - the group's task is to line up in a specific order, e.g. ascending from the youngest to the oldest (year, month, day);
 - no speaking.
3. Indicate on which end the youngest person should stand and on which end the oldest person should stand.
4. Once the group finishes the task ask each mentee their age, to check whether everyone got it right.



18 years old 22 years old 26 years old 34 years old 36 years old

RISING | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

KA204-06B80AE6

α. Πως υλοποιείται η δραστηριότητα;

Χρησιμοποιήστε μία αυτοκόλλητη ταινία ή μια χαρτοταινία για να δημιουργήσετε μία ευθεία γραμμή στο πάτωμα, η οποία θα έχει επαρκές μήκος ώστε να χωρέσουν όλα τα καθοδηγούμενα άτομα αν σταθούν σε μία σειρά το ένα δίπλα στο ένα άλλο. Ζητήστε από όλα τα άτομα να παραταχθούν το ένα δίπλα στο άλλο και ανακοινώστε τους ακόλουθους κανόνες:

- Κανένα άτομο δεν επιτρέπεται να μιλήσει - ο μόνος τρόπος επικοινωνίας είναι η μη λεκτική (χωρίς τη χρήση λέξεων)
- Τουλάχιστον ένα πόδι από κάθε άτομο θα πρέπει να αγγίζει πάντα τη γραμμή ή την ταινία
- Η αποστολή της ομάδας είναι να παραταχθεί με συγκεκριμένη σειρά, π.χ. από το μικρότερο προς το μεγαλύτερο σε ηλικία άτομο (έτος, μήνας, ημέρα) - χωρίς τα μέλη της να μιλήσουν μεταξύ τους.

Φροντίστε να αναφέρετε σε ποιο άκρο θα πρέπει να σταθεί το νεότερο σε ηλικία άτομο και σε ποιο άκρο το μεγαλύτερο. Μόλις η ομάδα ολοκληρώσει την αποστολή της, ρωτήστε την ηλικία όλων των καθοδηγούμενων για να ελέγξετε αν στάθηκαν με βάση τη σωστή σειρά.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Ενισχύει την ένταξη σε μία ομάδα και τη μη λεκτική επικοινωνία.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Πρόκειται για μία αρκετά απλή δραστηριότητα γνωριμίας, καθώς το μόνο που χρειάζεστε είναι μία ταινία. Επιπλέον, η εν λόγω δραστηριότητα μπορεί εύκολα να τροποποιηθεί. Θα ήταν χρήσιμο να παρουσιάσουμε αρχικά την αποστολή της ομάδας, για να διευκολύνουμε τα καθοδηγούμενα άτομα στην κατανόηση και στην ανάληψη δράσης. Ακόμη, η αποστολή μπορεί να εμπλουτιστεί με άλλα στοιχεία, π.χ. στο τέλος μπορείτε να ενθαρρύνετε το καθοδηγούμενο άτομο να μιλήσει και να υπερασπιστεί τη θέση του. Αυτή η προσέγγιση θα βοηθήσει όλα τα μέλη της ομάδας να ανοιχτούν. Η αποστολή θα πρέπει να παρουσιαστεί σε μία χαλαρή μορφή, με τη δέουσα ευαισθησία, ώστε να μην προσβληθεί κανείς, και να καταστεί σαφές ότι στόχος της είναι απλώς η διασκέδαση.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να αποδώσετε στη δραστηριότητα χαλαρή μορφή.
- Να διευκρινίσετε ότι η δραστηριότητα αποβλέπει αποκλειστικά και μόνο στη διασκέδαση.
- Να είστε σε επιφυλακή για άτομα που ενδέχεται να αισθανθούν μεγάλη δυσφορία και να σπεύσετε να τα βοηθήσετε αν χρειαστεί.

Δεν Πρέπει:

- Να κατατάσσετε τα καθοδηγούμενα άτομα βάσει ζητημάτων που ενδέχεται να είναι πολιτικά ή θρησκευτικά φορτισμένα ή να αντικατοπτρίζουν στερεοτυπικές αντιλήψεις.
- Να έχετε επίγνωση της ευαισθησίας που χρειάζεται να επιδείξετε, ώστε να μην προσβάλετε κανέναν/καμία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Το παιχνίδι των M&M's

Σε αυτό το εργαλείο, θα χρησιμοποιηθούν σοκολάτες M&Ms για να ενεργοποιήσουν μία διαδικασία αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ των καθοδηγούμενων. Κάθε καθοδηγούμενο άτομο θα πρέπει, με βάση το χρώμα της σοκολάτας M&Ms, να περιγράψει και να μοιραστεί μία πτυχή της ζωής του με την υπόλοιπη ομάδα. Θα έχει ενδιαφέρον να ανακαλύψουν πόσα πολλά πράγματα έχουν κοινά. Στόχος είναι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους, να ανοιχτούν και να μοιραστούν εμπειρίες από τη ζωή τους.



1. This tool involves using M&M's chocolates to give life to a process of mutual understanding of the mentees. Each mentee is required, based on the color of M&M's chocolates, to describe and share an aspect of their life with the rest of the group. It will then be interesting to find out how many things and what things the different mentees have in common.
1. Bring in a larger pack of M&M's to introduce the group to each other. Have the group sit in a circle. Pass the bag around and ask the mentees to help themselves, but to not eat the M&M's chocolates yet. When the bag has been around the full circle, each mentee to tell one thing about themselves for every M&M they took. A variation is to assign a number of things a mentee must tell about themselves to every color.
RED: share about your favorite hobbies
YELLOW: share about your hometown
BLUE: share about your job
BROWN: share about something you are good at
GREEN: share about three words a friend would use to describe you
ORANGE: share about anything!



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Φέρτε μία μεγάλη συσκευασία με σοκολάτες M&Ms και παρουσιάστε τα μέλη της ομάδας. Ζητήστε από την ομάδα να καθίσει σε σχήμα κύκλου. Περάστε τη συσκευασία από χέρι σε χέρι και ζητήστε από τα καθοδηγούμενα άτομα να πάρουν ένα ή περισσότερα κουφέτα σοκολάτας M&Ms, αλλά να μην το/τα φάνε. Μόλις η συσκευασία περάσει από όλη την ομάδα, κάθε καθοδηγούμενο άτομο θα πρέπει να πει ένα πράγμα για τον εαυτό του για κάθε κουφέτο που πήρε. Μία άλλη παραλλαγή είναι να αντιστοιχίσετε ένα θέμα για το οποίο θα πρέπει να μιλήσουν σε κάθε χρώμα: ΚΟΚΚΙΝΟ - τα αγαπημένα σου χόμπι· ΚΙΤΡΙΝΟ - η πόλη σου· ΜΠΛΕ - η δουλειά σου· ΚΑΦΕ - είσαι καλός/ή σε...· ΠΡΑΣΙΝΟ - τρεις λέξεις με τις οποίες θα σε περιέγραφε ένας/μία φίλος/η· ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ - μοιράσου οτιδήποτε θες!

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Το εργαλείο δίνει τη δυνατότητα στα καθοδηγούμενα άτομα να ανακαλύψουν σε πόσα πολλά πράγματα μοιάζουν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Μία άλλη ιδέα είναι να προσαρμόσετε τα διάφορα στοιχεία που θα πρέπει να μοιραστούν τα καθοδηγούμενα άτομα με την υπόλοιπη ομάδα ανάλογα με τον χαρακτήρα τους προκειμένου να καταστεί η διαδικασία της ανταλλαγής όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να προσέχετε και να εστιάζετε σε όσα λέει το καθοδηγούμενο άτομο. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει στην ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών.

Δεν Πρέπει:

- Να έχετε επικριτική διάθεση. Είναι σημαντικό για το καθοδηγούμενο άτομο να αισθάνεται ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί ως μέντορα.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Ι – Έρευνα για Μέντορες/Καθοδηγούμενα Άτομα

Δεδομένου ότι μία επιτυχημένη σχέση συμβουλευτικής καθοδήγησης θέτει στο επίκεντρο το καθοδηγούμενο άτομο υπό την καθοδήγηση του/της μέντορα, αυτό το εργαλείο επικεντρώνεται στον ατομικό αναστοχασμό του καθοδηγούμενου σχετικά με τις ικανότητες που διαθέτει. Είναι χρήσιμο για την ανάλυση της σκιαγράφησης του προφίλ των καθοδηγούμενων, σύμφωνα με τις απαντήσεις που θα δώσουν στην έρευνα, η οποία θα διευκολύνει το ταίριασμα κάθε καθοδηγούμενου με τον/την κατάλληλο/η μέντορα, με σκοπό την επίτευξη μίας ικανοποιητικής σχέσης συμβουλευτικής καθοδήγησης. Το σωστό ταίριασμα μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενων θα συμβάλει στην αμοιβαία αυτοβελτίωσή τους. Ο/Η μέντορας θα ενθαρρυνθεί και θα παρέχει καθοδήγηση με πιο αποτελεσματικό τρόπο, ενώ θα έχει στη διάθεσή του/της όλους τους απαραίτητους πόρους και γνώσεις για τον σκοπό αυτό. Τα καθοδηγούμενα άτομα θα ενθαρρυνθούν να μάθουν νέα πράγματα, καθώς θα γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους μέσα από τη συμβουλευτική καθοδήγηση του/της μέντορα.

Chap II | Tool 1

Mentor/Mentee survey

GENDER: Male Female

AGE:

ETHNIC BACKGROUND: Caucasian, African American, Asian/Pacific Islander, Hispanic/Latino, Lusophone, Native American, Other:

RELIGION BACKGROUND: Christian, Muslim, Hindu, Buddhist, Jew, Sikh, Atheist, Other:

PERSONALITY DATA: Quiet, Shy, Nervous, Withdrawn, Talkative, Friendly, Insecure, Inquisitive, Confident, Spiritual, Sensitive, Happy, Easygoing, Introverted, Compassionate, Funny, Health-conscious, Creative, High energy, Spontaneous, Outgoing, Adventurous, Moody, Serious, Approachable, Extroverted, Discreet, Risk-taker, Business-oriented, Empathetic, Lively, Intuitive, Passionate, Vibrant, Reserved, Reflective

HOBBIES AND INTERESTS: Visual Arts, Electronic Games, Film Travel, Music, Volunteering, Politics, Reading (Fantasy/Fiction), Sports, Travel, Literary Works, Photography, Other:

PROFESSIONAL INTEREST OR EXPERTISE: Marketing and Advertising, Arts and Entertainment, Legal and Litigation, Non-Profit Administration, Information Technology, Financial Services, Publishing, Education, Consultancy, Health Care and Medicine, Engineering, Business and Development, Politics, Science and Technology
What is something unique about you?

DESCRIBE THREE THINGS ABOUT YOURSELF:
What are your expectations in this Mentoring program?



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Το εργαλείο επιχειρεί να ταιριάξει τον/τη μέντορα με το καθοδηγούμενο άτομο σύμφωνα με τη σκιαγράφηση των προφίλ τους, τα οποία σχετίζονται με προσωπικά στοιχεία, χόμπι, δεξιότητες, κοινωνικό υπόβαθρο κλπ. Τα καθοδηγούμενα άτομα συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με αυτές τις πτυχές της ζωής τους και στη συνέχεια, δημιουργείται το προφίλ τους. Όπως έχει

αποδειχθεί, το ταίριασμα μέντορα-καθοδηγούμενου με βάση συγκεκριμένα κριτήρια αυξάνει την επιτυχία και τη συμμετοχή στη διαδικασία της συμβουλευτικής καθοδήγησης.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Το εργαλείο ενθαρρύνει τον/τη μέντορα και το καθοδηγούμενο άτομο να συνεργαστούν με έναν συμβατό τρόπο λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις προτιμήσεις και τα προσωπικά του χαρακτηριστικά.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Αξιολογήστε τις προτεραιότητες που θα θέσετε στη διαδικασία του ταιριάσματος, δηλαδή αν θα έχουν μεγαλύτερη σπουδαιότητα τα χόμπι και όχι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας αλλά και το αντίστροφο. Αυτό που έχει σημασία είναι ο/η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο να αναγνωρίζουν ο/το ένα(ς) το(ν) άλλο(ν) στη σχέση συμβουλευτικής καθοδήγησης.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να υιοθετήσετε μία φιλική και απροκατάληπτη προσέγγιση κατά την ανάλυση των απαντήσεων που έδωσε στην έρευνα.

Δεν Πρέπει:

- Να απευθύνετε στα καθοδηγούμενα άτομα ερωτήσεις που μπορεί να τους προκαλέσουν αμηχανία ούτε να τους ασκήσετε πίεση για να σας δώσουν μία απάντηση.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Η Πυραμίδα του Maslow

Η ιεραρχία των αναγκών του Maslow είναι ένα απλό εργαλείο που μπορεί να αποκαλύψει τις ατομικές ανάγκες του/της μέντορα και, ως εκ τούτου, μία ιδανική αφετηρία για περαιτέρω εργασία με το καθοδηγούμενο άτομο. Αποτελεί μία καλή βάση για την κατανόηση των αναγκών των καθοδηγούμενων - και πώς διαφέρουν μεταξύ τους - και κατά συνέπεια, για τη γνωριμία με τα καθοδηγούμενα άτομα. Ο/Η μέντορας μέσω της συλλογής πληροφοριών για τα άτομα που καθοδηγεί θα είναι σε θέση να εκτιμήσει ποιες ανάγκες πρέπει να αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια των συνεδρίων συμβουλευτικής καθοδήγησης.



Maslow Pyramid

1. The mentor presents the tool to the mentee (e.g. on the board or on a projected presentation), and describes the rules: what to write down.
2. The mentor gives the mentee an individual sheet to fill.
3. Time frame e.g. 10 min minimum.
4. After this time, the mentor asks each mentee to show, present and motivate his/her entries.
5. The mentor summarises the choices and draws conclusions.



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

- Ο/Η μέντορας παρουσιάζει το εργαλείο στα καθοδηγούμενα άτομα (π.χ. στον πίνακα ή σε μία παρουσίαση PPT) και περιγράφει τους κανόνες: τι πρέπει να γράψουν.
- Στη συνέχεια, δίνει σε κάθε άτομο ένα φυλλάδιο για συμπλήρωση.
- Ορίζει τον χρόνο συμπλήρωσης του φυλλαδίου (π.χ. 10 λεπτά το λιγότερο).
- Μετά το τέλος του χρόνου, ζητά από όλα τα καθοδηγούμενα άτομα να δείξουν και να παρουσιάσουν όσα έγραψαν.
- Ο/Η μέντορας ανακεφαλαιώνει τις επιλογές και εξάγει συμπεράσματα.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο δίνει στον/στη μέντορα την ευκαιρία να γνωρίσει καλύτερα το άτομο που καθοδηγεί και μπορεί να φανεί χρήσιμο στην περαιτέρω συνεργασία τους για την επίτευξη των στόχων που έχουν έθεσαν νωρίτερα.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο που καθοδηγείτε κατανοεί τις οδηγίες και δώστε του ένα σχετικό παράδειγμα π.χ. συμπληρώνοντας μαζί του ένα μέρος της εργασίας.
- Ενθαρρύνετε την υιοθέτηση μίας ανοιχτής στάσης εκ μέρους των καθοδηγούμενων και βοηθήστε τα στη συμπλήρωση του φυλλαδίου. Παρατηρήστε αν αντιμετωπίζουν τυχόν δυσκολίες κατά τη συμπλήρωση και αν χρειαστεί στηρίξτε τους σε όλα τα βήματα. Μπορείτε να τους απευθύνετε σχετικές ερωτήσεις και μετάφραση για κάθε τμήμα της πυραμίδας.
- Κρεμάστε τα αποτελέσματα που θα προκύψουν σε ένα εμφανές σημείο. Τα καθοδηγούμενα άτομα μπορούν να βοηθήσουν στη συγχώνευσή τους, να ασχοληθούν περαιτέρω με αυτά και να επανέλθουν σε αυτά κατά τη διάρκεια των επόμενων συνεδριών.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να παρατηρήσετε αν τα καθοδηγούμενα άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα στη διατύπωση των σκέψεών τους σε μία ξένη γλώσσα και να τους προσφέρετε βοήθεια αν το κρίνετε απαραίτητο.
- Να βοηθήσετε στη συμπλήρωση της πυραμίδας, αν παρατηρήσετε σοβαρές δυσκολίες, χρησιμοποιώντας προτάσεις που θα αντλήσετε από το καθοδηγούμενο άτομο.

Δεν Πρέπει:

- Να πιέσετε το καθοδηγούμενο άτομο να συμπληρώσει στην πυραμίδα στοιχεία που δεν επιθυμεί.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Προσδοκίες και Φόβοι

Τα καθοδηγούμενα άτομα καλούνται να γράψουν σε δύο στήλες τις προσδοκίες και τους φόβους τους. Το γράψιμο στο χαρτί βοηθά τα άτομα που καθοδηγείτε να οργανώσουν τις σκέψεις τους. Επομένως, αυτή η δραστηριότητα τα βοηθά να αναγνωρίσουν, να κατονομάσουν και να οργανώσουν τα συναισθήματά τους. Η εφαρμογή του εν λόγω εργαλείου θα βοηθήσει τα άτομα στο να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση και έλεγχο των συναισθημάτων τους σε ενέργειες στις οποίες ενδέχεται να προβούν στο μέλλον. Ακόμη, το εργαλείο μπορεί να επιφέρει αλλαγή στη στάση των καθοδηγούμενων ατόμων. Κατά συνέπεια, η περιγραφή των προσδοκιών και των φόβων συμβάλλει στη δημιουργία ενός φιλικού χώρου στο μυαλό των καθοδηγούμενων (π.χ. οι φόβοι έχουν υποβαθμιστεί στη λίστα των φόβων, αφήνοντας έναν ασφαλή χώρο) ή ενός χώρου στον οποίο μπορούν να δουν συγκεντρωτικά τις προσδοκίες τους.

Chap II | Tool 3

Expectation and Fears

1. The mentor distributes a sheet with columns to the mentee. The mentor explains the task and gives an example. The mentor actively helps the mentee to fill in the sheet (if necessary).
2. If the mentee is reluctant to write, the stage of writing on cards can be omitted and the exercise may be completed on the board by the mentor, according to the instructions of the mentee. However, writing individually has more clout for the mentee.

 What: ...	 What: ...
--	--

  Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

- Ο/Η μέντορας διανέμει σε όλα τα καθοδηγούμενα άτομα ένα φυλλάδιο με δύο στήλες. Τους εξηγεί τι πρέπει να κάνουν και τους δίνει ένα παράδειγμα. Βοηθά ενεργά τα άτομα να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια (αν κριθεί απαραίτητο).
- Αν κάποιος από τα άτομα που καθοδηγείτε δείξει απροθυμία να γράψει, το στάδιο της γραφής στις κάρτες μπορεί να παραλειφθεί και η άσκηση μπορεί να ολοκληρωθεί στον πίνακα από τον/τη μέντορα σύμφωνα με τις οδηγίες των καθοδηγούμενων. Ωστόσο, το ατομικό γράψιμο ασκεί μεγαλύτερη επίδραση στα καθοδηγούμενα άτομα.
- Για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας θα χρειαστείτε χαρτιά και στυλό.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο διευκολύνει τον εντοπισμό των αναγκών των καθοδηγούμενων ατόμων, καθώς τα βοηθά στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους αλλά και στο να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους. Το αποτέλεσμα μπορεί να προκαλέσει ευχάριστη έκπληξη στα καθοδηγούμενα άτομα, διότι ίσως να είναι η πρώτη φορά που αναστοχάζονται και καταγράφουν τα συναισθήματά τους.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

- Μερικά από τα άτομα που καθοδηγείτε ενδέχεται να χρειαστούν ενθάρρυνση για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.
- Οι απαντήσεις των καθοδηγούμενων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την περαιτέρω ανάπτυξη της δραστηριότητας (π.χ. γράψιμο σε κάρτες, ανάρτηση καρτών σε πίνακα). Ζητήστε σχόλια από τα καθοδηγούμενα άτομα, κατατάξτε τα πρώτα χρονολογικά και έπειτα από το λιγότερο σημαντικό στο περισσότερο σημαντικό. - με βάση το Εργαλείο II (Η πυραμίδα του Maslow). Συνεπώς, μπορείτε αν θέλετε να συνδυάσετε και τα δύο εργαλεία. Για παράδειγμα, ρωτήστε τα άτομα ποιες ανησυχίες τα εμποδίζουν να συμπληρώσουν το εργαλείο II και ποιες προσδοκίες χρειάζεται να έχουν για να το συμπληρώσουν (Εργαλείο III).

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να τηρήσετε μία απλή φόρμουλα και όχι να δημιουργήσετε πολυεπίπεδες λίστες.
- Να αναλύσετε τις προσδοκίες ή τους φόβους.
- Να σκεφτείτε εύστοχους παραλληλισμούς ή να αναζητήσετε κοινά θέματα ή εμπειρίες.

Δεν Πρέπει:

- Να «σκαλίζετε» τους φόβους των ανθρώπων αν είναι απρόθυμοι να σας μιλήσουν γι' αυτούς.
- Να κρίνετε δημόσια τον φόβο ή την προσδοκία ενός ατόμου.

A photograph of two young women with long hair, smiling and looking at a gift box wrapped in white paper. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The text is centered on the left side of the image.

Κεφάλαιο III

Εμπλοκή

Κεφάλαιο III - Εμπλοκή

Μετά την ολοκλήρωση του ταιριάσματος του καθοδηγούμενου ατόμου με τον/τη μέντορα, το καθοδηγούμενο άτομο θα έχει την ευκαιρία να συναντηθεί με τον/τη μέντορα στην πρώτη επίσημη συνάντηση.

Ο/Η μέντορας για να εξασφαλίσει την εμπλοκή των καθοδηγούμενων ατόμων στις συνεδρίες, θα πρέπει να είναι υπομονετικός/ή, να δείχνει κατανόηση και να είναι υποστηρικτικός/ή. Τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους έναν χώρο και χρόνο για να μιλήσουν για το παρελθόν τους, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή τη στήριξη που χρειάζονται. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στη δυνατότητα των καθοδηγούμενων να αναστοχαστούν σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση και τις ανάγκες τους, ιδίως εκείνες που συνδέονται άμεσα με ζητήματα ένταξης, όπως η απόκτηση νομικού καθεστώτος, η εκμάθηση της επίσημης γλώσσας της χώρας υποδοχής, η ανάπτυξη δεξιοτήτων, η εύρεση κατάλληλης στέγης και εργασίας. Κατά συνέπεια, τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να συμμετέχουν σε ανοικτές συζητήσεις σχετικά με τις επιθυμίες και τους στόχους τους και πώς θα προτιμούσαν να συνεργαστούν με τον/τη μέντορα για την επίτευξή τους. Το σημαντικότερο είναι ο/η μέντορας να τους δείξει ότι είναι πρόθυμος/η να αφιερώσει χρόνο και προσπάθεια για να τα βοηθήσει. Τα καθοδηγούμενα άτομα θα είναι διατεθειμένα να εμπλακούν ενεργά στις συνεδρίες μόνο αν εμπιστεύονται και επικοινωνούν ουσιαστικά με τον/τη μέντορα.

Επιπρόσθετα, τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να αναστοχαστούν σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, καθώς η αυτογνωσία είναι ζωτικής σημασίας για τον καθορισμό του προγράμματος εργασίας. Επομένως, ο/η μέντορας για να πετύχει την αποτελεσματική εμπλοκή των ατόμων που καθοδηγεί, θα πρέπει να προωθήσει μία ανοικτή συζήτηση σχετικά με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και πώς μπορούν να συνεργαστούν καλύτερα δεδομένων των συνθηκών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, με στόχο τη βέλτιστη δυνατή ένταξή τους στην κοινωνία υποδοχής.

Ο/Η μέντορας προκειμένου να διευκολύνει τη συμμετοχή των καθοδηγούμενων ατόμων, θα πρέπει να είναι υπομονετικός/ή και δημιουργικός/ή χρησιμοποιώντας εργαλεία και δραστηριότητες για «σπάσιμο του πάγου» που θα τα κάνουν να ενδιαφέρονται να τον/τη γνωρίσουν καλύτερα και να αισθάνονται ότι ο/η μέντορας ενδιαφέρεται πραγματικά να τα βοηθήσει. Σκοπός είναι να δημιουργηθεί μία σχέση που θα βοηθήσει τα εν λόγω άτομα να ανοιχτούν και να εμπιστευτούν τον/τη μέντορα. Παράλληλα, τα άτομα αυτά θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογήσουν τους τομείς στους οποίους μπορούν να λάβουν στήριξη από τον/τη μέντορα. Μέσω της χρήσης κατάλληλων εργαλείων, ο/η μέντορας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που καθοδηγεί να αναγνωρίσουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τους στόχους τους και συνάμα να οργανώσουν τα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξή τους. Μερικά παραδείγματα χρήσιμων τέτοιων δραστηριοτήτων και εργαλείων για την εξασφάλιση της εμπλοκής των καθοδηγούμενων παρατίθενται παρακάτω:

- Οι δραστηριότητες γνωριμίας «ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ» και «ΤΟ Ο.Ν.Ο.Μ.Α. ΜΟΥ» έχουν ως στόχο να ενισχύσουν το ενδιαφέρον των καθοδηγούμενων ατόμων προκειμένου να μάθουν περισσότερες πληροφορίες το ένα για το άλλο και να συνεργαστούν μεταξύ τους. Επίσης, προάγουν την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς και την πολιτισμική ευαισθητοποίηση και ενσυναίσθηση.

- Τα εργαλεία «ΑΝΑΛΥΣΗ SWOT», «ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ» και «ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ...», είναι σημαντικά τόσο για τον/τη μέντορα όσο και για το καθοδηγούμενο άτομο, καθώς συμβάλλουν στον εντοπισμό των δυνατών και των λιγότερο δυνατών χαρακτηριστικών των καθοδηγούμενων και των δυσκολιών που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν στο πλαίσιο της διαδικασίας. Ακόμη, τα εργαλεία αυτά μπορούν να συνδέσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των καθοδηγούμενων με τα χαρακτηριστικά τους και να παρουσιάσουν μία εικόνα για τα βήματα που πρέπει να γίνουν κατά τη διαδικασία. Πέραν αυτών, τα εν λόγω εργαλεία θα μπορούσαν να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση των καθοδηγούμενων ατόμων και να τα παρακινήσουν να συνεργαστούν με τον/τη μέντορα για την επίτευξη των προκαθορισμένων στόχων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ I – Γρήγορες Ερωτήσεις

Οι «Γρήγορες Ερωτήσεις» είναι ένα εργαλείο εύκολο στη χρήση που μπορεί να ενθαρρύνει τη συζήτηση γύρω από ποικίλα θέματα ξεκινώντας από απλές ερωτήσεις και συνεχίζοντας σε πιο σύνθετες. Δίνει τη δυνατότητα τόσο στους/στις μέντορες όσο και στα καθοδηγούμενα άτομα να απαντήσουν στις ίδιες ερωτήσεις, με αποτέλεσμα να μπορούν να γνωριστούν καλύτερα και να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, αλλά και να ανταλλάξουν απόψεις και εμπειρίες, μιλώντας για ομοιότητες και διαφορές, να ενισχύσουν την πολιτισμική τους ευαισθητοποίηση, την εμπιστοσύνη στους άλλους και την ενσυναίσθησή τους.

Ειδικότερα, οι «Γρήγορες Ερωτήσεις» μπορούν να αυξήσουν την ενσυναίσθηση επιτρέποντας τόσο στον/στη μέντορα όσο και στα καθοδηγούμενα άτομα να κατανοήσουν ο/η/το ένας/μία/ένα το υπόβαθρο και τα χαρακτηριστικά του/της άλλου/ης. Λαμβάνοντας υπόψη τις απαντήσεις των καθοδηγούμενων, ο/η μέντορας μπορεί να συσχετίσει και να αυξήσει την ενσυναίσθηση σχετικά με την κατάσταση αυτών των ατόμων. Από την άλλη πλευρά, οι απαντήσεις του/της μέντορα προσελκύουν το ενδιαφέρον των καθοδηγούμενων και ίσως να τα παρακινούν περισσότερο να συνεργαστούν μαζί του/της.

Chap III | Ice breaker |

Quick Questions

Who...? What...? What if...?

If you could be any animal, which would you be?	If you won one million dollars, what would you do?
What is the weirdest gift you've ever received?	If money, education and training were no obstacle, what would you do as your profession?
Who was your hero while growing up?	Who is your favourite person in the world?
If you could have any super power, which would it be?	What skill or talent do you wish you had?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Ο/Η μέντορας ετοιμάζει μία λίστα με εύκολες, διασκεδαστικές και ανάλαφρες ερωτήσεις, στις οποίες καλούνται να απαντήσουν τα καθοδηγούμενα άτομα και ο/η ίδιος/α. Μεταξύ των επιλογών που έχει στη διάθεσή του/της είναι είτε να προβάλλει τις ερωτήσεις σε μία οθόνη είτε να τις γράψει στον πίνακα ή να τις στείλει με γραπτό μήνυμα στα άτομα που καθοδηγεί.

Αφού διαβάσει μεγαλόφωνα την πρώτη ερώτηση της λίστας, θα την απαντήσει πρώτος/η και μετά θα τη θέσει στα καθοδηγούμενα άτομα. Στη δεύτερη ερώτηση, θα ζητήσει από τα άτομα που

καθοδηγεί να απαντήσουν πρώτα αυτή τη φορά. Η υποβολή των ερωτήσεων και η σειρά παροχής των απαντήσεων από τον/τη μέντορα και τα καθοδηγούμενα άτομα συνεχίζονται εναλλάξ μέχρι το τέλος της λίστας. Δεν υπάρχει πρόβλημα αν η συζήτηση εξοκείλει για λίγο. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η αλληλογνωριμία μέντορα-καθοδηγούμενων, η διαπίστωση των κοινών στοιχείων που έχουν μεταξύ τους και πώς μπορούν να μάθουν πράγματα ο/η/το ένας/μία/ένα από τον/τη/το άλλον/η/ο.

Καλό θα ήταν ο/η μέντορας να θέσει στα εν λόγω άτομα ερωτήσεις μεταπαρακολούθησης και να αφήσει τη συζήτηση να εξελιχθεί μόνη της.

Ορισμένα ενδεικτικά παραδείγματα ερωτήσεων είναι τα ακόλουθα:

- Αν ήσουν ζώο, ποιο θα ήθελες να είσαι;
- Αν κέρδιζες ένα εκατομμύριο ευρώ, τι θα τα έκανες;
- Ποιο είναι το πιο παράξενο δώρο που έχεις λάβει ποτέ στη ζωή σου;
- Αν τα χρήματα, η εκπαίδευση και η κατάρτιση δεν αποτελούσαν εμπόδιο, ποιο επάγγελμα θα επέλεγες να κάνεις;
- Ποιος/Ποια ήταν ο/η αγαπημένος/η σου ήρωας/ίδα των παιδικών σου χρόνων;
- Ποιος είναι ο αγαπημένος σου άνθρωπος στον κόσμο;
- Αν μπορούσες να αποκτήσεις μία υπερφυσική δύναμη, ποια θα ήταν αυτή;
- Ποια δεξιότητα ή ποιο ταλέντο εύχεςαι να είχες;

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Οι «Γρήγορες Ερωτήσεις» μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες των καθοδηγούμενων ατόμων, όπως για παράδειγμα την αποτελεσματική επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση, την πολιτισμική ευαισθητοποίηση και την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

- Μπορείτε να δώσετε μερικές επιλογές στα καθοδηγούμενα άτομα σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν δυσκολίες με τη γλώσσα.
- Εξηγήστε τους με περισσότερες λεπτομέρειες αν δεν έχουν κατανοήσει κάτι ή αν δεν έχουν εξοικειωθεί με τις απαντήσεις σας.
- Ζητήστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις απαντήσεις τους, αν δεν είστε εξοικειωμένος/η μαζί τους.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να προσπαθήσετε να δώσετε έναν ανάλαφρο τόνο στη συζήτηση.
- Να παραχωρήσετε τον κατάλληλο χώρο στα καθοδηγούμενα άτομα που επιθυμούν να σας εκμυστηρευτούν κάτι.

Δεν Πρέπει:

- Να τους απευθύνετε ερωτήσεις που ενδεχομένως να αγγίζουν κάποιες ευαίσθητες χορδές τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Το Ο.Ν.Ο.Μ.Α. μου είναι...

Η δραστηριότητα «Το Ο.Ν.Ο.Μ.Α. μου είναι...» είναι απλή και κατάλληλη για την αλληλογνωριμία ανθρώπων. Στόχος της είναι να μάθουν όλα τα παρευρισκόμενα άτομα ενδιαφέροντα στοιχεία το ένα για το άλλο χρησιμοποιώντας τα γράμματα που περιλαμβάνουν τα όνοματά τους και προκαλώντας σχετική συζήτηση. Συγκεκριμένα, αποσκοπεί στο «να σπάσει ο πάγος» μεταξύ των καθοδηγούμενων ατόμων και του/της μέντορα και να ενισχύσει τη συμμετοχή των εν λόγω ατόμων στη συζήτηση, να προωθήσει την ανταλλαγή εμπειριών σχετικά με τη ζωή τους κατανοώντας παράλληλα το ιστορικό τους και τέλος, να αυξήσει το ενδιαφέρον τους για αλληλογνωριμία και συνεργασία.



Chap III | Ice breaker 2

My N.A.M.E. is...

“Hi! My name is **H.a.n.n.a.h.:**

- **H** is for horses, my favourite animal.
- **A** is for Australia, the country I am currently travelling to.
- **N** is for New York, a city I really want to visit.”



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Η δραστηριότητα «Το Ο.Ν.Ο.Μ.Α. μου είναι...» μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθηση διευκολύνοντας την έναρξη μίας ανοιχτής συζήτησης μεταξύ του/της μέντορα και των καθοδηγούμενων. Η συζήτηση μπορεί με τη σειρά της να τους/τις/τα βοηθήσει να επικοινωνήσουν και να ενισχύσει τα κίνητρά τους για συνεργασία. Ο/Η μέντορας δίνει στα καθοδηγούμενα άτομα 3-5 λεπτά για να σκεφτούν ένα ενδιαφέρον στοιχείο για τον εαυτό τους με βάση κάθε γράμμα του ονόματός τους. Ο/Η μέντορας θα πρέπει να κάνει το ίδιο με το όνομά του/της. Στο τέλος, μέντορας και καθοδηγούμενα άτομα θα μοιραστούν τα αποτελέσματα που προέκυψαν. Για παράδειγμα: **Γ**εια, είμαι ο/η/το Άρης, **Α** όπως άλογο, το αγαπημένο μου ζώο. **Ρ** όπως Ρώμη, μία πόλη που θέλω να επισκεφθώ. **Η** όπως ηθοποιός, τι θέλω να γίνω στο μέλλον. **Σ** όπως σκάκι, η αγαπημένη μου δραστηριότητα.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προωθήσει την ανοιχτή συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, καθώς και την ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Αν το όνομα ενός καθοδηγούμενου ατόμου αποτελείται από λίγα γράμματα, ο/η μέντορας μπορεί να το ενθαρρύνει να αναλύσει τα γράμματα του επίθετου του.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να δώσετε χιουμοριστικές απαντήσεις για τον εαυτό σας.
- Να βοηθήσετε τα άτομα που καθοδηγείτε αν παρατηρήσετε ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τις απαντήσεις τους.

Δεν Πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Ι – Ανάλυση SWOT

Στον Πίνακα που περιέχει την Ανάλυση SWOT (ακρωνύμιο που εξετάζει τέσσερις τομείς: τα δυνατά σημεία (S), τα αδύνατα σημεία (W), τις ευκαιρίες (O) και τις απειλές (T)), τα καθοδηγούμενα άτομα μπορούν να αναστοχαστούν σχετικά με τα χαρακτηριστικά, τις αξίες και τις προσωπικές τους περιστάσεις και κατόπιν, να τα σημειώσουν με συντομία στα αντίστοιχα κουτάκια. Η Ανάλυση SWOT είναι ένα εργαλείο που διευκολύνει την ανάπτυξη της αυτογνωσίας των καθοδηγούμενων, τον καθορισμό των αναγκών τους και τα μέσα για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν λόγω ατομικών χαρακτηριστικών ή εξωτερικών παραγόντων. Επιπλέον, δίνει τη δυνατότητα τόσο στον/στη μέντορα όσο και στα καθοδηγούμενα άτομα να σχηματίσουν μία γενική εικόνα σχετικά με τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία που συνδέονται με την προσωπική κατάσταση των εν λόγω ατόμων. Ο/Η μέντορας μπορεί να αναπτύξει την ενσυναίσθησή του/της κατανοώντας τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα που καθοδηγούν, καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά τους. Τα καθοδηγούμενα άτομα μπορεί να παρακινηθούν να εργαστούν με τον/τη μέντορα, ούτως ώστε να επωφεληθούν από τη βοήθειά του/της και να ξεπεράσουν δυσκολίες που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την αποτελεσματική κοινωνική τους ένταξη.



S Strengths Write here...	W Weaknesses Write here...
O Opportunities Write here...	T Threats Write here...

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Τα καθοδηγούμενα άτομα αρχίζουν να αναστοχάζονται ως προς την τρέχουσα κατάστασή τους σε σχέση με τη διαδικασία ένταξης. Στη συνέχεια, συμπληρώνουν τον πίνακα στον οποίο αποτυπώνεται η Ανάλυση SWOT αναφέροντας τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, καθώς και τυχόν ευκαιρίες και απειλές. Τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία είναι εσωτερικοί παράγοντες, ενώ οι ευκαιρίες και οι απειλές συνιστούν εξωτερικούς παράγοντες¹. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, τα καθοδηγούμενα άτομα είναι πιθανό ότι θα χρειαστούν τη βοήθεια του/της μέντορα.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Η Ανάλυση SWOT συμβάλλει στην αυτογνωσία των καθοδηγούμενων, καθώς και σε μία ενεργητική προσέγγιση, προκειμένου να αντιμετωπιστούν τυχόν δυσκολίες που σχετίζονται με την ένταξη. Επιτρέπει, μεταξύ άλλων, στον/στη μέντορα να κατανοήσει καλύτερα την κατάσταση των καθοδηγούμενων και να συμμαριστεί τα προβλήματά τους.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

- Μπορείτε να βρείτε τρόπους για να αξιοποιήσετε τα δυνατά σημεία των καθοδηγούμενων και να επωφεληθείτε από πιθανές ευκαιρίες.
- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης σχετικά με τα Δυνατά Σημεία και τις Ευκαιρίες, ενδέχεται να προκύψουν ορισμένοι δείκτες Αδυναμιών και Απειλών.
- Μπορείτε να εφοδιάσετε τα καθοδηγούμενα άτομα με χρήσιμους πόρους ανάλογα με τις ανάγκες τους (π.χ. τηλέφωνα επικοινωνίας σχετικών οργανισμών, αρχών και προγραμμάτων).

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

¹ SmartDraw, SWOT Analysis. Ανακτήθηκε από: <https://www.smartdraw.com/swot-analysis/>

- Να αναλύσετε κάθε κατηγορία χωριστά (δυνατά σημεία, αδύνατα σημεία, ευκαιρίες, απειλές).
- Να ενθαρρύνετε τα άτομα που καθοδηγείτε.
- Να δείξετε κατανόηση.

Δεν Πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.

ΕΓΓΛΕΙΟ II – Οδικός Χάρτης (Ποια βήματα πρέπει να κάνω για να)...

Στον «Οδικό Χάρτη», τα καθοδηγούμενα άτομα καλούνται να γράψουν ποιες ενέργειες και συμπεριφορές είναι απαραίτητες για να πετύχουν τους στόχους που αφορούν την ένταξή τους στην κοινωνία υποδοχής καθώς και να ορίσουν ένα σχετικό χρονοδιάγραμμα. Ο/Η μέντορας θα πρέπει να στοχεύει στην παροχή κινήτρων και στην ενδυνάμωση των καθοδηγούμενων, αλλά και στην αύξηση της ενσυναίσθησης και της αφοσίωσής του/της στην εκπλήρωση των στόχων που έχουν θέσει. Ο καθορισμός στόχων και μίας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου για την επίτευξή τους ενδέχεται να ενθαρρύνουν τα καθοδηγούμενα άτομα να συνεργαστούν με τον/τη μέντορα. Αυτό είναι ωφέλιμο για τη συμμετοχή τους στη σχέση συμβουλευτικής καθοδήγησης, διότι ενισχύει τη βάση της και συστηματοποιεί το σχέδιο εργασίας που θα συμφωνηθεί μεταξύ του/της μέντορα και του καθοδηγούμενου ατόμου. Από την άλλη πλευρά, ο/η μέντορας σχηματίζει μία σαφέστερη εικόνα και κατανοεί καλύτερα τις επιθυμίες και τους στόχους των καθοδηγούμενων, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την ενσυναίσθηση και τη δέσμευσή τους.

Chap III | Tool 2

What steps to take in order to.....

	1 month	6 months	End of the year
“...be the person I want”	Write here	Write here	Write here
“...get my dream job”	Write here	Write here	Write here
“...have a joyful life”	Write here	Write here	Write here

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να συμπληρώσουν τον πίνακα με τίτλο «Ποια βήματα πρέπει να κάνω για να...», ο οποίος περιλαμβάνει δηλώσεις του τύπου: «...γίνω το άτομο που θέλω», «...πιάσω τη δουλειά των ονείρων μου», «...έχω μία ευτυχισμένη ζωή». Οι δηλώσεις έχουν γενικό χαρακτήρα, προκειμένου να ενθαρρύνουν την έκφραση ποικίλων ενεργειών και συμπεριφορών. Τα καθοδηγούμενα άτομα μπορούν να συμπληρώσουν τα αντίστοιχα πεδία με τη βοήθεια του/της μέντορα έχοντας υπόψη ένα χρονικό πλαίσιο εντός του οποίου θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τις σχετικές εργασίες προκειμένου να πετύχουν τους στόχους που έχουν ορίσει.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτό το εργαλείο βοηθά τον/τη μέντορα και τα καθοδηγούμενα άτομα να αναπτύξουν ένα προσχέδιο σύμφωνα με το οποίο θα πρέπει να γίνουν ορισμένες απαραίτητες ενέργειες για να βελτιωθεί η ζωή τους επιδιώκοντας συγχρόνως την ένταξή τους στην κοινωνία υποδοχής. Εκτός από αυτό, βοηθά στη συστηματοποίηση του σχεδίου ορίζοντας ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο για την ολοκλήρωση των εργασιών. Με αυτό τον τρόπο, ενισχύει το κίνητρο του καθοδηγούμενου ατόμου να συνεργαστεί με τον/τη μέντορα, ενώ παράλληλα αυξάνει την κατανόηση και τη δέσμευση από την πλευρά του/της μέντορα.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σύστημα των S.M.A.R.T. Στόχων.

(<https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>)

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να ακούτε με προσοχή τις επιθυμίες και τις απόψεις των καθοδηγούμενων.
- Να βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που καθοδηγείτε αισθάνονται άνετα.
- Να ενισχύσετε την αυτονομία των καθοδηγούμενων ατόμων.
- Να τηρήσετε μετριοπαθή στάση.

Δεν Πρέπει:

- Να χειραγωγήσετε τα άτομα που καθοδηγείτε.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Τα επιτεύγματά μου μέχρι στιγμής...




Το εργαλείο παρακίνησης «Τα επιτεύγματά μου μέχρι στιγμής...» δίνει την ευκαιρία στα καθοδηγούμενα άτομα να συνειδητοποιήσουν τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους, αυξάνοντας παράλληλα τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους για την επίτευξη νέων στόχων. Ο/Η μέντορας θα πρέπει να ενθαρρύνει τα εν λόγω άτομα να σκεφτούν τα πράγματα που κατάφεραν να



πετύχουν κατά τους τελευταίους 3, 6 ή 12 μήνες ή ακόμα και παλαιότερα επιτεύγματα τους και ειδικότερα: πώς πέτυχαν τον στόχο τους, ποιες δεξιότητες χρησιμοποίησαν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας και τι διδάχτηκαν από αυτήν. Το συγκεκριμένο εργαλείο πρόκειται να συμβάλει στην ενδυνάμωση και την παρακίνηση των καθοδηγούμενων μέσω της επανεξέτασης των επιτευγμάτων τους, καθώς θα αναστοχαστούν σχετικά με τα εμπόδια που ξεπέρασαν στο παρελθόν και τις δεξιότητες που απέκτησαν ή αξιοποίησαν. Πέραν αυτού, θα βοηθήσει τον/τη μέντορα να σχηματίσει μία γενική εικόνα των χαρακτηριστικών και των δυνατοτήτων αυτών των ατόμων ενισχύοντας την ενσυναίσθηση του/της μέσω της γνώσης των εμπειριών και των δυσκολιών που συνάντησαν, αλλά και των προσπαθειών και των επιτευγμάτων που σημείωσαν στη ζωή τους.

Chap III | Tool 3

Achievements so far...

The mentor asks the mentee to fill in the motivation table (see below) by listing his/ her achievements; then the mentor will ask the mentee to answer the questions: "Describe your actual situation" and "How can you apply the answers in the previous questions to motivate yourself?". The latter can lead to a fruitful discussion on how mentee's skills, already exercised in previous achievements, can now be used to promote his/ her integration in the host society.

	Fill in the table	Describe your actual situation	How can you apply the answers of the previous questions to motivate yourself?
 Achievements #1	Write here	Write here	Write here
 Achievements #2	Write here	Write here	Write here
 Achievements #3	Write here	Write here	Write here

  Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Ο/Η μέντορας ζητά από τα καθοδηγούμενα άτομα να συμπληρώσουν τον πίνακα παρακίνησης παραθέτοντας μερικά από τα πιο σημαντικά επιτεύγματά τους. Στη συνέχεια, τους ζητά να απαντήσουν σε ό,τι τους ζητείται στις δύο επόμενες στήλες: «Περιγράψτε την πραγματική σας κατάσταση» και «Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις προηγούμενες απαντήσεις για να παρακινήσετε τον εαυτό σας;». Η ερώτηση της τρίτης στήλης του πίνακα θα μπορούσε να αποτελέσει μία καλή αφορμή για την έναρξη μίας επικοινωνιακής συζήτησης σχετικά με το πώς οι δεξιότητες των καθοδηγούμενων, οι οποίες έχουν ήδη αξιοποιηθεί σε επιτυχίες του παρελθόντος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της ένταξής τους στην κοινωνία υποδοχής.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Το εργαλείο αυτό ενισχύει την αυτογνωσία και τα κίνητρα των καθοδηγούμενων ατόμων, καθώς και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα προσωπικά χαρακτηριστικά και οι δεξιότητες μπορούν να συμβάλουν στη διαδικασία της ένταξης.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Προσπαθήστε να είστε υποστηρικτικός/ή και να δείχνετε ενθουσιασμό για τα επιτεύγματα των ατόμων που καθοδηγείτε.


δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να συγχαρείτε τα άτομα που καθοδηγείτε για τα πράγματα που έχουν καταφέρει να πετύχουν μέχρι στιγμής.
- Να απαριθμήσετε τις επιτυχίες των καθοδηγούμενών σας.

Δεν Πρέπει:

- Να επισημάνετε τυχόν λάθη ή κακές επιλογές των καθοδηγούμενων.



Κεφάλαιο IV

Εκτέλεση

Κεφάλαιο IV

Εκτέλεση

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εστιάσουμε στο τέταρτο στάδιο του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης - το στάδιο της εκτέλεσης. Στο εν λόγω στάδιο, η σχέση ανάμεσα στον/στη μέντορα και το καθοδηγούμενο άτομο αναπτύσσεται σε βάθος και είναι η κατάλληλη στιγμή να αξιολογηθεί αν επιτεύχθηκαν μερικοί από τους στόχους που είχαν τεθεί στην αρχή του προγράμματος, αν κοντεύουν να επιτευχθούν ή αν είναι απαραίτητο να αναθεωρηθούν οι στόχοι που ορίστηκαν αρχικά. Επιπλέον, σε αυτό το σημείο, και με την υποστήριξη των μεντόρων, τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να λάβουν συγκεκριμένα μέτρα για να πετύχουν τους στόχους τους. Για το παρόν κεφάλαιο σχεδιάστηκαν ειδικές δραστηριότητες για «σπάσιμο του πάγου» και εργαλεία μέσω των οποίων ο/η μέντορας θα μπορέσει να βοηθήσει τα καθοδηγούμενα άτομα να επιτύχουν τους στόχους τους. Ορισμένοι από τους συνηθέστερους στόχους των καθοδηγούμενων με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο σχετίζονται με τη χορήγηση νομικού καθεστώτος, την εύρεση εργασίας και το αίσθημα της ένταξης και της συμπερίληψης στην κοινωνία υποδοχής. Ως εκ τούτου, τα εργαλεία που προτείνονται σε αυτό το κεφάλαιο έχουν σκοπό να συμβάλουν στην επισήμανση των εν λόγω στόχων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ Ι – Παιχνίδια Ονομάτων

Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τα καθοδηγούμενα άτομα να αισθανθούν άνετα με τον/τη μέντορα μέσω της ανταλλαγής ορισμένων προσωπικών πληροφοριών. Μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε μία ομάδα από καθοδηγούμενα άτομα, η οποία χωρίζεται σε δύο επιμέρους ομάδες ίσου μεγέθους που σχηματίζουν δύο ομόκεντρους κύκλους. Θα βοηθήσει επίσης τα εν λόγω άτομα να χαλαρώσουν και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους με έναν διασκεδαστικό τρόπο.



Class IV | Icebreaker 1

Name Games

1. This icebreaker is useful with a group of mentees. Divide mentees in two groups.
2. Those in the inner circle face outwards and those in the outer circle face inwards.
3. Mentees take turns to introduce themselves, e.g. "Hello, I'm Andrea. Pleased to meet you." - "My name is Alex - it's nice to meet you."
4. The outside circle then moves round while the inside circle stays still. Repeat until everyone has had at least one turn.
5. Then ask half the mentees in the outside circle to change places with the same number of mentees in the inside circle. They can then take turns to introduce people to each other; e.g. "Hello Andrea. This is Victor". - "Hello. It's nice to meet you" etc.
6. The mentees then introduce each other to the group, e.g. "This is Hakim/Mr. He comes from Afghanistan. He can speak Pashto and Arabic. He likes playing football. He supports Manchester United".



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Αυτή η δραστηριότητα γνωριμίας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη αν έχετε μία ομάδα καθοδηγούμενων. Χωρίστε τα άτομα που καθοδηγείτε σε δύο επιμέρους ομάδες. Τα άτομα που βρίσκονται στον εσωτερικό κύκλο θα κοιτάζουν προς τα έξω, ενώ εκείνα που βρίσκονται στον εξωτερικό κύκλο θα κοιτάζουν προς τα μέσα. Τα άτομα αρχίζουν να συστήνονται ένα-ένα με τη σειρά (π.χ. «Γεια σου, είμαι η Άντρεα. Χάρηκα για τη γνωριμία.» - «Το όνομά μου είναι Άλεξ. Χαίρω πολύ!»). Στη συνέχεια, τα άτομα του εξωτερικού κύκλου κινούνται σε κυκλική τροχιά, ενώ τα άτομα του εσωτερικού κύκλου στέκονται ακίνητα. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται μέχρι ο εξωτερικός κύκλος να κάνει μία πλήρη περιστροφή. Έπειτα, ζητήστε από τα μισά άτομα του εξωτερικού κύκλου να αλλάξουν θέσεις με τον ίδιο αριθμό ατόμων του εσωτερικού κύκλου. Μπορούν να προχωρήσουν εναλλάξ σε συστάσεις άλλων ατόμων. (π.χ. «Γεια σου Άντρεα. Αυτός είναι ο Βίκτωρ.» - «Γεια σου. Χαίρω πολύ για τη γνωριμία!» κλπ.). Τέλος, τα καθοδηγούμενα άτομα συστήνουν το ένα το άλλο στην υπόλοιπη ομάδα (π.χ. «Αυτός είναι ο Χακίμ. Κατάγεται από το Αφγανιστάν. Μιλά πάστο και αραβικά. Του αρέσει να παίζει ποδόσφαιρο. Είναι οπαδός της Manchester United.»).

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Ο/Η μέντορας και τα καθοδηγούμενα άτομα θα γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και θα μάθουν συγκεκριμένες λεπτομέρειες ο/η/το ένας/μία/ένα για τον/την/το άλλον/η/ο.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Ο/Η μέντορας θα πρέπει να διασφαλίσει ότι όλα τα καθοδηγούμενα άτομα αισθάνονται άνετα.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή όλων των καθοδηγούμενων στη δραστηριότητα.
- Να λάβετε προληπτικά μέτρα για να μην αισθανθεί ντροπή κανένα από τα άτομα που καθοδηγείτε.

Δεν Πρέπει:

- Να πιέσετε τα καθοδηγούμενα άτομα που είναι ντροπαλά να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα.
- Να υιοθετήσετε επικριτική στάση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Κρύο και Ζεστό

Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδανική για μία ομάδα καθοδηγούμενων, καθώς αποτελεί έναν δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο για να ασκήσουν την αποφασιστικότητά τους με σκοπό να πετύχουν τους στόχους τους παρά το ότι «πάνε στα τυφλά», γεγονός που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως μία μεταφορά για τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην πορεία της υλοποίησης.



Class IV Icebreaker 2

Hot and Cold

1. The mentees are divided into pairs and each pair receives an object (pencil, rubber, piece of paper etc.). When both persons in the pair see and memorise what their object is, one of them should be blindfolded. The other one goes to the mentor who hides the object somewhere within the playing field. After hiding the objects, all pairs should be lined up at a certain starting point.
2. From there they receive the "Start" signal, and the blindfolded person should find the object, while the other person is guiding them. Only the words HOT and COLD are allowed to be used for guidance. HOT means getting closer, COLD means going in the wrong direction.
3. The game ends when all pairs find their objects. Then, it is possible to switch the blindfolded person.
4. The mentor should monitor if the mentees are following the rules. Make sure that the mentees use only HOT and COLD to guide, and make sure they do not mention other directions and avoid touching.



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Τα καθοδηγούμενα άτομα χωρίζονται σε ζεύγη και κάθε ζεύγος παίρνει ένα αντικείμενο (π.χ. μολύβι, γόμα, κομμάτι χαρτί κλπ.). Μόλις και τα δύο άτομα του ζεύγους δουν και απομνημονεύσουν το αντικείμενό τους, ένα από αυτά θα πρέπει να δεχθεί να του δέσουν τα μάτια. Το άλλο άτομο πηγαίνει στον/στη μέντορα, ο/η οποίος/α αναλαμβάνει να κρύψει το αντικείμενο σε ένα σημείο στον χώρο διεξαγωγής του παιχνιδιού. Αφού κρύψει τα αντικείμενα, όλα τα ζεύγη θα πρέπει να παραταχθούν σε ένα συγκεκριμένο σημείο εκκίνησης.

Από εκεί, μόλις ο/η μέντορας σημάνει την έναρξη του παιχνιδιού («1,2,3 Πάμε!»), το άτομο με τα δεμένα μάτια θα πρέπει να βρει το αντικείμενο, ενώ το άλλο άτομο θα το καθοδηγεί. Επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει μόνο τις λέξεις «ΚΡΥΟ» και «ΖΕΣΤΟ» για καθοδήγηση. Όταν το άτομο που ψάχνει, πλησιάζει προς το αντικείμενο, το άλλο άτομο του λέει «ΖΕΣΤΟ». Όσο το άτομο που ψάχνει είναι μακριά από το αντικείμενο, το άλλο άτομο του λέει «ΚΡΥΟ».

Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλα τα ζεύγη καταφέρουν να βρουν τα αντικείμενα που ψάχνουν. Μετά από αυτό, είναι δυνατόν να αλλάξει το άτομο που έχει δεμένα μάτια. Ο/Η μέντορας θα πρέπει να παρακολουθεί αν τα καθοδηγούμενα άτομα ακολουθούν τους κανόνες. Για παράδειγμα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν μόνο τις λέξεις ΚΡΥΟ και ΖΕΣΤΟ για να καθοδηγήσουν το ταίρι τους χωρίς να αναφέρουν άλλες κατευθύνσεις. Εξίσου σημαντικό είναι να αποφευχθούν τα αγγίγματα μεταξύ των καθοδηγούμενων ατόμων.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Αυτή η δραστηριότητα θα δημιουργήσει μία αμοιβαία αίσθηση εμπιστοσύνης μεταξύ των καθοδηγούμενων και θα τους δώσει τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ομαδική τους εργασία και την ψυχική τους ανθεκτικότητα για την επίτευξη των στόχων τους παρά το γεγονός ότι έχουν τα μάτια τους δεμένα.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Ο/Η μέντορας μπορεί να κάνει μία σύντομη παρουσίαση ή αποτίμηση στα καθοδηγούμενα άτομα τονίζοντάς τους τη σημασία της εμπιστοσύνης και της ανάπτυξης ενός κοινού χώρου εργασίας.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να εξασφαλίσετε την πλήρη συμμετοχή όλων των ατόμων στη δραστηριότητα.
- Να διασφαλίσετε ότι όλα τα άτομα κατανοούν τους κανόνες του παιχνιδιού.
- Να βεβαιωθείτε ότι τα καθοδηγούμενα άτομα δεν διστάζουν να διαμορφώσουν στενές σχέσεις μεταξύ τους.

Δεν Πρέπει:

- Να υιοθετήσετε επικριτική στάση.
- Να διστάζετε να ανατρέξετε εκ νέου στους κανόνες του παιχνιδιού και να τους εξηγήσετε στα άτομα που καθοδηγείτε.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Ι – Διαπολιτισμική Βραδιά Μαγειρικής

Η πολιτιστική αυτή εκδήλωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για ενίσχυση της δικτύωσης μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων. Μία τέτοιου είδους δικτύωση μπορεί να βοηθήσει τα καθοδηγούμενα

άτομα να κάνουν νέες γνωριμίες (εκτός του κοινωνικού τους δικτύου). Η δικτύωση είναι ένα σημαντικό εγχείρημα, διότι μπορεί να οδηγήσει σε νέες ευκαιρίες και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και κατά συνέπεια, σε έναν τρόπο επίτευξης προσωπικών στόχων. Υπάρχουν δύο εναλλακτικές λύσεις για τη διοργάνωση τέτοιων εκδηλώσεων:

- (1) Να οργανωθεί ένα τραπέζι ρεφενέ, δηλαδή ένα κοινό γεύμα όπου κάθε συμμετέχον άτομο (συμπεριλαμβανομένων των καθοδηγούμενων) θα φέρνει ένα παραδοσιακό φαγητό της πατρίδας του και θα τρώνε όλοι/ες/α μαζί.
- (2) Αν υπάρχει μεγάλη κουζίνα, τα συμμετέχοντα άτομα (συμπεριλαμβανομένων των καθοδηγούμενων) μπορούν να φέρουν τα υλικά που χρειάζονται και να μαγειρέψουν μαζί. Ο/Η διοργανωτής/ρια θα πρέπει να ρωτήσει τα άτομα που θα συμμετάσχουν τι σκοπεύουν να φέρουν εκ των προτέρων για να διασφαλιστεί η ισορροπία στην επιλογή των πιάτων. Εξίσου σημαντικό είναι να ληφθούν υπόψη οι διατροφικοί περιορισμοί και οι πιθανές διαφορές στην κουλτούρα κατανάλωσης αλκοόλ.



Chap IV | Tool 1

Intercultural Cooking Evening

1. An adequate room/space with a large table, comfortable seating
2. A large well-equipped kitchen

The mentee/s and other participants should prepare and present some local dishes and dishes from the mentees' country of residence/ home country. A dinner event will be held which will foster a friendly environment for networking between mentee/s and other participants who can help the mentee/s to achieve the goals set-up at the beginning of the mentoring programme.



*Prepare and present some local dishes from your country and share information from traditions, culture, meaning of each dish.



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Η ομάδα θα χρειαστεί:

- Έναν κατάλληλο χώρο με ένα μεγάλο τραπέζι και άνετα καθίσματα
- Μία ευρύχωρη και άρτια εξοπλισμένη κουζίνα.

Τα καθοδηγούμενα μαζί με άλλα συμμετέχοντα άτομα θα πρέπει να παρασκευάσουν και να παρουσιάσουν μερικά τοπικά πιάτα της χώρας διαμονής/καταγωγής τους. Θα πραγματοποιηθεί ένα βραδινό γεύμα που θα ενθαρρύνει ένα φιλικό περιβάλλον για δικτύωση μεταξύ των καθοδηγούμενων ατόμων και άλλων συμμετεχόντων που μπορούν να τα βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους που έθεσαν στην αρχή του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Διδάσκει καινοτόμους τρόπους δικτύωσης και επίτευξης των στόχων των καθοδηγούμενων υπερνικώντας παράλληλα πιθανά γλωσσικά, θρησκευτικά και εθνοτικά εμπόδια ή ακόμα και έμφυλα στερεότυπα.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Τα άτομα που θα συμμετάσχουν στην εκδήλωση θα πρέπει να ενημερωθούν ότι η γεύση και η εμφάνιση των φαγητών που πρόκειται να παρασκευαστούν δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία. Κύριος σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αποκτήσουν την ικανότητα να εργάζονται σε έναν κοινό χώρο και να ενθαρρύνουν τη δικτύωση με τα καθοδηγούμενα άτομα.

δ. Τα Πρέπει κα τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να παροτρύνετε τα άτομα που συμμετέχουν στην εκδήλωση να κάνουν ό,τι μπορούν.
- Να βοηθήσετε τα συμμετέχοντα άτομα κατά την εργασία σε έναν κοινό χώρο και να ενθαρρύνετε τη δικτύωσή τους με τα άτομα που καθοδηγείτε.
- Να δηλώσετε ότι οι αλληλεπιδράσεις των συμμετεχόντων σε αυτό το εργαστήριο είναι πιο σημαντικές από το αποτέλεσμα.

Δεν Πρέπει:

- Να πιέσετε τα συμμετέχοντα άτομα (ιδίως τα άτομα που καθοδηγείτε) να κάνουν κάτι που δεν επιθυμούν.
- Να πιέσετε τα συμμετέχοντα άτομα (ιδίως τα άτομα που καθοδηγείτε) να μοιραστούν το πιάτο τους αν δεν το επιθυμούν.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Αφήγηση Ιστοριών

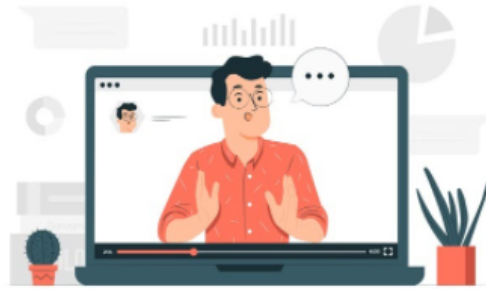
Αυτό το εργαλείο δίνει τη δυνατότητα στα καθοδηγούμενα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες, όπως η παρουσίαση μίας ιδέας (με τη χρήση βίντεο ή χωρίς) που μπορεί να φανεί χρήσιμη για την επίτευξη ενός από τους στόχους που έθεσαν στην αρχή του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης. Το εν λόγω εργαλείο σέβεται τα άτομα που καθοδηγείτε και τους παρέχει επίσης έναν χώρο στον οποίο μπορούν να χρησιμοποιούν τη φωνή τους για να παρουσιάσουν μία ιδέα και να κατακτήσουν έναν συγκεκριμένο στόχο.



Storytelling

Requirements:

1. The mentor along with a team of volunteers will collect the mentees' submission / footage and will edit them into a video.
2. The mentor and the team of volunteers will create a platform to disseminate the video.
3. The mentees will be asked to shoot a theatrical video about how they define themselves in the hosting country (2 hours). The mentees will explain the whole process from the beginning of their journey until their present experience in the hosting society.



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Ο/Η μέντορας, σε συνεργασία με μία ομάδα εθελοντών/ριών, θα συλλέξει το αμοντάριστο υλικό των καθοδηγούμενων και θα το επεξεργαστούν σε μορφή βίντεο. Στη συνέχεια, θα δημιουργήσουν μία πλατφόρμα διάδοσης των βίντεο. Κατόπιν, θα ζητήσουν από τα καθοδηγούμενα άτομα να γυρίσουν ένα θεατρικό βίντεο για το πώς αυτοπροσδιορίζονται στη χώρα υποδοχής (2 ώρες - κάθε ομάδα μεντόρων και καθοδηγούμενων θα πρέπει να ορίσουν δικούς τους κανόνες). Τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να εξηγήσουν την πλήρη διαδικασία, από την αρχή του ταξιδιού τους μέχρι την εμπειρία τους στην κοινωνία υποδοχής.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Διδάσκει πρακτικές, διαφορές, πληροφορίες για την κοινωνική ζωή, τις επιχειρήσεις και οικονομικές ευκαιρίες σε διάφορες χώρες. Επιπλέον, τα καθοδηγούμενα άτομα θα μάθουν πώς να παρουσιάσουν μία ιδέα, η οποία μπορεί να είναι χρήσιμη για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Φροντίστε να προσφέρετε στα καθοδηγούμενα άτομα που είναι ντροπαλά ή απρόθυμα να τραβήξουν βίντεο εναλλακτικές λύσεις (π.χ. να χρησιμοποιήσουν εικόνες). Αυτό που έχει σημασία είναι να μάθουν πώς να παρουσιάζουν μία ιδέα.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να ενθαρρύνετε τα καθοδηγούμενα άτομα να χρησιμοποιήσουν μία μέθοδο για να εκπαιδευτούν στην παρουσίαση ιδεών.

Δεν πρέπει:

- Να χρησιμοποιήσετε καμία μέθοδο που ενδέχεται να κάνει τα καθοδηγούμενα άτομα να νιώσουν άβολα ούτε να τα πιέσετε να χρησιμοποιήσουν μία μέθοδο που τους προκαλεί αμηχανία.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Αποδέξου με για ό,τι είμαι

Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα καθοδηγούμενα άτομα θα μάθουν πώς μπορούν να γράφουν μία συνοδευτική επιστολή προκειμένου να γίνουν δεκτά στην αγορά εργασίας. Αυτή η δεξιότητα είναι πολύ σημαντική, διότι μπορεί να τα βοηθήσει να βρουν δουλειά (ένας στόχος που θέτουν πολύ συχνά τα καθοδηγούμενα άτομα). Το εν λόγω εργαλείο αναδεικνύει μερικά βασικά στοιχεία που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη σύνταξη μίας συνοδευτικής επιστολής.



Chap IV | Tool 3

Accept Me

- 1 – Ask the mentee which ideas come to their mind when they think of writing a cover letter.
- 2 – Ask the mentee to provide the do's and don'ts while writing a cover letter.
- 3 – Ask the mentee to draft a cover letter based on the example provided below.

Name:
Address:
Phone/email address:

Date:
Subject: (e.g. Application for the position of Salesperson)

Opening Greeting:
(Ex: Dear Sir/Madam)

Letter Content:
Opening Paragraph:
In response to/a... / I would like to express my interest in... / I would like to apply for...
I would like to be considered for the... / I am a... interested in...

Main body:
For the past... years I have been working... / I've always enjoyed working with... / My experience with... / I have qualifications in... / My training has prepared me for... / The key skills that qualify me / The added value that I could bring to ...

As requested, I am sending you my résumé for your consideration in the hope that I can provide more details in a future interview.

Final greetings: (e.g.: Thank you for your attention, and best regards)







Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

- Ρωτήστε τα καθοδηγούμενα άτομα ποιες ιδέες έρχονται στο μυαλό τους, όταν σκέφτονται να γράψουν μία συνοδευτική επιστολή.
- Ζητήστε από τα καθοδηγούμενα άτομα να σας πουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να περιλαμβάνει μία συνοδευτική επιστολή (τα «πρέπει» θα φέρουν τα καθοδηγούμενα άτομα πιο κοντά στον επιδιωκόμενο στόχο, ενώ τα «δεν πρέπει» θα τα απομακρύνουν από τον στόχο και την επίτευξη του).
- Ζητήστε από τα καθοδηγούμενα άτομα να συντάξουν μία συνοδευτική επιστολή σύμφωνα με το παράδειγμα που παρέχεται στο εργαλείο.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Τα καθοδηγούμενα άτομα θα μάθουν περισσότερα από τα βασικά για το πώς πρέπει να συντάξουν μία συνοδευτική επιστολή. Ακόμη, θα εξοικειωθούν με τα καίρια στοιχεία μίας συνοδευτικής επιστολής που είναι μείζονος σημασίας για να τονιστούν τα δυνατά σημεία ενός υποψηφίου όσον αφορά στην επαγγελματική του πείρα και τις δεξιότητες που διαθέτει.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Ο/Η μέντορας θα πρέπει να δώσει έμφαση στα δυνατά σημεία του προσχεδίου των καθοδηγούμενων καθώς και να συζητήσει μαζί τους τα διάφορα είδη μίας συνοδευτικής επιστολής.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να εξηγήσετε λεπτομερώς τη μορφή, το περιεχόμενο και τα βασικά χαρακτηριστικά μίας συνοδευτικής επιστολής και γιατί όλα αυτά είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία μίας αίτησης για πρόσληψη σε μία νέα θέση εργασίας.

Δεν Πρέπει:

- Να συγκρίνετε τις συνοδευτικές επιστολές διαφορετικών καθοδηγούμενων ατόμων.
- Να εμποδίζετε τα άτομα που θέλουν να γράψουν συνοδευτική επιστολή στη μητρική τους γλώσσα. Απλώς φροντίστε να υπάρχει η δυνατότητα μετάφρασης για να κατανοήσετε το περιεχόμενό της και να συζητήσετε μερικά από τα στοιχεία της με το καθοδηγούμενο άτομο.



Κεφάλαιο V

Αξιολόγηση, Έκθεση
και Επανεξέταση

Κεφάλαιο V

Αξιολόγηση, Έκθεση & Επανεξέταση

Το τελευταίο στάδιο του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης είναι το στάδιο της αξιολόγησης, το οποίο χωρίζεται σε δύο μέρη:

1. **Διαμορφωτική αξιολόγηση:** πληροφορίες που συλλέγονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος καθοδήγησης και θα χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση του προγράμματος.
2. **Συνολική αξιολόγηση:** στοιχεία που συλλέγονται μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, προκειμένου να καταδειχθεί αν το πρόγραμμα πέτυχε τους στόχους που είχε θέσει.

Αρχικά, θα πρέπει να αποφασιστεί τι είδους πληροφορίες ενδιαφέρουν περισσότερο τον/τη μέντορα σε αυτό το στάδιο. Αν το πρόγραμμα συμβουλευτικής καθοδήγησης βρίσκεται στα πρώτα του στάδια, είναι πιθανό να θέλετε να επικεντρωθείτε σε πληροφορίες διαμορφωτικής αξιολόγησης, τα οποία θα βοηθήσουν στην επανεξέταση του προγράμματος πριν τη διενέργεια μίας συνολικής αξιολόγησης. Αν το πρόγραμμα θεωρείται ότι είναι σχετικά σταθερό, τότε μπορεί να πραγματοποιηθεί συνολική αξιολόγηση. Ενδεχομένως να θέλετε να συλλέξετε και τα δύο είδη πληροφοριών, αλλά η έμφαση που θα δώσετε στο ένα ή στο άλλο μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του προγράμματος.

Όταν προετοιμάζετε μία συνολική αξιολόγηση, θα θέλετε να εξετάσετε τι είδους πληροφορίες θα μπορούσαν να σας φανούν περισσότερο χρήσιμες. Για παράδειγμα, θέλετε να μάθετε τι σκέφτονται τα καθοδηγούμενα άτομα για το πρόγραμμα συνολικά; Τι αξία αποδίδουν στο εν λόγω πρόγραμμα; Πώς επηρέασε το πρόγραμμα την αυτοαντίληψή τους σε διάφορες καταστάσεις της ζωής;

Οι δραστηριότητες και τα εργαλεία που προτείνουμε έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τον/τη μέντορα στη διαδικασία αξιολόγησης αρχίζοντας από τον εορτασμό των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων και την αξιολόγηση του τι πήγε καλά και τι μπορεί να βελτιωθεί. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσουν μερικές δραστηριότητες που θα ενισχύσουν τον δεσμό που αναπτύχθηκε ανάμεσα στον/στη μέντορα και το καθοδηγούμενο άτομο. Οι δύο τελευταίες ασκήσεις εστιάζουν περισσότερο στη συνέχιση αυτής της σχέσης είτε με την παράταση της σχέσης συμβουλευτικής καθοδήγησης είτε με την έναρξη μίας πιο ανεπίσημης σχέσης. Αυτή είναι το στάδιο κατά το οποίο τα καθοδηγούμενα άτομα επιλέγουν να γίνουν τα ίδια μέντορες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ Ι – Γιορτάστε τις νίκες στην ομάδα σας

Οργανώστε μία συνεδρία και μοιραστείτε με τα υπόλοιπα άτομα μία ιστορία - μία αποστολή, μία απόφαση ή ένα αποτέλεσμα - που μπορεί και αξίζει να επαινεθεί τόσο από τον/τη μέντορα όσο και από τα καθοδηγούμενα άτομα. Κάτι που πέτυχαν πέρα από τις συνήθεις αρμοδιότητές τους και στο οποίο διέπρεψαν. Αναγνωρίστε και ευχαριστήστε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η για την υπέρβαση των προσδοκιών. Εστιάστε στα βήματα της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης. Είναι σημαντικό να τονώσετε τη διάθεση των μελών στο τέλος αυτής της διαδικασίας και να επαναφέρετε στη μνήμη σας τις καλύτερες στιγμές που ζήσατε στη διάρκειά της. Αυτή η δραστηριότητα αναδεικνύει την ενσυναισθητική πλευρά του/της μέντορα και των καθοδηγούμενων ατόμων και επικυρώνει τις ενέργειές τους εκατέρωθεν. Τέλος, μπορεί να αυξήσει το κίνητρο του/της μέντορα να συνεχίσει να εργάζεται με άλλους/ες μετανάστες/ριες, καθώς και το κίνητρο των καθοδηγούμενων ατόμων να γίνουν μέντορες.



Chapter V | Ice breaker 1

Celebrate the wins in your team

Organise a session and share a story – an action, a decision, or a result – that can and should be praised by both, the mentor and the mentee. Something that was reached beyond their typical responsibilities and excelled. Acknowledge and thank each other for surpassing expectations. Put the focus on the mentoring process steps.



KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Επιλέξτε ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος για να συζητήσετε.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Να είστε προσεκτικοί/ές και να εκτιμήσετε τι έχετε κερδίσει από την όλη διαδικασία συμβουλευτικής καθοδήγησης.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Σε όλους τους ανθρώπους αρέσει η αναγνώριση. Αυτή η δραστηριότητα για «σπάσιμο του πάγου» θα δώσει στα καθοδηγούμενα άτομα την ευκαιρία να γιορτάσουν την επιτυχία τους και θα τα προετοιμάσει για τις επερχόμενες συναντήσεις.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να μοιραστείτε μία ιστορία με τα καθοδηγούμενα άτομα που θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη μεταξύ σας.

Δεν Πρέπει:

- Να πιέσετε τα καθοδηγούμενα άτομα να μιλήσουν αν δεν το επιθυμούν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ II – Δυο αλήθειες και ένα ψέμα

Ζητήστε από όλα τα άτομα να κάνουν τρεις δηλώσεις για τον εαυτό τους: δύο αληθείς και μία ψευδή. Για παράδειγμα: «Δεν έχω σπάσει ποτέ κανένα κόκαλο. Έχω πέντε αδερφές. Γεννήθηκα στην Πολωνία». Το άλλο άτομο θα πρέπει να μαντέψει ποια δήλωση είναι ψευδής. Η δραστηριότητα αυτή είναι σημαντική για την ενίσχυση του δεσμού που δημιουργείται μεταξύ του/της μέντορα και του καθοδηγούμενου ατόμου κατά τη διάρκεια του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης. Η ενσυναίσθηση και η εμπιστοσύνη αναπτύσσονται, όταν οι μέντορες αποδίδουν τη δέουσα προσοχή στις διαφορετικές πραγματικότητες των ατόμων που καθοδηγούν. Αυτό τονίζει πόσο ισχυρή μπορεί να καταστεί η μεταξύ τους σχέση.



Chap V | Ice breaker 2

Two truths and one lie

Have each person make three statements about him or herself: **two true statements and one lie**. The other person must try to guess which statement is the lie.



α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου οι συζητήσεις θα μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς ενδιάμεσες διακοπές.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Διδάσκει ότι είναι πολύ σημαντική η άσκηση ενεργητικής ακρόασης και η επικοινωνία με ενσυναίσθηση.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Τόσο ο/η μέντορας όσο και τα καθοδηγούμενα άτομα θα πρέπει να μοιραστούν κάτι μοναδικό για τον εαυτό τους. Αυτή είναι μία δραστηριότητα που μπορεί να υλοποιηθεί στο τέλος της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης, δεδομένου ότι έχει δημιουργηθεί μία καλή σχέση μέχρι στιγμής και ότι γνωρίζουν ικανοποιητικά ο/η/το ένας/μία/ένα τον/την/το άλλον/η/ο.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να πείτε πράγματα για τον εαυτό σας που θα ενθαρρύνουν τα καθοδηγούμενα άτομα να μιλήσουν περισσότερο.
- Να ενθαρρύνετε μία συζήτηση στην οποία θα συμμετέχουν και οι δύο πλευρές.

Δεν Πρέπει:

- Να τηρήσετε επικριτική στάση.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ Ι – Αναστοχασμός Εμπειρίας και Καθορισμός Επόμενων Βημάτων

Ευχαριστήστε ο/η/το ένας/μία/ένα τον/την/το άλλον/η/ο και αναγνωρίστε από κοινού τι πετύχατε μαζί κατά το χρονικό διάστημα που συνεργαστήκατε. Ποιες δραστηριότητες σας φάνηκαν περισσότερο χρήσιμες; Ποια ήταν τα σημαντικότερα συμπεράσματα; Τι σκοπεύετε να κάνετε στη συνέχεια; Σκεφτείτε αν και πώς θέλετε να διατηρήσετε επαφή. Αν υπάρχουν περισσότερα πράγματα που μπορείτε να πετύχετε μαζί, προγραμματίστε περισσότερες συνεδρίες. Μοιραστείτε με το καθοδηγούμενο άτομο τις επιτυχίες σας και τις πιθανές αλλαγές που πρόκειται να κάνετε στη ζωή σας. Προσπαθήστε να έρθετε πιο κοντά και να κατανοήσετε ο/η/το ένας/μία/ένα τις ανάγκες του/της άλλου/ης.



Chap V | Tools

Reflect on your experience and determine next steps



<i>What were the most useful exercises?</i>	<i>What were the biggest takeaways?</i>	<i>What is next?</i>
Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here

*Did you find the experience rewarding and fulfilling?



KA204-06B80AEB

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Επιλέξτε ένα ήσυχο μέρος, όπου δεν θα μπορούν να σας ενοχλήσουν άλλοι άνθρωποι. Σε αυτό το μέρος, θα πρέπει να νιώθουν άνετα τόσο ο/η μέντορας όσο και τα καθοδηγούμενα άτομα, ώστε να μπορούν να συζητήσουν διάφορα θέματα στη μεταξύ τους συζήτηση.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Διδάσκει ότι το τέλος της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης δεν σημαίνει και το τέλος της σχέσης. Αν αισθάνεστε ότι αξίζει να συνεχιστεί αυτή η σχέση, μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο για να επανεξετάσετε τους στόχους που θέσατε για να ανανεώσετε και να αναζωογονήσετε τη σχέση σας με το καθοδηγούμενο άτομο.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Επιλέξτε έναν άνετο χώρο στον οποίο θα μπορέσετε να οργανώσετε ουσιαστικές συζητήσεις με το άτομο που καθοδηγείτε. Συνιστάται αυτή η δραστηριότητα να πραγματοποιηθεί με τη μορφή μίας κατ' ιδίαν συζήτησης. Επειδή είναι πιθανό να υπάρξει συναισθηματική φόρτιση εκ μέρους του καθοδηγούμενου, προσπαθήστε να δείξετε κατανόηση απέναντι στα συναισθήματα που ενδέχεται να εκδηλώσει.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να ακούσετε με προσοχή το άτομο που καθοδηγείτε. Αυτή η δραστηριότητα του δίνει την ευκαιρία να συνοψίσει όσα πέτυχε κατά τη διάρκεια του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης.

Δεν Πρέπει:

- Να προκαταλαμβάνετε τις πιθανές απαντήσεις των καθοδηγούμενων. Σεβαστείτε και αποδεχτείτε τις διαφορετικές απόψεις.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ II – Πρακτική Ενσυνειδητότητας

Ζητήστε από τα άτομα που καθοδηγείτε να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να αναστοχαστούν ατομικά και να γράψουν τις ανησυχίες τους σε ένα φύλλο χαρτί. Καθοδηγήστε τον εν λόγω αναστοχασμό με ερωτήσεις όπως: «Πόση ενέργεια έχετε σήμερα;», «Υπάρχει κάτι που σας απασχολεί αλλά δεν έχει σχέση με τη συνάντηση;», «Τι φοβηθήκατε στην αρχή της καθοδήγησης;», «Τι σας ανησυχεί σχετικά με τις επόμενες ημέρες;», «Σας τρομάζουν τα σχέδια που κάνετε σε αυτή τη χώρα;». Βεβαιωθείτε ότι τα καθοδηγούμενα άτομα γνωρίζουν ότι δεν χρειάζεται να κοινοποιήσουν τις απαντήσεις τους. Αφού απαντήσουν στις ερωτήσεις, θα πρέπει να σκίσουν το χαρτί με τις απαντήσεις και να το πετάξουν στα σκουπίδια. Αυτό θα τα βοηθήσει στο να προσδιορίσουν την ψυχική τους κατάσταση, να αποβάλουν τις ανησυχίες τους και να έχουν καλύτερη εστίαση και περισσότερη ενσυναίσθηση προς τους άλλους. Το γεγονός αυτό επιφέρει επίσης επίγνωση των ανησυχιών, των φόβων και των προβληματισμών τους, που με τη σειρά της μπορεί να τα βοηθήσει να τα ξεπεράσουν. Αυτή η δραστηριότητα θα παρακινήσει τα καθοδηγούμενα άτομα να εξετάσουν όλα όσα πέτυχαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας συμβουλευτικής καθοδήγησης και θα τους δώσει τη δυνατότητα να καταρτίσουν νέα σχέδια για το μέλλον.

Chap V | Tool 2
Mindfulness Moment

<i>What energy level have you arrived with?</i>	<i>What is on your mind that is unrelated to this meeting?</i>	<i>What were your fears at the beginning of mentoring?</i>	<i>What are your concerns regarding the next days?</i>	<i>Do your plans in this country scare you?</i>
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Θα ήταν καλύτερο να διεξαχθεί αυτή η δραστηριότητα σε έναν χώρο χωρίς περισπασμούς, ούτως ώστε τα καθοδηγούμενα άτομα να έχουν στη διάθεσή τους τον απαιτούμενο χρόνο και χώρο για να σκεφτούν τις απαντήσεις τους.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Διδάσκει ότι η επίγνωση των φόβων που έχουν τα άτομα που καθοδηγείτε βοηθά στο να κατανοήσουν τι χρειάζεται για να γίνει σωστή διαχείριση, αποδοχή και υπέρβασή τους.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Προσπαθήστε να απευθύνετε στα καθοδηγούμενα άτομα ερωτήσεις σχετικά με τις προσωπικές ανησυχίες που ανακαλύψατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθοδήγησης, έτσι ώστε να μπορέσουν να σκεφτούν περισσότερο την όλη διαδικασία και πώς τους βοήθησε να πραγματοποιήσουν νέες επιτυχίες.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να δώσετε στο καθοδηγούμενο άτομο μερικά δευτερόλεπτα για να σκεφτεί την απάντηση σε κάθε ερώτηση, εφόσον το κρίνετε απαραίτητο.
- Να κάνετε αποτίμηση των κύριων σημείων μετά το τέλος της δραστηριότητας.

Δεν Πρέπει:

- Να επιταχύνετε υπερβολικά τη διαδικασία.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ III – Αποχαιρετισμός αλλά όχι αντίο για πάντα

Ο/Η μέντορας δημιουργεί έναν κατάλογο με πιθανές δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο μέλλον με τα καθοδηγούμενα άτομα:

- Προσθέστε τα e-mails των εν λόγω ατόμων σε μία λίστα μεταπαρακολούθησης που θα χρησιμοποιείτε για τη διανομή ιδεών και άρθρων που έχουν ενδιαφέρον.
- Προγραμματίστε μαζί τους ένα γεύμα ή καφέ τον επόμενο μήνα.
- Συμφωνήστε από κοινού να συμμετάσχετε σε συνεδρίες καταϊγισμού ιδεών ή επίλυσης προβλημάτων.
- Συνεργαστείτε σε έργα της τοπικής κοινότητας.
- Βοηθήστε τα άτομα που καθοδηγούσατε να γίνουν μέντορες αν το επιθυμούν.

Είναι σημαντικό να αναστοχαστείτε ως προς τη σχέση συμβουλευτικής καθοδήγησης και να προσδιορίσετε τα επόμενα βήματα για τη συνέχιση της προσωπικής σας ανάπτυξης. Προσπαθήστε

να διατηρήσετε επαφή με το καθοδηγούμενο άτομο και να το ενθαρρύνετε να δημιουργήσει όσες το δυνατόν περισσότερες επαφές εντός της κοινότητας.



Chap V | Tool 3

Farewell but Not Goodbye

The mentor will create a list of possible activities to be done in the future together:

1. Add your mentee to an email follow up list that you use to distribute ideas and articles of interest
2. Schedule with your former mentee a lunch or coffee next month
3. Offer to participate in one another's brainstorming or problem-solving sessions
4. Participate together in community projects
5. Support your mentee to become a mentor if they wish that



RISING

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

KA204-06B80AE6

α. Πώς υλοποιείται η δραστηριότητα;

Προγραμματίστε μία συνεδρία για να συζητήσετε τη διαδικασία μεταπαρακολούθησης.

β. Τι διδάσκει αυτή η δραστηριότητα;

Το τέλος της σχέσης συμβουλευτικής καθοδήγησης είναι φυσικό μέρος της διαδικασίας και μέσα από αυτό μπορείτε να μάθετε πολλά πράγματα. Η μετάβαση δεν συνεπάγεται ότι ο/η μέντορας και το καθοδηγούμενο άτομο θα πάψουν να έχουν περαιτέρω επικοινωνία - συχνά τα πρώην καθοδηγούμενα άτομα παραμένουν στενοί/ές συνάδελφοι και άτυποι/ες καθοδηγητές/ριες. Το τέλος σημαίνει απλώς ότι έχετε πετύχει τους στόχους αυτής της σχέσης και δεν χρειάζεται πλέον να έχει τον χαρακτήρα της συμβουλευτικής καθοδήγησης.

γ. Συμβουλές για τον/τη μέντορα

Συνειδητοποιήστε ότι αυτή η διαδικασία συμβουλευτικής καθοδήγησης ολοκληρώθηκε. Βέβαια, μπορείτε να κρατήσετε επαφή με τα άτομα που καθοδηγήσατε. Αν το επιθυμούν και εκείνα, να είστε πρόθυμοι/ες να το πράξετε.

δ. Τα Πρέπει και τα Δεν Πρέπει

Πρέπει:

- Να δώσετε προσοχή και να σεβαστείτε την απόφαση του καθοδηγούμενου ατόμου.

Δεν Πρέπει:

- Να επιβάλετε τη διατήρηση μίας σχέσης αν το άτομο που καθοδηγείτε δεν το επιθυμεί.

Συμπέρασμα

Το εταιρικό σχήμα του έργου θεωρεί ότι ένα από τα πρώτα βήματα για την ένταξη των μεταναστών/ριών στην κοινωνία υποδοχής θα πρέπει να είναι η αναζήτηση συμβουλευτικής καθοδήγησης. Για τον λόγο αυτό, κρίνει σκόπιμο να εφοδιάσει τους/τις μέντορες με τις κατάλληλες δεξιότητες και ικανότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά σε αυτήν την πρόκληση.

Ωστόσο, το εν λόγω εργαλείο δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί άκριτα, αλλά να προσαρμοστεί σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες των καθοδηγούμενων ατόμων. Οι μέντορες θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από διορατικότητα και να ταιριάζουν το περιεχόμενο της συμβουλευτικής καθοδήγησης με τις απαιτήσεις των καθοδηγούμενων.

Κάθε κεφάλαιο του παρόντος Εγχειριδίου αντιπροσωπεύει διάφορα στάδια του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης παρέχοντας ειδικά εργαλεία και δραστηριότητες γνωριμίας που σκοπό έχουν να διευκολύνουν τους/τις μέντορες στην εργασία τους με τα άτομα που καθοδηγούν σε διάφορες φάσεις. Κάθε εργαλείο μπορεί και συνιστάται θερμά να προσαρμοστεί κατάλληλα θέτοντας στο επίκεντρο τις ανάγκες του/της πελάτη/ισσας. Κατά συνέπεια, καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών συμβουλευτικής καθοδήγησης ο/η μέντορας θα πρέπει να υιοθετήσει μία ευαίσθητη προσέγγιση ως προς τον πολιτισμό, την εθνότητα, το φύλο και τη θρησκεία κατά τη συνεργασία του με το άτομο που καθοδηγεί. Αυτό θα του/της δώσει τη δυνατότητα να συνεξετάσει το κοινωνικό, το πολιτισμικό και το θρησκευτικό υπόβαθρο του καθοδηγούμενου και να προσαρμόσει κατάλληλα τα εργαλεία, προκειμένου να αναπτύξει τις συνεδρίες συμβουλευτικής καθοδήγησης σύμφωνα με τους δείκτες ταυτότητας και το ιστορικό του εκάστοτε καθοδηγούμενου. Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί ότι τα εργαλεία και οι δραστηριότητες γνωριμίας που προαναφέρθηκαν δεν έχουν δεσμευτικό χαρακτήρα, αλλά αποτελούν ενδεικτικές προτάσεις που θα βοηθήσουν τους/τις μέντορες στην έναρξη της συνεργασίας τους με τα καθοδηγούμενα άτομα.

Τέλος, αυτό το εγχειρίδιο συνιστά ένα πολύτιμο εργαλείο για την ενδυνάμωση επαγγελματιών και λοιπών ανθρώπων που εργάζονται με μετανάστες/ριες. Η χρήση των κατάλληλων εργαλείων σε όλη τη διάρκεια της συμβουλευτικής καθοδήγησης των μεταναστών/ριών μπορεί να εξομαλύνει και να καταστήσει πιο αποτελεσματική τη διαδικασία της κοινωνικής τους ένταξης στη χώρα υποδοχής.

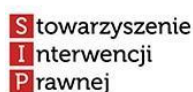
Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Alberta Mentoring Partnership (n.d.) *Mentoring Refugee, Immigrant & Newcomer Children and Youth*. [Ebook]. Ανακτήθηκε από: <https://albertamentors.ca/wp-content/uploads/2020/03/Resources-for-Mentoring-Refugee-Immigrant-Newcomer-Children-and-Youth.pdf>.
- CareerConnect, (2006). *Mentoring Guide*. [Ebook]. Ανακτήθηκε από: https://cdn2.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/31/2015/10/Mentoring_Guide.pdf
- Check-in Emprego. (2020). *Programa Check-in Emprego*.
- Clutterbuck, D. (n.d.). *Evaluating Mentoring* [Ebook]. Ανακτήθηκε από: <https://www.davidclutterbuckpartnership.com/wp-content/uploads/Evaluating-Mentoring.pdf>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11, pp. 227–268.
- Desmet, P. & Fokkinga, S. (2020). *Beyond Maslow’s Pyramid: Introducing a Typology of Thirteen Fundamental Needs for Human-Centered Design*. *Multimodal Technologies and Interaction*.
- *European Resettlement & Integration Technical Assistance (2019) Mentoring Refugees, A handbook for volunteers*. [Ebook]. Ανακτήθηκε από: https://www.google.com/url?q=https://www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2019/09/Mentoring-Refugees_A-Handbook-for-Volunteers.pdf&sa=D&source=docs&ust=1642162350175851&usg=AOvVawORgJu0AX4hew8-GLby6INm.
- Harper, H. (2022). The 10 Best Icebreakers for Adults (Tried & Tested) - QuizBreaker. Ανακτήθηκε από: <https://www.quizbreaker.com/icebreakers-for-adults>
- Hyper Island Toolbox. (2021). *Hello Kitty*. Ανακτήθηκε από: <https://toolbox.hyperisland.com/hello-kitty>
- Hyper Island Toolbox. (2021). *What’s in the bag?*. Ανακτήθηκε από: <https://toolbox.hyperisland.com/what-s-in-the-bag>
- Kovacevic, M., Yoga-Yieke, P., Dickson-Hoyle, S., & Mukhebi, D. (2018). *Coordinating a Mentoring Program a toolkit for agriculture, forestry, landscapes and other sectors* [Ebook]. Ανακτήθηκε από: <https://70.32.95.168/resources/coordinating-mentoring-program-toolkit-agriculture-forestry-landscapes-and-other-sectors-0>
- Miolo, C. (2021). *O Desenvolvimento de uma Plataforma Habilitante para a Reinserção Social de Pessoas que Cumprem Pena em Reclusão ou na Comunidade: um Processo de Inovação Social através do Design*. Tese de Doutoramento em Design - Universidade de Lisboa.
- MOBi. (2019). *Methodology on Community Engagement in Criminal Justice System*. MOBi
- MPATH. (2017). *Modelo de Mentoria para desempregados de longa duração e com baixas competências*. Aproximar & ASSOC

- *National Center for Women & Information Technology (2011) Evaluating a Mentoring Program* [Ebook]. Ανακτήθηκε από: https://stemmentor.epscorspo.nevada.edu/wp-content/uploads/2016/10/evaluatingmentoringprogramguide_web1.pdf
- PIA - Planning Institute Australia. (2017). *Mentoring Program Handbook for Mentees and Mentors*. Kingston: PIA
- Schniller, K., & Rummell, C. (2009). *Mentoring Immigrant and Refugee Youth. A Toolkit for Program Coordinators* [Ebook]. Ανακτήθηκε από: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED522073.pdf>
- SmartDraw, SWOT Analysis. Ανακτήθηκε από: <https://www.smartdraw.com/swot-analysis/>
- *Start a Mentoring Program | Alberta Mentoring Partnership*. Albertamentors.ca. (2022). Ανακτήθηκε από: <https://albertamentors.ca/start-a-mentoring-program/>.
- Student Sponsor Partners NYC. (n.d.). Ανακτήθηκε από: <https://sspnyc.org/wp-content/uploads/2020/05/Virtual-Icebreaker-Games-for-Your-Mentorship.pdf>



Εταίροι:



Η εργασία δημοσιεύεται με άδεια από
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Αριθμός Έργου: 2020-1-PL01-KA204-081815

Το έργο χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+. Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συντακτών της και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εκληφθεί ότι απηχεί τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.