



E-Mentoring

**Ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων και καινοτόμων λύσεων
για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης (e-
mentoring) για ανέργους νέους**

Πρακτικές Ασκήσεις

Αποτέλεσμα Έργου 2: Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Ανοιχτών
Εκπαιδευτικών Πόρων (ΑΕΠ) E-MENTORING



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

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	8
Πρακτικές Δραστηριότητες	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Βάση Ηλεκτρονικής καθοδήγησης (e-Mentoring)	12
Δραστηριότητα 1. Η αναζήτηση του κλειδιού	12
Δραστηριότητα 2. Όραμα στόχων	17
Δραστηριότητα 3. Ο ρόλος της Ανατροφοδότησης	21
ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Εργαλεία e-Mentoring	26
Δραστηριότητα 1. Δημιουργήστε μια δομή για μια διαδικασία e-mentoring	26
Δραστηριότητα 2. Δημιουργήστε ένα ερωτηματολόγιο ως στοιχείο υποστήριξης για μια διαδικασία e-mentoring	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. e-Mentoring Επικοινωνία μέντορα και καθοδηγούμενου	33
Δραστηριότητα 1. Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι	33
Δραστηριότητα 2. Πως τα πάω; (Αυτο) Αξιολόγηση Μέντορα	38
Δραστηριότητα 3. Τέσσερα Γράμματα	44
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. e-Mentoring Άνεργοι Νέοι	48
Δραστηριότητα 1. Ενίσχυση των δεξιοτήτων μου για την αναζήτηση εργασίας του καθοδηγούμενου	48
Δραστηριότητα 2. Η γνώση μετρά	54
Δραστηριότητα 3. Γιατί το Netiquette είναι θεμελιώδες;	57
ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Κίνητρο στα ψηφιακά περιβάλλοντα	62
Δραστηριότητα 1. Δημιουργία ομάδας Επίλυσης προβλημάτων	62
Δραστηριότητα 2. Αυτογνωσία	68
Δραστηριότητα 3. Ενεργητική Ακρόαση	73

Εισαγωγή

Ο στόχος του έργου E-MENTORING είναι να αναπτύξει τις ψηφιακές ικανότητες των μεντόρων/καθοδηγητών από οργανισμούς που εξυπηρετούν τη νεολαία και να τους εξοπλίσει με καινοτόμες λύσεις για την υποστήριξη προγραμμάτων ηλεκτρονικής καθοδήγησης (e-mentoring) για ανέργους νέους.

Το έργο E-MENTORING θα απαντήσει σ' αυτήν την πρόκληση μέσω της αντιμετώπισης των ακόλουθων στόχων:

- Υποστήριξη της προσαρμογής των μεντόρων στο νέο ψηφιακό περιβάλλον, μέσω της ανάπτυξης της ικανότητας και της ετοιμότητας των οργανώσεων που εξυπηρετούν τη νεολαία να διαχειριστούν μια αποτελεσματική στροφή προς την ψηφιακή εκπαίδευση και κατάρτιση.
- Αναβάθμιση των ψηφιακών ικανοτήτων των μεντόρων και των οργανισμών που εξυπηρετούν τη νεολαία και της τεχνογνωσίας τους στη χρήση ψηφιακών εργαλείων για την υποστήριξη ανέργων νέων.
- Σχεδιασμός, δοκιμή, προσαρμογή και εφαρμογή νέων μεθοδολογιών και εργαλείων που βασίζονται σε ΤΠΕ για την εκπαίδευση μεντόρων και οργανισμών που εξυπηρετούν τη νεολαία στη χρήση καινοτόμων λύσεων για την υποστήριξη του e-mentoring.

Για το σκοπό αυτό, η κοινοπραξία θα συν-σχεδιάσει, θα αναπτύξει, θα δοκιμάσει και θα ενσωματώσει τα ακόλουθα καινοτόμα και δωρεάν προσβάσιμα αποτελέσματα έργων ΑΕΠ:

- Ένα **Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τις ψηφιακές ικανότητες** για μέντορες και οργανισμούς που εξυπηρετούν τη νεολαία, το οποίο καθορίζει για πρώτη φορά τις ικανότητες, τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την υποστήριξη προγραμμάτων ηλεκτρονικής καθοδήγησης για ανέργους νέους.
- Μια **Διαδικτυακή Πλατφόρμα Ανοιχτών Εκπαιδευτικών Πόρων** που περιλαμβάνει πολλά στοιχεία καινοτομίας, όπως μια ηλεκτρονική ψηφιακή βάση δεδομένων, μια θεωρητική και παιδαγωγική βάση και ένα μάθημα συνδυασμένης μάθησης, ένας εκπαιδευτικός πόρος βασισμένος σε ΤΠΕ που επικεντρώνεται στη διδασκαλία της ανάπτυξης ψηφιακών ικανοτήτων και λύσεων για την υποστήριξη ηλεκτρονικών καθοδήγησης.
- **Οδηγίες και συστάσεις για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης για ανέργους νέους.** Ένα σύνολο συστάσεων πολιτικής για τη διευκόλυνση της δυνατότητας μεταφοράς και αναπαραγωγής του έργου έχει ως αποτέλεσμα μεσάζοντες και οργανώσεις που εξυπηρετούν τη νεολαία να εργάζονται για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης για ανέργους νέους.

Οι μέντορες και οι οργανώσεις που εξυπηρετούν τη νεολαία είναι οι κύριοι χρήστες-στόχοι των αποτελεσμάτων του έργου, ενώ οι τελικοί δικαιούχοι είναι άνεργοι νέοι. Το έργο E-MENTORING θα έχει θετικό αντίκτυπο σε εταιρείες και άλλους οργανισμούς που εξυπηρετούν τη νεολαία στην Ευρώπη, αναπτύσσοντας τις ψηφιακές ικανότητες των μεντόρων για την υποστήριξη προγραμμάτων e-mentoring: σε μέντορες, επεκτείνοντας και αναπτύσσοντας τις ψηφιακές τους ικανότητες και πρόσβαση σε καινοτόμες λύσεις για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης, σε ανέργους



Practical Activities on Digital Competencies and Solutions to support E-Mentoring

νέους, αυξάνοντας τη δέσμευση, τη συνεργασία και τη διατήρησή τους ώστε να συμμετέχουν ενεργά σε αστικές ή κοινωνικές διαδικασίες στις κοινότητες που ζουν, και στα ενδιαφερόμενα μέρη, πρόσβαση σε καινοτόμες λύσεις για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης.

Πρακτικές Δραστηριότητες

Σε αυτήν τη συλλογή **Πρακτικών Δραστηριοτήτων**, θα βρείτε διαφορετικά παραδείγματα δυναμικής, ασκήσεων και εργαλείων για τους διαδικτυακούς μέντορες για να εργαστούν σε συνεδρίες ψηφιακής καθοδήγησης με άνεργους νέους.

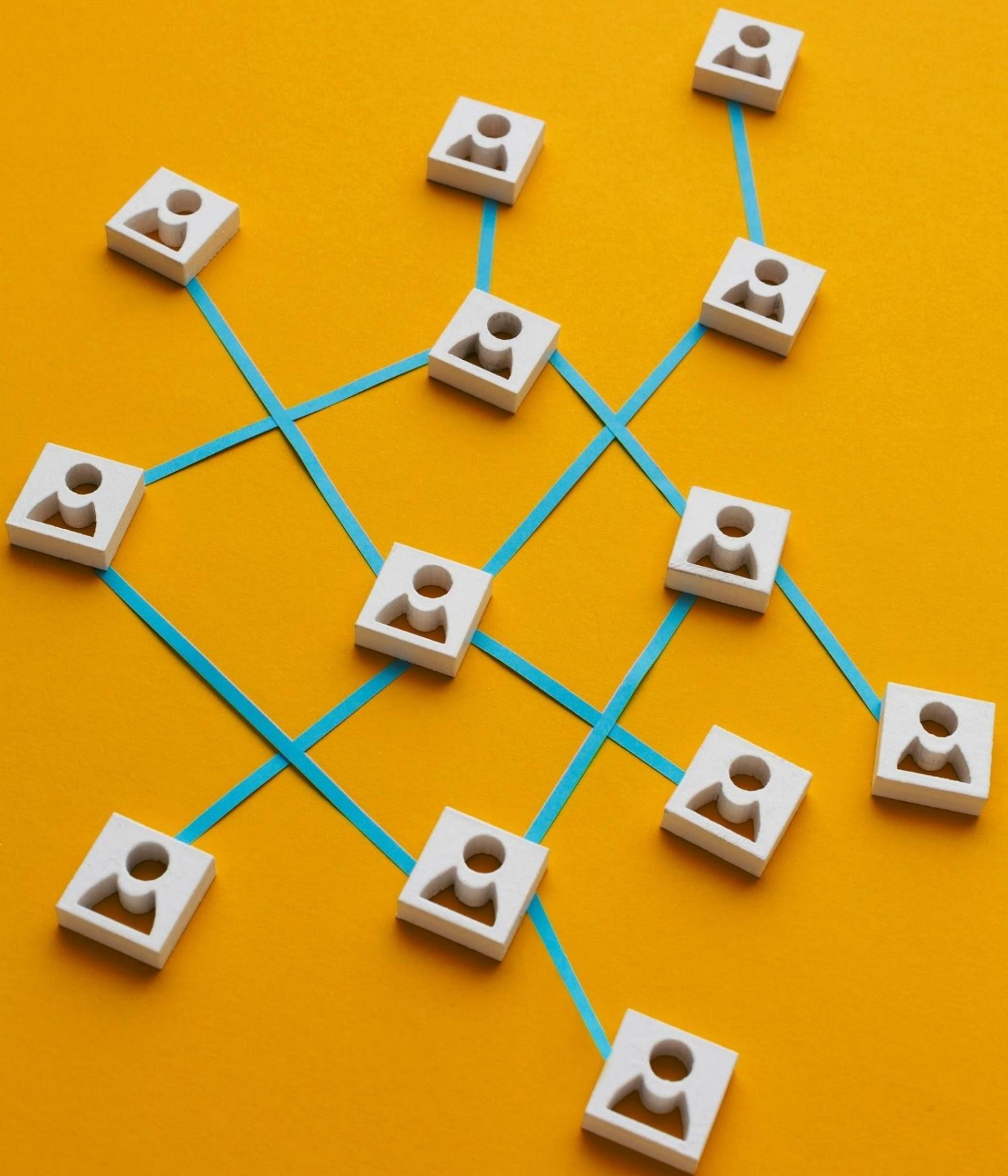
Αυτές οι Πρακτικές Δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να εφαρμόζονται διαδικτυακά, χρησιμοποιώντας ψηφιακούς πόρους για την υποστήριξη της βελτίωσης του e-mentoring.

Όλες οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Μαθησιακοί στόχοι
2. Αναλυτική περιγραφή
3. Χρήσιμοι πόροι
4. Απαιτούμενα υλικά
5. Εργαλεία αξιολόγησης

Αυτό το έγγραφο παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή πρακτικών πόρων για την ανάπτυξη ικανοτήτων και λύσεων για την υποστήριξη της ηλεκτρονικής καθοδήγησης, οργανωμένη σε τομείς, επίπεδα και ενότητες, βάσει του Προγράμματος Σπουδών Εκπαίδευσης που αναπτύχθηκε προηγουμένως.

Το έγγραφο Πρακτικών Δραστηριοτήτων είναι ένας Ανοιχτός Εκπαιδευτικός Πόρος (OER) διαθέσιμος στα αγγλικά και σε όλες τις γλώσσες της κοινοπραξίας και είναι προσβάσιμος μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας του έργου.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Βάση Ηλεκτρονικής καθοδήγησης (e-Mentoring)



Δραστηριότητα 1. Η αναζήτηση του κλειδιού

Μαθησιακοί Στόχοι



Κατανόηση του ρόλου του μέντορα σε ένα πρόγραμμα e-mentoring.



Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων που είναι σημαντικές σε έναν e-mentor.



Κατανόηση των στάσεων που είναι απαραίτητες τόσο για τον μέντορα όσο και για τον καθοδηγούμενο προκειμένου να χρησιμοποιηθούν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.



Εκμάθηση της αξιολόγησης των δεξιοτήτων και των στάσεων που είναι απαραίτητες για μια καλή σχέση e-mentoring

Αναλυτική Περιγραφή

Διάρκεια

90 λεπτά

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε από έναν διαμεσολαβητή και μια ομάδα επαγγελματιών νέων που θέλουν να γίνουν μέντορες, είτε από τον μέντορα και τους καθοδηγητές στην αρχή του προγράμματος ως δραστηριότητα για σπάσιμο πάγου για την εισαγωγή των προσδοκιών για τη σχέση e-mentoring, στο διαδίκτυο ή πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά πάντα χρησιμοποιώντας τους ψηφιακούς πόρους που παρουσιάζονται παρακάτω.

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1. (5 λεπτά)

Ο συντονιστής ή ο e-mentor εισάγει τον στόχο της συνεδρίας και δίνει μια σύντομη περιγραφή του τι αναμένεται από τους συμμετέχοντες ως εισαγωγή. Στο μεταξύ, μπορείτε να μοιραστείτε αρκετούς οπτικούς πόρους σχετικά με τον ρόλο του μέντορα και του καθοδηγούμενου. Θα βρείτε αυτούς τους πόρους στην ενότητα Απαιτούμενα υλικά.

Βήμα 2. (10 λεπτά)

Ο συντονιστής/μέντορας θα παράσχει στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο που μπορεί να μοιραστεί στο διαδίκτυο, ζητώντας τους να προσδιορίσουν τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που θεωρούν σημαντικές σε έναν μέντορα. Στην ενότητα Απαιτούμενο υλικό, μπορείτε να βρείτε συνδέσμους για διαφορετικές πλατφόρμες για να δημιουργήσετε το δικό σας διαδικτυακό ερωτηματολόγιο, καθώς και τη σειρά ερωτήσεων που πρέπει να συμπεριλάβετε.

Οι ερωτήσεις θα είναι:

- Ποιες συγκεκριμένες εμπειρίες ή γνώσεις πιστεύετε ότι πρέπει να έχει ένας e-mentor για να είναι αποτελεσματικός στο ρόλο του;
- Τι είδους επικοινωνία προτιμάτε, π.χ. προφορική ανατροφοδότηση, γραπτή ανατροφοδότηση, σύγχρονη, ασύγχρονη;
- Τι προσδοκίες έχετε σχετικά με τη συχνότητα και την ένταση των αλληλεπιδράσεων με τον e-mentor;
- Πώς θα θέλατε να σας αξιολογήσει ο μέντοράς σας και να σας δώσει σχόλια για την πρόδοό σας;
- Τι ρόλο περιμένετε να παίξει ο μέντοράς σας στην επαγγελματική σας εξέλιξη, π.χ. οδηγός, σύμβουλος, πρότυπο;
- Τι είδους υποστήριξη περιμένετε να λάβετε από τον μέντορά σας, π.χ. καθοδήγηση, πόρους, ευκαιρίες δικτύωσης, κ.λπ.;

Βήμα 3. (30 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και αναλαμβάνουν τον ρόλο του μέντορα και του καθοδηγούμενου. Τους ζητείται να προσομοιώσουν την πρώτη συνεδρία ηλεκτρονικής καθοδήγησης, όπου θα πρέπει να συμφωνήσουν για τα μέσα επικοινωνίας που θα χρησιμοποιηθούν, τη συχνότητα των συνεδριών, το είδος των στόχων που θα ήθελαν να θέσουν και να εντοπίσουν και να επιβεβαιώσουν τη σημασία των πτυχών που επεσήμαναν στο ερωτηματολόγιο.

Κάθε ζευγάρι παρέχει ανατροφοδότηση για τη συνεδρία παιχνιδιού ρόλων και συζητά τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που θεωρούσαν σημαντικές σε έναν μέντορα.

Βήμα 4. (30 λεπτά)

Ο συντονιστής/μέντορας θα δημιουργήσει έναν χώρο συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες θα μπορούν να μοιραστούν τις απαντήσεις και τις σκέψεις τους σχετικά με το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν και να εντοπίσουν κοινά πρότυπα και συμπεράσματα από το παιχνίδι ρόλων, σημειώνοντας εάν οι προσδοκίες μοιάζουν με την πραγματικότητα που έχουν παρατηρήσει.

Κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης, η οποία μπορεί να λάβει χώρα σε μικρές ομάδες ή σε μία ομάδα, οι συμμετέχοντες ή ο συντονιστής μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία για να οπτικοποιήσουν τις κοινές ιδέες (μερικά από αυτά επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συνεργάζονται ανώνυμα, κάτι που μπορεί να τους εμπλακεί περισσότερο).

Βήμα 5. (15 λεπτά)

Ο συντονιστής/μέντορας συνοψίζει τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν και εκπροσωπήθηκαν.

Μεθοδολογικές εισηγήσεις

This activity aims to stimulate participants in two different ways:

- with a space for reflection during the discussion, where it is important to encourage the active participation of the participants by asking open questions, asking for opinions, creating a climate of trust and respect for the diversity of opinions.
- with a space for experimentation during the small role-play, where participants must guide their process and apply learning-by-doing. For this, it is important to make clear the objectives to be achieved and that they should take the initiative, finding in you support in cases of doubt.

Χρήσιμες Πηγές

- Επιτυχημένοι Μέντορες: Προσωπικά Χαρακτηριστικά (Successful Mentors: Personal Characteristics and Traits)
<https://study.com/academy/lesson/successful-mentors-personal-characteristics-traits.html>
- Συμβουλές για επιτυχημένη καθοδήγηση (Tips for successful mentoring)
<https://www.linkedin.com/pulse/tips-successful-mentoring-sandeep-uthra/>

Απαραίτητο Υλικό

Υπολογιστές

Σύνδεση στο Διαδίκτυο

Εργαλεία διαδικτυακής επικοινωνίας που επιτρέπουν την κοινή χρήση πληροφοριών όπως Zoom, Skype, Teams, Google Classroom...

Για το εισαγωγικό μέρος, μπορείτε να μοιραστείτε μερικά γραφικά για να επεξηγήσετε τους στόχους της δραστηριότητας.

Για το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο, μπορείτε να βρείτε εδώ μερικές τεχνικές προτάσεις για να το αναπτύξετε διαδικτυακά:

Φόρμες Google

<https://www.google.com/forms/about/>

Kahoot

<https://kahoot.com/blog/2021/01/28/how-to-create-kahoot-tips-teachers/>

Survey Monkey

<https://www.surveymonkey.com/mp/how-to-create-surveys/>

Typeform

<https://www.typeform.com/help/a/my-first-typeform-360053660271/>

Για την ανοιχτή συζήτηση, μπορείτε να βρείτε εδώ μερικές τεχνικές προτάσεις για να αποθηκεύσετε τις συνεισφορές των συμμετεχόντων, έστω και ανώνυμα:

Slido

<https://www.slido.com/features-survey>

Mentimeter

<https://www.mentimeter.com/es-ES/features/live-polling>

WHY YOU SHOULD CONSIDER HAVING A MENTOR



"A mentor is an accomplished and experienced performer who takes a special, personal interest in helping to guide and develop a junior or more inexperienced person."

-S. Gibb-

WHAT A MENTOR WILL DO FOR YOU



Accelerate your development, improve leadership skills, teamwork, and the ability to compromise



Improve your confidence and self-esteem by giving open feedback



Show you how to navigate work politics, and help you expand your network



Give guidance on career choices & direction in life, and help you put a clear plan in action



MENTORING BENEFITS EVERYONE AT WORK

+88%

Increase in managerial productivity

68%

Millennials with a mentor will stay in a company more than 5 years

75%

Executives credit their mentors for helping them reach their position

94%

Millennials think their mentor provides good advice



Mentors can transform the way you perform, behave and connect at work. To engage with a mentor, there's no secret sauce: just ASK for advice, and then FOLLOW it.

WWW.CORALIESAWRUK.COM

Εργαλεία Αξιολόγησης

Καθώς πρόκειται για μια δραστηριότητα προβληματισμού και πρωτοβουλίας των συμμετεχόντων, προτείνονται ορισμένες ερωτήσεις για τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να εργαστούν ατομικά και προσωπικά κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ως αυτοαξιολόγηση της εμπειρίας:

1. Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι σου άρεσε? Τι δυσκολεύτηκες;
2. Πώς θα εφαρμόσετε όσα μάθατε σε μια συνεδρία e-mentoring;
3. Πώς σας βοήθησε η δραστηριότητα να σκεφτείτε τι αναμένεται από μια φιγούρα e-mentor; Είναι κάτι που επηρεάζει μόνο τον μέντορα ή και τον καθοδηγούμενο;



Δραστηριότητα 2. Όραμα στόχων

Μαθησιακοί Στόχοι



Κατανόηση της σημασίας της στοχοθέτησης



Αναλογιστείτε τους δικούς σας στόχους και φιλοδοξίες.



Προσδιορισμός νέων τρόπων αναπαραγωγής αυτών των στόχων, συμβάλλοντας στην έμπνευση για την επίτευξή τους.



Χρήση νέων ψηφιακών εργαλείων που επιτρέπουν την αναπαράσταση αφηρημένων ιδεών. Μάθετε πώς να αξιολογείτε τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι απαραίτητες για μια καλή σχέση e-mentoring.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

60 λεπτά

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Καθώς πρόκειται για μια δημιουργική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να δείξουμε τράπεζα εικόνων και άλλους πόρους, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν τις εικόνες και τα στοιχεία για να συμπληρώσουν τους πίνακες οράματός τους (Vision boards).

Description of the process

Βήμα 1. (5 λεπτά)

Ο συντονιστής/e-mentor θα εξηγήσει στους συμμετέχοντες τι είναι ο πίνακας οράματος και πώς κατασκευάζεται.

Ο πίνακας οράματος (Vision Board) είναι ένα οπτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ανθρώπους να οπτικοποιήσουν και να αναπαραστήσουν τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Είναι μια γραφική αναπαράσταση του τι θέλει να πετύχει ένας άνθρωπος στη ζωή του, είτε προσωπικά είτε επαγγελματικά. Τα Vision Boards συχνά περιλαμβάνουν εικόνες, λέξεις και φράσεις που συμβολίζουν τα όνειρα και τους στόχους ενός ατόμου.

Για να δημιουργήσετε ένα, πρέπει να ορίσετε τους στόχους σας. Είναι απαραίτητο να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το τι θέλετε να επιτύχετε και αφού το κάνετε αυτό, πρέπει να

συλλέξετε υλικά: εικόνες, λέξεις, φράσεις, δικά σας σχέδια, τραγούδια ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο που σας βοηθά να αναπαραστήσετε τους στόχους σας. Με αυτόν τον τρόπο αντικατοπτρίζονται η προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, τα κίνητρά μας και είναι προσωπικό. Θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα ορατό μέρος για να το βλέπουμε συχνά για να μας ενημερώνει εκ νέου αυτούς τους στόχους και να μας εμπνεύσει να εργαστούμε πάνω τους.

Βήμα 2. (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν έναν στόχο που θέλουν να αντιπροσωπεύουν. Για να διευκολυνθεί αυτή η αναγνώριση, θα πρέπει να αναλογιστούν με τις ακόλουθες ερωτήσεις που μπορούν να προσαρμοστούν σε ένα συγκεκριμένο πεδίο ή κατάσταση που βιώνουν οι συμμετέχοντες:

- Τι θα θέλατε να αλλάξετε ή να βελτιώσετε;
- Τι θέλεις να πετύχεις;
- Τι σας ωθεί να το πετύχετε;
- Πώς μπορείτε να ενσωματώσετε τα ενδιαφέροντα και τα πάθη σας στους στόχους σας;
- Ποιους πόρους και δεξιότητες θα χρειαστείτε για να πετύχετε τους στόχους σας;
- Πώς θα μετρήσετε την επιτυχία στους στόχους σας;
- Πώς θα διασφαλίσετε ότι θα παραμείνετε παρακινημένοι και συγκεντρωμένοι στους στόχους σας καθώς προχωράτε;
- Ποιος μπορεί να σας στηρίξει στη διαδικασία επίτευξης των στόχων σας;
- Ποια βήματα πρέπει να κάνετε για να πετύχετε τον στόχο σας;
- Από πού θα ξεκινούσατε;

Βήμα 3. (30 λεπτά)

Μόλις προσδιοριστεί ο στόχος, οι συμμετέχοντες θα συλλέξουν οπτικά στοιχεία για να τον αναπαραστήσουν στο Vision Board τους.

Μπορούν να το κάνουν χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο, τις δικές τους φωτογραφίες, φράσεις, μουσική, σχέδια, τράπεζες εικόνων, εφαρμογές όπως το Pinterest κ.λπ.

Χρησιμοποιώντας ένα διαδικτυακό εργαλείο όρασης (όπως αυτά που προτείνονται στην ενότητα Απαιτούμενα υλικά), οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν τον δικό τους εξατομικευμένο πίνακα με τα στοιχεία που έχουν συλλέξει.

Βήμα 4. (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες μπορούν να παρουσιάσουν τις εικόνες και τις φράσεις τους στην υπόλοιπη ομάδα, εξηγώντας γιατί κάθε εικόνα και φράση είναι σημαντική για τους στόχους τους.

Οι άλλοι συμμετέχοντες μπορούν να προτείνουν εικόνες που τους επαναπροσδιορίζουν αυτές τις ιδέες και μαζί να πειραματιστούν με νέους τρόπους επίτευξης αυτών των στόχων.

Μεθοδολογικές εισηγήσεις

Στο τέλος της δραστηριότητας, κάθε συμμετέχων θα έχει έναν οπτικό πίνακα με τους στόχους του και θα δεσμεύεται να επανεξετάζει και να παρακολουθεί τακτικά την πρόοδό του.

Ο συντονιστής θα μπορούσε να παρέχει μια εβδομαδιαία ή δύο φορές την εβδομάδα παρακολούθηση για να συζητηθεί η πρόοδος και να υποστηριχθεί η υλοποίηση των στόχων. Επίσης, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί ως μέρος ενός προγράμματος ή συνεδρίας e-mentoring.

Χρήσιμες Πηγές

- Ανάπτυξη μαθησιακών στόχων σε προγράμματα Mentoring
<https://www.youtube.com/watch?v=SYpbhPPIFhE>
- Γιατί το μυστικό της επιτυχίας είναι να θέτεις σωστούς στόχους
<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>
- Πώς να προσδιορίσετε τους μακροπρόθεσμους στόχους σας
<https://www.youtube.com/watch?v=bEELWqullAc>

Απαιτούμενο Υλικό

Για τα Vision Boards, μπορείτε να βρείτε εδώ μερικές πλατφόρμες που μπορούν να σας βοηθήσουν:

Canva

<https://www.canva.com/create/vision-boards/>

Picmonkey

<https://www.picmonkey.com/design/vision-board-maker>

Εργαλεία Αξιολόγησης

Καθώς πρόκειται για μια δραστηριότητα δημιουργικότητας, προβληματισμού και πρωτοβουλίας των συμμετεχόντων, προτείνονται ορισμένες ερωτήσεις για να εργαστούν ατομικά και προσωπικά κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ως αυτοαξιολόγηση της εμπειρίας:

- Είναι ο στόχος που προσδιορίσατε ρεαλιστικός και εφικτός δεδομένων των σημερινών πόρων και δεξιοτήτων σας;
- Είναι συγκεκριμένο και καλά καθορισμένο;
- Είναι σχετικό και σημαντικό για εσάς;
Έχει ξεκάθαρη προθεσμία;
- Είναι αρκετά προκλητικό, αλλά ταυτόχρονα αρκετά ρεαλιστικό για να επιτευχθεί;
- Είναι ευέλικτο να προσαρμόζεσαι στις αλλαγές στη ζωή σου; Τι σας εμπνέει αυτό να κάνετε;



Δραστηριότητα 3. Ο ρόλος της Ανατροφοδότησης

Μαθησιακοί Στόχοι



Αναγνώριση της σημασίας παροχής και λήψης ανατροφοδότησης/



Προσδιορισμός μοτίβων προς αποφυγή κατά την ανατροφοδότηση



Βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων



Ανακάλυψη και κατανόηση του πώς επηρεαζόμαστε από τον τρόπο που λαμβάνουμε σχόλια από άλλους. Ανακάλυψη και κατανόηση του πώς τα σχόλιά μας μπορούν να επηρεάσουν τους άλλους.

Διάρκεια

30 λεπτά

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1. (5 λεπτά)

Ο Διαμεσολαβητής εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με την ανατροφοδότηση.

Η ανατροφοδότηση είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη, καθώς μας βοηθά να εντοπίσουμε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας και να βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να δοθούν και να ληφθούν σχόλια, ειδικά στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να δίνετε σχόλια αποτελεσματικά και εποικοδομητικά και να αποφεύγετε άχρηστα ή επιβλαβή σχόλια.

Εν ολίγοις, η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι συγκεκριμένη, εποικοδομητική και να επικεντρώνεται στη συμπεριφορά ή τη δράση και όχι στο άτομο. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τις προσωπικές κρίσεις και να εστιάσετε σε συγκεκριμένες ενέργειες που μπορούν να βελτιωθούν. Είναι επίσης σημαντικό να παρέχετε τόσο θετικά όσο και αρνητικά σχόλια, για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να δουν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς για βελτίωση.

Βήμα 2. (15 λεπτά)

Διαφορετικά παραδείγματα ανατροφοδότησης κοινοποιούνται στους συμμετέχοντες μέσω ενός διαδραστικού εργαλείου όπως το Kahoot, το Mentimeter ή παρόμοιο, όπου οι

συμμετέχοντες θα διαβάσουν την κατάσταση και θα την ταξινομήσουν σε μια «σωστή» ή «λάθος» κατηγορία.

Εδώ μπορείτε να βρείτε τις περιπτώσεις:

«Μου άρεσε ο τρόπος που χειριστήκατε αυτή την κατάσταση πίεσης στη σημερινή συνάντηση, η επικοινωνία σας ήταν σαφής και συνοπτική».

«Δεν μου άρεσε τίποτα που έκανες, ήταν όλα λάθος».

«Δεν καταλαβαίνω γιατί δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό· ο καθένας θα μπορούσε να το κάνει».

«Παρατήρησα μεγάλη πρόοδο στις δεξιότητές δημόσιας παρουσίασής σας από την προηγούμενη φορά, μου άρεσε ιδιαίτερα ο τρόπος που χρησιμοποιήσατε τις εικόνες για να επεξηγήσετε τις απόψεις σας».

«Διατηρήσατε εξαιρετική οργάνωση στην έκθεσή σας, αυτό το έκανε εύκολο στην ανάγνωση και την κατανόηση».

«Είσαι μια πλήρης καταστροφή· δεν μπορείς ποτέ να το κάνεις σωστά».

"Παρατήρησα ότι καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια για να βελτιώσετε την ικανότητά σας σε [συγκεκριμένες δεξιότητες], μου άρεσε ιδιαίτερα ο τρόπος που εφαρμόσατε αυτά που μάθατε στο [συγκεκριμένο παράδειγμα]."

«Η παρουσίασή σας στη σημερινή συνάντηση ήταν εντυπωσιακή, μου άρεσε το πώς χρησιμοποιήσατε στατιστικά στοιχεία για να υποστηρίξετε τους πόντους σας».

«Η παρουσίασή σου ήταν καταστροφή· δεν καταλαβαίνω πώς περιμένεις να εντυπωσιάσεις κανέναν».

«Παρατήρησα ότι εργάζεσαι σκληρά για να πετύχεις τους στόχους σου, πώς μπορώ να σε βοηθήσω να ξεπεράσεις τα εμπόδια που αντιμετωπίζεις;»

«Αργείς πολύ να πάρεις αποφάσεις, θα πρέπει να είσαι πιο ενεργητικός».

«Δεν κάνεις τίποτα σωστά, θα πρέπει να σταματήσεις να σπαταλάς τον χρόνο σου».

Μεθοδολογικές εισηγήσεις

Η ενθάρρυνση της συμμετοχής είναι εξίσου σημαντική με την παροχή χρόνου για προβληματισμό, όπου μπορούν να διεξαχθούν συζητήσεις ή συζητήσεις για καθεμία από τις καταστάσεις που παρουσιάζονται.

Χρήσιμες Πηγές

- Μέντορες: βέλτιστες πρακτικές για την παροχή σχολίων
<https://ictr.wisc.edu/mentoring/mentors-best-practices-for-giving-feedback/#:~:text=Why%20should%20I%20give%20feedback,work%20on%20areas%20of%20weakness.>
- Γιατί η ανατροφοδότηση είναι τόσο σημαντική για τις συνεδρίες καθοδήγησης
<https://wiseupnetworks.com/blog/why-feedback-is-so-important-for-your-mentoring-sessions>
- Δίνοντας και λαμβάνοντας ανατροφοδότηση
<https://www.ohsu.edu/school-of-medicine/mentoring/giving-and-receiving-feedback>

Απαιτούμενο υλικό

Για το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο ταξινόμησης, μπορείτε να βρείτε εδώ μερικές τεχνικές προτάσεις για να το αναπτύξετε διαδικτυακά σε πιο ελκυστική μορφή:

Kahoot

<https://kahoot.com/blog/2021/01/28/how-to-create-kahoot-tips-teachers/>

Slido

<https://www.slido.com/features-survey>

Menteemeter

<https://www.mentimeter.com/es-ES/features/live-polling>

Εργαλεία Αξιολόγησης

Καθώς πρόκειται για μια δραστηριότητα για προβληματισμό των συμμετεχόντων, προτείνονται ορισμένες ερωτήσεις για να εργαστούν μεμονωμένα και προσωπικά κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ως αυτοαξιολόγηση της εμπειρίας:

- Πώς νιώθετε όταν δίνετε σχόλια σε άλλους; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να διασφαλίσετε ότι η ανατροφοδότηση είναι επικοινωνιακή και χρήσιμη;
- Πώς νιώθετε όταν λαμβάνετε σχόλια από άλλους; Τι κάνετε για να επεξεργαστείτε τα σχόλια και να τα χρησιμοποιήσετε για να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας;



- Πώς διασφαλίζετε ότι η ανατροφοδότηση που δίνετε είναι συγκεκριμένη και εστιασμένη στη συμπεριφορά ή τη δράση και όχι στο άτομο;
- Πώς διασφαλίζετε ότι η ανατροφοδότηση που λαμβάνετε είναι συγκεκριμένη και εστιασμένη στη συμπεριφορά ή τη δράση και όχι στο άτομο;
- Πώς διασφαλίζετε ότι τα σχόλια που δίνετε και λαμβάνετε είναι σεβαστή και αποφεύγουν προσωπικές κρίσεις ή άχρηστα σχόλια;



ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Εργαλεία e-Mentoring



Δραστηριότητα 1. Δημιουργήστε μια δομή για μια διαδικασία e-mentoring

Μαθησιακοί Στόχοι



Αν και η καθοδήγηση δεν είναι απαραίτητα μια δομημένη διαδικασία, συνιστάται να περιγράψετε τα θέματα που θα μπορούσαν να καλυφθούν στη διαδικασία. Τα θέματα θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως πυλώνες της διαδικασίας και να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του καθοδηγούμενου.



Η δεύτερη διάσταση της δομής είναι η ακολουθία κάθε συνεδρίας καθοδήγησης. Κάθε συνεδρία μπορεί να έχει έναν συγκεκριμένο ρυθμό που μπορεί να προγραμματιστεί εκ των προτέρων και έτσι να βελτιστοποιηθεί η συνεδρία και το αποτέλεσμα της.



Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η εξοικείωση με τις δομικές πτυχές μιας διαδικασίας καθοδήγησης. Ως εκ τούτου, προτείνεται η σύνταξη μιας δομής για μια διαδικασία καθοδήγησης γενικά και η επεξεργασία της σειράς μιας δειγματικής συνεδρίας.



Η εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας θα βοηθήσει στην εμβάθυνση της κατανόησης για τις προκλήσεις σχετικά με τον προγραμματισμό της διαδικασίας.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

Μέχρι 2 ώρες

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Χωρίς απαιτήσεις. Οι συμμετέχοντες χρειάζονται μόνο κάτι για να κρατήσουν σημειώσεις.

Περιγραφή διαδικασίας

Μέρος 1 – ορίστε τη δομή μιας διαδικασίας καθοδήγησης

Σημείωση: Αυτό μπορεί να γίνει με τρόπο mind-map ή οποιονδήποτε άλλο τρόπο

1. Ξεκινήστε με την περιγραφή μιας κατάστασης καθοδήγησης – ορίστε εν συντομία τα προφίλ του μέντορα και του καθοδηγούμενου, ποιοι είναι οι άνθρωποι που συνεργάζονται μαζί και ποια είναι η πρόθεσή τους.
2. Ποια είναι τα 4-5 πιο σημαντικά θέματα για τα οποία θέλει να μάθει ο καθοδηγούμενος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας; Κρατήστε σημειώσεις και εξηγήστε γιατί αυτά τα θέματα είναι σημαντικά.
3. Ποια θα ήταν η λογική σειρά για τα θέματα που θα επεξεργαστούν στη διαδικασία;
4. Ποιοι πρόσθετοι πόροι θα ήταν χρήσιμοι για την υποστήριξη της διαδικασίας;
5. Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τα εργαλεία ψηφιακής επικοινωνίας που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν. Πώς θα ήταν διαφορετική η διαδικασία εάν η καθοδήγηση διεξαγόταν μέσω:
 - A. Video-chat
 - B. Ανταλλαγή email

Μέρος 2 – Καθορίστε την κατάλληλη σειρά για κάθε συνεδρία καθοδήγησης

1. Πόσο πρέπει να διαρκέσει κάθε συνεδρία καθοδήγησης και γιατί; Πόσο συχνά και για πόσες συνεδρίες πρέπει να συνεδριάζουν;
2. Χωρίστε τη συνεδρία σε 3 κύρια μέρη: α) άνοιγμα, β) επεξεργασία του κύριου θέματος και γ) κλείσιμο. Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τα πράγματα που πρέπει να καλυφθούν σε κάθε μία από αυτές τις φάσεις. Ποια θα ήταν μια καλή αρχή; Τι χαρακτηρίζει μια πολύτιμη κάλυψη του κύριου θέματος; Ποια θα ήταν τα πιο σημαντικά πράγματα στο κλείσιμο μιας συνεδρίας καθοδήγησης;
3. Υπολογίστε τα μήκη καθεμιάς από τις φάσεις.
4. Τι μπορεί να πάει στραβά σε κάθε φάση; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα πράγματα που μπορεί να μην λειτουργούν και μετά σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να αντιδράσετε σε αυτό.
5. Φανταστείτε ότι ακολουθείτε τη σειρά αυτής της συνεδρίας σε μια συνάντηση καθοδήγησης. Ποιες θα ήταν οι κύριες προτάσεις για τον μέντορα και τον καθοδηγούμενο μετά από κάθε συνεδρία;

Μεθοδολογικές εισηγήσεις

Το πιο σημαντικό σημείο που πρέπει να επαναληφθεί εδώ είναι ότι η καθοδήγηση συνήθως δεν είναι μια δομημένη διαδικασία αυτή καθαυτή. Μπορεί να είναι χρήσιμο να προετοιμάζετε βασικά θέματα που μπορεί να είναι σημαντικά για τον καθοδηγούμενο ή τον μέντορα. Ωστόσο, «η μορφή ακολουθεί τη λειτουργία»! Αυτό σημαίνει ότι αν και μπορεί να υπάρχει μια προκαθορισμένη δομή, η διαδικασία θα πρέπει να ακολουθεί τις ανάγκες που προκύπτουν από την ανταλλαγή μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου.

Αυτό απαιτεί ευελιξία, προσοχή και προθυμία συμμόρφωσης με τις ανάγκες της στιγμής. Αυτό δείχνει επίσης ότι ο υπερβολικός σχεδιασμός μπορεί να μην είναι αποτελεσματικός επειδή η διαδικασία μπορεί να καταλήξει να πάει σε άλλη κατεύθυνση, μεταφορικά μιλώντας.

Χρήσιμες Πηγές

Αυτά τα βίντεο μπορεί να είναι χρήσιμα για αυτήν τη δραστηριότητα:

- https://www.youtube.com/watch?v=rY7r6A_J_jQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=kM3Tr37gNgA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=i14SdqqsWAc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2Ecpt3g10Q>

Χρησιμοποιήστε αυτά τα εργαλεία ως διαδικτυακούς πίνακες για να κρατήσετε σημειώσεις για τη δομή:

- Web Whiteboard - www.webwhiteboard.com
- Miró - www.miro.com
- Collaboard - www.collaboard.app

Απαιτούμενο Υλικό

Αυτή η δραστηριότητα δεν απαιτεί άλλο υλικό εκτός από κάτι για να κρατάτε σημειώσεις. Είναι χρήσιμο να παρακολουθείτε τα βίντεο που παρέχονται στην ενότητα πρόσθετων πόρων.

Εργαλεία Αξιολόγησης

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αξιολόγησης αυτής της δραστηριότητας είναι να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα σε συμμαθητές και στη συνέχεια να συζητήσετε τις διαφορετικές προσεγγίσεις, ιδέες και σκέψεις. Είναι επίσης δυνατό να πραγματοποιηθεί το μέρος του σχεδιασμού σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και στη συνέχεια να συγκριθούν τα αποτελέσματα αυτών των ζευγαριών ή ομάδων.

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει σωστός τρόπος να «αξιολογηθεί» αυτή η δραστηριότητα. Στην ιδανική περίπτωση, η διαδικασία εφαρμόζεται και με βάση αυτή την εμπειρία συλλέγεται πραγματική ανατροφοδότηση.

Δραστηριότητα 2. Δημιουργήστε ένα ερωτηματολόγιο ως στοιχείο υποστήριξης για μια διαδικασία e-mentoring

Μαθησιακοί Στόχοι



Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη δραστηριότητα θα μάθουν πώς να δημιουργούν ένα αποτελεσματικό ερωτηματολόγιο ως στοιχείο υποστήριξης για μια διαδικασία e-mentoring. Αυτό το ερωτηματολόγιο μπορεί να εξυπηρετήσει πολλούς σκοπούς:



Να κρατούν σημειώσεις για τα πιο σημαντικά θέματα που καλύπτονται σε κάθε συνεδρία.



Εμβάθυνση του προβληματισμού σε συγκεκριμένα θέματα



Παρακολούθηση της διαδικασίας και των δραστηριοτήτων.



Επιπλέον, τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια θα πρέπει να εξαχθούν και να τεθούν σε μορφή χρήσιμη για τους συμμετέχοντες.

Στην ιδανική περίπτωση, οι αιτούντες αυτού του πεδίου δραστηριότητας δοκιμάζουν τα ερωτηματολόγια που δημιουργήθηκαν και συλλέγουν εμπειρία από αυτό

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

2-3 ώρες συν δοκιμή πεδίου

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Οι συμμετέχοντες πρέπει να εξοικειωθούν με ορισμένα από τα διαδικτυακά εργαλεία ερωτηματολογίου. Μερικά παραδείγματα παρατίθενται στις πρόσθετες πηγές παρακάτω. Αν και συνιστάται να το κάνετε αυτό στο διαδίκτυο, αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει μόνο σε υπολογιστή ή tablet ή απλά με στυλό και χαρτί.

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1.

Παρακολουθήστε μερικά από τα βίντεο που αναφέρονται στην ενότητα πρόσθετων πηγών και κρατήστε σημειώσεις πώς να σχεδιάσετε ένα καλό ερωτηματολόγιο.

Βήμα 2.

Ποιος είναι ο σκοπός του ερωτηματολογίου σας; Σημειώστε τι θα θέλατε να μάθετε και ποια θα ήταν μια καλή στρατηγική για τη λήψη αυτών των πληροφοριών.

Βήμα 3. Σχεδιάστε το ερωτηματολόγιο

Η δραστηριότητα προτείνει τη δημιουργία 3 διαφορετικών ερωτηματολογίων με 5 έως 8 ερωτήσεις για τους ακόλουθους σκοπούς:

- α. Ερωτηματολόγιο ανασκόπησης συνεδρίας
- β. Εμβάθυνση του θέματος που αντιμετωπίζεται σε μια συνεδρία καθοδήγησης
- γ. Εργασίες και δραστηριότητες που προκύπτουν από τη συνεδρία καθοδήγησης

Προσπαθήστε να φτιάξετε τα ερωτηματολόγια με τρόπο που να μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως έχουν χωρίς να χρειάζεται να τα τροποποιήσετε για κάθε συνεδρία.

Βήμα 4.

Δοκιμάστε μόνοι σας το ερωτηματολόγιο. Κάντε μερικές δοκιμές με το ερωτηματολόγιο σας και δείτε αν όλα λειτουργούν καλά.

Βήμα 5.

Προσπαθήστε να δοκιμάσετε επιτόπου τα ερωτηματολόγια σας. Βρείτε μερικά άτομα που μπορεί να είναι σε θέση και να θέλουν να εφαρμόσουν το ερωτηματολόγιο σας όταν συμμετέχουν σε μια διαδικασία καθοδήγησης.

Βήμα 6.

Εξάγετε τις πληροφορίες και γράψτε μια σύντομη αναφορά για τα αποτελέσματα. Όταν εκπονείτε μια αναφορά, βεβαιωθείτε ότι μπορεί να γίνει κατανοητή από κάποιον που δεν έχει καμία πληροφορία εκ των προτέρων και ότι είναι αρκετά σύντομη ώστε να μπορεί να διαβαστεί εύκολα.

Μεθοδολογικές εισηγήσεις

Η δημιουργία ερωτηματολογίων και η σύνταξη εκθέσεων απαιτεί χρόνο και εμπειρία. Όσο περισσότερο το εξασκείτε, τόσο καλύτεροι θα γίνετε. Σκεφτείτε ότι είναι επίσης αδύνατο να ζητήσετε από τους ανθρώπους σχόλια σχετικά με τα ερωτηματολόγια που τους παρέχετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τον τρόπο που κάνετε ερωτήσεις.

Επιπρόσθετα, επισημαίνεται ότι και όσον αφορά τα ερωτηματολόγια το θέμα της εμπιστευτικότητας μπορεί να είναι σχετικό. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται για το τι θα συμβεί με τις πληροφορίες που συλλέγονται και πόσο ανώνυμες θα διατηρηθούν.

Χρήσιμες Πηγές

Αυτά τα βίντεο μπορεί να είναι χρήσιμα για αυτήν τη δραστηριότητα:

- <https://www.youtube.com/watch?v=FkX-t0Pgzzs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=n34OnLnKzlg>
- https://www.youtube.com/watch?v=lq_fhTuY1hw

Συμβουλές για το σχεδιασμό ερωτηματολογίων:

- <https://www.enago.com/academy/14-tips-for-designing-an-effective-research-questionnaire-survey/>
- <https://www.questionpro.com/blog/example-of-a-good-questionnaire/>

Υπάρχουν μερικά εργαλεία έρευνας:

- Typeform - <https://www.typeform.com/>
- Surveymonkey - <https://www.surveymonkey.com/>
- Google Forms - <https://www.google.com/forms/about/>
- Jotform - <https://www.jotform.com/>

Απαιτούμενο υλικό

Αν και αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να γίνει με στυλό και χαρτί, είναι πολύ πιο αποτελεσματική εάν γίνεται σε υπολογιστή ή tablet με πρόσβαση στα διαδικτυακά εργαλεία έρευνας καθώς και για παρακολούθηση των πρόσθετων πόρων που αναφέρονται.

Εργαλεία Αξιολόγησης

Δεν υπάρχει επίσημη αξιολόγηση που να μπορεί να εφαρμοστεί σε αυτή τη δραστηριότητα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να συγκρίνετε τα ερωτηματολόγια με αυτά που σχεδιάστηκαν από συναδέλφους και ειδικούς. Επιπλέον, είναι πολύ χρήσιμο να ζητάτε σχόλια από τους χρήστες των ερωτηματολογίων. Ένας άλλος δείκτης για την ποιότητα των ερωτηματολογίων είναι η ποιότητα των αποτελεσμάτων που προέκυψαν. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές όταν τα δεδομένα αναλύονται και μεταφέρονται σε μια αναφορά.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3. e-Mentoring Επικοινωνία μέντορα και καθοδηγούμενου



Δραστηριότητα 1. Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι

Μαθησιακοί Στόχοι

Με την ολοκλήρωση της ακόλουθης δραστηριότητας, αναμένεται ότι ο συμμετέχων θα κατανοήσει καλύτερα:



Προσεγγίσεις για τη δημιουργία και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και διαπροσωπικών σχέσεων σε ένα ψηφιακό περιβάλλον.



Στρατηγικές που χρησιμεύουν στην αναγνώριση και έμφαση στην αξία της ατομικής συνεισφοράς των συμμετεχόντων.



Επιδείξτε την ικανότητα να συμμετέχετε στην ενεργητική ακρόαση.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

15-25 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας

Αυτή η δραστηριότητα προβληματισμού μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να ξεκινήσετε μια συνεδρία καθοδήγησης. Περιλαμβάνει την ανταλλαγή μιας ή περισσότερων θετικών εμπειριών (το Τριαντάφυλλο), κάτι για το οποίο ελπίζουν ή ανυπομονούν (το Μπουμπούκι) και, τέλος, τις προκλήσεις που έχουν αντιμετωπίσει πρόσφατα (το Αγκάθι). Δημιουργεί έναν χώρο στον οποίο τα δυνατά σημεία και οι αδυναμίες μπορούν να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν με στοχαστικό, εποικοδομητικό τρόπο. Μπορεί τελικά να προσφέρει μια φυσική μετάβαση στο κύριο θέμα ή θέμα της συνεδρίας καθοδήγησης. Χρήσιμα παραδείγματα ερωτήσεων για κάθε κατηγορία παρέχονται παρακάτω.

- *Τριαντάφυλλο: Θετικές επισημάνσεις. Παραδείγματα: συνάντηση με έναν παλιό φίλο, ολοκλήρωση ενός έργου, τρέξιμο σε μαραθώνιο κ.λπ.*
- *Μπουμπούκι: Μελλοντικές ευκαιρίες, πράγματα που πρέπει να περιμένουμε. Παραδείγματα: Μια νέα ιδέα, μια συνέντευξη για δουλειά, ένα ταξίδι*
- *Αγκάθι: Προκλήσεις, απογοητεύσεις, πράγματα που δεν πήγαν όπως είχε προγραμματιστεί. Παραδείγματα: Παρακολούθηση ύπνου σε μια συνάντηση, απώλεια πτήσης, μη λήψη της δουλειάς για την οποία πήρατε συνέντευξη.*

1. Ξεκινήστε ζητώντας από τον καθοδηγούμενο να μοιράζεται ή γράψτε τουλάχιστον ένα Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι και Αγκάθι.

2. Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε για κάθε σημείο. Εκτιμήστε και γιορτάστε τα Τριαντάφυλλα, συζητήστε τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω τα Μπουμπούκια και σκεφτείτε λύσεις ή χρήσιμες λύσεις για την αντιμετώπιση των Αγκαθιών.

Συμβουλές

- Ξεκινήστε συζητώντας τα Αγκάθια. Αυτό επιτρέπει στη συζήτηση να στραφεί προς μια πιο θετική κατεύθυνση αντί να μένει στα αρνητικά.
- Όταν συζητάμε λύσεις για τα Αγκάθια, η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο εποικοδομητική.
- Αποθηκεύστε το Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι και Αγκάθι από κάθε συνεδρία. Αυτά μπορεί να είναι χρήσιμα για επανεξέταση, καθώς και να παρέχουν μια σαφή περίληψη της προόδου του καθοδηγούμενου με την πάροδο του χρόνου.

Παραδείγματα Ερωτήσεων:

Τριαντάφυλλο

- Τι κάνατε αυτή την εβδομάδα για το οποίο νιώθετε περήφανοι;
- Τι κάνατε που σας λειτούργησε καλά;
- Ποιο ήταν το αποκορύφωμα της εβδομάδας;

Μπουμπούκι

- Σε τι μπορείτε να βελτιώσετε;
- Τι έχετε να περιμένετε αυτή την εβδομάδα;
- Ποιες νέες ιδέες έχετε;

Αγκάθι

- Τι σας έχει προκαλέσει άγχος την περασμένη εβδομάδα;
- Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση σας;
- Τι θα θέλατε να είχε βγει καλύτερο;

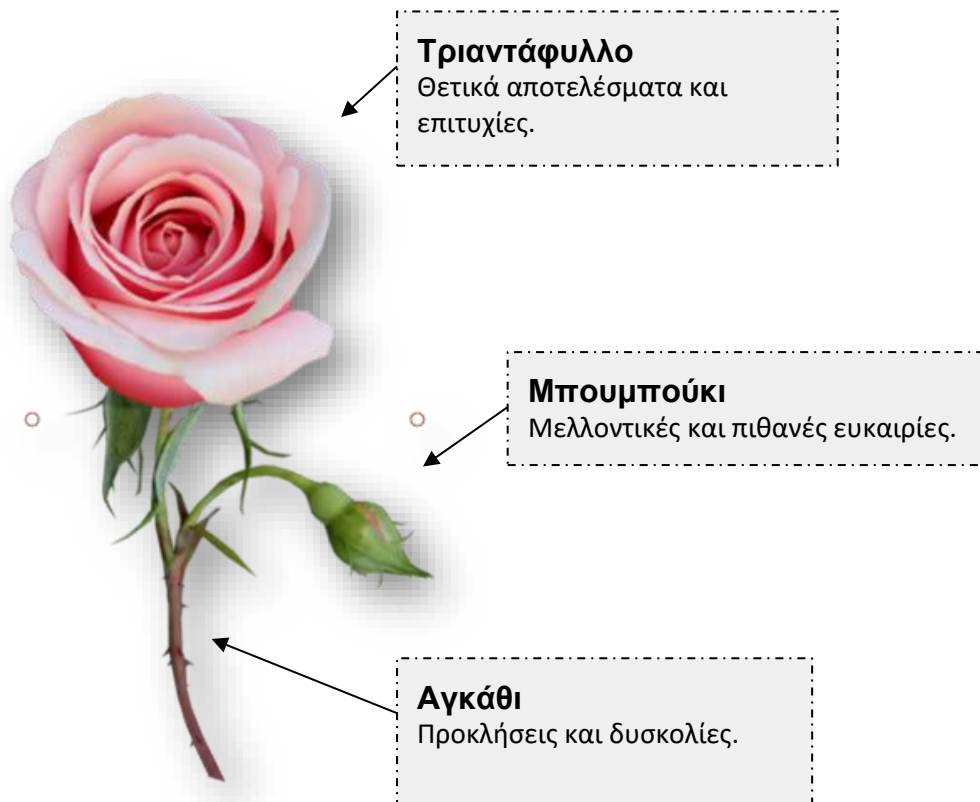
Χρήσιμες Πηγές

Πρότυπο Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι από τη Miro (Σημείωση: Η πλατφόρμα είναι δωρεάν, αλλά απαιτεί λογαριασμό): <https://miro.com/templates/rose-bud-thorn/>

Συνοπτική εξήγηση του Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι από το Easy Retro: <https://easyretro.io/templates/rose-bud-thorn/>

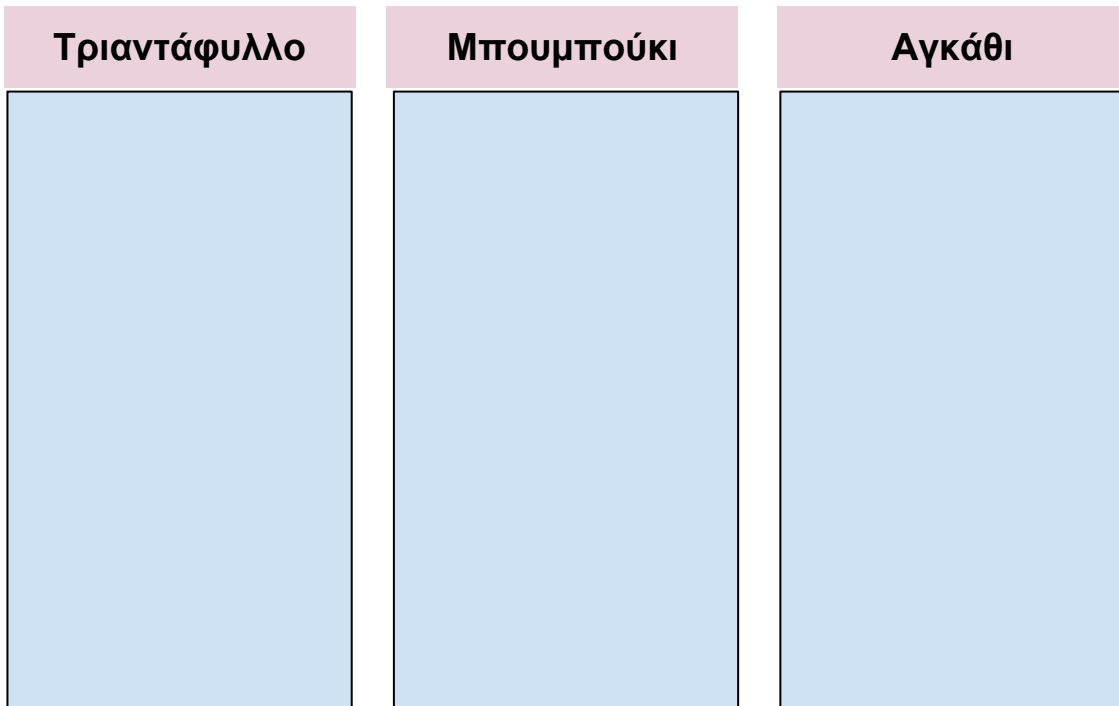
Χρήσιμο παράδειγμα από το Atomic Object: <https://spin.atomicobject.com/2018/04/03/design-thinking-rose-bud-thorn/>

Φωτογραφία για οπτικοποίηση των όρων:



Εικόνα από Buntysmum from

Παράδειγμα προτύπου Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι που δημιουργήθηκε με χρήση σχημάτων και πλαισίων κειμένου στα Έγγραφα Google:



Απαιτούμενο Υλικό

Προμήθειες: Ευέλικτο. Μπορεί να γίνει προφορικά ή γραπτά.

Συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο (αν διεξάγεται εικονικά).

Προφορικά: δεν χρειάζονται προμήθειες.

Γραπτός: Χρησιμοποιήστε ένα έτοιμο πρότυπο, Τριαντάφυλλο, Μπουμπούκι, Αγκάθι.

Υπάρχουν πολλά, πλήρως προσαρμόσιμα πρότυπα διαθέσιμα δωρεάν, όπως αυτό από το Miro (δείτε σύνδεσμο στην ενότητα Πηγές)

Δημιουργήστε το δικό σας χρησιμοποιώντας σχήματα και πλαίσια κειμένου σε έγγραφα συνεργασίας, όπως τα Έγγραφα Google (δείτε παράδειγμα στην ενότητα Πόρων).

Εργαλεία Αξιολόγησης

Ερωτήσεις σε μορφή ερωτηματολογίου στο τέλος του μαθήματος:

- Τι σας άρεσε στη δραστηριότητα;
- Τι δεν σου άρεσε;
- Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί;
- Νιώσατε ότι λείπει κάτι;
- Τι άλλο θα ήθελες να κάνεις;
- Έχετε άλλα σχόλια;



Δραστηριότητα 2. Πως τα πάω; (Αυτο) Αξιολόγηση Μέντορα

Μαθησιακοί Στόχοι

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, αναμένεται ότι ο συμμετέχων θα:



Έχει καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να αξιολογήσουν και να προετοιμάσουν συνεδρίες καθοδήγησης με βάση την ενεργητική ακρόαση των καθοδηγούμενων σιωπηρών και ρητών ανατροφοδοτήσεων.



Είναι εξοικειωμένος με τις πρακτικές αρχές και προσεγγίσεις για ασύγχρονες και σύγχρονες μορφές επικοινωνίας.



Έχει καλύτερη κατανόηση των προσεγγίσεων για τη δημιουργία και την οικοδόμηση διαπροσωπικών σχέσεων σε ένα ψηφιακό περιβάλλον.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

35-40 λεπτά

Περιγραφή διαδικασίας

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους: ως εργαλείο για τον μέντορα και τον καθοδηγούμενο για να προβληματιστούν σχετικά με την ποιότητα της σχέσης τους και να εντοπίσουν πιθανούς τομείς για βελτίωση ή να χρησιμοποιηθούν από τον μέντορα ως ανεξάρτητη αυτοαξιολόγηση. Ανεξάρτητα από αυτό, είναι σημαντικό οι μέντορες να αξιολογούν τον εαυτό τους όπως πραγματικά είναι, όχι αυτό που θα ήθελαν να είναι. Μια παρόμοια αυτοαξιολόγηση μπορεί να προσαρμοστεί και να ολοκληρωθεί από καθοδηγούμενους.

Η αξιολόγηση καλύπτει έξι παράγοντες που θεωρούνται βασικά συστατικά μιας επιτυχημένης σχέσης καθοδήγησης.

Για καθέναν από τους παρακάτω παράγοντες, αξιολογήστε τον εαυτό σας ως εξής:

- 1 = Διαφωνώ Απόλυτα
- 2 = Διαφωνώ
- 3 = Συμφωνώ

● 4 = Συμφωνώ Απόλυτα

Σκοπός

- Αυτή η σχέση καθοδήγησης είναι υψηλής προτεραιότητας για μένα.
- Έχω ξεκαθαρίσει με τον καθοδηγούμενο μου γιατί θέλει να συναντηθεί μαζί μου.
- Νιώθω καλά για το επίκεντρο αυτής της σχέσης και για το τι κάνω σε αυτήν.
- Αυτή η σχέση είναι μια καλή αξιοποίηση του χρόνου μου.
- Από καιρό σε καιρό κάνω check in για να δω αν πρέπει να αλλάξουμε την εστίασή μας με κάποιο τρόπο.
- Μόλις ο καθοδηγούμενος μου επιτύχει τους στόχους του, είμαι πρόθυμος να προσαρμόσω την εστίαση της σχέσης.

Συνολικοί Βαθμοί για Σκοπό ____

Επικοινωνία

- Επικοινωνώ χρησιμοποιώντας τις πλατφόρμες που συμφωνήσαμε.
- Απαντώ στον καθοδηγούμενο μου εντός του χρονικού πλαισίου που καθορίσαμε.
- Μερικές φορές επικοινωνώ με τον καθοδηγούμενο μου απλώς για να χαιρετήσω ή να του δώσω χρήσιμες πληροφορίες.
- Είμαι ενεργός ακροατής και θυμάμαι πράγματα που μου λέει ο καθοδηγούμενος μου.
- Κάνω τις κατάλληλες ερωτήσεις.
- Μοιράζομαι τις κατάλληλες πληροφορίες για τον εαυτό μου.
- Γνωρίζω τη μη λεκτική γλώσσα μου.
- Παρέχω προτάσεις στον καθοδηγούμενο μου για το πώς μπορεί να βελτιώσει τις επικοινωνιακές του δεξιότητες.
- Εργάζομαι για να βελτιώσω τις επικοινωνιακές μου δεξιότητες.

Συνολικοί Βαθμοί για Επικοινωνία ____

Εμπιστοσύνη

- Ο καθοδηγούμενος μου και εγώ έχουμε μιλήσει για θέματα εμπιστοσύνης και εμπιστευτικότητας.
- Εμπιστεύομαι τον καθοδηγητή μου όλο και περισσότερο.
- Είμαι λιγότερο επιφυλακτικός από όταν μπήκαμε για πρώτη φορά στη σχέση καθοδήγησης.
- Μοιράζομαι σημαντικές πληροφορίες για τον εαυτό μου με τον καθοδηγούμενο μου.
- Φαίνεται ότι ο καθοδηγούμενος μου φαίνεται να με εμπιστεύεται όλο και περισσότερο.
- Δημιουργώ μια ανοιχτή ατμόσφαιρα και διατηρώ εμπιστευτικά τις πληροφορίες που μοιράζονται μαζί μου.
- Ο καθοδηγούμενος μου μπορεί να βασιστεί σε εμένα για να είμαι ειλικρινής.
- Μπορούν να βασίζονται σε εμένα για να τηρήσω τις υποσχέσεις μου.
- Αποφεύγω συμπεριφορές που σπάζουν την εμπιστοσύνη (π.χ. ακύρωση ραντεβού χωρίς εξήγηση).
- Είμαι πρόθυμος να συγχωρήσω ορισμένα λάθη που κάνει ο καθοδηγούμενος μου επειδή τους εμπιστεύομαι.

Συνολικοί Βαθμοί για Εμπιστοσύνη _____

Διαδικασία

- Μου αρέσουν οι πλατφόρμες και τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε για τις συνεδρίες καθοδήγησης.
- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου αν του αρέσουν οι πλατφόρμες και τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε.
- Μου αρέσει η διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησής μας.
- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου αν του αρέσει η διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησής μας.
- Είμαι ικανοποιημένος με τη δομή των συναντήσεών μας.
- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου εάν είναι ικανοποιημένος με τη δομή των συναντήσεών μας.
- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου αν του αρέσει η συχνότητα και η δομή των επικοινωνιών μας.

Συνολικοί Βαθμοί για Διαδικασία _____

Πρόοδος

- Ο καθοδηγούμενος μου έχει θέσει έναν ή περισσότερους συγκεκριμένους στόχους.
- Διευκολύνω τον καθοδηγούμενο μου να ζητήσει βοήθεια.
- Μερικές φορές προτείνω μαθησιακές εμπειρίες στον καθοδηγούμενο μου.
- Ζητώ από τον καθοδηγούμενο μου να κάνει τουλάχιστον μία εργασία ή δραστηριότητα μεταξύ των συνεδριών καθοδήγησής μας.
- Ζητώ τα αποτελέσματα και τα συζητώ μαζί τους.
- Από την αρχή της σχέσης καθοδήγησής μας, ο καθοδηγούμενος μου έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο προς τους στόχους του.
- Νιώθω πιο σίγουρος για την ικανότητά μου να καθοδηγώ.
- Βοηθώ τον καθοδηγούμενο μου να γιορτάσει την πρόοδό του/μας.

Συνολικοί Βαθμοί για Πρόοδο ____

Ανατροφοδότηση

- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου πώς και πόσο συχνά θέλει θετική ανατροφοδότηση.
- Παρέχω αρκετά θετικά σχόλια στον καθοδηγούμενο μου.
- Ρώτησα τον καθοδηγούμενο μου πώς θέλει επικοινωνιακή/διορθωτική ανατροφοδότηση.
- Δίνω στον καθοδηγούμενο μου αρκετά διορθωτικά σχόλια.
- Δίνω στον καθοδηγούμενο μου θετικά σχόλια σχετικά με τις πράξεις και τις προσωπικές του ιδιότητες.
- Είμαι καλός στο να λαμβάνω θετικά σχόλια από τον καθοδηγούμενο μου.
- Έχω ζητήσει από τον καθοδηγούμενο μου να μου δώσει επικοινωνιακή/διορθωτική ανατροφοδότηση σχετικά με την καθοδήγησή μου.
- Όταν λαμβάνω επικοινωνιακή/διορθωτική ανατροφοδότηση από τον καθοδηγούμενο μου, τα χειρίζομαι καλά.
- Όταν λαμβάνω επικοινωνιακή/διορθωτική ανατροφοδότηση από τον καθοδηγούμενο μου, αναλαμβάνω άμεση δράση για να αλλάξω.

Συνολικοί Βαθμοί για Ανατροφοδότηση ____

Βαθμολογία: Προσθέστε τους πόντους για κάθε έναν από τους παράγοντες και, στη συνέχεια, αθροίστε τους.

131 - 196 βαθμοί: Φαίνεται ότι είστε αφοσιωμένος μέντορας. Απολαύστε τη σχέση καθοδήγησης και αναζητήστε νέους τρόπους για να αναπτύξετε τη σχέση σας.

66 - 130 πόντοι: Είστε σε καλό δρόμο και φαίνεται να κάνετε πολλά πράγματα σωστά. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να μιλήσετε με κάποιον με εμπειρία καθοδήγησης και ρωτήστε αν έχει κάποιες προτάσεις για το πώς μπορείτε να βελτιωθείτε.

65 βαθμοί ή λιγότεροι: Πρέπει πραγματικά να βελτιωθείτε στον ρόλο σας ως μέντορας και είναι αξιοθαύμαστο που λάβατε αυτήν την αξιολόγηση. Μπορεί να είσαι πολύ σκληρός με τον εαυτό σου. Μιλήστε με κάποιον που έχει εμπειρία καθοδήγησης και λάβετε σχόλια για συγκεκριμένες βελτιώσεις που μπορείτε να κάνετε.

(Πηγή: Προσαρμοσμένο από το National Science Foundation (NSF). 2013. "MENTORING: A guide and workbook for mentors and mentees. 2013-2014."

https://www.opm.gov/wiki/uploads/docs/Wiki/OPM/training/Mentoring/Mentoring%20Workbook_2013-2014.pdf)

Χρήσιμες Πηγές

To National Science Foundation's Formal Mentoring Program έχει αναπτύξει έναν οδηγό και βιβλίο εργασίας για μέντορες και καθοδηγητές με πολλές χρήσιμες συμβουλές και εργαλεία:

https://www.opm.gov/wiki/uploads/docs/Wiki/OPM/training/Mentoring/Mentoring%20Workbook_2013-2014.pdf)

Oldfield, ND. 2021. "Building Trust in a Virtual World". Sage.

<https://sageforyou.com/2021/02/16/building-trust-in-a-virtual-world/>

Απαιτούμενο Υλικό

Ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο (εάν διεξάγεται εικονικά).

Ερωτήσεις αξιολόγησης, ανάλογα με τη μορφή επιλογής:

Προφορικά: Στυλό και χαρτί. Διαβάστε δυνατά τις ερωτήσεις αξιολόγησης και μετρήστε τους βαθμούς σε ένα φύλλο χαρτιού.

Γραπτώς: Οι ερωτήσεις αξιολόγησης μπορούν να εκτυπωθούν και να συμπληρωθούν χειροκίνητα.

Ηλεκτρονικά: Οι ερωτήσεις αξιολόγησης μπορούν να συμπληρωθούν χρησιμοποιώντας μια πλατφόρμα συνεργασίας, όπως τα Έγγραφα Google.



Εργαλεία Αξιολόγησης

Η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμεύσει αποτελεσματικά τόσο ως εργαλείο προβληματισμού για το ζεύγος καθοδήγησης που θα συμπληρώσει μαζί (δηλαδή, παροχή ανατροφοδότησης, εξέταση βελτιώσεων που μπορούν να γίνουν στη σχέση καθοδήγησης), όσο και ως αυτόνομη αυτοαξιολόγηση.



Δραστηριότητα 3. Τέσσερα Γράμματα

Μαθησιακοί Στόχοι

Με την ολοκλήρωση της ακόλουθης δραστηριότητας, αναμένεται ότι ο συμμετέχων θα κατανοήσει καλύτερα:



Προσεγγίσεις για τη δημιουργία και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και διαπροσωπικών σχέσεων σε ένα ψηφιακό περιβάλλον.



Στρατηγικές που χρησιμεύουν στην αναγνώριση και έμφαση στην αξία της ατομικής συνεισφοράς των συμμετεχόντων.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

60 - 120 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας

Η αξιολόγηση MBTI ταξινομεί 16 διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας, με βάση τέσσερις προτιμήσεις σκέψης και δράσης. Αυτά περιλαμβάνουν προτιμήσεις για εξωστρέφεια/εσωστρέφεια (E), αίσθηση ή διαίσθηση (A ή Δ), σκέψη ή συναίσθημα (Σ) και κρίση ή αντίληψη (K ή Α).

Αυτά έχουν πρακτικές επιπτώσεις όσον αφορά τις προσεγγίσεις στις σχέσεις, την επικοινωνία και τη λήψη αποφάσεων. Η επίγνωση τέτοιων διαφορών μπορεί να είναι χρήσιμη για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ένα άτομο συνεργάζεται με άλλους και πώς αυτές μπορεί να εκδηλωθούν σε μια σχέση καθοδήγησης.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο σκοπός του τεστ δεν είναι να τοποθετήσει τους συμμετέχοντες σε άκαμπτες επιστημονικές κατηγορίες, ούτε να υπάρχουν «σωστοί» ή «λάθος» τύποι προσωπικότητας.

Αντίθετα, το τεστ θα πρέπει να θεωρείται ως σημείο εκκίνησης για προβληματισμό και συζήτηση που θα ενθαρρύνει τους μαθητές να:

- έχουν μεγαλύτερη αυτογνωσία για την προσέγγισή τους στην επικοινωνία.
- Αποκτήσουν διορατικότητα για το πώς οι άλλοι μπορεί να αντιλαμβάνονται τις πράξεις ή τα λόγια τους.
- Εξετάσουν τις συνέπειες για τη δυναμική σε μια σχέση καθοδήγησης.

- Εξετάσουν τομείς βελτίωσης.
1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν μια έκδοση του τεστ προσωπικότητας Myers-Briggs (MBTI). Υπάρχουν πολλά δωρεάν διαδικτυακά εργαλεία, όπως αυτό από το [16 Personalities](#).
 2. Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν τα αποτελέσματά τους, ζητήστε τους να διαβάσουν περισσότερα για τον τύπο της προσωπικότητάς τους και να σκεφτούν ατομικά αυτές τις πληροφορίες.
 3. Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους για τα αποτελέσματα με την ομάδα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι τύποι προσωπικότητας δεν είναι άκαμπτες κατηγορικές «αλήθειες» και ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» προσωπικότητες. Χρήσιμες ερωτήσεις για την τόνωση της συζήτησης μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - Τι γίνεται με τα αποτελέσματά τους, τα θεωρούν ακριβή;
 - Τι πιστεύουν ότι είναι ανακριβές;
 - Πώς μπορεί αυτό να επηρεάσει την επικοινωνία σε μια σχέση καθοδήγησης;
 - Παίζουν ρόλο στις προτιμήσεις τους για ψηφιακά εργαλεία;
 4. Εάν πρόκειται για μεγαλύτερη ομάδα, τότε χωρίστε τα σε ζεύγη ή τριάδες (π.χ. Breakout Rooms σε Zoom). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περάσουν 20 λεπτά εξερευνώντας κάθε μία από τις διαστάσεις του τύπου προσωπικότητας με περισσότερες λεπτομέρειες:

Εσωστρέφεια (I) ή Εξωστρέφεια (E)	Πώς κατευθύνετε την ενέργεια και την προσοχή σας;
Διαίσθηση (Δ) ή Αίσθηση (Α)	Πώς προτιμάτε να λαμβάνετε πληροφορίες;
Σκέψη (Σ) ή Συναίσθημα (Σ)	Πώς προτιμάτε να παίρνετε αποφάσεις;
Κριτική (Κ) ή Αντίληψη (Α)	Πώς προσανατολίζετε στον εξωτερικό κόσμο;
(Πηγή Πίνακα: Martin, C. R. (2010). Looking at type the fundamentals: Using psychological type to understand and appreciate ourselves and others. Gainesville, FL: Center for Applications of Psychological Type, Inc.)	

5. Επιστρέψτε τους συμμετέχοντες στη μεγάλη ομάδα και προσκαλέστε τους να μοιραστούν νέες ιδέες ή σχόλια από τις συζητήσεις τους σε μικρές ομάδες.

Χρήσιμες Πηγές

16 Personalities: Online Myers-Briggs test <https://www.16personalities.com/>

Information about the 16 Myers-Briggs personality types:

<https://www.16personalities.com/personality-types>

<http://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/home.htm?bhcp=1>

Απαιτούμενο Υλικό

Ηλεκτρονική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο

Διαδικτυακό τεστ Myers-Briggs. Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα δωρεάν, όπως 16 Προσωπικότητες:

<https://www.16personalities.com/>

Πληροφορίες για τους 16 τύπους προσωπικότητας Myers-Briggs: <https://www.16personalities.com/personality-types>

<http://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/home.htm?bhcp=1>

Εργαλεία Αξιολόγησης

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν και να συζητήσουν τις σκέψεις τους ή να παράσχουν σχόλια μέσω ενός ερωτηματολογίου:

- Τι σας άρεσε στη δραστηριότητα;
- Τι δεν σου άρεσε;
- Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί;
- Νιώσατε ότι λείπει κάτι;
- Τι άλλο θα ήθελες να κάνεις;
- Έχετε άλλα σχόλια;



ΕΝΟΤΗΤΑ 4. e-Mentoring Άνεργοι Νέοι



Δραστηριότητα 1. Ενίσχυση των δεξιοτήτων μου για την αναζήτηση εργασίας του καθοδηγούμενου

Μαθησιακοί Στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης δραστηριότητας, αναμένεται οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να:



Υποστηρίζουν τον καθοδηγούμενο στον εντοπισμό και την αξιολόγηση των δικών του σκληρών και μαλακών δεξιοτήτων.



Εξηγούν στον καθοδηγούμενο τις σχετικές δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική αναζήτηση εργασίας.



Περιγράφουν στον καθοδηγούμενο τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας που απαιτούνται για τη διεξαγωγή μιας αποτελεσματικής αναζήτησης εργασίας.



Σχεδιάζουν μια συνεδρία e-mentoring με σκοπό να παρέχουν στον καθοδηγούμενο τις μεθοδολογίες και τα εργαλεία για να δημιουργήσουν ένα βιογραφικό σημείωμα και μια συνοδευτική επιστολή και να προετοιμαστεί για μια συνέντευξη εργασίας.



Συμπεριφέρονται τον καθοδηγούμενο στην εξάσκηση διαφορετικών τεχνικών αναζήτησης εργασίας.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

Ο εκτιμώμενος χρόνος για την ολοκλήρωση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων είναι ο εξής:

- Βήμα 1: περίπου 60 λεπτά
- Βήμα 2: περίπου 90 λεπτά
- Βήμα 3: περίπου 90 λεπτά
- Βήμα 4: περίπου 60 λεπτά

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Ο συντονιστής πρέπει να προετοιμάσει και να προσαρμόσει τις προτεινόμενες δραστηριότητες στην κατάσταση των συμμετεχόντων. Οι σύνδεσμοι στην ενότητα πόρων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως απαραίτητο υλικό ανάγνωσης για καθένα από τα υποδεικνύόμενα βήματα που υποδεικνύονται. Κάθε ένα από τα προτεινόμενα βήματα μπορεί να εφαρμοστεί σε διαφορετικές και χωριστές εκπαιδευτικές συνεδρίες. Σύνδεση Wi-Fi ή πρόσβαση στο διαδίκτυο και οι αντίστοιχες συσκευές θα χρειαστούν για την υλοποίηση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1. (60 λεπτά) | Τεστ προσωπικότητας, αναγνώριση μαλακών και σκληρών δεξιοτήτων, άσκηση γραφής εγκεφάλου

Το τεστ προσωπικότητας είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο μέντορας για να αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του καθοδηγούμενου. Μπορεί επίσης να υποστηρίξει τον καθοδηγούμενο να προσανατολίσει τις πρακτικές του και να προσαρμοστεί καλύτερα στη σχέση καθοδήγησης. Για παράδειγμα, αυτά τα εργαλεία μπορούν επίσης να είναι σχετικά με τον εντοπισμό του τρόπου εργασίας ενός ατόμου, από τον εντοπισμό ηγετικών ικανοτήτων έως τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο χειρίζεται τον κίνδυνο ή συμπεριφέρεται σε μια ομάδα.

Σε αυτό το βήμα, ο συντονιστής:

- θα πρέπει να διερευνήσει τις δυνατότητες χρήσης των τεστ προσωπικότητας όχι μόνο ως εργαλείο για τη βελτίωση της σχέσης καθοδήγησης, παρέχοντας στον καθοδηγούμενο τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του καθοδηγούμενου αλλά και ως εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθοδηγούμενος για να προσδιορίσει τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και τις εργασιακές του δεξιότητες.
- θα εξηγήσει τη διαφορά μεταξύ soft skills και hard skills (μαλακές και σκληρές δεξιότητες).
- θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να κάνουν ατομικά το τεστ προσωπικότητας από Myers–Briggs Type Indicator (MBTI): www.16personalities.com/personality-types (διαθέσιμο σε όλες τις γλώσσες)
- θα παράσχει έναν πίνακα (Φυλλάδιο 1) όπου οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αντιστοιχίσουν τα αποτελέσματα του τεστ προσωπικότητας με το δικό τους σύνολο soft και hard skills. Συνιστάται ο συντονιστής να φέρει στη συνεδρία έναν προσυμπληρωμένο πίνακα και να εξηγήσει στους συμμετέχοντες πώς να τον συμπληρώσουν.
- θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε μικρές ομάδες των τριών ή τεσσάρων για μια άσκηση γραφής εγκεφάλου. Σε ομάδες, θα πρέπει να δουν τα αποτελέσματα της προηγούμενης άσκησης τους και να τα παρουσιάσουν ο ένας στον άλλο. Στη συνέχεια θα δημιουργήσουν έναν νέο πίνακα όπου θα καταγράψουν πιθανούς τύπους εργασιών που ταιριάζουν με τις δεξιότητές τους. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να ετοιμάσει ένα παράδειγμα που μπορεί να εμφανιστεί κατά τη διάρκεια των ομαδικών συζητήσεων.

- Θα παρουσιάσει τη δραστηριότητα, ζητώντας τυχαία στις ομάδες να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα των συζητήσεών τους. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ολοκληρώσει εξηγώντας πώς ως μέντορες μπορούν να εφαρμόσουν αυτή τη δραστηριότητα με τους καθοδηγητές τους σε μια συνεδρία καθοδήγησης, τονίζοντας στον καθοδηγούμενο πόσο σημαντικό είναι να έχει καλή και σταθερή γνώση των δεξιοτήτων του που είναι απαραίτητες για μια αποτελεσματική αναζήτηση εργασίας.

Βήμα 2. (90 λεπτά) | Δημιουργώντας βιογραφικό ηλεκτρονικά

Το βιογραφικό είναι το κύριο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την έρευνα εργασίας. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ο μελλοντικός εργοδότης πρέπει να γνωρίζει τον υποψήφιο και να πάρει μια αρχική ιδέα για το ποιος θα κληθεί σε συνέντευξη.

Ο συντονιστής πρέπει να ξεκινήσει εξηγώντας τους κύριους κανόνες όταν γράφει ένα βιογραφικό:

- Ταυτότητα: όνομα, τηλέφωνο και email
- Σύντομο βιογραφικό: σύντομη περίληψη της προσωπικής, επαγγελματικής και κοινωνικής σας ζωής - με αυτό που είστε και τι έχετε να προσφέρετε (μέγιστο τρεις γραμμές)
- Εργασιακή εμπειρία: προηγούμενες εμπειρίες με ονόματα, θέσεις και ημερομηνίες έναρξης και λήξης (το πολύ τέσσερις)
- Εκπαιδευτικό υπόβαθρο: επιτεύγματα που σχετίζονται με την εν λόγω λειτουργία, τα εκπαιδευτικά προσόντα και τις ημερομηνίες ολοκλήρωσης
- Να είστε συνοπτικοί και σαφείς, τόσο σε γλωσσικό επίπεδο όσο και οπτικά
- Ελέγξτε για ορθογραφικά λάθη
- Αποφύγετε την υπερβολική μορφοποίηση

Ο συντονιστής μπορεί επίσης να εξηγήσει τους κανόνες της δημιουργίας μιας συνοδευτικής επιστολής:

- Απευθύνεται στον υπεύθυνο για την πρόσληψη
- Θα πρέπει να είναι σύντομο και επαγγελματικό, αποφεύγοντας την επανάληψη όσων αναγράφονται στο βιογραφικό.
- Περιγράψτε γιατί είστε το κατάλληλο άτομο για τη δουλειά, ξεκινώντας λέγοντας ποιο είναι το προσωπικό σας κίνητρο, αποφεύγοντας τη χρήση του όρου «εγώ» και εστιάζοντας στο πώς μπορείτε να βοηθήσετε την εταιρεία.
- Ολοκληρώστε με το "επόμενο βήμα", π.χ., "Είμαι διαθέσιμος/-η για οποιαδήποτε διευκρίνιση Περιμένω πληροφορίες"
- Πρέπει να υπογράψετε με το χέρι (εάν είναι σε έντυπη μορφή)

Ο συντονιστής μπορεί να δείξει στην ομάδα μερικά παραδείγματα και στη συνέχεια να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε ομάδες των δύο για μια άσκηση. Σε ομάδες, θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα βιογραφικό και μια συνοδευτική επιστολή, σεβόμενοι τους παραπάνω κανόνες και βοηθώντας ο ένας τον άλλον. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παρουσιάσουν στην ομάδα τα αποτελέσματα της δουλειάς τους. Ο τελικός στόχος είναι να έχετε ένα βιογραφικό σημείωμα και μια λειτουργική συνοδευτική επιστολή.

Αυτή η δραστηριότητα είναι επίσης σκόπιμο να γίνει σε μια συνεδρία e-mentoring μεμονωμένα. Σε αυτήν την περίπτωση, ο συντονιστής πρέπει να ερευνησει εκ των προτέρων για ορισμένες πλατφόρμες όπου ο καθοδηγούμενος μπορεί να δοκιμάσει τη δημιουργία ενός διαδικτυακού βιογραφικού.

Βήμα 3. (90 λεπτά) | Συνέντευξη

Παρουσιάστε τους συμμετέχοντες στο παρακάτω βίντεο:

- A millennial job interview:
www.youtube.com/watch?v=Uo0KjdDJr1c

Κάντε έναν σύντομο προβληματισμό με τους συμμετέχοντες σχετικά με το τι συμβαίνει λάθος στο βίντεο. Ενώ το κάνετε, εξηγήστε τα κύρια χαρακτηριστικά μιας καλής συνέντευξης για δουλειά, όπως:

- Πριν από τη συνέντευξη, κατανοήστε τι απαιτείται για τη δουλειά, τα προσόντα που απαιτούνται και γιατί είστε το κατάλληλο άτομο.
- Πηγαίνετε στη συνέντευξη για δουλειά με μερικά παραδείγματα για το πώς μπορείτε να προσθέσετε αξία στην εταιρεία.
- Προσπαθήστε να γνωρίζετε εκ των προτέρων ποιος θα σας πάρει συνέντευξη και να καταλάβετε τι ψάχνουν.
- Προσπαθήστε να προβλέψετε ερωτήσεις που μπορεί να σας γίνουν. Να μερικά παραδείγματα.
 - ο Τι μπορείτε να μου πείτε για τον εαυτό σας;
 - ο Μπορείτε να απαριθμήσετε τα δυνατά σας σημεία;
 - ο Τι αδυναμία έχετε;
 - ο Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια από τώρα;
 - ο Γιατί θέλετε να εργαστείτε εδώ;
- Προετοιμάστε τις απαντήσεις σας εκ των προτέρων και εξασκηθείτε δυνατά, ώστε να είστε προετοιμασμένοι για την ημέρα της συνέντευξης.
- Προετοιμάστε μερικές ερωτήσεις που θα κάνετε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, δείχνοντας ενδιαφέρον και περιέργεια.
- Πριν από τη συνέντευξη, εστιάστε στο να παραμένετε ήρεμοι και χαλαροί.
- Φτάστε νωρίτερα.
- Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, μείνετε ήρεμοι, δημιουργήστε οπτική επαφή, καθίστε ευθεία, σημειώστε τα κρίσιμα θέματα.
- Μετά τη συνέντευξη, στείλτε ένα email ευχαριστώντας τον συνεντευκτή για τη διαθεσιμότητά του και ενισχύοντας το ενδιαφέρον σας για τη θέση εργασίας.

Μετά τη διαίρεση της επεξήγησης, οι συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, οι μισοί από αυτούς θα είναι οι υπεύθυνοι προσλήψεων και οι άλλοι μισοί θα είναι οι υποψήφιοι. Δύο κάθε φορά θα προσομοιώσουν μια συνέντευξη για δουλειά και θα κρατήσουν σημειώσεις σε έναν λευκό πίνακα flipchart/ψηφιακό πίνακα με τα κύρια χαρακτηριστικά που περιγράφηκαν προηγουμένως.

Ο στόχος εδώ είναι να εξασκηθείτε στη στάση που πρέπει να υιοθετήσετε όταν βρίσκεστε σε μια πραγματική συνέντευξη για δουλειά.

Βήμα 4. (60 λεπτά) | Αναζητώντας για δουλειά

Ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία την πλατφόρμα LinkedIn και εξηγεί τη σημασία της επαγγελματικής και θετικής παρουσίας στο διαδίκτυο. Περιγράψτε στην ομάδα τους κύριους κανόνες δημιουργίας μιας διαδικτυακής προσωπικής επωνυμίας. Οι περισσότεροι υπεύθυνοι προσλήψεων κάνουν αναζητήσεις στα κοινωνικά δίκτυα για να γνωρίζουν το άτομο που θα προσλάβουν. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μια καλή πρακτική είναι να αναζητούν πληροφορίες για τον εαυτό τους στο Google γράφοντας τα ονόματά τους ή μέσω ορισμένων ιστότοπων όπως το Webmii (www.webmii.com) που παρέχει όλες τις δημόσιες πληροφορίες για ένα άτομο.

Μετά από αυτό, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν την πλατφόρμα LinkedIn και στη συνέχεια να τους καθοδηγήσει στη δημιουργία ενός προφίλ. Ενώ το κάνει, ο συντονιστής πρέπει να εξηγήσει πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί η διαδικασία πρόσληψης μέσω της πλατφόρμας LinkedIn και να τονίσει τις δυνατότητες αυτής της πλατφόρμας επαγγελματικού προφίλ. Ο συντονιστής μπορεί να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα δεσμεύοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα αποτελέσματα και να προβληματιστούν σχετικά με το τι μπορεί να γίνει για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην αναζήτηση εργασίας.

Χρήσιμες Πηγές

Google Digital Garage – Career development courses

www.learn.digital.withgoogle.com/digitalgarage/courses?category=career_development

Απαιτούμενο Υλικό

PC/laptops, smartphones, and internet connection
Whiteboard/flipchart/digital board

Εργαλεία Αξιολόγησης

Αυτή η δραστηριότητα δεν απαιτεί επίσημη αξιολόγηση για να ελεγχθεί η γνώση των συμμετεχόντων στα διάφορα θέματα που παρουσιάζονται. Εναλλακτικά, συμβουλευόμαστε τον συντονιστή να παρατηρήσει τις ερωτήσεις και τους προβληματισμούς που μοιράζονται οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Εναλλακτικά, οι συντονιστές μπορούν να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα που αναμένονται από τους συμμετέχοντες σε κάθε ένα από τα βήματα. Για παράδειγμα, ο συντονιστής μπορεί να αξιολογήσει τα βιογραφικά και τις συνοδευτικές επιστολές των συμμετεχόντων καθώς και το επαγγελματικό τους προφίλ στο LinkedIn.



Δραστηριότητα 2. Η γνώση μετρά

Μαθησιακοί Στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης δραστηριότητας, αναμένεται οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να:



Προσδιορίζουν την έννοια της ενεργού συμμετοχής.



Αναφέρουν τους κύριους κανόνες ενεργούς συμμετοχής.



Περιγράφουν τις ιδιαιτερότητες της ενεργού συμμετοχής.



Μάθουν να ασκούν ενεργή συμμετοχή βλέποντας καλές πρωτοβουλίες.



Καθοδηγούν τους Άνεργους Νέους στην οικοδόμηση μιας πορείας ενεργούς συμμετοχής.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

Ο εκτιμώμενος χρόνος για την ολοκλήρωση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων έχει ως εξής:

- Βήμα 1 – περίπου 90 λεπτά
- Βήμα 2 – περίπου 90 λεπτά
- Βήμα 3 – περίπου 90 λεπτά

Προετοιμασία για τη δραστηριότητα

Ο συντονιστής πρέπει να προετοιμάσει την προτεινόμενη δραστηριότητα και να την προσαρμόσει στους συμμετέχοντες. Οι σύνδεσμοι στην ενότητα των πόρων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως απαραίτητο υλικό ανάγνωσης για κάθε Βήμα που παρέχεται. Κάθε προτεινόμενο Βήμα μπορεί να υλοποιηθεί σε διαφορετική συνεδρία e-mentoring.

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1. (90 λεπτά) | Ορισμός της ενεργού συμμετοχής και πώς ρυθμίζεται

Ο συντονιστής παρουσιάζει συνοπτικά το περιεχόμενο και τους στόχους της μαθησιακής ενότητας και εισάγει τους συμμετέχοντες στο παρακάτω βίντεο:

- Κατανόηση της Συμμετοχής των Νέων
www.youtube.com/watch?v=RAMF4-3W_8E

Μετά την οπτικοποίηση του βίντεο, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε ομάδες των τριών ή/και τεσσάρων για μια άσκηση νοητικής γραφής. Ως ομάδα, πρέπει να γράψουν μια δήλωση για να απαντήσουν στην ερώτηση: "Τι είναι η ενεργή συμμετοχή και τι χρειάζεται για να είσαι μέρος της;"

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα ορίζει έναν ομιλητή για να παρουσιάσει το κείμενο σε ολόκληρη την ομάδα. Ζητήστε από την ομάδα να παρουσιάσει και να καταγράψει εκ περιτροπής τα βασικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται στον λευκό πίνακα flipchart/ψηφιακός πίνακα. Ο στόχος είναι να ληφθεί ένας ορισμός της ενεργού συμμετοχής και οι κανόνες για την πραγματοποίησή της που οι συμμετέχοντες αντικατοπτρίζουν στις απαντήσεις τους. Κρατήστε αυτή τη λίστα ορατή για την επόμενη Βήμα στην άσκηση.

Βήμα 2. (90 λεπτά) | Κάποια καλά παραδείγματα

Αυτό το Βήμα έχει ως στόχο να φέρει μερικά πρακτικά παραδείγματα ενεργού συμμετοχής και να εξηγήσει τη σημασία όλων στην κοινωνία. Χρησιμοποιώντας τις ίδιες ομάδες, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν στο διαδίκτυο δύο καλά παραδείγματα ομάδων ή κινήσεων ενεργής συμμετοχής. Για κάθε παράδειγμα, πρέπει:

- Προσδιορίστε την ομάδα ή το κίνημα.
- Να αναφέρετε τρία πράγματα που υπερασπίζονται.
- Ποιες αλλαγές προκάλεσε η επιλεγμένη ομάδα ή κίνημα στην κοινωνία.
- Γιατί επέλεξαν αυτά τα παραδείγματα.

Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί, δύο μέλη από κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσουν την εργασία τους σε όλες τις άλλες. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει την παρουσίαση της ομάδας για να κάνει μερικούς προβληματισμούς και να εξηγήσει το ρόλο που έχει αυτό το είδος κίνησης στην κοινωνία. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να παρουσιάσει μερικά παραδείγματα όπως: «#blacklivesmatter» ή το κίνημα «Γυναίκες, ζωή και ελευθερία» στο Ιράν.

Βήμα 3. (90 λεπτά) | Είμαι έτοιμος/-η;

Για να ολοκληρώσετε τις προτεινόμενες δραστηριότητες, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά να σκεφτεί ένα παράδειγμα στην κοινότητά του στο οποίο θα μπορούσε να συμμετάσχει ενεργά. Μετά από αυτόν τον προβληματισμό, θα πρέπει να μοιραστούν τις ιδέες τους με την ομάδα και να εξηγήσουν ποια βήματα πρέπει να κάνουν για να δραστηριοποιηθούν πραγματικά. Ο συντονιστής και οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να σκεφτούν πώς η ενεργός συμμετοχή σε αυτές τις περιπτώσεις θα ενίσχυε την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Χρήσιμες Πηγές

Black Lives Matter explained: The history of a movement

www.youtube.com/watch?v=YG8GjLbbvs

TV 2 | All That We Share

www.youtube.com/watch?v=iD8tjhVO1Tc

Black Lives Matter - international activist movement

www.britannica.com/topic/Black-Lives-Matter

Women, Life. Freedom

www.thecitizen.in/gender/women-life-freedom-354878

What's behind the Iranian protest chant of 'Woman, Life, Freedom'? - BBC Newsnight

www.youtube.com/watch?v=-DPOYmjG_Og

Απαιτούμενο Υλικό

PC/laptops, smartphones and internet connection
Whiteboard/flipchart/digital board

Εργαλεία Αξιολόγησης

Αυτή η δραστηριότητα πρέπει πρωτίστως να αξιολογηθεί μέσω της παρατήρησης της παρέμβασης των συμμετεχόντων και του τρόπου με τον οποίο περιγράφουν και εξηγούν την έννοια της ενεργού συμμετοχής. Συνιστάται στον συντονιστή να προετοιμάσει έναν πίνακα ή ένα πλέγμα για να μπορεί να παρακολουθεί και να συσχετίζει τις ιδέες ενεργού συμμετοχής των συμμετεχόντων με την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.



Δραστηριότητα 3. Γιατί το Netiquette είναι θεμελιώδες;

Μαθησιακοί Στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση της προτεινόμενης δραστηριότητας, αναμένεται οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να:



Προσδιορίζουν την έννοια του netiquette.



Καταγράφουν τους κύριους κανόνες του netiquette.



Προσδιορίζουν τα οφέλη του netiquette.



Συνεισφέρουν σε μια κουλτούρα διαδικτύου.



Συμβάλλουν στην υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

- Βήμα 1: περίπου 90 λεπτά
- Βήμα 2: περίπου 120 λεπτά

Προηγούμενη προετοιμασία για τις δραστηριότητες

Ο συντονιστής πρέπει να προετοιμάσει και να προσαρμόσει τις προτεινόμενες δραστηριότητες στην κατάσταση των συμμετεχόντων. Οι σύνδεσμοι στην ενότητα πόρων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως απαραίτητο υλικό ανάγνωσης για καθένα από τα υποδεικνυόμενα βήματα που υποδεικνύονται. Κάθε ένα από τα προτεινόμενα βήματα μπορεί να εφαρμοστεί σε μεμονωμένες συνεδρίες e-mentoring.

Περιγραφή διαδικασίας

Βήμα 1. (90 λεπτά) | Δοκιμάστε το netiquette σας

Το Netiquette είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διαδικτυακή εθιμοτυπία. Η διαδικτυακή εθιμοτυπία είναι ένα σύνολο επαγγελματικά και κοινωνικά αποδεκτών κανόνων που πρέπει να ακολουθούνται κατά τη χρήση διαδικτυακών μέσων. Η εθιμοτυπία στο Διαδίκτυο εστιάζει στην αποδεκτή χρήση διαδικτυακών πόρων σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Ο ορισμός του netiquette σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι οι χρήστες πρέπει να συμμορφώνονται με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων και άλλους ισχύοντες κανονισμούς.

Συνιστάται στον συντονιστή να ξεκινήσει υπενθυμίζοντας τις κύριες έννοιες που παρουσιάζονται στη μαθησιακή ενότητα, εξηγώντας την έννοια του netiquette, ποιοι είναι οι στόχοι της ενότητας και τα οφέλη από την καλή χρήση του διαδικτύου.

Συνίσταται στον συντονιστή να προετοιμάσει εκ των προτέρων μερικά κουίζ, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να δοκιμάσουν το επίπεδο βαθμολογίας του netiquette. Υπάρχουν πολλά κουίζ στο διαδίκτυο που μπορούν να προσαρμοστούν σε αυτόν τον σκοπό. Μετά την ολοκλήρωση των δοκιμών, ο συντονιστής θα ζητήσει τυχαία από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους και θα καθοδηγήσει μια μετατροπή προβληματισμού για κάθε ένα από αυτά που διεξάγονται. Οι ερωτήσεις που καθοδηγούν τον προβληματισμό μπορεί να είναι:

- Γνωρίζατε για αυτό;
- Τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να μάθετε περισσότερα;
- Είναι σημαντικό το netiquette και γιατί;

Ενώ στοχάζεται μαζί με τους συμμετέχοντες, ο συντονιστής εξηγεί στη συνέχεια τους κύριους κανόνες του netiquette και τον λόγο για τον οποίο υπάρχει ο κανόνας. Προτείνετε μια λίστα κανόνων μπορεί να είναι:

- Μη χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας για να βλάψετε τρίτους.
- Μην παρεμβαίνετε στη δουλειά των άλλων.
- Μην αποκτάτε πρόσβαση σε αρχεία υπολογιστή άλλων χωρίς εξουσιοδότηση.
- Μη χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή για να διαπράττετε εγκλήματα.
- Μη χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή για να μεταδώσετε ψευδείς ειδήσεις.
- Μη χρησιμοποιείτε πειρατικό λογισμικό.
- Μη χρησιμοποιείτε άλλους πόρους χωρίς εξουσιοδότηση.
- Μην οικειοποιείτε το πνευματικό έργο άλλων.
- Χρησιμοποιήστε γλώσσα σεβασμού.
- Να είστε προσεκτικοί με τον σαρκασμό.
- Ελέγξτε τη γραμματική σας.

Αφού εξηγήσει στους συμμετέχοντες, τους κύριους κανόνες του netiquette, ο συντονιστής θα πρέπει να ρωτήσει ποιοι πιστεύουν ότι είναι οι πιο σημαντικοί κανόνες του netiquette και γιατί. Για να ολοκληρώσετε το θέμα, δείτε το βίντεο:

- Social media netiquette
www.youtube.com/watch?v=J7coJ7hkJKg

Βήμα 2. (120 λεπτά) | Σωστό ή Λάθος

Αυτό το Βήμα στοχεύει να συμβάλει σε μια κουλτούρα διαδικτυακής επικοινωνίας και υπεύθυνης χρήσης του διαδικτύου, παρέχοντας στους συμμετέχοντες ορισμένα εργαλεία όπως μια λίστα ιστοσελίδων ελέγχου δεδομένων και επαλήθευση τομέων.

Οι ψεύτικες ειδήσεις μπορούν να οριστούν ως ψευδείς πληροφορίες που μεταδίδονται ή δημοσιεύονται ως ειδήσεις για δόλιους ή πολιτικούς σκοπούς και μπορεί να προκαλέσουν πολλά προβλήματα σε οποιαδήποτε κοινωνία ή κοινότητα.

Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε ομάδες των τριών ή/και τεσσάρων για μια άσκηση νοητικής γραφής και να δώσουν σε κάθε ομάδα τέσσερις ειδήσεις, μερικές από αυτές είναι αληθινές και άλλες είναι ψευδείς ειδήσεις. Σε ομάδες, πρέπει να βρουν ποιες είναι αληθείς και ποιες ψευδείς και να αναφέρουν τις πηγές όπου βρίσκουν τις πληροφορίες. Κάθε ομάδα δεν θα δώσει στη συνέχεια έναν ομιλητή για να παρουσιάσει το αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων.

Κατά την εισαγωγή αυτού του μέρους της δραστηριότητας, ζητήστε επίσης από τους συμμετέχοντες να σας στείλουν με email τους συνδέσμους και τους πόρους που έχουν επιλέξει. Και ενώ προετοιμάζουν τη δραστηριότητα για να την παρουσιάσουν σε όλη την ομάδα, φτιάξτε μια πλήρη λίστα με τους πόρους που θα μοιραστείτε αργότερα με όλους τους συμμετέχοντες.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων, δώστε στην ομάδα ορισμένους πόρους όπου μπορούν να αναγνωρίσουν τις ψεύτικες ειδήσεις, την προέλευση των ισότοπων και τον τρόπο λειτουργίας τους και προσθέστε τους πόρους που προτείνονται στο προηγούμενο βήμα.

Χρήσιμες Πηγές

FactCheck.org

www.factcheck.org/

Google fact check explorer

www.toolbox.google.com/factcheck/explorer

Identify domain origin

www.whois.com/

Eurodns

www.eurodns.com/

Απαιτούμενο Υλικό

PC/laptops, smartphones and internet connection
Whiteboard/flipchart/digital board

Εργαλεία Αξιολόγησης

Τα κύρια Εργαλεία Αξιολόγησης που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας είναι τα διαδικτυακά κουίζ στο netiquette τα οποία ο συντονιστής μπορεί να προσαρμόσει από διαφορετικές πηγές, καθώς η πλειοψηφία είναι διαθέσιμα στα αγγλικά. Επίσης, ο συντονιστής μπορεί να παρατηρήσει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και να τους καθοδηγήσει να προβληματιστούν σχετικά με τη διαδικτυακή συμπεριφορά και τη συμπεριφορά τους. Πώς διασφαλίζετε ότι η ανατροφοδότηση που λαμβάνετε είναι συγκεκριμένη και εστιασμένη στη συμπεριφορά ή τη δράση και όχι στο άτομο;

KNOW
YOUR
ROLE



ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Κίνητρο στα ψηφιακά περιβάλλοντα



Δραστηριότητα 1. Δημιουργία ομάδας Επίλυσης προβλημάτων

Μαθησιακοί Στόχοι



Η ομαδική δραστηριότητα για επίλυση προβλήματος στηρίζεται στο μάθημα 1: προκλήσεις και κινδύνους των ψηφιακών περιβαλλόντων. Οι ηλεκτρονικοί καθοδηγητές θα έχουν την ευκαιρία να:



Προσδιορίσουν διαφορετικές προκλήσεις και κινδύνους του ψηφιακού περιβάλλοντος.



Ενεργοποιήσουν την επίγνωση και τη σημασία των προκλήσεων και των κινδύνων παρέχοντας λύσεις.



Παρέχουν και να ανταλλάξουν ιδέες και λύσεις με διάφορους μέντορες που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν στην τρέχουσα ενασχόλησή τους.



είναι σε θέση να επιλύουν σχετικά ζητήματα χρησιμοποιώντας έναν πιο οργανωμένο και προσιτό τρόπο.



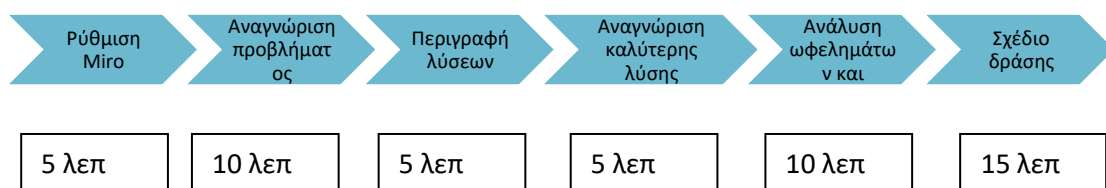
Εξοικειωθούν με την εφαρμογή Miro Board

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

35 λεπτά

Περιγραφή διαδικασίας

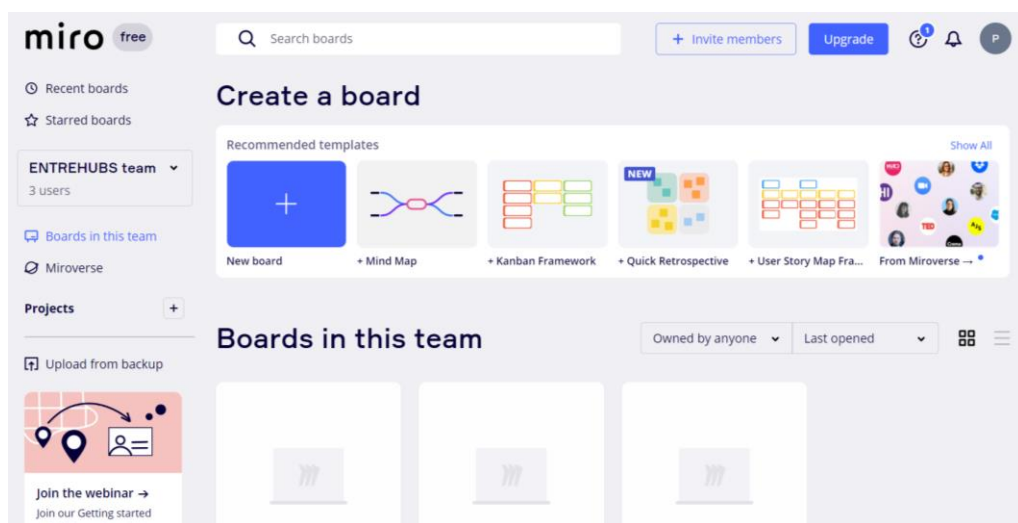


Τα κύρια βήματα της δραστηριότητας δημιουργίας ομάδας επίλυσης προβλημάτων παρουσιάζονται παρακάτω μαζί με τον μέσο χρόνο που αφιερώνεται σε κάθε βήμα. Αυτή η δραστηριότητα θα εκτελεστεί από έναν συντονιστή σε διαφορετικές ομάδες μεντόρων (μέγιστο 12 – 3 ομάδες των 4) σε συγκεκριμένο χώρο χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Miro Board.

Βήμα 1. (5 λεπτά) | Ρύθμιση Miro

Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τον εαυτό του, τη δραστηριότητα και την εφαρμογή Miro Board στους συμμετέχοντες, και θα έχουν την ευκαιρία να την κατεβάσουν και να εξοικειωθούν με αυτήν. Αυτή η δραστηριότητα θα διαρκέσει 5 λεπτά.

Γενική επισκόπηση της εφαρμογής Miro Board:



Miro Board Application Σύνδεσμος: <https://miro.com/app/dashboard/>

Βήμα 2. (10 λεπτά) | Αναγνώριση Προβλήματος

Ο συντονιστής θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες και θα προσφέρει 10 λεπτά στις ομάδες για να εντοπίσουν ένα σημαντικό πρόβλημα που σχετίζεται με τις προκλήσεις και τους κινδύνους του ψηφιακού περιβάλλοντος. Οι ομάδες επίσης (1) θα ορίσουν και θα προσδιορίσουν το πρόβλημα (2) θα εξηγήσουν τους λόγους επιλογής (3) θα εξηγήσουν γιατί είναι σημαντικό (4) και θα σκεφτούν εάν αυτό το πρόβλημα θα μπορούσε να λυθεί. Αυτή η δραστηριότητα θα εκτελεστεί στην εφαρμογή Miro Board ειδικά συνεργαζόμενη στο λογισμικό για την ανάπτυξη ενός απλού προτύπου με βάση τα παραπάνω.

Βήμα 3. (5 λεπτά) | Περιγραφή λύσεων

Ο συντονιστής θα παρέχει 5 λεπτά στις ομάδες για να βρουν διαφορετικές λύσεις σχετικά με το πρόβλημά τους που έχουν επιλέξει. Οι ομάδες θα έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν τις 5-6 διαφορετικές προτεινόμενες λύσεις τους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Miro Board. Θα μπορούσε να επιλεγεί ξανά ένα απλό πρότυπο.

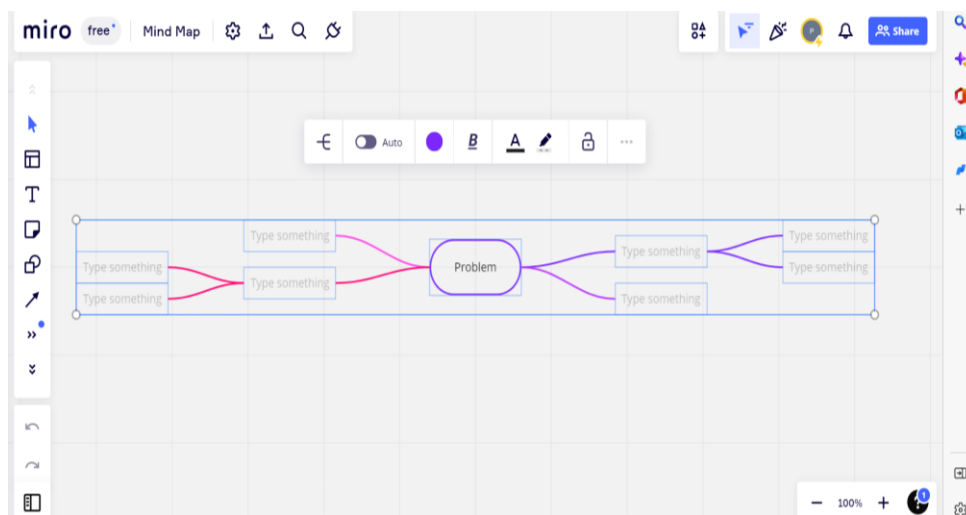
Βήμα 4. (5 λεπτά) | Αναγνώριση καλύτερης λύσης

Ο συντονιστής θα παρέχει 5 λεπτά στις ομάδες για να εντοπίσουν την καλύτερη λύση για το πρόβλημά τους που έχουν επιλέξει. Η ομάδα θα χρειαστεί να προτείνει τη λύση που έχει επιλέξει και να αιτιολογήσει ξανά την επιλογή της χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Miro Board με βάση το προηγούμενο επιλεγμένο πρότυπο.

Βήμα 5. (10 λεπτά) | Ανάλυση ωφελιμάτων και ανησυχιών

Οι συντονιστές θα ζητήσουν από τις ομάδες να αναλύσουν τα οφέλη και τις ανησυχίες σχετικά με τη λύση τους. Ο συντονιστής θα ζητήσει από τις ομάδες να κάνουν καταγισμό ιδεών και να συζητήσουν διάφορα οφέλη και ανησυχίες. Οι ομάδες θα σκεφτούν επίσης κριτικά και θα συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να ξεπεράσουν την ανησυχία. Ο συντονιστής θα περάσει από κάθε τραπέζι και θα συζητήσει τα προτεινόμενα οφέλη και τις ανησυχίες με τις ομάδες. Η εφαρμογή Miro Board θα χρησιμοποιηθεί για την ανταλλαγή ιδεών. Θα δοθούν 10 λεπτά για αυτή τη δραστηριότητα.

Παράδειγμα ιδεοθύελλας στην εφαρμογή Miro Board χρησιμοποιώντας τον χάρτη:

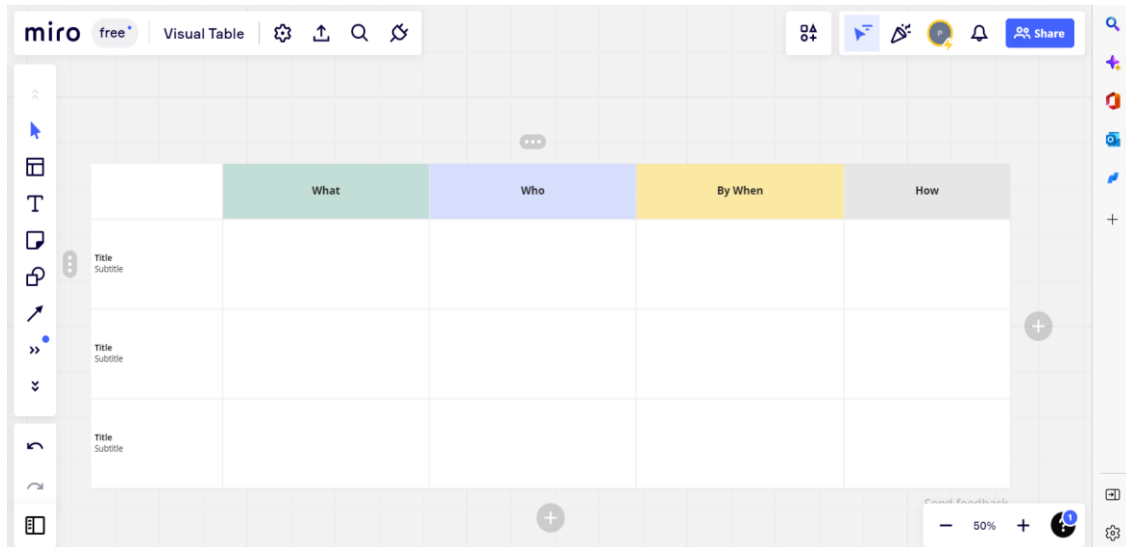


Βήμα 6. (15 λεπτά) | Σχέδιο Δράσης

Ο συντονιστής θα ζητήσει από όλες τις ομάδες να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης για κάθε λύση που προτείνεται συγκεκριμένα σχετικά με το τι πρόκειται να κάνουν, ποιοι θα συμμετάσχουν, σε ποιο χρονοδιάγραμμα και πώς θα το κάνουν. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ζητήσει να δημιουργήσει ένα πρότυπο που θα περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία, **ποιος, τι, πότε και πώς** (10 λεπτά). Θα μπορούσαν επίσης να προστεθούν επιπλέον στοιχεία από τις ομάδες. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ζητήσει από κάθε ομάδα να επιδείξει το πρότυπό της και να εξηγήσει με σαφήνεια το σχέδιο δράσης της χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Miro Board (5 λεπτά).

Ένα δείγμα ενός σχεδίου δράσης χρησιμοποιώντας την εφαρμογή λογισμικού Miro (Visual Table):

Σύνδεσμος για το δείγμα πιο κάτω: [Visual Table, Online Whiteboard for Visual Collaboration \(miro.com\)](https://miro.com)



Εναλλακτική μέθοδος (Online): Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε με βάση μια μέθοδο πρόσωπο με πρόσωπο. Ωστόσο, αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να εκτελεστεί εικονικά χωρίς να απαιτείται το παρακάτω υλικό, ειδικά χρησιμοποιώντας το Zoom/Teams/Google Meet και χωρίζοντας τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές ομάδες εικονικά.

Χρήσιμες Πηγές

Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in an e-learning environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 231, 256-262.

Grima, F., Paillé, P., Mejia, J. H., & Prud'Homme, L. (2014). Exploring the benefits of mentoring activities for the mentor. *Career Development International*.

[Mentor Tip: Problem Solving | DO-IT \(washington.edu\)](#)

[Problem Solving Team Building \(Free PPT and PDF Download\) \(workshopbank.com\)](#)

[17 Self-Awareness Activities and Exercises \(+ Test\) \(positivepsychology.com\)](#)

Απαιτούμενο Υλικό

Ένας χώρος/μέρος

Ένας συντονιστής/εκπαιδευτής

12 άτομα (3 γκρουπ των 4)

Προβολέας

Οθόνη προβολέα

Μικρόφωνο

Ομιλητής

Ένας ιδιωτικός ήσυχος ανοιχτός χώρος με 5 στρογγυλά τραπέζια και 15 καρέκλες

Όλοι οι μέντορες και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν υπολογιστές ή τηλέφωνα εάν θέλουν να κάνουν έρευνα

Διαδίκτυο

Εργαλεία Αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο:

Τι τύπος μέντορα είστε; (Παρακαλώ επιλέξτε)

- Επαγγελματίας νέων
- Εργαζόμενος για νέους
- Εκπαιδευτικός
- Προπονητής/ εκπαιδευτής
- Σύμβουλος νέων

Η δραστηριότητα

- Η δραστηριότητα ξεκίνησε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Υπήρχαν σαφείς οδηγίες σχετικά με τη δραστηριότητα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η διάρκεια της δραστηριότητας ήταν επαρκής - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Δεν υπήρχαν τεχνικά προβλήματα - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ήταν συναρπαστική και ενδιαφέρουσα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η δραστηριότητα συνέβαλε στην εκπαίδευση και στο επαγγελματικό μου επίπεδο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Το περιεχόμενο

- Το περιεχόμενο της δραστηριότητας ήταν σχετικό με το ιστορικό μου - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο εξηγήθηκε με σαφή και οργανωμένο τρόπο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν ενημερωμένο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν εύκολο στην κατανόηση - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Ο συντονιστής

- Ο συντονιστής είχε γνώση του θέματος - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν καλά οργανωμένος και προετοιμασμένος - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής άκουσε και απάντησε σε ερωτήσεις και σχόλια - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν επαγγελματίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Αποτελέσματα

- Ποιες γνώσεις/δεξιότητες αποκτήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Θα το εφαρμόσετε αυτό στο εργασιακό σας περιβάλλον; - ΝΑΙ ΟΧΙ
- Εάν ναι, πώς; - Διευκρινίστε παρακαλώ

Σχόλια

- Τι σας άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Ποιες αλλαγές θα έκαναν τη δραστηριότητα πιο αποτελεσματική; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Κάποια άλλα σχόλια/προτάσεις; - Διευκρινίστε παρακαλώ



Δραστηριότητα 2. Αυτογνωσία

Μαθησιακοί Στόχοι

Η δραστηριότητα αυτογνωσίας βασίζεται στο μάθημα 2: τεχνικές παρακίνησης: Δεξιότητες αυτοπροσδιορισμού. Οι e-mentors θα είναι σε θέση να:



Προσδιορίζουν και να κατανοούν τις ανάγκες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες, τις προτιμήσεις, τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους ταυτόχρονα.



Εφαρμόζουν αυτή τη δραστηριότητα για να βελτιώσουν ή να αλλάξουν καθιερωμένες συμπεριφορές ή/και να βελτιώσουν την επαγγελματική τους εμπειρία.



Βοηθούν άλλους καθοδηγούμενους ή μαθητές να αναλογιστούν τις δικές τους ικανότητες, μοναδικές ιδιότητες, δυνάμεις και περιορισμούς και να γράφουν αυτές τις σκέψεις σε ένα ημερολόγιο.



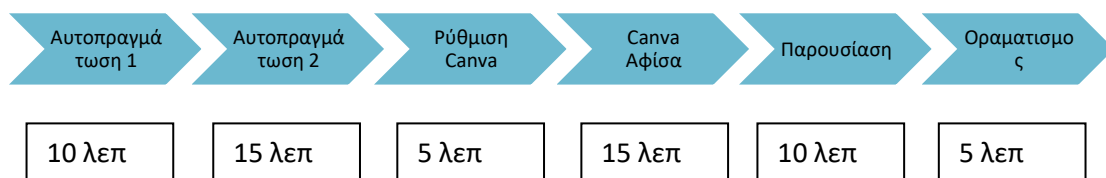
Οι e-mentors θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με την εφαρμογή Canva και το google drive.

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

60 λεπτά

Περιγραφή Διαδικασίας



Βήμα 1. (10 λεπτά) | Αυτοπραγμάτωση 1

Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τον εαυτό του, τη δραστηριότητα και στη συνέχεια θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε 5 ομάδες των 2. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να κλείσει τα μάτια του και να σκεφτεί βαθιά και να αναλογιστεί ποιοι είναι. Αυτό θα εκτελεστεί για 3-5 λεπτά. Όταν τελειώσουν, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους μέντορες να παρουσιάσουν ποιοι είναι χρησιμοποιώντας μόνο 5 λέξεις. Αυτό θα διαρκέσει συνολικά 10 λεπτά.

Για να δημιουργήσετε ένα, πρέπει να ορίσετε τους στόχους σας. Είναι απαραίτητο να είμαστε σαφείς

Βήμα 2. (15 λεπτά) | Αυτοπραγμάτωση 2

Σε αυτό το Βήμα οι μέντορες θα λάβουν μια λίστα με ερωτήσεις αυτογνωσίας που σχετίζονται με την καθοδήγηση μέσω ενός συνδέσμου google και θα πρέπει να τις απαντήσουν χρησιμοποιώντας έγγραφο του google shared word. Αυτές οι ερωτήσεις είναι: (1) Ποιος είμαι; (2) Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία; (3) Ποιες είναι οι αδυναμίες μου; (4) Ποιες συμπεριφορές, χαρακτηριστικά ή ποιότητες θέλω από τους ανθρώπους να με θαυμάζουν; (5) Τι ελπίζω να επιτύχω στο μέλλον; Οι μέντορες θα έχουν 10 λεπτά για να απαντήσουν σε όσους χρησιμοποιούν τον υπολογιστή τους (σε κοινόχρηστο έγγραφο google word) και στη συνέχεια θα έχουν άλλα 5 λεπτά για να μοιραστούν κάθε ερώτηση με τον σύντροφό τους. Αυτό το Βήμα θα διαρκέσει συνολικά 15 λεπτά.

Λίστα ερωτήσεων αυτογνωσίας:

Self-awareness Questions

Who am I?
What are my strengths?
What are my weaknesses?
What behaviors, traits or qualities do I want from people to admire me?
What do I hope to achieve in the future?

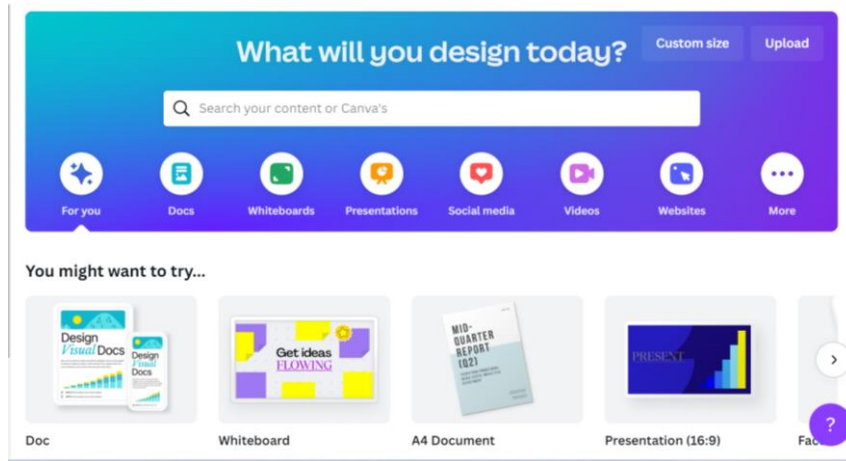
Σύνδεσμος για Shared google word document:

https://docs.google.com/document/d/1wKndFA1Het97IDXBtXxHtXHmtQcqBal-e-x5NPb6h_E/edit?usp=sharing

Βήμα 3. (5 λεπτά) | Ρύθμιση Canva

Ο συντονιστής θα παρουσιάσει την εφαρμογή Canva στους συμμετέχοντες και θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με αυτήν. Αυτή η δραστηριότητα θα διαρκέσει 5 λεπτά.

Φωτογραφία της εφαρμογής Canva:

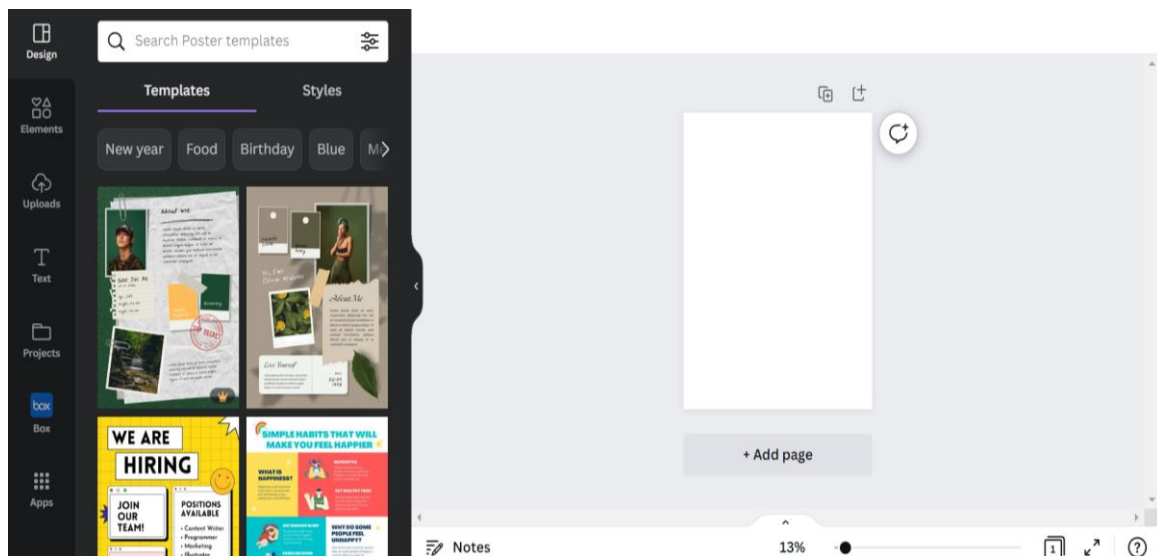


Σύνδεσμος Canva: <https://www.canva.com>

Βήμα 4. (15 λεπτά) | Δημιουργία Αφίσας στο Canva

Ο συντονιστής θα ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να δημιουργήσει μια αφίσα για τον εαυτό του με βάση τις ερωτήσεις που απάντησε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Canva. Η αφίσα μπορεί να είναι ένα σχέδιο, ένα σύμβολο ή ακόμα και ένα κείμενο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν αφίσες και ιδέες με τους συνεργάτες τους. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να περάσουν από την επιλογή δημιουργίας μιας σχεδίασης στο Canva και στη συνέχεια να δημιουργήσουν τη δική τους ανάρτηση. Αυτή η δραστηριότητα θα διαρκέσει 15 λεπτά.

Παράδειγμα φωτογραφίας δημιουργίας αφίσας στο Canva:



Σύνδεσμος: <https://www.canva.com>

Βήμα 5. (10 λεπτά) | Αυτοπαρουσίαση

Σε αυτό το Βήμα ο συντονιστής θα ζητήσει από κάθε μέντορα να παρουσιαστεί χρησιμοποιώντας την αφίσα που δημιούργησε. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τα άτομα να παρατηρήσουν άλλους ανθρώπους και να δουν πού πρέπει επίσης να βελτιώσουν ή να συνειδητοποιήσουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους. Αυτό θα διαρκέσει συνολικά 10 λεπτά.

Βήμα 6. (5 λεπτά) | Οραματισμός

Σε αυτό το Βήμα ο συντονιστής θα ζητήσει από κάθε μέντορα να κλείσει ξανά τα μάτια του για 3-5 λεπτά και να οραματιστεί (1) πώς μπορούν να γίνουν καλύτεροι μέντορες, (2) πώς να λύσουν τις αδυναμίες τους και (3) πώς βλέπουν τον εαυτό τους ως επιτυχημένο μέντορα.

Εναλλακτική μέθοδος (Διαδικτυακά): Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε με βάση μια μέθοδο διδασκαλίας πρόσωπο με πρόσωπο. Ωστόσο, αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να εκτελεστεί εικονικά χωρίς να απαιτείται το παρακάτω υλικό, ειδικά χρησιμοποιώντας το Zoom/Teams/Google Meet και χωρίζοντας τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές ομάδες εικονικά.

Χρήσιμες Πηγές

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Forner, V. W., Jones, M., Berry, Y., & Eidenfalk, J. (2020). Motivating workers: how leaders apply self-determination theory in organizations. *Organization Management Journal*.

[21 Self-Determination Skills and Activities to Utilize Today \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com/21-self-determination-skills-and-activities-to-utilize-today/)

[Mentor Tip: Self-Development | DO-IT \(washington.edu\)](https://www.washington.edu/do-it/mentor-tip-self-development/)

Απαιτούμενο Υλικό

Προβολέας
Οθόνη προβολέα
Μικρόφωνο
Ομιλητής
Ένας χώρος/μέρος
Ένας ιδιωτικός ήσυχος ανοιχτός χώρος
Ένας συντονιστής/εκπαιδευτής
10 άτομα (5 γκρουπ των 2)
Όλοι οι μέντορες και οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν υπολογιστές ή τηλέφωνα πρόσβαση στο διαδίκτυο

Εργαλεία Αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο:

Τι τύπος μέντορα είστε; (Παρακαλώ επιλέξτε)

- Επαγγελματίας νέων
- Εργαζόμενος για νέους
- Εκπαιδευτικός
- Προπονητής/εκπαιδευτής
- Σύμβουλος νέων

Η δραστηριότητα

- Η δραστηριότητα ξεκίνησε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Υπήρχαν σαφείς οδηγίες σχετικά με τη δραστηριότητα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η διάρκεια της δραστηριότητας ήταν επαρκής - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Δεν υπήρχαν τεχνικά προβλήματα - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ήταν συναρπαστική και ενδιαφέρουσα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η δραστηριότητα συνέβαλε στην εκπαίδευση και στο επαγγελματικό μου επίπεδο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Το περιεχόμενο

- Το περιεχόμενο της δραστηριότητας ήταν σχετικό με το ιστορικό μου - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο εξηγήθηκε με σαφή και οργανωμένο τρόπο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν ενημερωμένο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν εύκολο στην κατανόηση - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Ο συντονιστής

- Ο συντονιστής είχε γνώση του θέματος - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν καλά οργανωμένος και προετοιμασμένος - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής άκουσε και απάντησε σε ερωτήσεις και σχόλια - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν επαγγελματίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Αποτελέσματα

- Ποιες γνώσεις/δεξιότητες αποκτήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Θα το εφαρμόσετε αυτό στο εργασιακό σας περιβάλλον; - ΝΑΙ ΟΧΙ
- Εάν ναι, πώς; - Διευκρινίστε παρακαλώ

Σχόλια

- Τι σας άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Ποιες αλλαγές θα έκαναν τη δραστηριότητα πιο αποτελεσματική; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Κάποια άλλα σχόλια/προτάσεις; - Διευκρινίστε παρακαλώ



Δραστηριότητα 3. Ενεργητική Ακρόαση

Μαθησιακοί Στόχοι

Η δραστηριότητα ενεργητικής ακρόασης βασίζεται στο μάθημα 3: τεχνικές παρακίνησης: Δεξιότητες αυτοπροσδιορισμού. Οι E-Mentors θα είναι σε θέση να:



Μάθουν τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης καθώς και να προωθούν αυτές τις δραστηριότητες στο χώρο εργασίας τους.



Αναπτύσσουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης για να κάνουν ερωτήσεις για να αναζητούν πληροφορίες και να αποσαφηνίζουν την κατανόηση και την προσεκτική ακρόαση των απαντήσεων. Αυτό θα βοηθήσει τους μέντορες να μειώσουν τις παρεξηγήσεις όταν επικοινωνούν με άλλους μέντορες ή μαθητές.



Προωθούν την αποτελεσματική συνεργασία και τη σαφή επικοινωνία με άλλα άτομα.



Εξοικειωθούν με το Sketch Pad και την εφαρμογή Miro Board

Λεπτομερής περιγραφή

Διάρκεια

60 λεπτά

Περιγραφή Διαδικασίας

Εν συντομία, η δραστηριότητα ενεργητικής ακρόασης θα περιλαμβάνει ένα σύντομο παιχνίδι λεπτών (Πείτε μου τι βλέπετε – χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Sketch Pad) και μια ομαδική συζήτηση. Αυτή η δραστηριότητα θα εκτελεστεί από έναν συντονιστή σε διαφορετικές ομάδες μεντόρων (μέγιστο 10 – 5 ομάδες των 2) σε συγκεκριμένο χώρο.

Βήμα 1. (30 λεπτά) | Πείτε μου τι βλέπετε – χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Sketch Pad

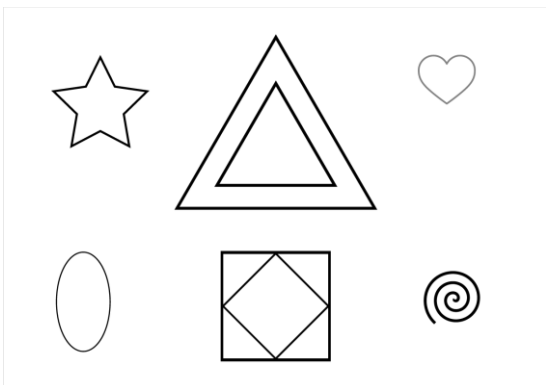
Αυτή η δραστηριότητα χωρίζεται σε 9 βήματα που παρουσιάζονται παρακάτω μαζί με τον μέσο χρόνο που δαπανήθηκε.

1. Ο συντονιστής θα χωρίσει τους 10 μέντορες σε ζευγάρια (συμμετέχοντες 1 και συμμετέχων 2) και θα καθίσει κάθε ζευγάρι με την πλάτη ο ένας στον άλλο (2 λεπτά).
2. Ο συντονιστής θα στείλει στον συμμετέχοντα 1 μια απλή εικόνα (βεβαιωθείτε ότι ο Συμμετέχων 2 δεν τη βλέπει) στον υπολογιστή του (2 λεπτά).

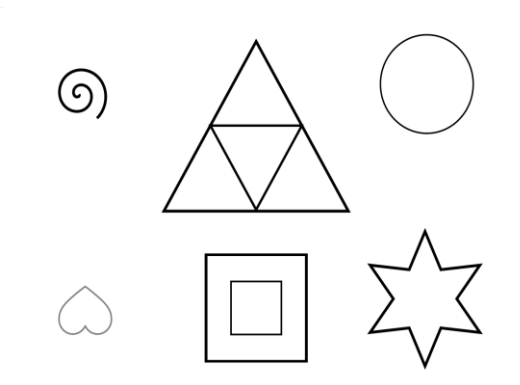
3. Ο συντονιστής λέει στον συμμετέχοντα 2 να ανοίξει την εφαρμογή Sketch Pad στον υπολογιστή του (σύνδεσμος εφαρμογής Sketch Pad: <https://sketchpad.app/>) (2 λεπτά).
4. Ο συντονιστής θα δώσει 5 λεπτά στον συμμετέχοντα 2 για να σχεδιάσει την εικόνα που κρατά ο συμμετέχων 1 χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Sketch Pad. Ο συμμετέχων 2 πρέπει να προσπαθήσει να κάνει ερωτήσεις στους συμμετέχοντες 1 για να περιγράψει την εικόνα όπως προκλήθηκε από αυτές τις ερωτήσεις, ώστε να μπορούν να συνεργαστούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Είναι σημαντικό ο συμμετέχων 2 να μην βλέπει την εικόνα (ή μια φωτογραφία της εικόνας). Αυτό συμβαίνει επειδή ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να εξασκηθεί η ικανότητα να θέτεις ερωτήσεις για την αναζήτηση αρχικών πληροφοριών σχετικά με την εικόνα. (5 λεπτά)
5. Στο τέλος των 5 λεπτών, ο συντονιστής θα δώσει στο ζευγάρι δύο λεπτά για να συγκρίνει το σχέδιο του Συμμετέχοντα 2 με την αρχική εικόνα (2 λεπτά).
6. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στο καθιστικό με πλάτη (2 λεπτά).
7. Ο συντονιστής θα ζητήσει από τα ζευγάρια να ανταλλάξουν ρόλους και να στείλουν στον συμμετέχοντα 2 μια διαφορετική απλή εικόνα στον υπολογιστή του και στον Συμμετέχων 1 να ανοίξει την Εφαρμογή Sketch Pad στον υπολογιστή του (2 λεπτά).
8. Ο συντονιστής θα δώσει άλλα 5 λεπτά στο ζευγάρι για να επαναλάβει το Βήμα4 με τον συμμετέχοντα 1 να σχεδιάσει χρησιμοποιώντας την Εφαρμογή Sketch Pad και να ζητήσει από τον συμμετέχοντα 2 να δώσει σχόλια (5 λεπτά).
9. Μετά το Βήμα 8, ο συντονιστής θα δώσει 5 λεπτά στα ζευγάρια για να συγκρίνουν αυτό το δεύτερο σχέδιο με το πρωτότυπο (5 λεπτά).

Οι εικόνες αυτής της δραστηριότητας παρέχονται εδώ:

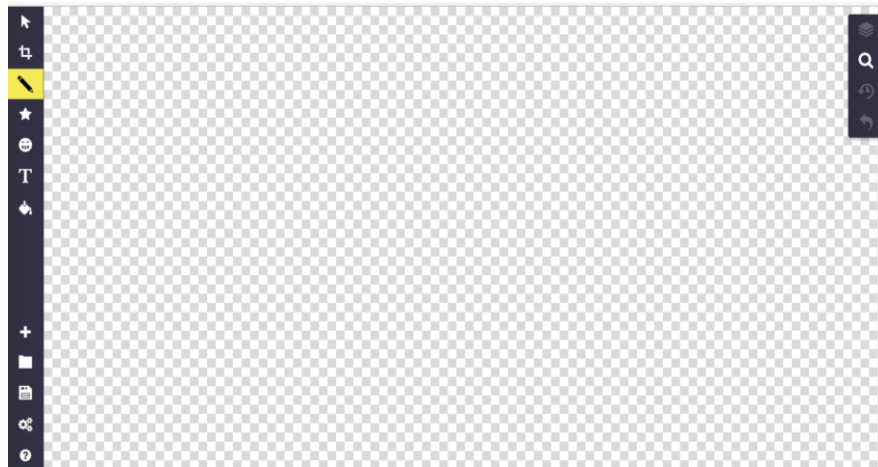
Εικόνα 1:



Εικόνα 2:



Παράδειγμα εικόνας της εφαρμογής Sketch Pad:



Σύνδεσμος για Sketch Pad Application: <https://sketchpad.app/>

Βήμα 2. (30 λεπτά) | Ομαδική συζήτηση

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συζητήσουν διάφορες δυσκολίες επικοινωνίας μεταξύ τους και να συζητήσουν στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες. Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί για να συζητήσει πώς αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε πραγματικές καταστάσεις που έχουν βιώσει. Εδώ παρακάτω μπορείτε να δείτε τα βήματα αυτής της δραστηριότητας.

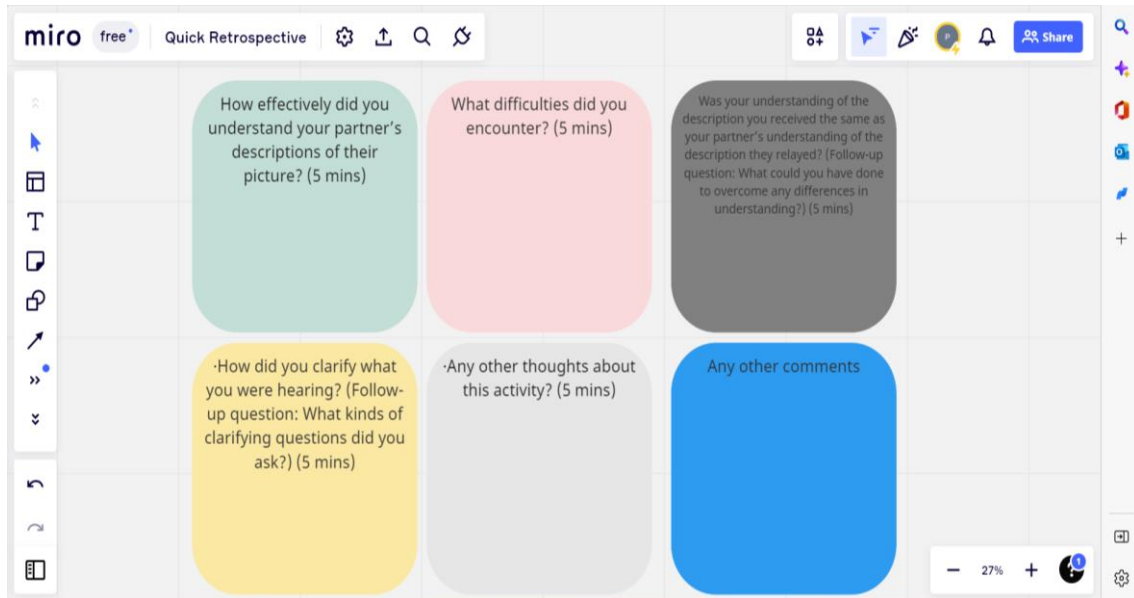
1. Ο συντονιστής θα καλέσει όλους ξανά μαζί για να καθίσουν σε κύκλο για να κάνουν τη δραστηριότητα ομαδικής συζήτησης (5 λεπτά).
2. Ο συντονιστής θα κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Miro Board ως τρόπο επικοινωνίας (20 λεπτά).
3. Ο συντονιστής θα παρουσιάσει την εφαρμογή Miro Board στους συμμετέχοντες και θα παρέχει πρόσβαση για χρήση στην Εφαρμογή Miro Board, ώστε να μπορούν να εισαγάγουν τις σκέψεις τους.

Ερωτήσεις:

- Πόσο αποτελεσματικά καταλάβατε τις περιγραφές του συντρόφου σας για τη φωτογραφία του; (5 λεπτά)
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε; (5 λεπτά)
- Η κατανόσή σας για την περιγραφή που λάβατε ήταν η ίδια με την κατανόηση του συντρόφου σας για την περιγραφή που μετέδωσε; (Επόμενη ερώτηση: Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει για να ξεπεράσετε τυχόν διαφορές στην κατανόηση;) (5 λεπτά)

- Πώς διευκρινίσατε αυτό που ακούγατε; (Ερώτηση συνέχειας: Τι είδους διευκρινιστικές ερωτήσεις κάνατε;) (5 λεπτά)
- Έχετε άλλες σκέψεις για αυτή τη δραστηριότητα; (5 λεπτά)

Παράδειγμα του εγγράφου Miro Board:



Σύνδεσμος για το πιο πάνω: [Quick Retrospective, Online Whiteboard for Visual Collaboration \(miro.com\)](https://miro.com)

Σύνδεσμος για Miro Board Application: <https://miro.com/app/dashboard/>

Εναλλακτική μέθοδος (Διαδικτυακά): Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε με βάση μια μέθοδο διδασκαλίας πρόσωπο με πρόσωπο. Ωστόσο, αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να εκτελεστεί εικονικά χωρίς να απαιτείται το παρακάτω υλικό, ειδικά χρησιμοποιώντας το Zoom/Teams/Google Meet και χωρίζοντας τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές ομάδες εικονικά.

Χρήσιμες Πηγές

Rost, M., & Wilson, J. J. (2013). *Active listening*. Routledge.

Friston, K. J., Sajid, N., Quiroga-Martinez, D. R., Parr, T., Price, C. J., & Holmes, E. (2021). Active listening. *Hearing research*, 399, 107998.

McBurney, E. I. (2015). Strategic mentoring: growth for mentor and mentee. *Clinics in dermatology*, 33(2), 257-260.

[Active Listening: An Essential Skill For Mentors | LinkedIn](#)

[7 Targeted Active Listening Games, Exercises and Activities for Adults \(goodlisteningkills.org\)](#)

[Active Listening Exercises: 10 Team Activities to Improve Active Listening \(the10λεπτάuteleader.com\)](#)

[How to Practice Active Listening: 16 Examples & Techniques \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com)

[21 Best Active Listening Exercises with Examples - BrandonGaille.com](https://www.BrandonGaille.com)

Απαιτούμενο Υλικό

Ένας χώρος/μέρος
Ένας ιδιωτικός ήσυχος ανοιχτός χώρος
Ένας συντονιστής/εκπαιδευτής
Προβολέας
Οθόνη προβολέα
Μικρόφωνο
Ομιλητής
10 άτομα (5 γκρουπ των 2)
3 τραπέζια και 15 καρέκλες
Μέντορες να φέρουν υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα

Εργαλεία Αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο:

Τι τύπος μέντορα είστε; (Παρακαλώ επιλέξτε)

- Επαγγελματίας νέων
- Εργαζόμενος για νέους
- Εκπαιδευτικός
- Προπονητής/εκπαιδευτής
- Σύμβουλος νέων

Η δραστηριότητα

- Η δραστηριότητα ξεκίνησε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε όπως είχε προγραμματιστεί - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Υπήρχαν σαφείς οδηγίες σχετικά με τη δραστηριότητα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η διάρκεια της δραστηριότητας ήταν επαρκής - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Δεν υπήρχαν τεχνικά προβλήματα - ΝΑΙ/ΟΧΙ
- Η δραστηριότητα ήταν συναρπαστική και ενδιαφέρουσα - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Η δραστηριότητα συνέβαλε στην εκπαίδευση και στο επαγγελματικό μου επίπεδο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Το περιεχόμενο

- Το περιεχόμενο της δραστηριότητας ήταν σχετικό με το ιστορικό μου - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο εξηγήθηκε με σαφή και οργανωμένο τρόπο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν ενημερωμένο - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Το περιεχόμενο ήταν εύκολο στην κατανόηση - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Ο συντονιστής

- Ο συντονιστής είχε γνώση του θέματος - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν καλά οργανωμένος και προετοιμασμένος - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής άκουσε και απάντησε σε ερωτήσεις και σχόλια - 1 (καθόλου) - 5 (συμφωνώ απόλυτα)
- Ο συντονιστής ήταν επαγγελματίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης - 1 (καθόλου) – 5 (συμφωνώ απόλυτα)

Αποτελέσματα

- Ποιες γνώσεις/δεξιότητες αποκτήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Θα το εφαρμόσετε αυτό στο εργασιακό σας περιβάλλον; - ΝΑΙ ΟΧΙ
- Εάν ναι, πώς; - Διευκρινίστε παρακαλώ

Σχόλια

- Τι σας άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Ποιες αλλαγές θα έκαναν τη δραστηριότητα πιο αποτελεσματική; - Διευκρινίστε παρακαλώ
- Κάποια άλλα σχόλια/προτάσεις; - Διευκρινίστε παρακαλώ