



Programul de mentorat



Co-funded by
the European Union



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



Afeji
Mairie de France





Parteneriat

Afeji Hauts-de-France (AFEJI), Franța

Aproximar Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (APX), Portugalia

Universidade da Beira Interior (UBI), Portugalia

I And F Education And Development Limited (I&F), Irlanda

Asociația Vis Juventum (VIS), România

Pour La Solidarite ASBL (PLS), Belgia

Autorii

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social CRL

Georgia Chaves

Teresa Sousa

Tiago Leitao

Data

octombrie 2023

Număr proiect: 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049256

Srijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



INDEX

PROIECTUL SPORTYMENTOR	5
INTRODUCERE	6
Cuvinte cheie	6
1. CONCEPTUL DE MENTORAT	7
1.1 Definiția mentoratului	7
1.2 Obiectivele de mentorat	8
1.3. Actori cheie: diferitele roluri în mentorat	9
2. MODELUL DE MENTORAT SPORTYMENTOR	11
2.1. Programul SportyMentor	12
2.2. Programul SportyMentor Resurse de mentorat: Logistică și resurse umane necesare	14
2.3. Politica de protecție a copilului	19
3. Mentoratul ca strategie de implicare a copiilor și tinerilor cu comportamente provocatoare	22
3.1. Sportul ca strategie de implicare a tinerilor	23
3.2. Dezvoltarea și implicarea civică a tinerilor	25
3.3. Dezvoltarea capacităților privind competențele digitale pentru mentorat online	27
4. PROCESUL DE MENTORAT	30
4.1. Instrumente de mentorat și etape de mentorat	30
A) CONSTRUIREA O RELATIE	31
B) DEZVOLTARE	48
C) ÎNCHIDERE	62
5. PRINCIPALELE CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI	72
6. REFERINȚE	73
7. ANEXE	75
ANEXA 1 – FORMULAR DE ÎNREGISTRARE PENTRU MENTORAT	76
ANEXA 2 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU MENTORI	78
ANEXA 3 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU MENTAȚII	83
ANEXA 4 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU COORDONATORI	87
ANEXA 5 – ACORD DE MENTORAT	91
ANEXA 6 – DOSARUL ÎNTÂLNIRII DE MENTORAT	93
ANEXA 7 – RAPORT DE PROGRES ÎN MENTORAT (MENTOR)	95
ANEXA 8 – RAPORT DE PROGRES ÎN MENTORAT (MENTORAT)	97



ANEXA 9 – DOSARUL ȘEDINȚEI DE SUPRAVEGHERE

99

ANEXA 10 – RAPORTUL FINAL DE MENTORAT

100



PROIECTUL SPORTYMENTOR

Proiectul SportyMentor își propune să promoveze un proces mai participativ în schimbarea copiilor și tinerilor cu comportamente provocatoare. Acest lucru se datorează faptului că aceste comportamente care pot fi definite ca „provocatoare” îi pot pune pe tineri (sau pe cei din jur) în pericol sau pot duce la o calitate mai slabă a vieții. Pentru a aborda această problemă, SportyMentor propune o metodologie centrată pe copil în care tinerii vor avea timp să se relaxeze, să contacteze sportul și mediul. Parteneriatul include organizații din Franța, Portugalia, Irlanda, România și Belgia. Proiectul SportyMentor necesită cooperarea partenerilor în domenii legate de tineret, sănătate, sport, antrenament și participare civică activă.

Pentru a îndeplini obiectivele definite pentru Proiect, parteneriatul va crea și promova resurse menite să dezvolte cunoștințele și să împuternicească actorii cheie care lucrează cu tinerii cu comportamente provocatoare pentru a sprijini implicarea acestora cu tinerii. Pentru SportyMentor, principalele rezultate așteptate sunt:

- Elaborați un ghid pentru a defini baza științifică a unui program de mentorat sportiv pentru tinerii defavorizați, pentru a informa celelalte rezultate ale proiectului și pentru a garanta că acestea sunt adaptate la nevoile reale ale grupului țintă.
- **Dezvoltați un program de mentorat sportiv, orientat spre dezvoltarea abilităților interpersonale și prosociale ale tinerilor, precum și dobândirea de abilități și cunoștințe soft în diverse domenii precum sport, eco-cetățenie, angajament civic.**
- Crearea unui set de instrumente de eco-cetățenie pentru a sprijini programul de mentorat sportiv, cu scopul de a contribui la abilitarea tinerilor pentru participarea civică, mai precis, pentru a contribui la conștientizarea acestora cu privire la modul în care își aplică drepturile și îndatoririle de mediu.
- Creați o aplicație mobilă care va funcționa ca un nou instrument pentru oricine dorește să implementeze un program de mentorat sportiv pentru tinerii cu comportament perturbator și va îmbunătăți abilitățile tehnologice ale participanților.



INTRODUCERE

Proiectul SportyMentor are scopul de a dezvolta o metodologie centrată pe tineret în care tinerii defavorizați vor valorifica oportunitatea de a interacționa cu tineri adulți cu experiență sportivă sau practicanți, să facă sport și să fie în contact cu mediul. Prin promovarea unui proces mai participativ în schimbarea comportamentelor provocatoare ale copiilor și tinerilor, Consorțiul se așteaptă să aibă un impact pozitiv în dezvoltarea tinerilor, o motivație sporită de a participa la activități fizice și dobândirea de competențe sociale care vor aduce beneficii acestor tineri în diferite domenii ale vieții lor.

Inițiativa va implica tinerii cu comportament provocator într-un program de mentorat sportiv, care are scopul de a-i încuraja să urmeze un stil de viață sănătos și durabil, să promoveze schimbări structurale cognitiv-comportamentale și afective la acești tineri. În acest proces, proiectul va conecta acești copii/tineri (mentorati) și tineri modele de urmat (mentori) cu scopul de a asigura relații pozitive și de a contribui la schimbări în stilurile și comportamentul lor de învățare.

Programul de mentorat SportyMentor este un cadru oficial care va sprijini mentorii și coordonatorii mentorilor în promovarea proceselor de mentorat cu tinerii. Programul va propune, de asemenea, instrumente și resurse practice care pot fi utilizate în timpul sesiunilor de mentorat în scopul promovării unui comportament sănătos la tineri, promovării angajamentului civic și conștientizării mediului și dezvoltării competențelor digitale ale tinerilor.

Cuvinte cheie

Tineri; Comportament provocator; Mentoring sportiv; Mentor; Mentee; Coordonator Mentor; Model; Angajament civic; Eco-cetățenie; mentorat; unelte; Durabilitate; Cetățenie activă; Conștiința de mediu; Aplicația de mentorat; Competențe digitale.



1. CONCEPTUL DE MENTORAT

1.1 Definiția mentoratului

Mentoratul „...este un proces care presupune interacțiunea între două persoane: mentorat (care beneficiază de cunoștințele, abilitățile, competențele și experiențele unui mentor) și un mentor (disponibil să-și folosească propria experiență pentru a transmite comportamente pozitive într-un mod constructiv). În mod voluntar și pe bază de voluntariat pentru mentorat” (M4M, 2019).

Mentoratul presupune o **interacțiune între cel puțin două persoane** (în anumite ocazii, este posibil să se implementeze și sesiuni de „mentorat de grup”), promovând o **dezvoltare personală și/sau profesională** a mentorului, prin îndrumarea mentorului. Această relație se bazează pe un **sprijin** consistent, dar **limitat**; iar egalitatea rolurilor în relație o face un **proces de co-construcție**.

Este important să rețineți că atât mentorul, cât și mentoratul ar trebui să beneficieze de pe urma relației, deoarece aceasta este construită împreună, iar diferitele roluri din proces sunt doar o oportunitate de a crește împreună (MPATH, 2017; M4M, 2019).

În acest fel, mentoratul poate fi o **strategie pentru a se angaja cu copiii și tinerii cu comportamente provocatoare și pentru a aborda lipsa de activitate fizică la adolescenți**.

Mentoratul este o intervenție personalizată și integrată, în care mentorul îl ajută și îl sprijină pe mentor în construirea încrederii în sine, eficienței în sine și a conceptului de sine.

Aceasta se realizează prin:

- Promovarea abilităților și calităților mentoraților. De exemplu, ajutarea tinerilor să-și dezvolte abilitățile sociale le poate crește relațiile cu colegii de clasă și poate îmbunătăți performanța academică.
- Crearea unei relații sănătoase și sigure cu mentoratul, asigurând un mediu de respect și securitate, ceea ce este și mai important atunci când vine vorba de procesele de mentorat care implică tineri.
- Mentorul ar trebui să aibă, de asemenea, oportunități de a-l preda pe mentorat. Pentru mentoring sportiv, deși mentorii nu trebuie neapărat să fie experți, o anumită familiaritate cu subiecte precum regulile de joc și tehnicile de activități fizice poate fi de ajutor.
- Îndrumați sesiunile de mentorat în funcție de nevoile și cerințele mentoratului.



Mentorii joacă un rol fundamental ca modele, având în vedere că cunoștințele și experiența lor îi pot inspira pe tineri nu numai să urmeze o cale responsabilă, ci să acționeze ca cetățeni activi . În SportyMentor, scopul este de a crea un mediu pozitiv și informal în care tinerii (mentorații) să se implice cu modele tinere (mentori) care, după ce au o pregătire specifică, vor stabili o relație de mentorat cu acei tineri, oferindu-le sprijin și un loc pentru a avea un cuvânt de spus și alegeri reale. În plus, prin **conectarea tinerilor cu modele de urmat, acest program de mentorat își propune să contribuie la schimbarea stilurilor de viață și a comportamentului tinerilor, promovând un stil de viață sănătos și influențând sentimentul de comunitate și disponibilitatea tinerilor de a reda societății.**

1.2 Obiectivele de mentorat

Deoarece copiii și tinerii se confruntă adesea cu provocări într-o perioadă crucială a vieții, în care pot apărea tulburări mentale și de comportament (Stringaris et al. , 2013), devine semnificativ important pentru părțile interesate relevante să dezvolte modalități de a se implica cu ei. Mentoratul poate fi o strategie puternică pentru a ajuta tinerii să-și consolideze abilitățile interpersonale și intrapersonale, deoarece permite interacțiuni pozitive între mentori și mentori pe parcursul diferitelor sesiuni, planificate în funcție de nevoile fiecărui tânăr.

Obiectivele programului de mentorat SportyMentor sunt:

- să ofere o structură formală care să combine mentorat și sport, cu o orientare către dezvoltarea personală și dezvoltarea abilităților prosoziale, pentru a aborda comportamentele antisociale;
- să-i ajute pe tineri să dobândească abilități și cunoștințe în diverse domenii, cum ar fi sportul și eco-cetățenia;
- pentru a motiva tinerii să participe la activități civice, de exemplu voluntariatul local.

Aplicația mobilă este o parte fundamentală a abordării inovatoare propuse de SportyMentor, deoarece va funcționa ca o platformă securizată pentru a permite interacțiunile între mentori și mentorați, o strategie de sprijinire a promovării unui stil de viață sănătos al adolescenților și tinerilor, pentru a îmbunătăți abilitățile tehnologice ale participanților și un spațiu pentru a aduna instrumente utile pentru sesiunile de mentorat.



1.3. Actori cheie: diferitele roluri în mentorat

Pentru Programul de mentorat al SportyMentor, vă prezentăm principalii actori implicați în procesul de mentorat:

Coordonatorul **sau managerul Mentorului** poate fi un mentor cu experiență sau o organizație care lucrează pentru a se asigura că obiectivele mentoratului sunt îndeplinite, prin managementul și supravegherea programului. Coordonatorul este o parte fundamentală a mentoratului, fiind responsabil de recrutarea, dezvoltarea, potrivirea și implementarea strategiilor de reținere a mentorilor și mentoraților. Pe tot parcursul procesului, ei îi pot ajuta și pe mentori să consolideze abilitățile și cunoștințele existente și chiar să dobândească altele noi. Cu toate acestea, un coordonator de mentori este un punct de referință în care atât mentorul, cât și mentoratul pot găsi îndrumări și sprijin practic în timpul procesului (I2D, 2022; FORZA, 2023). **Pentru proiectul SportyMentor, este important ca coordonatorul să aibă un anumit grad de abilități digitale pentru a-i sprijini cu probleme tehnice (legate de Aplicație) care pot apărea.**

Un **mentor** este o persoană care își folosește în mod voluntar abilitățile și cunoștințele pentru a construi o relație și pentru a inspira comportamente pozitive la mentor. Împărtășindu-și propria experiență de viață și oferindu-și timpul, îndrumarea și încurajarea, mentorul este capabil să sprijine tinerii să-și dezvolte propriile capacități personale, civice și profesionale (I2D, 2022; SportyMentor, 2023). Deoarece înțelegerea realităților mentoratului la un nivel minim este o modalitate potențială pentru mentori de a crea empatie, consorțiul SportyMentor consideră că mentorii ar trebui să aibă anumite cunoștințe despre posibilele provocări cu care se confruntă tinerii din medii defavorizate. De exemplu, ei pot avea un trecut similar și pot fi considerați cineva cu o poveste de succes (SportyMentor, 2023).

Pe lângă caracteristicile fundamentale pe care trebuie să le aibă mentorii pentru a promova procese de mentorat fructuoase (pe care le găsiți pe tabla de mai jos), mentorii SportyMentor au și misiunea de a fi **modele pentru tineri, în special pentru cei cu comportamente provocatoare**. În practică, aceasta necesită **promovarea participării civice active și a implicării tinerilor în sport și activități fizice**. Rezultatele așteptate sunt creșterea comportamentelor pozitive și responsabile ale tinerilor și o mai mare adoptare a unui stil de viață sănătos.

Cu toate acestea, un mentor, mai presus de toate, ar trebui să posede următoarele abilități (Loretto, 2022):

Fii răbdător	Arată respect reciproc	Fii de susținere	Fii inspirat	Fii adaptabil
--------------	------------------------	------------------	--------------	---------------



Fi entuziast	Cu adevărat interesat să ajute	Fii un bun ascultător activ	Fii consistent	Oferiți feedback sincer
--------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------	-------------------------

Mentee: persoana care beneficiază de procesul de mentorat. În contextul SportyMentor, mentoratul este o **persoană tânără, care provine dintr-un mediu defavorizat, dar este dispus să primească îndrumare**. Un mentorat trebuie să aibă următoarele abilități:

Fii dispus să primești îndrumări	Fii consistent	Deschis
----------------------------------	----------------	---------

Pentru un proces de mentorat de succes, există câteva caracteristici importante pe care trebuie să le aibă mentorati (Universitatea din Illinois, 2022):

- **Angajament personal** – ar trebui să existe un anumit angajament din partea mentoratului, prin pregătirea pentru întâlnirile cu mentorul și urmărirea scopurilor/obiectivelor stabilite, asumându-și responsabilitatea de a învăța
- **Flexibilitate** – un mentorat ar trebui, de asemenea, să fie capabil să recunoască nevoia de a se adapta schimbărilor și de a păstra accent pe obiectivul general
- **Deschidere** – mentoratul trebuie să fie deschis să accepte feedback, să discute domenii de îmbunătățire și să ceară ajutor, precum și să-și împărtășească nevoile și opiniile cu mentorul. Această deschidere ar trebui să acopere și disponibilitatea de a lua în considerare idei sau opinii diferite, de a încerca lucruri noi și de a accepta puncte de vedere diferite.
- **Inițiativa** – care este capacitatea de a acționa sau de a-și asuma responsabilitatea de a face ceva fără a fi solicitat să facă acest lucru.

Tinerii se angajează în programe de mentorat din diverse motive, iar nevoile specifice ale fiecăruia dintre ei trebuie luate în considerare la planificarea și implementarea sesiunilor pentru a produce rezultatele dorite.



2. MODELUL DE MENTORAT SPORTYMENTOR

Modelul de mentorat SportyMentor este un model de mentorat între egali și non-peer, iar scopul său este de a promova un proces mai participativ în schimbarea copiilor și tinerilor cu comportamente provocatoare. Prin utilizarea acestui model, parteneriatul permite tinerilor mentorați să interacționeze cu mentori model pe parcursul sesiunilor structurate de mentorat, care au ca scop încurajarea participării civice a tinerilor, implicarea lor în activități fizice și dezvoltarea lor personală.

Tipologie	Peer și non-peer	Mentorii pot avea sau nu caracteristici comune cu mentorații . Deși inițiativa SportyMentor implică tineri, așa că diferența de vârstă dintre mentor și mentorat este o posibilitate, în mod ideal sugerăm ca acest decalaj să nu fie excesiv.
Relație	1-1	Fiecare mentor poate lucra cu 1 sau mai mulți mentorați la un moment dat , astfel încât 1 mentor poate fi asociat cu mai mult de un mentorat, în funcție de nevoile și caracteristicile specifice ale persoanelor implicate și de disponibilitatea mentorului.
Concentrează-te	Orientat spre obiective și deschis	Procesul de mentorat are un scop specific de atins (definit de program și de fiecare pereche), dar poate lua în considerare și situații particulare care îmbunătățesc viața mentoratului (dacă sunt legate de obiectiv). Obiectivele trebuie stabilite de mentor cu sprijinul mentorului .
Durata și frecvența	6 luni	Durata ideală a fiecărui proces de mentorat este de aproximativ 4-6 luni . Vă recomandăm o frecvență minimă la fiecare două săptămâni , care poate merge de la 45 la 60 de minute fiecare. Pe de o parte, mentorul și mentoratul trebuie să fie flexibili și adaptabili la această configurație, pe de altă parte, este important să urmați cât mai mult posibil planul stabilit.
Format	Online și față în față	Datorită utilizării aplicației pentru programul de mentorat SportyMentor, sesiunile se vor desfășura atât online, cât și față în față, conform acordului mentorului și al mentoratului . Ori de câte ori are loc în persoană, locul pentru mentorat va fi convenit atât de mentor, cât și de mentorat, având în vedere întotdeauna că tinerii trebuie să se simtă confortabil și în siguranță.

Pentru a maximiza potențialul de atingere a scopurilor definite pentru procesele de mentorat, mentorii trebuie să **combine instrumentele practice propuse de programul de mentorat al acestui SportyMentor**, cu promovarea activităților legate de **sport și participarea civică prezentate de Ecocitizenship Toolkit**, și **resursele digitale** disponibile pe aplicația online SportyMentor.



2.1. Programul SportyMentor

Scopul modelului SportyMentor este de a permite promovarea proceselor de mentorat cu tinerii cu comportamente provocatoare în diferite contexte, prin replicarea acestuia. Succesul următorului model este strâns legat de angajamentul și responsabilitatea asumate de mentori și mentorați. Procesele de mentorat au potențialul de a avea un impact pozitiv nu numai pe profesioniștii din sport și tineret, ci și asupra atitudinilor tinerilor.

Următoarea secțiune oferă o abordare practică și simplă a programului de mentorat SportyMentor și sugerează instrumente care pot fi utile în fiecare dintre pași. Fiecare organizație sau colegi de mentorat poate adapta toate activitățile în contextul lor specific (pe baza Inn2Diversity, 2022).

Lansarea programului

In aceasta faza:	Instrumente recomandate:
<ul style="list-style-type: none">● Conectați-vă cu asociațiile sportive și cu alte organizații locale pentru a disemina Programul de mentorat și antrenamentul SportyMentor.● Identificați tinerii conectați la aceste organizații și care pot îndeplini rolul de mentori<ul style="list-style-type: none">● Selectați și instruiți coordonatorii și mentorii● Luați legătura cu coordonatorii mentorilor și cu alți profesioniști de tineret pentru a identifica potențialii mentori● O comunicare directă poate fi lansată pentru a implica voluntari și mentori în proces	<ul style="list-style-type: none">● Prezentarea programului● Comunicare directă● Pliante și postări pe rețelele sociale● Formular de înregistrare pentru mentorat (Anexa 1)

Training Mentori

In aceasta faza:	Instrumente recomandate:
<ul style="list-style-type: none">● Organizați logistica necesară (ținând cont de formatul instruirii – online sau față în față)● Pre-instruire: instrument de autoevaluare pentru a înțelege profilul mentorilor și pentru a sprijini auto-reflexia acestora (Anexa 2)	<ul style="list-style-type: none">● Materiale de proiect pentru mentori, inclusiv activități și dinamică de grup● Instrument de autoevaluare



- Post-instruire: identificați cine va lucra cu ce mentorat (potrivire administrativă)

pentru mentori,
mentori și
coordonatori
(anexele 2, 3 și 4)

Lansare de mentorat

In aceasta faza: Instrumente recomandate:

- Coordonatorul mentorilor va promova prima prezentare și bun venit pentru mentori și mentori (separat cu fiecare pereche sau împreună cu toți participanții) - în unele situații, coordonatorul poate fi un membru al personalului din organizația parteneră, de exemplu
 - Începe procesul de mentorat, la fel și etapa „de cunoaștere” (durează câteva săptămâni, având în vedere necesitatea de a ne asigura că mentorul și mentoratul funcționează bine unul cu celălalt – confirmarea potrivirii)
- Mentorii trebuie să completeze jurnalul întâlnirii pentru fiecare sesiune de mentorat.

- Acord de mentorat (Anexa 5)
- Dosarul întâlnirii de mentorat (Anexa 6)

Procesul de mentorat

In aceasta faza: Instrumente recomandate:

- Mentorii și mentorații se întâlnesc regulat (online prin aplicația SportyMentor sau în persoană)
- Frecvența întâlnirilor depinde nu numai de nevoile și disponibilitatea mentorului și a mentorului, ci și de intensitatea programului.
- În modelul SportyMentor, frecvența minimă sugerată este o întâlnire la fiecare două săptămâni
 - Durata fiecărei întâlniri variază în funcție de diferiți factori, dar media este de 45 până la 60 de minute.

- Dosarul întâlnirii de mentorat (Anexa 6)

Urmărirea mentorat



In aceasta faza: Instrumente recomandate:

- În primele zile, coordonatorul trebuie să stabilească apeluri regulate către fiecare mentor pentru a se face check-in
- Programați întâlniri pe tot parcursul procesului cu grupul de mentori pentru a discuta despre procesele, provocările și dificultățile acestora, precum și strategiile de utilizat (întâlnirea poate fi lunară sau quincenală)
 - Întâlnirile pot fi utile și pentru mentori pentru a revizui/întări unele conținuturi de formare
- La jumătatea procesului, verificați progresul acestuia

- Materiale de antrenament
- Discuție de caz
- Dinamica de grup pentru team building
- Raportul de progres al mentorat – trebuie completat de mentor (Anexa 7) și mentor (Anexa 8)

Mentoring Evaluare și Închidere

In aceasta faza: Instrumente recomandate:

- Coordonatorul de mentor, mentorul și mentorul ar trebui să creeze un moment de închidere (de exemplu, o activitate de grup sau o activitate de auto-reflecție)
- Măsurați rezultatele și rezultatul fiecărui proces de mentorat
 - Construiți o analiză a rezultatelor generale ale programului implementat
- Identificați ce poate fi îmbunătățit pentru următoarele procese de mentorat

- Instrument de autoevaluare pentru mentori, mentori și coordonator (anexele 2, 3 și 4)
- Raport final de mentorat (Anexa 10)

2.2. Programul SportyMentor Resurse de mentorat: *Logistică și resurse umane necesare*



Aplicația mobilă este o parte fundamentală a abordării inovatoare propuse de SportyMentor, deoarece va funcționa ca o platformă securizată pentru a permite interacțiunile între mentori și mentorați, o strategie de sprijinire a promovării unui stil de viață sănătos al adolescenților și tinerilor, pentru a îmbunătăți abilitățile tehnologice ale participanților și un spațiu pentru a aduna instrumente utile pentru sesiunile de mentorat.

O scurtă prezentare generală a aplicației este prezentată mai jos.

Utilizatorilor li se cere să creeze un cont pentru a accesa aplicația, specificându-și profilul fie ca mentor, fie ca mentor (așa cum este prezentat în figura 2.2.1). În plus, aplicația are un al treilea profil, coordonatorul, însărcinat cu gestionarea stărilor utilizatorilor, setările aplicației și funcționalitățile de monitorizare.

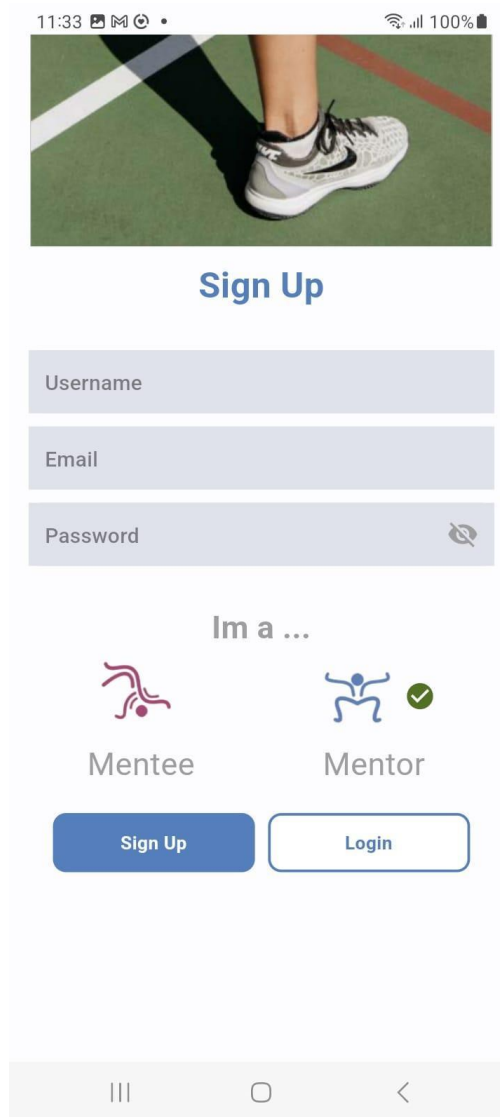


Figura 2.2.1. Ecran de înregistrare



Ecranul principal este segmentat în cinci opțiuni principale: 1) Resurse, 2) Sesiuni, 3) Chat, 4) Despre și 5) Setări.

Opțiunea „Resurse” cuprinde mentorat spărgătoare de gheață și instrumente și sugestii de activități pentru ca mentorii să le implementeze în timpul sesiunilor cu mentorați, așa cum este ilustrat în figura de mai jos.

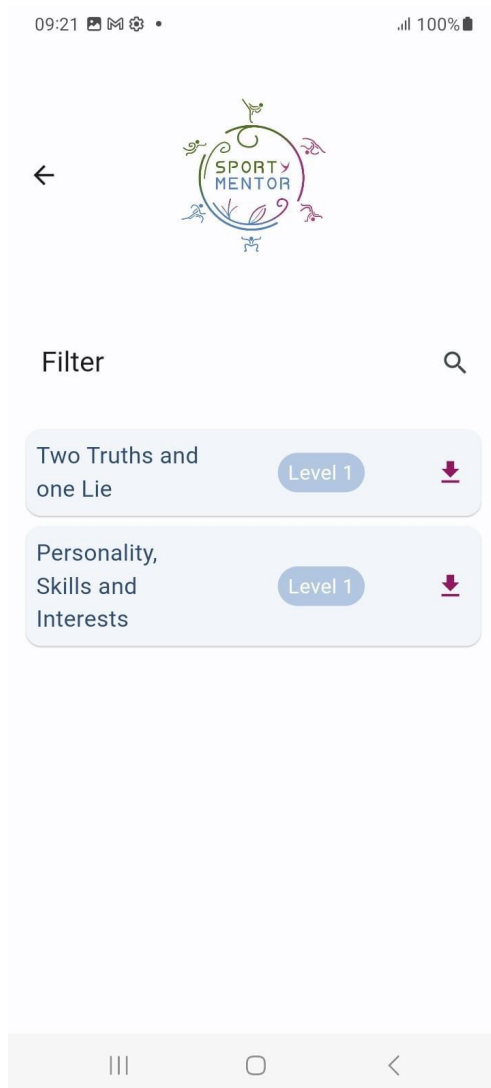


Figura 2.2.2. Ecranul de resurse

Opțiunea „Sesiuni” afișează un calendar lunar care prezintă sesiunile planificate, așa cum este ilustrat în Figura 2.2.3. Este important de subliniat că numai mentorii au permisiunea de a gestiona sesiunile, inclusiv programarea și anularea.

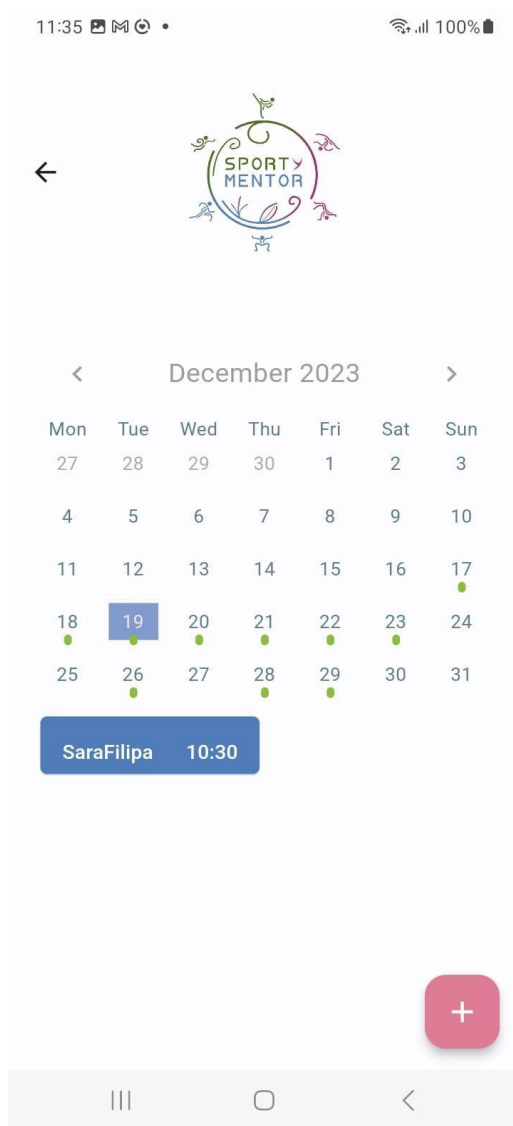


Figura 2.2.3. Sesiuni lunare

Este oferită o funcție „Chat” pentru a conecta mentori și mentori. Fiecare participant are propria listă de chat-uri, însoțită de un buton de căutare și de opțiunea de a-și edita profilul (imagine, nume de utilizator, ...). Pentru a asigura securitatea, doar mentorii au capacitatea de a invita utilizatorii la un chat, folosind e-mailul mentorat. , mentorat fiind necesar să fie înregistrat în aplicație. Figura 2.2.4 prezintă ecranul de chat.

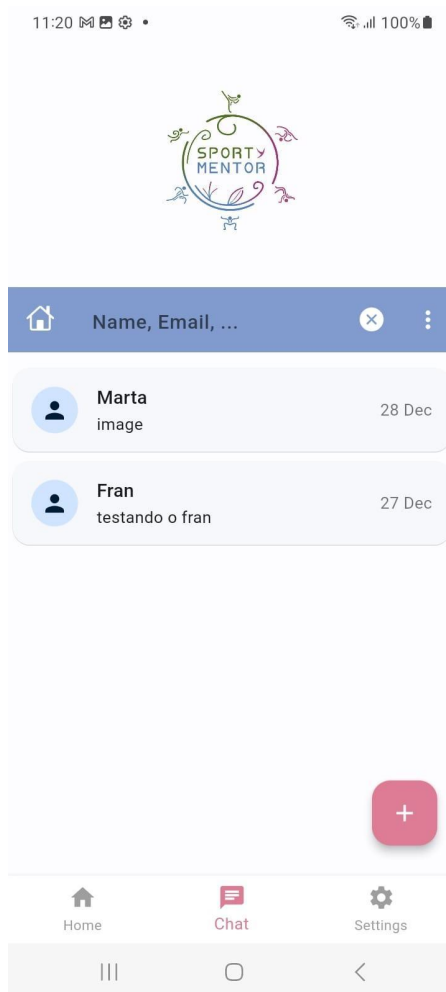


Figura 2.2.4. Ecran de chat

Având în vedere securitatea, aplicația încorporează un profil de coordonator care are acces autorizat la toate chat-urile și mesajele pentru revizuire.

Opțiunea „Despre” este împărțită în două ecrane: 1) unul dedicat proiectului, care include informații despre parteneri și 2) Termenii și condițiile aplicației.

Opțiunea „Setări” permite utilizatorilor să se deconecteze, să-și recupereze parola și să personalizeze limba aplicației (după cum este prezentat în figura 2.2.5).

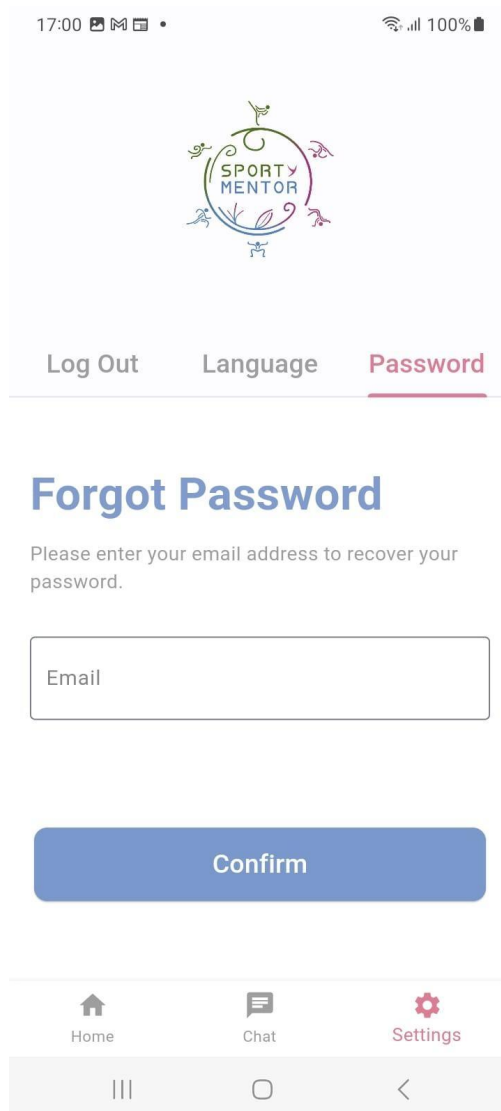


Figura 2.2.5. Setarile utilizatorului

Considerăm că va fi interesant pentru mentori să se familiarizeze cu APP-ul SportyMentor și să-i testeze funcționalitățile înainte de a se angaja în relații de mentorat cu tinerii. În cazul în care au nevoie de sprijin suplimentar, mentorii pot contacta partenerii SportyMentor și pot cere indicații suplimentare.

2.3. Politica de protecție a copilului

O Politică de Protecție a Copilului (CPP) este un document fundamental de care trebuie să țineti cont atunci când lucrați cu copii sau minori. Acest document descrie măsurile existente pentru protejarea copiilor, regulile care trebuie urmate atunci când lucrați cu aceștia, cum să preveniți abuzul și vătămarea acestui grup, procedura adecvată de urmat în cazul unor posibile probleme, și anume cui să raportați dacă există probleme. apărea. Pe lângă



importanța sa în ghidarea activității organizațiilor care implică copiii în activitățile lor zilnice, un CPP informează și copiii/tinerii și părinții și îngrijitorii legali despre modul în care o anumită organizație va gestiona posibilele probleme (Comisia Europeană, 2020).

Consortiul SportyMentor recunoaște rolul de a oferi și de a urmări politici bine concepute de protecție a copilului, care au ca obiective să asigure promovarea unor medii prietenoase copiilor și să sprijine personalul proiectului pe parcursul desfășurării activităților, inclusiv sesiunilor de mentorat cu tinerii. În acest sens, fiecare partener al inițiativei SportyMentor este responsabil să pună la dispoziție, în mod gratuit și online, un CPP privind activitatea lor cu copiii și tinerii și care are proceduri adecvate de urmat de toți cei implicați în acele activități.

Puteți găsi mai multe informații despre Politica de protecție a copilului a fiecărui partener pe site-urile respective:

Partener	Țară	Site-ul web
Afeji Hauts-de-France	Franța	https://www.afeji.org/
Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL	Portugalia	https://www.aproximar.pt/
Universidade da Beira Interior	Portugalia	https://www.ubi.pt/
I&F Educație și Dezvoltare	Irlanda	https://instructionandformation.ie/
Asociația Vis Juventum	România	http://visjuventum.eu/
Pour la Solidarité	Belgia	https://www.pourlasolidarite.eu/fr/page/pour-la-solidarite-pls-0

Pentru a sprijini organizațiile de cluburi sportive care evaluează dacă întreprind toate acțiunile necesare pentru a menține copiii în siguranță, un instrument de autoevaluare a politicilor de protecție a copilului în sport a fost dezvoltat de organizații din Grecia, Cipru, Italia și Portugalia în cadrul proiectului ACTIVE Research. .

Pentru a se angaja în procesul de autoevaluare propus de instrument, participanții trebuie să citească Ghidul pachetului de informații, care aduce exemple concrete de comportamente violente și informații care pot fi utile în protecția copilului. După finalizarea procesului, organizațiile pot primi feedback bazat pe cercetare pentru a le ajuta să îmbunătățească practicile organizaționale în această chestiune.

Deoarece partenerii SportyMentor recunosc importanța garantării unui mediu sigur și sănătos pentru ca copiii să participe la activități, acest program de mentorat sugerează ca organizațiile de cluburi sportive să dedice ceva timp pentru a se auto-reflechi și pentru a se angaja în acest proces de descoperire și îmbunătățire.



Instrumentul este disponibil pe: <https://platform.activeproject.eu/en/>



3. MENTORATUL CA STRATEGIE DE IMPLICARE A COPIILOR ȘI TINERILOR CU COMPORTAMENTE PROVOCATOARE

Participarea la mentorat este benefică pentru mentorat, având în vedere că promovează creșterea încrederii în sine, a stimei de sine și a sentimentului de solidaritate; creșterea oportunităților sociale și a cercurilor de prietenie și reducerea izolării și excluziunii (SOFIE, 2017). În mentoring sportiv, acesta poate fi dezvoltat prin promovarea abilităților intrapersonale și interpersonale în timpul sesiunilor. În acest sens, este important ca mentorii să poată crea un mediu confortabil pe care tinerii îl pot împărtăși.

Procesele de mentorat pot avea, de asemenea, ca rezultat pozitiv sprijin; încurajare; discuție/schimbări de idei; feedback/critică constructivă și afirmare, progres în carieră și angajament (MPATH, 2016). De asemenea, se poate face referire la beneficii legate de dezvoltarea potențialelor; dezvoltarea personalității; orientare profesională; crearea de rețele în lumea muncii; schimbarea perspectivei; motivare; schimb de experiență (WKO, 2008).

Cercetările din „Ghidul pentru definirea bazei științifice a unui program de mentorat sportiv pentru tinerii defavorizați”, promovat de partenerii SportyMentor, au constatat că inegalitățile au crescut în ultimii douăzeci de ani și că există diverși factori legați de situația defavorizată a copiilor și tineri, determinându-i să aibă comportamente provocatoare. Problemele legate de situația socio-economică a tinerilor, și anume sărăcia, accesul inegal la educație, vulnerabilitatea care îi afectează pe migranți și decalajul digital care creează un decalaj între grupurile sociale, fac urgentă dezvoltarea unor modalități eficiente de a răspunde nevoilor copiilor și tinerii. Ghidul SportyMentor recunoaște că „sănătatea este o măsură cheie a calității vieții”, prin urmare abordarea problemelor legate de lipsa activității fizice și problemele tot mai mari de sănătate mintală care au afectat în special tinerii este, de asemenea, una dintre prioritățile acestei inițiative.

SportyMentor are scopul de a ajuta și sprijini tinerii defavorizați, cu o atenție deosebită tinerilor cu comportamente provocatoare. Pentru a face acest lucru, prezentul Program de Mentoring are scopul de a promova mentoringul ca strategie de „sprijinirea motivației acestora de a urma un stil de viață sănătos și durabil, promovând schimbări structurale cognitiv-comportamentale și afective la acești tineri”. Acest lucru va fi posibil prin promovarea unor relații pozitive între tineri și modele de urmat, care îi vor sprijini nu numai în dezvoltarea abilităților sociale care pot fi transferate în alte relații, ci și în a-și imagina viitorul cu mai mult optimism și claritate (Rhodes et al. , 2005).

Includerea sportului și a activităților în programele de mentorat aduce o mulțime de potențialități care pot aduce mari schimbări în viața tinerilor. Conform „Ghidului”



SportyMentor, cetățenie activă ¹; atitudini de cooperare ²; calități personale precum reglarea emoțiilor ³; abilități sociale precum munca în echipă, loialitatea, sacrificiul de sine, comportamentul etic și perseverența în atingerea obiectivelor ⁴, sunt câteva exemple de competențe care pot fi dezvoltate prin educație fizică și sport.

Succesul proceselor de mentorat este direct legat de diferiți factori. Este esențial ca sesiunile să abordeze nevoile și obiectivele specifice ale mentorilor și ca mentorii să planifice și să dezvolte activități adecvate care sunt utile pentru tineri. Pentru a face acest lucru, mentorilor li se cere să-și dedice o parte din timpul lor pentru a reflecta asupra instrumentelor potrivite de utilizat. Deoarece inițiativa SportyMentor are o componentă digitală, mai ales având în vedere utilizarea aplicației, mentorii trebuie să ia în considerare modul în care să includă tehnologia în acest proces și să reflecte cum să dezvolte activități care pot îmbunătăți competențele digitale ale tinerilor. Prin îndeplinirea cu succes a acestor sarcini, mentorii vor putea contribui la dezvoltarea conștientizării civice, la creșterea motivației tinerilor de a urma un stil de viață sănătos și durabil și la promovarea cetățeniei active a tinerilor.

3.1. Sportul ca strategie de implicare a tinerilor

Utilizarea activității fizice și/sau sportului pentru a sprijini tinerii dezavantajați a devenit un obiectiv major al agendei Europa 2020, în special ca urmare a pandemiei de COVID, care a scos la suprafață o serie de inegalități.

Scăderea activității sportive

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), activitatea fizică regulată promovează sănătatea mentală și fizică, de exemplu prin prevenirea și gestionarea bolilor cardiovasculare sau prin reducerea simptomelor de depresie și anxietate. În ciuda acestui fapt, nivelurile de activitate fizică și abilitățile copiilor și tinerilor au scăzut constant și la nivel global în ultimele

¹ Banks, J. (2008). Educația pentru diversitate și cetățenie în vremurile globale. Educație pentru cetățenie și democrație, pp. 57-70

²Bailey, R. (2005). Evaluarea relației dintre educația fizică, sport și incluziunea socială. Revista educațională, 57(1), pp. 71-90

³Hellison, D. (2010). Predarea responsabilității personale și sociale prin activitate fizică. Cahnpaign, IL: Cinetica umană.

⁴Rudd & Stoll (2004) „Ce tip de caracter au sportivii? O examinare empirică a sportivilor de colegiu versus non-sportivi de colegiu cu inventarul de judecată de valoare RSBH”, The Sport Journal. 7(2)



două decenii. Într-adevăr, în ciuda bine-cunoscutelor beneficii ale activității fizice, mai mult de 81% din populația adolescentă a lumii este insuficient activă fizic (2020).

Potrivit unui sondaj realizat în cadrul proiectului „ICOACHKIDS+” (2021), tinerii raportează că „practica defectuoasă a antrenorilor și relațiile negative sunt un factor cheie în abandonul sportiv al adolescenților”. Aceste rezultate sunt susținute de o serie de cercetări care evidențiază că sportul nu este o „remediere rapidă” sau un „panacee” pentru toate afecțiunile societății. Sportul își poate îndeplini potențialul de impact pozitiv doar atunci când este oferit de o forță de muncă înalt calificată și pregătită corespunzător. Problema condițiilor suficiente, adică a mecanismelor, proceselor și experiențelor care pot produce efecte pozitive pentru anumiți participanți, este așadar importantă de luat în considerare în acțiuni și, mai larg, în politicile bazate pe sport ca catalizator al incluziunii sociale.

Strategia europeană pentru tineret

Strategia UE pentru tineret este cadrul pentru cooperarea UE în domeniul politicii de tineret pentru perioada 2019-2027. Se concentrează pe trei domenii de acțiune de bază, în jurul următoarelor trei cuvinte: **Angajare**, **Conectare** și **Împuternicire**. Prin urmare, prioritățile UE includ:

- promovarea sănătății mintale și sexuale, a sportului, a activității fizice și a unui stil de viață sănătos;
- promovarea cooperării între școli, lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății și organizații sportive;
- creșterea gradului de conștientizare a modului în care sportul poate promova munca în echipă, învățarea interculturală și responsabilitatea.

Potențial sportiv

Cercetările arată potențialul sportului și al activității fizice de a educa tinerii, promovând respectul pentru sine și pentru ceilalți, alături de responsabilitatea personală, autoreglare, abilități de comunicare, motivație și conștientizare de sine. Potrivit lui Ubago-Jiménez et al. (2019), când se compară copiii care participă la sport cu copiii care nu participă, cei care se angajează în activități sportive au niveluri mai ridicate de autoreglare. Juyal & Dandona (2012) susțin că acest lucru se datorează oportunității ca activitatea fizică și sportul să ofere interacțiuni individuale într-o manieră de colaborare în timp ce lucrează către un obiectiv comun, deoarece participanții învață să dezvolte abilități de autoreglare, iar sportul oferă o arena pentru a exprima și a canaliza emoții mai puternice. (cum ar fi agresivitatea) într-un mod mai adecvat din punct de vedere social.



Mai mult, mai multe instituții europene recunosc potențialul educației fizice și sportului ca mijloc de dezvoltare a competențelor sociale, etice și morale, cum ar fi: cetățenie activă, atitudini de cooperare; calități personale precum reglarea emoțiilor; abilități sociale precum munca în echipă, loialitate, sacrificiu de sine, comportament etic și perseverență pentru atingerea obiectivelor.

Pentru a optimiza potențialul activității sportive în dezvoltarea acestor abilități, Hellison (2010) a sugerat că trebuie să existe o abordare holistică pentru a implica elevii în activitatea fizică. În cadrul acestei abordări, educatorii trebuie să se asigure că există timp protejat pentru construirea de relații și reflecție, alături de asigurarea faptului că vocile participanților sunt auzite, ceea ce se realizează prin întâlniri de grup; explicarea explicită a rezultatelor dorite ale activității (inclusiv dezvoltarea competențelor sociale și emoționale) și programe individualizate care recunosc nevoile individuale.

3.2. Dezvoltarea și implicarea civică a tinerilor

O parte din motivul pentru care atât de mulți tineri se simt izolați sau dezvoltă un comportament antisocial este că se simt îndepărtați de societatea în care au crescut și căreia îi aparțin. Ei atacă împotriva tratamentului perceput inechitabil din partea bătrânilor lor sau împotriva regulilor și restricțiilor care se simt sufocante. Instituțiile autorizate sau cei de la putere devin autorii acestui tratament. Le lipsesc oportunități sau căi de a se exprima într-o arena care nu amenință și nu judecă. Când tinerii se simt plictisiți sau „fără speranță”, există adesea mai multe șanse de a intra în conflict cu legea sau de comportamente distructive.

De multe ori, ceea ce le lipsește tinerilor este de fapt o ieșire pentru energia sau creativitatea lor. În loc să se alăture cluburilor și organizațiilor care sunt acolo pentru a oferi sprijinul și asistența de dezvoltare de care au nevoie, ei sunt în schimb atrași în grupuri care nu au interesele lor cele mai bune la inimă și care îi pot conduce într-o spirală descendentă care poate afecta restul vieții lor pe măsură ce îmbătrânesc. Dar ceea ce este promițător și aruncă speranțe asupra situației unei persoane sau a unei cohorte dezavantajate este că **dezavantajul nu este destinul: studenții dezavantajați din punct de vedere socio-economic se regăsesc printre cei mai performanți la nivel internațional**⁵. Când tinerii dezavantajați au îngrijirea de care au nevoie (adesea printr-o formă de mentorat sau sprijin), nu este prea târziu pentru ei să-și îndrepte viața într-o direcție pozitivă.

⁵Raport Loftus (2017) Programul Focus Ireland „Education Matters”: Măsurarea impactului



Când a apărut pandemia, acest lucru a exacerbat și mai mult problema deconectării tinerilor cu acei oameni și organizații care erau acolo pentru a-i ajuta și ghida prin turbulența adolescenței. Fundația pentru Tineret din Irlanda a efectuat un studiu în aprilie 2021 asupra efectelor pandemiei asupra tinerilor, în special asupra celor aflați în circumstanțe dezavantajate, și a constatat că „ **mulți tineri au regresat deja din punct de vedere social, au rămas în urmă în educație și și-au spulberat perspectivele de angajare.** ”⁶ S-a descoperit, de asemenea, că în acești ani de izolare, a contribuit la „ o generație lipsită de abilități sociale și de rezistență pentru a reuși”. Readucerea tinerilor defavorizați sub umbrela protecției a serviciilor care îi urmăresc este un obiectiv cheie.

Europa a cunoscut, de asemenea, o creștere a migrației în ultimii ani, unde oamenii fug pentru a scăpa de violență sau persecuție în țările lor natale. Tinerii imigranți sunt deosebit de vulnerabili și adesea le este greu să se integreze corespunzător în comunitățile locale. Ei sunt văzuți ca „străini” și, ca atare, nu reușesc să dezvolte acea legătură esențială atât cu comunitatea, cât și cu locuitorii săi.

Potrivit cercetării, „În majoritatea sistemelor educaționale europene, studenții migranți tind să aibă performanțe slabe și să exprime un sentiment de bunăstare mai scăzut în comparație cu colegii lor nativi”. (Comisia Europeană, 2019) . Prin acest proiect vom viza acei tineri care sunt dezavantajați de imigrație sau azil și vom căuta să-i ajutăm să-și găsească vocea și locul în noua lor comunitate.

Cum să implicăm tinerii în dezvoltarea civică?

Angajamentul civic este participarea în societate și cultivarea unui sentiment de mândrie sau responsabilitate pentru ceea ce se întâmplă în orașul, orașul sau satul tău. Făcând acest lucru, le poate oferi tinerilor un sentiment de apartenență și de a face diferența. Dar înainte de a se întâmpla acest lucru, tinerii trebuie să vadă ce efect pot avea acțiunile lor asupra oamenilor și locurilor din jurul lor. Dacă le putem demonstra că intențiile și deciziile lor de a se implica social pot avea un impact benefic, atunci îi va inspira și încuraja să se implice în activități și practici care ajută planeta și acei oameni din comunitățile lor.

Când tinerii pot avea un impact prin acțiunile lor și prin participarea la diferite inițiative, este o ușă prin care să treacă și să continue. În proiectul SportyMentor, tipurile de modalități prin care îi putem încuraja pe tineri să se implice în comunitățile lor și pentru binele locurilor în care trăiesc sunt,

⁶IYF (2021) Generation Pandemic Report



1. Activități sportive

Sportul este o modalitate excelentă de a insufla un sentiment de respect de sine, fair play și munca în echipă unui tânăr defavorizat. Prin practicarea sportului ei pot găsi acceptare și o ieșire pentru talentele și abilitățile lor. De asemenea, este o modalitate ideală pentru ei de a-și manifesta și dezvolta competențe esențiale în viitor, care îi vor ajuta în toate domeniile vieții lor.

2. Sustenabilitate și voluntariat

Acesta este însuși sufletul de a face diferența în comunitatea ta și de a beneficia de bunăvoința și respectul pe care un tânăr le va aduna de la semenii și alții din locul în care locuiește. Prin acest program, voluntariatul este o cheie de boltă și o modalitate foarte eficientă pentru tinerii de a găsi acceptare, respect și un sentiment de împlinire.

3. Folosind natura și în aer liber

Prea des, noi, ca oameni – și în special, tinerii din zilele noastre – suntem blocați în interior pentru perioade mari de timp în care lumea exterioară este aproape uitată. Acest lucru poate avea efecte secundare asupra sănătății, dezvoltării sociale și cunoștințelor despre natură și despre modul în care funcționează a tinerilor. Cu acest program multe dintre activități și instrumente se bazează în aer liber și încurajează o relație armonioasă și reciproc avantajoasă.

Toate aceste activități vor încuraja dezvoltarea angajamentului civic în rândul tinerilor. Este imperativ ca această implicare în comunitate să fie în fruntea oricărui program de mentorat, așa cum este prin intermediul altora și prin interacțiunile cu oamenii, un tânăr își dezvoltă emoțional și devine un individ sănătos și complet, care poate aduce schimbări pozitive asupra lor. mediu, și, de asemenea, să-și îmbunătățească și să-și dezvolte propriile calități.

3.3. Dezvoltarea capacităților pe competențe digitale pentru mentorat online

Întrucât digitalizarea acoperă majoritatea aspectelor vieții noastre, devenirea alfabetizării digitale este esențială în zilele noastre. Într-adevăr, trăim într-o lume digitală în care canalele de comunicare sunt în mare parte digitale. Din păcate, alfabetizarea digitală nu face parte din programele academice din școli, lăsând copiii/adolescenții într-o lume potențial periculoasă pentru ei. Într-adevăr, dispozitivele digitale pot fi instrumente de împuternicire și socializare dacă și numai dacă știi cum să le folosești în siguranță.



„ Alfabetizarea digitală, ca și alte competențe, ar trebui să înceapă la școală. Dar multe sisteme de învățământ nu sunt echipate pentru a-i învăța pe copii aceste abilități, deoarece le lipsește infrastructura adecvată, echipamentul tehnologic, formarea profesorilor, curriculum-ul sau repererele de învățare. Acest decalaj este și mai pronunțat în țările în curs de dezvoltare. ”⁷

În proiectul SportyMentor, o aplicație mobilă este un instrument dezvoltat de parteneri pentru a sprijini Programul de mentorat urmat de mentori și mentori. Prin urmare, este important să oferiți recomandări esențiale pentru mentori și mentori pentru a utiliza această aplicație mobilă într-un mod sigur și adecvat.

Ce este alfabetizarea digitală?

Alfabetizarea digitală poate fi definită ca abilitatea de a înțelege și utiliza tehnologia digitală în toate aspectele vieții. ⁸Potrivit UNICEF, „Se referă la cunoștințele, abilitățile și atitudinile care le permit copiilor să fie atât în siguranță, cât și împuterniciți într-o lume din ce în ce mai digitală. Aceasta include jocul, participarea, socializarea, căutarea și învățarea lor prin intermediul tehnologiilor digitale. Ceea ce constituie alfabetizarea digitală va varia în funcție de vârsta copiilor, cultura locală și contextul.”⁹

Alfabetizarea digitală înseamnă mai mult decât utilizarea computerelor. Pentru a deveni alfabetizați digital, cursanții trebuie să dezvolte o serie de abilități. Ei trebuie să fie capabili să folosească tehnologia pentru a căuta și a crea conținut, pentru a rezolva probleme și pentru a inova. Ei trebuie să fie capabili să se conecteze și să comunice eficient online, să învețe, să colaboreze cu colegii și să descopere și să partajeze noi informații. Și în timp ce fac toate acestea, cursanții trebuie să fie capabili să recunoască riscurile, să rămână în siguranță online, să-și protejeze bunăstarea fizică și emoțională și să practice comportamente online pozitive.

⁷Imperativul alfabetizării digitale_Imperativul alfabetizării digitale (csis.org)

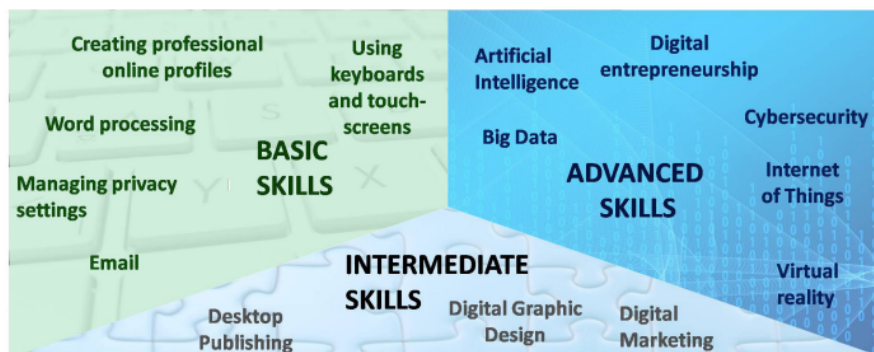
⁸ Definiția littératie numérique (inclusion-numerique.fr)

⁹ Alfabetizare digitală pentru copii — 10 lucruri de știut | Biroul UNICEF pentru Perspectivă și Politică Globală



Continuumul competențelor digitale¹⁰

Continuum of digital skills



Recomandări cheie pentru utilizarea în siguranță și informată a aplicației SportyMentor

1. Mentorii ar trebui să explice mentorilor obiectivul principal al aplicației SportyMentor.
2. Descoperirea aplicației SportyMentor împreună ca o pereche mentor-mentorat: Mentorii ar trebui să prezinte toată gama de posibilități/funcționalități oferite de această aplicație.
3. Mentorii ar trebui să -i sprijine pe mentorati în crearea contului lor personal. Mentorii ar trebui să-i sensibilizeze pe mentorați cu privire la importanța confidențialității atunci când vine vorba de datele personale (vârsta, locul de trai...). Ei ar trebui să stabilească anumite limite reamintindu-le mentoraților să nu-și împărtășească niciodată acreditările cu prietenii lor.
4. Mentorii ar trebui să rămână disponibili în cazul întrebărilor mentoratilor pe tot parcursul procesului programului de mentorat.

¹⁰Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (ITU), *Digital Skills Toolkit* (Geneva: ITU, 2018), <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Youth-and-Children/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>.



4. PROCESUL DE MENTORAT

Definirea unui cadru bine structurat pentru procesele de mentorat este un pas fundamental către succes. Modelul SportyMentor este împărțit în cele 3 etape principale ale dezvoltării relației: 1) Construirea unei relații; 2) Dezvoltare; 3) Închidere, segmentată în 9 pași (pe baza MPATH, 2017).

Cercetările din SportyMentor's Guide (PR1) arată aspecte importante care ajută la construirea **unor relații bune de mentorat** (Jekielek și colab. , 2002):

- Durata relației de mentorat: mentorații implicați în mentorat pe termen scurt (în acest caz, mai puțin de 3 luni) au demonstrat mai puțină încredere în a-și face temele și au avut un sentiment substanțial mai scăzut al valorii de sine. Această constatare susține ideea că relațiile de mentorat de lungă durată par să aducă mai multe beneficii tinerilor decât cele scurte.
- Frecvența **comunicării** : Contactul frecvent cu mentorul lor în timpul procesului de mentorat este un factor extrem de benefic pentru tineri, deoarece le crește încrederea, reduce riscul ca aceștia să lipsească de la școală și chiar reduce posibilitatea ca aceștia să înceapă să consume droguri, pt. exemplu. Acest lucru devine evident dacă comparăm aceste relații cu cele ale tinerilor care au contact redus cu mentorii lor și care ajung să aibă performanțe slabe la indicatorii menționați.
- Calitatea **relației** de mentorat: percepția pe care o au tinerii în legătură cu relația cu mentorii influențează și rezultatele practice ale vieții lor. În acest sens, relațiile care sunt percepute de tineri ca fiind de calitate superioară au mai multe șanse să aducă beneficii mai mari pentru ei, cum ar fi performanțe academice mai bune și șanse mai mici de a începe să consume droguri și alcool.

4.1. Instrumente de mentorat și etape de mentorat

În această secțiune, va fi prezentată o listă de spărgătoare de gheață și instrumente cu scopul de a sprijini mentorii în relația lor cu mentoratul, în fiecare dintre fazele procesului de mentorat. Aceste instrumente sunt concepute pentru a promova apropierea, încrederea și legătura între ele. Mai precis, ele permit mentorului să înțeleagă nevoile mentoratului și ca ambii să se gândească la strategii concrete pentru ca tinerii să poată atinge obiectivele de mentorat.

În acest sens, vom explica fiecare dintre cele trei faze ale modelului SportyMentor propus (Building a Relationship, Development and Closure) și vom oferi resurse practice care, deși nu sunt obligatorii pe parcursul procesului, ajută cu siguranță la consolidarea unei structuri pentru succesul mentorat. Adaptabilitatea mentorilor va fi un factor cheie atunci când vine vorba de a profita la maximum și de a folosi fiecare dintre instrumente în mod corespunzător.

Mentoring Relationship

Step by step process



Există aspecte cheie de reținut în fiecare dintre aceste etape în timpul procesului de mentorat:

A) CONSTRUIREA O RELATIE



În primele faze ale relației de mentorat, sunt pași importanți care trebuie îndepliniți. Este important ca mentorul să înțeleagă care sunt nevoile mentoratului, astfel încât să își poată stabili împreună obiective realiste și adecvate. Din această identificare a nevoilor, este posibil să ne gândim la aspecte specifice care trebuie abordate pe tot parcursul procesului de mentorat (PIA, 2017). Stabilirea imaginii corecte în raport cu nevoile mentoratului și alegerea



strategiilor care să le ia în considerare este un aspect fundamental pentru a preveni ca tânărul să-și piardă motivația pe tot parcursul procesului (MPATH, 2017). Promovarea autoevaluării performanței și competențelor de către mentor este o strategie excelentă pentru ca mentorul să-și înțeleagă contextul și perspectivele și să definească care vor fi obiectivele de mentorat.

Comunicarea este un alt aspect fundamental al procesului de mentorat. Prin urmare, mentorii trebuie să creeze un cadru confortabil în care mentorații să simtă că au spațiu pentru a vorbi, pentru a pune întrebări și pentru a nu fi judecați. Construirea încrederii poate fi o provocare în faza inițială a mentoratului. Cu toate acestea, pentru a se simți împuterniciți să atingă obiectivele definite, mentorații trebuie să se simtă sprijiniți și ascultați de mentorii lor.

În modelul de mentorat al SportyMentor, sugerăm ca mentorii și mentorații să reflecteze asupra punctelor cheie ale relației de mentorat în raport cu așteptările pe care le au și să convină asupra unei structuri adecvate pentru următorii pași ai procesului. Acordul (Anexa 5) este un instrument care poate ajuta la formalizarea punctelor stabilite ale mentoratului (de exemplu, unde vor avea loc sesiunile) și împiedică mentorii și mentorații să se distanțeze de obiectivele inițiale.

RECOMANDĂRI

Pentru o comunicare de succes:

- Ascultați: cunoașteți interesele, ideile, ambițiile mentoratului și puneți întrebări;
- Lăsați-i pe mentor să aleagă problemele și subiectele pe care să le arunce în sesiuni; lăsați-i pe mentorat să-și ia propriile decizii;
- Sprijin: nu fi negativ și nu subevaluezi ideile de mentor;
- Ai o minte deschisă, răbdare și fii tolerant;
- Vorbește despre tine, despre motivațiile și așteptările tale;
- Explică-i mentoratului de ce v-ați angajat în procesul de mentorat;
- Discutați despre programul de mentorat și care sunt obiectivele acestuia.

Pentru o relație de încredere:

- Construirea încrederii necesită timp, nu te grăbi;



- Fii un mentor, nu o figură de autoritate;
- Nu-ți impune ideile mentoratului;
- Fii tu însuși, nu-mi adopta altă personalitate mai plăcută;
- Fiți realiști și nu vă stabiliți obiective care nu sunt realizabile;
- Fii consecvent, transpune-ți cuvintele în acțiuni;
- Fiți prezent în timpul sesiunilor și concentrați-vă asupra elevului dvs.

Obstacole la construirea încrederii:

- Așteptările inițiale ale procesului de mentorat pot deveni un obstacol pentru construirea încrederii;
- Așteptările trebuie discutate și clarificate în primele sedințe pentru a evita alte dezacorduri sau lipsa de motivație;
- Mentorul și mentorat trebuie să vorbească deschis despre așteptările pe care ambii le au despre procesul de mentorat;
- Acordul este un instrument util pentru a defini așteptările.

ACORDUL

- Semnat de mentor și mentorat - Ambii trebuie să-și împărtășească opinia; dacă părerea dvs. este diferită de persoana mentorat discutați-o și găsiți aspecte cu care sunteți amândoi de acord;
- Pune întrebări - Dacă mentoratul pare inconfortabil sau nu este foarte vorbăreț, pune întrebări directe; exemplu: „Când preferați să ne întâlnim?”; „Care este cel mai bun mod pentru noi de a păstra legătura?”;
- Nu utilizați acordul ca formular de completat; Folosește-l pentru a-ți cunoaște mai bine mentoratul și pentru a conveni asupra unei structuri principale de lucru.

CE TREBUIE SĂ ȘTIE MENTORUL DESPRE MENTOR

- Mentorul este voluntar;



- Mentorul beneficiază și de procesul de mentorat;
- Mentoratul oferă sprijin pentru atingerea obiectivelor, dar este cel care le stabilește și le atinge singur;
- Mentorul va oferi sprijin pe o anumită perioadă de timp;
- Sesiunile sunt confidențiale, iar mentorul respectă acel principiu în ceea ce privește informațiile pe care mentorat le împărtășește;
- Mentorul poate împărtăși unele informații relevante cu alți mentori și coordonatorul de mentorat.

INSTRUMENTE UTILE

În această secțiune, mentorii pot găsi sugestii de spărgătoare de gheață care pot ajuta la crearea unui mediu informal și distractiv pentru sesiunile inițiale și instrumente practice de aplicat împreună cu mentoratul pentru a se cunoaște, pentru a-și încadra nevoile și pentru a stabili prioritățile pentru etapele următoare. .

1. ICEBREAKER – NUMELE MEU este...

CUM SE APLICĂ

Sesiune de mentorat în persoană: Mentorul va cere mentorat să-și noteze numele pe o foaie de hârtie și îi va cere să aleagă un cuvânt care începe cu fiecare literă a numelui cu care se pot raporta. Mentorul trebuie să acorde câteva minute mentorului pentru a finaliza această activitate, iar apoi o va împărtăși mentorului. Această activitate poate fi, de asemenea, legată de sport și cetățenie, în care toate cuvintele trebuie să fie legate de aceste subiecte.

Sesiune de mentorat online: mentorul va cere mentorului să-și noteze numele pe chat-ul aplicației SportyMentor și cereți-le să aleagă un cuvânt care începe cu fiecare literă a numelui cu care se pot raporta. Mentorul trebuie să acorde câteva minute mentorului pentru a finaliza această activitate, iar apoi o va împărtăși mentorului. Această activitate poate fi, de asemenea, legată de sport și cetățenie, în care toate cuvintele trebuie să fie legate de acest subiect.

CE SĂ ÎNVĂȚI?



„Numele meu este...” este un simplu spărgător de gheață potrivit pentru ca oamenii să se cunoască. Obiectivul este de a-i determina pe mentor și mentorat să cunoască fapte interesante unul despre celălalt, folosind literele numelor lor și inducând discuții. Astfel, obiectivele sunt spargerea gheții; se angajează în discuții; promovează împărtășirea experienței de viață a tinerilor, înțelegându-și în același timp trecutul; și, în cele din urmă, creșteți interesul pentru a afla mai multe unul despre celălalt și pentru a lucra împreună.

SFATURI PENTRU MENTOR

Dacă prenumele este mic, mentorații pot fi încurajați să-și folosească și numele de familie.

FACEȚI

- Dați răspunsuri amuzante pentru dvs.;
- Ajută-i pe elevi dacă întâmpină dificultăți cu răspunsurile lor.

NU

- Nu vă așteptați ca mentorat să ofere răspunsuri super personale în această etapă inițială a procesului.

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

Hi! My name is _____

Acest Icebreaker a fost dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).



2. ICEBREAKER – Două adevăruri și o minciună

CUM SE APLICĂ

Atât mentorul, cât și mentoratul vor veni cu trei fapte despre ei înșiși, dar doar două dintre ele sunt adevărate. Apoi, vei nota cele trei propoziții (una pe cerc) și vei cere celui alt să ghicească ce este adevărat și ce este fals. După aceasta, persoana care a scris faptele va dezvălui care fapte au fost reale și care fapt a fost o minciună. Schimbați rolurile și acum cealaltă persoană trebuie să vorbească despre propozițiile sale.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Scopul acestui spărgător de gheață este de a permite mentorilor și mentoraților să cunoască mai multe unii despre alții, în timp ce permite crearea unui mediu de încredere și distractiv. Este, de asemenea, o modalitate interesantă de a contesta posibilele idei preconcepute pe care mentorii și mentorații le au unul despre celălalt, deoarece amândoi puteți oferi răspunsuri surprinzătoare. Un alt aspect important este acela de a crea un spațiu sigur pentru ca mentorați să vorbească despre faptele lor și să învețe despre ale tale.

SFATURI PENTRU MENTOR

În loc să scrieți propozițiile, poate fi distractiv să desenați faptele. Acest lucru va stimula creativitatea și va face activitatea și mai rece.

FACEȚI

- Puteți prezenta fapte distractive și comice despre dvs. pentru a ajuta la spargerea gheții.

NU

- Nu judecați cu privire la faptele pe care mentoratul le aduce activității.

Two Truths and One Lie

The activity sheet features three large, rounded rectangular boxes for writing, each with horizontal dashed lines. The boxes are colored pink, green, and blue from left to right. The page is decorated with colorful icons of people running and jumping, and semi-circular shapes in green and blue.

Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul MOBi (2019).

3. INSTRUMENT - Personalitate, abilități și interese

CUM SE APLICĂ

Mentorul va pune la dispoziție acest instrument, care conține o listă de caracteristici și abilități personale, mentoratului și va propune un moment de autorefecție asupra principalelor caracteristici ale acestora. Mentoratul va identifica apoi abilitățile și caracteristicile cu care se raportează și va crede că s-ar descrie. După ce le-au ales, mentorații sunt rugați să completeze tabelul cu domeniile de interes, pornind de la calități (Miolo, 2021; MOBi, 2019).

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest instrument îl ajută pe mentor să înțeleagă profilul mentorat. Aceasta din urmă poate deveni conștientizarea personalității, aptitudinilor și intereselor tânărului. Le permite amândoi să identifice mai bine direcția în care are nevoie și dorește să meargă mentoratul într-un viitor ideal.

SFATURI PENTRU MENTOR

Există posibilitatea ca mentoratul să nu fie familiarizat cu semnificația tuturor termenilor scriși mai sus. Așadar, este important ca mentorul să demonstreze că este dispus să explice și să-l sprijine pe tânăr atunci când realizează activitatea.

FACEȚI

- Asigurați-vă că dedicați ceva timp în timpul sesiunii pentru a discuta despre caracteristicile, abilitățile și interesele mentoratului.

NU

- Nu adopta o atitudine de judecată.

Personality, Skills and Interests

Personality					Skills		Interests
Tolerant	Sensitive	Loyal	Expressive	People-oriented	Assertiveness	Teamwork	
Competitor	Well-humored	Adventurer	Assertive	Adaptable	Motivating	Inspiring	
Affable	Perfectionist	Flexible	Dynamic	Trustworthy	Willingness to learn	Problem-solving	
Artistic	Shrewd	Practical	Curious	Independent	Critical thinking	Emotional intelligence	
Controlled	Persistent	Concerned	Sociable	Fun	Leadership	Conflict management	
Committed	Impulsive	Dedicated	Original	Responsible	Dealing with adverse situations	Cooperation	
Stimulating	Intuitive	Organized	Energetic	Communicative	Self-knowledge	Self-management	
Curious	Emotive	Empathetic	Persuasive	Rational	Social awareness	Environment friendly	
Reliable	Demanding	Imaginative	Enthusiast	Other:	Stress management	Loyalty	

Co-funded by the European Union

Adapted by

Source: Rising, 2022

Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).

4. TOOL - Harta actorului

CUM SE APLICĂ

Împărtășiți-le mentoraților instrumentul și rugați-le să reflecteze asupra persoanelor care ar fi reprezentate pe harta lor. În centru se află imaginea unei persoane care îl va reprezenta pe mentorat care va completa harta.

Mentorații ar trebui să se gândească la nevoile sau aspectele pe care și-ar dori să le dezvolte/îmbunătățească în această etapă specifică a vieții lor; Mentorații vor scrie numele



actorilor principali care îi pot ajuta să-și atingă obiectivele și importanța fiecăruia dintre ei. Mentorații trebuie să identifice membrii familiei, prietenii și/sau instituțiile; și trebuie să determine nivelul de importanță al fiecărui actor pentru procesul lor de atingere a scopurilor. Mentorații trebuie să detalieze de ce și cum îi pot ajuta.

Mentorii pot folosi diferite culori ca legendă pentru a identifica mai bine tipurile de suport indicate pe hartă, și anume dacă ar fi oferite de prieteni, familie sau instituții, de exemplu.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Scopul acestui instrument este de a promova empatia și creativitatea. Le permite tinerilor să evidențieze rolurile posibilor actori care îi pot sprijini și ghida în atingerea obiectivelor lor și îi determină pe mentor să recunoască importanța celorlalți oameni și rețele în problema în joc. Harta creată va ajuta la verificarea actorilor care sunt cei mai relevanți pentru a răspunde unei nevoi specifice.

Reflectarea asupra nevoilor lor, intereselor și actorilor din viața lor care ar putea fi implicați în procesul de realizare a acestora poate fi o strategie puternică de pregătire a elevului să caute și să primească sprijin.

SFATURI PENTRU MENTOR

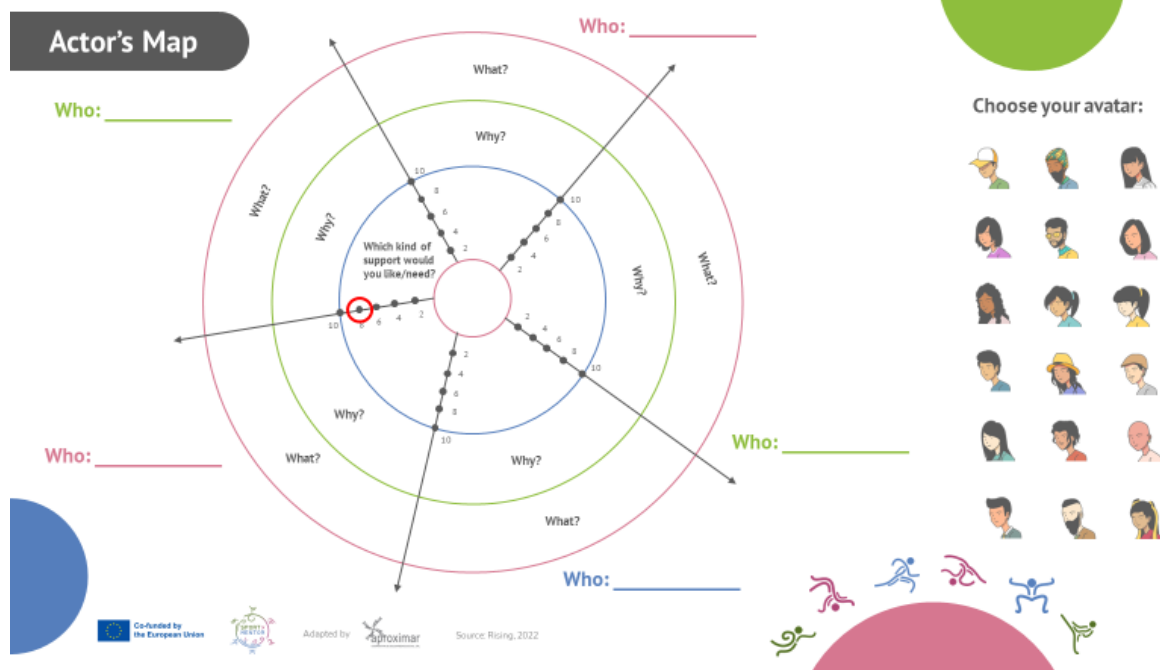
Asigurați-vă că le oferiți mentoraților puțin timp să se gândească și să vorbească. Aceasta este o oportunitate pentru elevi de a-și analiza situația actuală și de a înțelege mediul înconjurător. Această activitate poate fi emoțională; prin urmare, este important să aveți răbdare și să respectați punctul de vedere al mentoraților.

FACEȚI

- Fii răbdător și înțelegător cu ritmul mentoratului în a identifica ai căror actori sunt mai importanți pentru ei;
- Explicați-i mentoratului că nu există un răspuns corect sau greșit și că lucrul important este ca ei să-și exprime cu adevărat perspectivele.

NU

- Nu influențați alegerea actorilor de către mentorat.



Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).

5. INSTRUMENT - Soarele Fericit

CUM SE APLICĂ

Mentoratul va folosi soarele pentru a nota momente și situații în care se simte bine cu sine și fericit. Apoi, vor nota în pătratele respective motivele din spatele acestor sentimente. De exemplu, „Mă simt fericit când vorbesc despre provocările cu care mă confrunt cu cei mai buni prieteni ai mei, pentru că mă face să mă simt sprijinit”. Apoi, mentorul și mentoratul vor folosi harta pentru a reflecta asupra propozițiilor și pentru a împărtăși experiențe.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Înainte de a te angaja într-o relație de mentorat și de a spori responsabilitatea civică și rețelele sociale, este important să reflectezi asupra momentelor și activităților care sunt importante pentru mentor. Acest instrument vă va permite să aveți o idee mai bună despre backgroundul lor și pe ce domenii ar trebui să acordați o atenție sporită pentru a atinge cu succes obiectivele de mentorat.

SFATURI PENTRU MENTOR



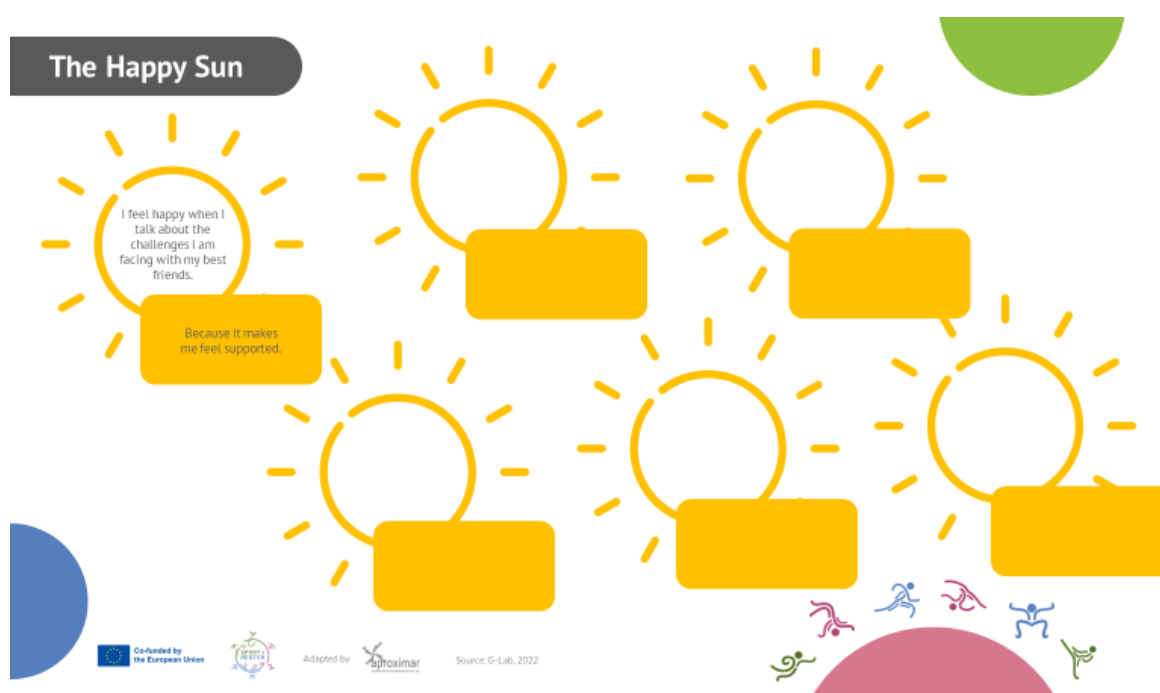
Utilizați acest instrument pentru a mapa alte subiecte. De exemplu, puteți cere persoanei mentorate să reflecteze asupra calităților personale despre care consideră că au un impact pozitiv asupra oamenilor din jurul său și să le noteze.

FACEȚI

- Asigurați-vă că alegeți un subiect care este relevant și confortabil la care să reflecteze elevul.

NU

- Nu judecați răspunsurile pe care le oferă. Fiecare idee este relevantă.



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

6. TOOL - Norul gri

CUM SE APLICĂ



Mentoratul va folosi norii pentru a nota momente și situații în care nu se simte atât de bine sau de fericit. Apoi, vor nota în pătratele respective motivele din spatele acestor sentimente. De exemplu, „Nu mă simt atât de fericit când pierd un eveniment comunitar, pentru că mă face să mă simt puțin lăsat deoparte”. Apoi, mentorul și mentoratul vor folosi harta pentru a reflecta asupra propozițiilor și pentru a împărtăși experiențe.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Înainte de a te angaja într-o relație de mentorat și de a spori responsabilitatea civică și rețelele sociale, este important să reflectezi asupra momentelor și activităților care sunt importante pentru mentor. Acest instrument vă va permite să aveți o idee mai bună despre backgroundul lor și pe ce domenii ar trebui să acordați o atenție mai mare pentru a atinge cu succes obiectivele de mentorat.

SFATURI PENTRU MENTOR

Utilizați acest instrument pentru a mapa alte subiecte. De exemplu, puteți cere persoanei mentorate să reflecteze asupra unor obiceiuri pe care ar dori să le schimbe și să le noteze.

FACEȚI

- Asigurați-vă că alegeți un subiect care este relevant și confortabil la care să reflecteze elevul.

NU

- Nu judecați răspunsurile pe care le oferă. Fiecare idee este relevantă.



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

7. TOOL - Analiza SWOT

CUM SE APLICĂ

Mentoreții vor începe prin a reflecta asupra situației lor actuale în ceea ce privește participarea civică și înscrierea lor la activități precum voluntariatul local, de exemplu; apoi vor completa tabelul de analiză SWOT referindu-se la punctele lor tari și slabe, precum și la orice oportunități și amenințări. Punctele forte și punctele slabe sunt factori interni, în timp ce oportunitățile și amenințările sunt factori externi ¹¹. În timpul acestei activități, mentoriații ar putea avea nevoie de asistența mentorului.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Folosind acest instrument, mentorii vor avea oportunitatea de a promova auto-reflecția îndrumatului cu privire la caracteristicile, valorile și circumstanțele lor și de a le distribui pe

¹¹SmartDraw, Analiză SWOT. Preluat de la: <https://www.smartdraw.com/swot-analysis/>



scurt în trimestrele relevante. Pentru programul de mentorat al lui SportyMentor, aceasta poate fi o strategie deosebit de utilă pentru a înțelege care este situația actuală a mentoretului când vine vorba de participarea civică, de exemplu, dacă are tendința de a se angaja sau nu în activități legate de aceasta și pentru a explora punctele forte, Puncte slabe, Oportunități și Amenințări (SWOT), cu scopul de a spori participarea și dezvoltarea abilităților.

SFATURI PENTRU MENTOR

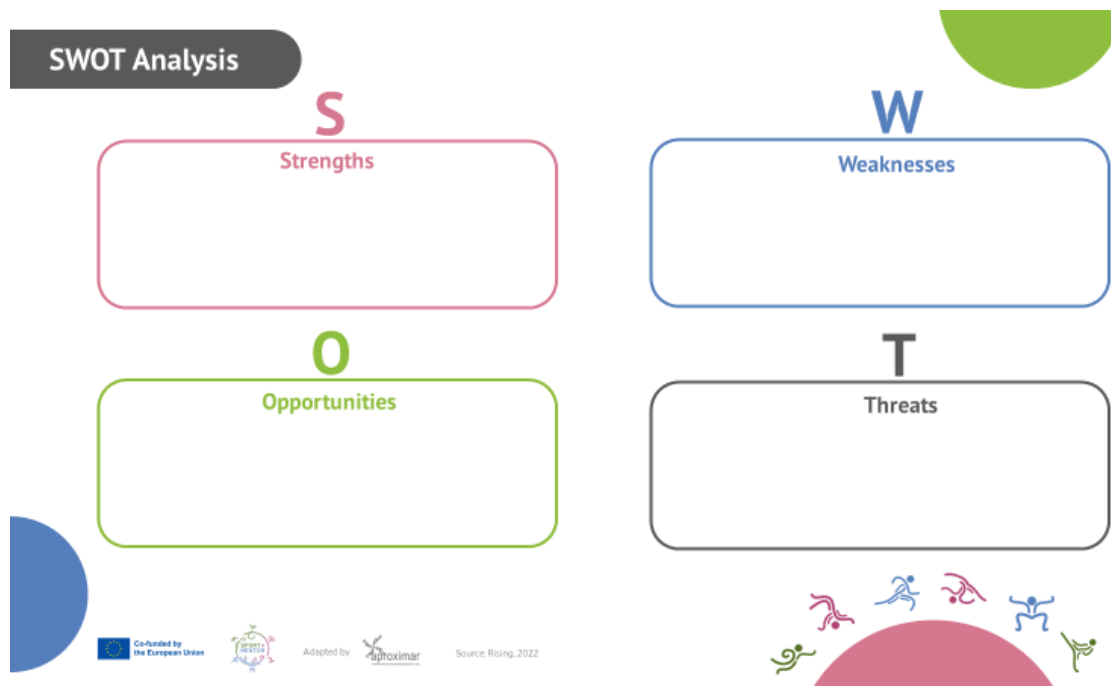
- Puteți găsi modalități de a folosi punctele forte ale mentoraților și de a profita de posibilele oportunități;
- Înainte de sesiune, căutați modalități de participare civică despre care să vorbiți cu mentoratul. Acest lucru va fi util, mai ales dacă nu sunt familiarizați cu subiectul;
- Puteți oferi mentoraților resurse utile în funcție de nevoile lor (de exemplu, canalele de social media ale organizațiilor relevante sau le puteți arăta evenimentele locale viitoare.)

FACEȚI

- Elaborați pe fiecare categorie (puncte tari, puncte slabe, oportunități, amenințări);
- Fii încurajator în ceea ce privește auto-reflecția mentoratului;
- Arată înțelegere;

NU

- Încercați să nu influențați alegerile mentoratului pentru fiecare secțiune.



Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).

8. INSTRUMENT - Harta empatiei

CUM SE APLICĂ

Înainte de sesiune, mentorul va crea personaje imaginare cu profiluri diferite și le va nota. În timpul sesiunii, mentorul va împărtăși profilurile cu mentoratul și îi va cere să răspundă la următoarele întrebări: **ce simte el/ea?** (despre nevoile lui/ei); **ce vede el/ea?** (despre mediul său); **ce aude el/ea?** (despre alte cuvinte despre el/ea); și **ce vrea el/ea?** (despre dorințele dorite pentru el/ea).

După ce s-au pus în pielea personajelor, mentoratul își va împărtăși răspunsurile cu mentorul. Apoi, se propune ca aceștia să poată discuta despre perspectivele mentoratului și despre experiența de a imagina cum se simt alți oameni în contexte diferite.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Harta Empatiei are scopul de a promova empatia mentoretului față de ceilalți oameni, încurajându-i să se pună în locul celorlalți. Acest instrument poate fi util, de asemenea, pentru ca mentorul să-l înțeleagă pe mentorat, cum își comunică sentimentele și să identifice domeniile prioritare care trebuie abordate în procesul de mentorat.



lață câteva exemple de personaje pe care să le discutați cu mentoratul:

Persona #1 : Tom este un student în vârstă de 17 ani și căpitanul echipei de baschet a școlii. El a aflat că cel mai bun prieten al său, care este și coechipier, îi agresează pe copiii mai mici din alte clase. Deși apreciază prietenia lor, Tom nu este de acord cu comportamentul prietenului său și se gândește să acționeze după el.

Persona #2: Lisa este o fată de 14 ani care și-a dedicat timpul liber pentru a practica fotbalul. Deși Lisa este cea mai bună jucătoare din grupul ei de prieteni, antrenorul ei a dedicat trofeul de sezon unei alte fete, în condițiile în care au o relație mai strânsă.

SFATURI PENTRU MENTOR

- Poate fi interesant să adăugați câteva informații despre interesele, dificultățile și actorii cheie din viața persoanelor imaginare la crearea profilurilor. Acest lucru va permite mentorului să abordeze diferite aspecte în timpul sesiunii de mentorat.

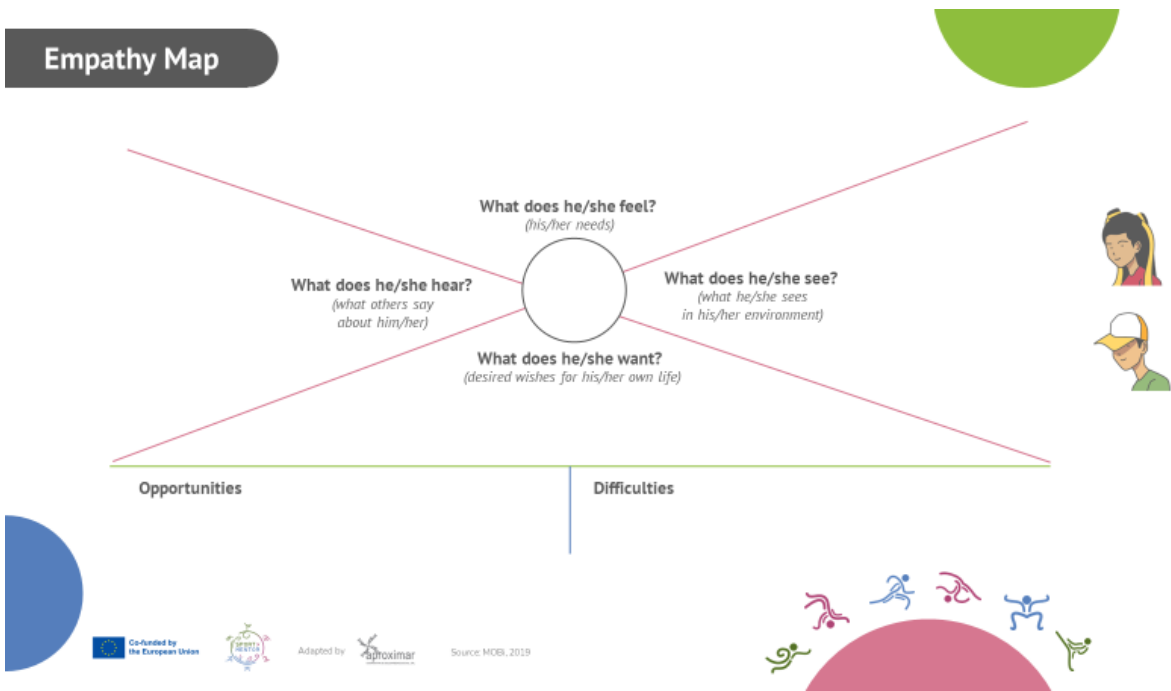
FACEȚI

- Încurajați auto-reflecția în timpul activității.

NU

- Încercați să nu limitați profilurile și caracteristicile personajului, deoarece aceasta poate fi o oportunitate pentru mentorați de a-și imagina realitățile altor oameni.

Empathy Map



Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul MOBi (2019).

B) DEZVOLTARE



În această fază, mentoratii vor avea oportunitatea de a împărtăși mai multe despre mediul lor personal și despre unele provocări cu care s-ar putea confrunta (de exemplu, lipsa participării la sport sau la evenimente comunitare). În timpul sesiunilor, mentorul poate folosi diferite strategii pentru a promova conștientizarea de sine a mentoretului și pentru a crea împreună cu el un plan de acțiune care să clarifice activitățile necesare pentru a-și atinge obiectivele. Este important ca mentorii să demonstreze că sunt interesați și disponibili pentru a sprijini mentoritul pe tot parcursul procesului. De asemenea, trebuie să mențină flexibilitatea pentru a-i ajuta pe tânăr să-și schimbe strategiile pe parcurs, dacă este necesar.

Abordările și atitudinile mentorului în faza inițială a procesului, în care perechile se cunosc și stabilesc o relație, au potențialul de a pune bazele unui mediu care să-l facă pe tânăr să se simtă în siguranță și dispus să împărtășească. Acest lucru îi va ajuta pe mentori atunci când evaluează așteptările, temerile, punctele forte și punctele slabe în legătură cu abilitățile și competențele existente pe care le are deja mentoritul și să înțeleagă ceea ce ar trebui abordat pentru a atinge obiectivele stabilite în etapa anterioară de mentorat (Rising, 2022).

STABILIREA OBIECTIVELOR ȘI ÎMPUTERNICIREA MENTORETULUI

- Cunoașteți în detaliu situația îndrumatului: ascultare activă; întrebări deschise; parafrizarea; empatie; feedback verbal;
- Definiți obiectivele și pașii pentru a le atinge: definiți de mentorat; mentorul ajută la concentrarea și menținerea lor realiste; mentorul identifică cum să-l ajute pe mentorat; mentorul împărtășește potențialul obiectivelor;
- Verificați progresul mentoretului: sărbătoriți victoriile, ajustați strategiile în consecință, discutați obstacolele pe care le-a întâmpinat;
- Identificați obstacolele: identificați obstacolele potențiale încă de la începutul procesului, chiar și pe cele de care mentoratul nu le cunoaște și discutați asupra lor (de ex. despre obstacole: nivelul de educație, probleme de sănătate, abilități);



- Aplicați strategii pentru schimbare și atingerea obiectivelor: definiți obiective clare, împuterniciți mentoratul atunci când se luptă, imaginați-vă realitatea când vor fi atinse obiectivele, oferiți feedback pozitiv.

INSTRUMENTE UTILE

În această secțiune, prezentăm spărgătoare de gheață care permit mentorului și mentorat să descopere păreri și preferințe celuilalt în diferite domenii ale vieții lor, precum și instrumente practice care îi pot ajuta să aibă o imagine mai bună asupra pașilor care trebuie parcurși în procesul de mentorat. Completarea acestor instrumente în timpul sesiunilor de mentorat este oportunitatea perfectă pentru mentori nu doar să clarifice calea viitoare pentru mentor, ci și să-i ajute să vadă toate realizările pe care le-au realizat deja, prin urmare, construind un sentiment de încredere și sporind motivația tinerilor.

9. ICEBREAKER – Miming my Feelings

CUM SE APLICĂ

Mentorul va cere elevului să reflecteze la următoarele întrebări: Dacă aș putea descrie această **săptămână trecută** într-un singur sentiment, ce sentiment ar fi acesta? Dacă aș putea descrie această **ultima lună** într-un singur sentiment, ce sentiment ar fi? Dacă aș putea descrie acest **an trecut** într-un singur sentiment, ce sentiment ar fi?

Apoi, mentoratul va mima acele sentimente, fără a le spune cu voce tare, iar mentorul va trebui să le ghicească. Mentorul și mentoratul pot schimba mai târziu rolurile și pot face o altă rundă.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest spărgător de gheață permite mentorului și mentorului să înțeleagă reciproc sentimentele față de rutinele lor, ajutând la construirea empatiei. Este o oportunitate pentru ei de a împărtăși părțile pozitive și negative ale vieții lor în intervale de timp diferite.

SFATURI PENTRU MENTOR

Puteți promova auto-reflexia persoanei mentorate, întrebându-i despre sentimentele lor în fiecare situație. De asemenea, încercați să evidențiați ceea ce a fost pozitiv în experiențele lor și motivează-i să-și atingă obiectivele.



FACEȚI

- Arătați interes față de experiențele mentoratului;

NU

- Nu-ți fie frică să-ți arăți emoțiile. Fiți deschis să vă împărtășiți experiențele cu mentoratul.

Miming my feelings



Co-funded by
the European Union



Adapted by



Source: Aproximar



Dezvoltat de Aproximar.

10. ICEBREAKER – Întrebări rapide

CUM SE APLICĂ

Mentorul pregătește o listă de întrebări ușoare, distractive și ușoare, la care să răspundă mentorați și el însuși. Întrebările pot fi afișate în aplicația SportyMentor, pot fi trimise mesaje text către mentor sau scrise pe o foaie de hârtie (pentru sesiunile în persoană), printre alte opțiuni.

Începând cu prima întrebare de pe listă, mentorul va răspunde la întrebare, iar apoi o va pune mentoraților. Trecând la următoarea întrebare, mentorul le cere celor mentorați să răspundă



mai întâi de data aceasta. Întrebările și răspunsurile continuă până la sfârșitul listei. Este în regulă să lăsam discuția să se îndepărteze puțin; Scopul activității este să ne cunoaștem și să vedem ce au în comun atât mentorul, cât și cei mentorați și cum pot învăța unul de la celălalt. Ar putea fi benefic ca mentorul să pună întrebări ulterioare și să lase discuția să se dezvolte de la sine. Puteți găsi câteva exemple de întrebări în instrument.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

„Întrebări rapide” este un instrument ușor pentru a promova discuțiile pe o varietate de probleme, pornind de la întrebări simple și mergând la cele mai complicate. Permițând atât mentorului, cât și mentoraților să răspundă la aceleași întrebări, aceștia pot să se cunoască și să se relaționeze între ei, dar și să împărtășească perspective, asemănări și diferențe. Promovarea schimbului de experiențe și perspective; creșterea conștientizării civice; Clădind încrederea; și creșterea empatiei.

„Întrebările rapide” pot crește empatia, permițând atât mentorului, cât și mentoraților să-și înțeleagă mediul și caracteristicile celuilalt. Pe baza răspunsurilor mentoraților, mentorul se poate relaționa și crește empatia față de situația mentoraților. Pe de altă parte, prin răspunsurile mentorului, interesul mentoraților crește, iar aceștia se pot simți mai motivați să colaboreze cu mentorul.

SFATURI PENTRU MENTOR

1. Le poți oferi câteva alegeri în cazul în care se confruntă cu dificultăți în a găsi posibile răspunsuri;
2. Explicați dacă nu înțeleg ceva sau nu sunt familiarizați cu răspunsurile dvs.;
3. Cereți mai multe informații despre răspunsurile lor dacă nu sunteți familiarizat cu ele.

FACEȚI

- Încercați să păstrați un ton ușor în discuție;
- Dacă mentorații doresc să mărturisească ceva, acordați spațiul corespunzător.

NU

- Evitați întrebările care ar putea atinge subiecte sensibile.

Quick Questions

If you could be an animal, what would it be?

Who was your idol in sports growing up?

If you won one million dollars, what would you do?

Who is your favorite person in the world?

What is the weirdest gift you've ever received?

If you could have any superpower, what would it be?

If you could dedicate all your time to volunteering, to which cause would you dedicate yourself to?

What skill or talent you wish you had?

Co-funded by
the European Union



Adapted by

aproximar

Source: Rising, 2022



Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).

11. INSTRUMENT – Aur, Argint și Bronz

CUM SE APLICĂ

Înainte de activitate, pregătește o listă de întrebări despre favoritele mentoratului. Există o gamă largă de opțiuni și puteți întreba despre teme precum locuri de vacanță, emisiuni TV și mâncare. Oferiți-i mentoretului puțin timp să se gândească și să își plaseze răspunsurile în locurile respective, fie că este vorba de aur, argint sau bronz (adică primul, al doilea și al treilea loc). De asemenea, puteți oferi propriile răspunsuri la fiecare întrebare.

Iată câteva exemple de întrebări pe care să le puneți unul altuia:

- Care sunt sporturile tale preferate de urmărit cu prietenii?
- Care sunt tradițiile tale preferate de sărbători?
- Care sunt cărțile tale preferate?
- Care sunt cele mai uimitoare lucruri pe care le-ai făcut pentru cineva?
- Care sunt cele mai tari lucruri pe care le-ai făcut pentru a ajuta planeta?

CE SĂ ÎNVĂȚI?



Scopul acestui spărgător de gheață este de a permite mentorului și mentorului să cunoască mai multe unul despre celălalt și să descopere asemănări sau diferențe distractive dintre voi.

SFATURI PENTRU MENTOR

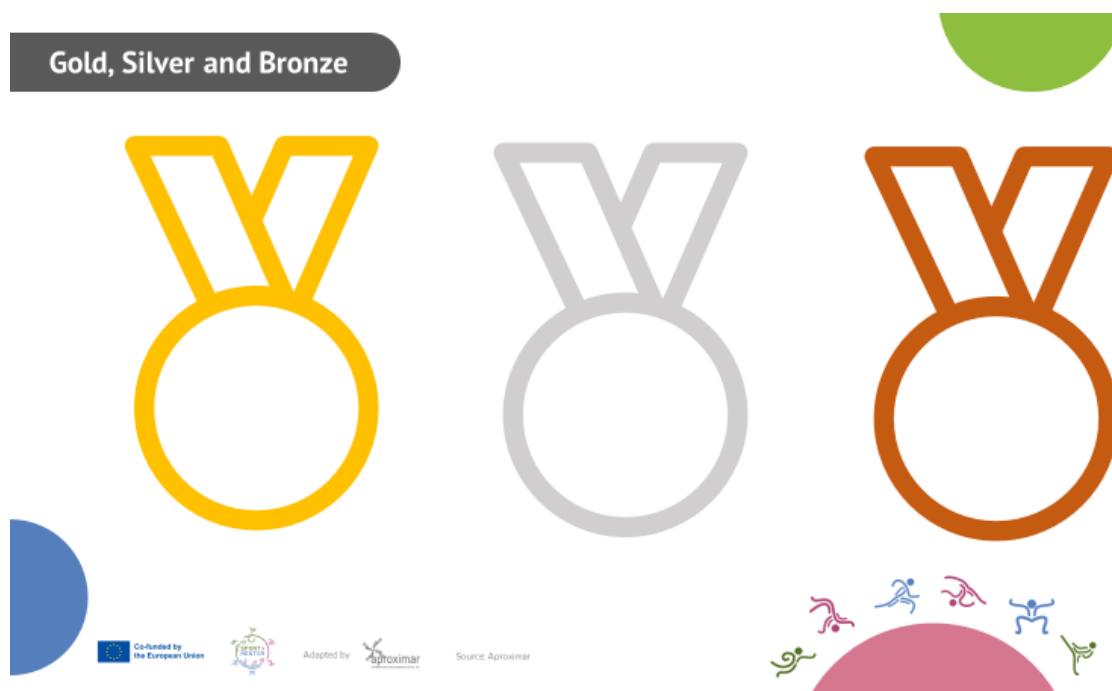
- Economisiți ceva timp la sfârșitul activității și întreabă-l pe mentor dacă ar dori să propună o întrebare.

FACEȚI

- Fii creativ cu privire la categorii și întrebări.
- Dacă mentoratul nu este familiarizat cu răspunsurile tale, ai răbdare și explică-i.

NU

- Nu oferi feedback negativ pentru selecția clasamentului.



Dezvoltat de Aproximar.

12. TOOL – Scala de implicare



CUM SE APLICĂ

Primul pas este să reflectăm asupra elementelor cheie de implicare. Apoi, în timpul unei sesiuni de mentorat, mentorul îl va invita pe mentor să clasifice propozițiile utilizând scara cu diferite niveluri, în care cercul roșu înseamnă „Niciodată”, iar cercul verde înseamnă „Tot timpul”, în funcție de ceea ce se aplică realitatea lor. După finalizarea exercițiului, mentoratul poate reflecta despre ceea ce poate face pentru a fi un cetățean mai activ pentru a-și crește ratingul.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest instrument prezintă o listă de indicatori cheie de implicare în ceea ce privește voluntariatul, sănătatea/activitățile fizice, tehnologia digitală, drepturile civice și mediul. Prin completarea acestei scale, tinerii vor putea identifica nivelul lor de implicare în viața civică și vor permite mentorilor să obțină un diagnostic al nevoilor.

SFATURI PENTRU MENTOR

- Puteți folosi acest instrument periodic (de exemplu, 2 în 2 luni) pentru a vedea dacă mentoratul își crește ratingul.

FACEȚI

- Puneți întrebări pentru a înțelege motivația mentoratului și interesele acestuia. Acest lucru vă va ajuta să știți pe ce să vă concentrați și să creați strategii pentru ca aceștia să-și crească ratingul.

NU

- Nu-l judeca pe mentorat pentru lucruri cu care nu este familiarizat sau pe care nu le-a făcut încă.



Engagement Scale

Volunteering	I am aware of local volunteering initiatives. I am a regular volunteer for an organization. I participate in specific volunteering activities throughout the year. People should dedicate some of their time to help a cause they believe in.	
Health/Physical Activity	I always invite other people to join me for sports. The more I participate in physical activities, the more confident I feel. I like to include/engage with different people when doing physical activities. Participating in sports and physical activities is a great strategy to ensure a healthy life.	
Digital Technology	I regularly use social media platforms to talk to and share content with my friends and family. Whenever I am facing difficulties in school, I use the Internet to learn more and improve my grades. When I am not sure about the trustworthiness of a digital platform, I get help from people that I know. I am aware of how to use digital technology to promote inclusion and non-discrimination.	
Civic Rights	I believe that people should be able to fully enjoy their rights, including in sports. It is fundamentally important that young people's voices are heard by decision-makers. I participate in civic activities in my school/my neighborhood (elections, debates, etc). I participate in activities to preserve the local patrimony of my city/country.	
Environment	My individual actions are very important to the environment and the protection of the planet. I search for instructions and tips to develop greener actions in my daily life. I talk about my concerns and actions related to the environment with my friends. I feel very motivated to take greener actions and to fight for a sustainable future.	

Co-funded by the European Union



Adapted by



Source: G-Lab, 2022



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

13. INSTRUMENT – Analiza problemelor de mediu

CUM SE APLICĂ

Rugați-i pe mentor să se gândească la o problemă de mediu care îl preocupă și care îi afectează viața sau viața comunității lor. Poate fi o problemă care îi interesează sau o problemă care se simte urgentă sau eventual amenințătoare. După ce scrieți problema de mediu, cereți-le să identifice 3 impacturi principale. În cele din urmă, reflectați cu ei asupra modului în care pot acționa pentru a minimiza această problemă.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Deși există probleme care sunt transversale și care ne pot afecta pe toți, unele populații pot fi mai preocupate sau interesate de problemele specifice de mediu. În acest sens, acest instrument permite unei persoane sau unui grup să se concentreze asupra unei probleme specifice de mediu la momentul respectiv, prin identificarea modului în care această problemă îi afectează în mod direct și le permite să reflecteze asupra strategiilor despre modul în care această problemă poate fi minimizată sau atenuată.



SFATURI PENTRU MENTOR

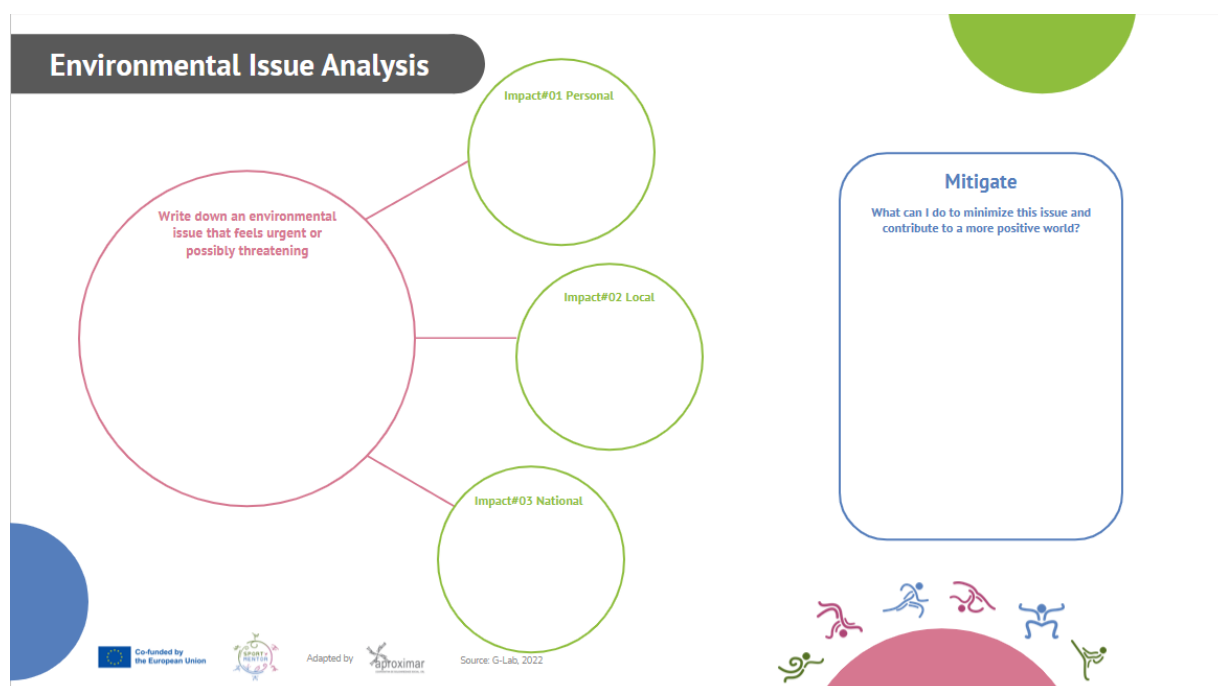
Deoarece este posibil ca unele dintre răspunsuri să nu vină atât de ușor pentru mentor, puteți oferi câteva exemple despre propria ta realitate pentru a-l ajuta să reflecteze la acest lucru.

FACEȚI

- Îmbunătățiți abilitățile de gândire critică ale mentoratului.

NU

- Nu vă fie teamă să vă manifestați interesul față de realitatea mentoratului. Doar fii conștient să nu fii intruziv.



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

14. INSTRUMENT – Persoană civică



CUM SE APLICĂ

Mentorul va împărtăși conceptele scrise pe instrument cu mentoratul și îi va cere să reflecteze asupra atitudinilor personale, viziunea, valorile, expresia, abilitățile și motivația lor. Apoi, mentoratul va răspunde la următoarele întrebări:

Care sunt problemele sociale de care sunt mai pasionat? Ce fel de lume îmi imaginez în viitor?

Care sunt principiile morale pe care le prețuiesc cel mai mult atunci când interacționez cu ceilalți? Cum mă exprim de obicei? La ce sunt bun? Ce mă motivează să înaintez mai mult?

Mentorul și mentoratul pot vorbi apoi despre răspunsurile mentoratului.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Instrumentul Civic Persona este una dintre cele mai bune modalități de a obține o perspectivă puternică asupra conștientizării civice a tinerilor, ajutându-i să-și identifice atitudinile, viziunea despre lumea și societatea în care trăiesc, valorile lor de bază, modul în care se exprimă, ceea ce motivează ei ca cetățean, precum și care sunt principalele lor abilități care îi pot ajuta să navigheze în lume ca cetățean activ. Aceasta este, de asemenea, o oportunitate de a descoperi lucruri pe care mentorul și mentoratul le pot avea în comun.

SFATURI PENTRU MENTOR

Dacă elevului îi este greu să înțeleagă categoriile, mentorul poate oferi propriile exemple pentru a face activitatea mai ușor de finalizat.

FACEȚI

- Nu uitați să păstrați un mediu ușor și informal în timp ce desfășurați activitatea, astfel încât elevul să se simtă confortabil să-și împărtășească răspunsurile.

NU

- Nu forțați mentoratul să-și împărtășească răspunsurile la o anumită categorie dacă nu este dispus.

Civic Persona



Attitudes Your evaluation of a particular civic issue. E.g. your opinion on youth volunteering or on climate change

Vision How do you envision a future situation or society? E.g. to act towards a greener world

Expression How do you express yourself to stand/fight for what you believe? E.g. words, actions, sports

Values What morals and principals guide you? E.g. cooperation, responsibility, active citizenship

Skills What skills do you have? E.g. teamwork, leadership, social awareness

Motivation What motivates you to pursue your goals? E.g. willingness to have a healthier lifestyle



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

15. INSTRUMENT – Plan de acțiune SMART (Mentee)

CUM SE APLICĂ

În timpul unei sesiuni de mentorat, mentorul trebuie să furnizeze acest instrument tânărului și să îi ceară să scrie răspunsurile la următoarele întrebări:

Ce vreau să realizez în ceea ce privește sportul și activitatea fizică sau angajamentul civic? Cine mă poate sprijini în această activitate? Când se va realiza? Care este nivelul de prioritate pe care îl are această activitate? Care este starea sa actuală? Întrucât unele întrebări pot fi deosebit de dificile pentru mentor să se gândească și să scrie despre acestea, mentorul trebuie să le ofere sprijin pe tot parcursul procesului. Apoi, ei pot discuta despre asta și pot veni cu idei despre cum să acționeze pentru a atinge obiectivele definite de mentorat.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Un plan de acțiune este un instrument care încadrează pașii sau sarcinile pe care elevul trebuie să le îndeplinească pentru a-și atinge obiectivele, fie că este vorba de creșterea activității fizice sau a angajamentului civic, de exemplu. Joacă un rol important în planificarea strategică și este cu adevărat util pentru mentor să gestioneze acțiunile către realizările lor



În timpul procesului de mentorat. Un plan de acțiune SMART combină 5 caracteristici ale unui obiectiv și care trebuie întotdeauna luate în considerare atunci când utilizați acest instrument:

- Specific (simplu, sensibil, semnificativ);
- Măsurabil (semnificativ, motivant);
- Realizabil (de acord, realizabil);
- Relevant (rezonabil, realist și cu resurse, bazat pe rezultate);

Limitat în timp (în timp, limitat în timp, limitat în timp/cost, în timp util, sensibil la timp).

SFATURI PENTRU MENTOR

Mentorii pot folosi acest instrument în multe etape ale procesului de mentorat și poate fi o strategie puternică pentru a-i motiva pe tineri să continue implicarea în mentorat.

FACEȚI

- Păstrați o atitudine pozitivă și optimistă față de progresul mentoratului.
- Oferiți îndrumări și împărtășiți propriile experiențe pentru a-l ajuta pe elev să dezvolte strategii eficiente.

NU

- Nu impuneți ce ar trebui sau nu ar trebui să facă mentoratul în următorii pași.

SMART Action Plan (Mentee)

	What do I want to accomplish?	Who can support me in this activity? Name of the person	When will it be accomplished?	Priority – What is the level of priority?	What is the current status of this activity?
Activity 1					
Activity 2					
Activity 3					
Activity 4					

Legends' Priority: L Low N Normal H High

Legends' Status: ● Unassigned ● Check ● Pending ● In progress ● Completed

Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul EduKino (2023).



16. INSTRUMENT – Brainstorming privind eco-cetățenia

CUM SE APLICĂ

Reflecțați asupra problemelor legate de mediu și cetățenie care afectează viața mentorat și oamenii/comunitățile din jurul lor și care trebuie schimbate („Ce”). Următorul pas este să ne gândim la motivele „De ce” acest aspect trebuie îmbunătățit spre o situație mai bună pentru toți cei afectați de aceștia. Apoi, promovați auto-reflecția mentoratului asupra „Cum” poate acționa pentru a aborda aceste probleme. Până la sfârșitul activității, veți avea o perspectivă structurată asupra situațiilor reale provocatoare, împreună cu idei noi și practice pentru a face față fiecăreia dintre ele.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Definită ca „comportamentul responsabil al cetățenilor față de mediu atunci când aceștia acționează și participă în societate ca promotori ai schimbărilor ” (Trepulé, 2020: 2), eco-cetățenia este un aspect relevant de avut în vedere atunci când lucrezi cu tinerii. În acest sens, acest instrument oferă participanților o oportunitate de a veni cu idei inovatoare pentru diferite provocări sociale, deoarece promovează o abordare activă a acestora.

SFATURI PENTRU MENTOR

Țineți minte că scopul este acela de a permite elevului să se gândească și să reflecte asupra vieții sale de zi cu zi și asupra factorilor care provoacă realitățile lor și ale altor oameni. Soluțiile oferite de aceștia nu trebuie să fie perfecte, ci trebuie să reprezinte perspectivele lor asupra fiecărei probleme.

FACEȚI

- Încurajează gândirea critică a mentoratului.

NU


- Nu oferiți răspunsurile pentru ei.
- Nu cereți ca răspunsurile să fie detaliate.



Brainstorming on Eco-citizenship

 **WHAT?**

 **WHY?**

 **HOW?**



Adapted by



Source: G-Lab 2022



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

C) ÎNCHIDERE



Pe măsură ce relația de mentorat se va încheia în cele din urmă, mentorații trebuie să aibă oportunități de a reflecta atât asupra principalelor provocări cu care se confruntă/cu care se confruntă atunci când desfășoară activitățile definite la începutul procesului, cât și asupra realizărilor și rezultatelor pozitive din participarea lor la mentorat. În această fază, mentorații vor putea oferi feedback cu privire la relația lor cu mentorii și programul.

Evaluarea este o parte necesară a relației de mentorat, deoarece oferă mentorilor o imagine de ansamblu asupra progresului tânărului și în ce domenii ar putea avea nevoie de îndrumare. Feedback-ul tinerilor este o resursă importantă pentru mentori și coordonatori de mentorat pentru a îmbunătăți programele de mentorat sportiv. În acest sens, a avea modalități adecvate de a colecta feedback este o parte fundamentală a etapei finale a procesului.

PROCESUL DE ÎNCHIDERE A MENTORATULUI

- Pregătirea pentru închidere trebuie pregătită pe tot parcursul procesului de mentorat;
- În timpul procesului de mentorat, mentoratul trebuie să-și amintească că relația va avea un sfârșit;
- Închiderea relației trebuie sărbătorită!;
- Revizuiți procesul de cooperare și cuceririle și planificați următorii pași.

INSTRUMENTE UTILE

În această secțiune, vă sugerăm un spărgător de gheață care va permite mentorilor și mentoraților să-și împărtășească experiențele prin utilizarea creativității și a instrumentelor practice care îi vor ajuta pe mentori să înțeleagă situația mentoratului în ceea ce privește obiectivele stabilite ale mentoratului, să reflecteze asupra următorilor pași. pentru a le ajunge cu succes și pentru a le oferi perspectiva asupra procesului de mentorat.

17. ICEBREAKER – Imaginați-vă, ascultați și desenați



CUM SE APLICĂ

Mentorul se va gândi la un obiect pe care îl folosește în fiecare zi și îl va descrie în detaliu fără a-i spune mentoretului numele obiectului. Mentoratul va desena obiectul doar din descrierea pe care o aude de la mentor. După ce mentoratul arată rezultatul desenului, mentorul va dezvălui ce obiect a descris. Apoi, mentorul și mentoreatul pot schimba locul și pot face o altă rundă.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest spărgător de gheață are scopul de a îmbunătăți comunicarea dintre mentor și mentorat, în sensul că fiecare dintre ei nu trebuie doar să acorde atenție când celălalt descrie obiectul, ci și să gândească strategii pentru ca cealaltă persoană să le înțeleagă atunci când este vorba de el. Întoarceți-vă pentru a descrie desenul.

SFATURI PENTRU MENTOR

Descrierea obiectului în pași poate face mai ușor pentru persoana care desenează să-l înțeleagă corect.

FACEȚI

- Promovați un moment de reflecție până la sfârșitul activității pentru ca elevul să-și împărtășească principalele dificultăți.

NU

- Nu judeca desenele mentee-ului. Amintiți-vă că este un moment pentru a vă distra.



Imagine, Listen and Draw



Adapted by



Source: MUFOCOM, 2022



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul MUFOCOM (2022).

18. ICEBREAKER – 5 asemănări și 5 diferențe

CUM SE APLICĂ

Pentru acest spărgător de gheață, mentorul și mentorul vor trebui să găsească 5 lucruri pe care le au în comun și 5 lucruri în care diferă și să le noteze. Subiectele pot fi legate de sport, de familiile lor, de activități care le plac sau nu le plac și așa mai departe.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest spărgător de gheață permite mentorului și mentorului să găsească un teren comun pentru relația lor. Poate fi deosebit de util, deoarece promovează ideea că, indiferent cât de diferiți sunt oamenii unul de celălalt, ei pot găsi totuși aspecte la care se pot raporta în mod egal.

SFATURI PENTRU MENTOR

Puteți pregăti lista de subiecte înainte de începerea sesiunii, deoarece poate fi o provocare să veniți cu fapte în momentul desfășurării activității.

FACEȚI



- După crearea listei, puteți pune întrebări cu privire la faptele prezentate de mentorat (ex. Ți place să fii copil unic?).

NU

- Încercați să nu vă concentrați atât de mult în aspectele pe care nu le aveți în comun, ci în cele pe care le aveți.

5 similarities and 5 differences

Similarities

Differences



Co-funded by
the European Union



Adapted by

Aproximar

Source: Aproximar



Dezvoltat de Aproximar.

19. ICEBREAKER – Povestire cu emoji

CUM SE APLICĂ

Mentorul îl va întreba pe mentorat: „spune-mi trei lucruri care s-au întâmplat în viața ta în ultima săptămână” (sau în ultima lună, în ultimele luni de mentorat, acest instrument poate fi folosit de mai multe ori după cum dorește mentorul) și mentoratul trebuie să răspundă folosind doar emoji. Tinerii vor trimite apoi Emoji-urile mentorului, iar el/ea va încerca să ghicească sensul poveștii. După aceea, este timpul ca mentorul să răspundă și el la întrebare.

CE SĂ ÎNVĂȚI?



Scopul principal al acestui spărgător de gheață este de a crea un moment distractiv în care mentorii și mentorații să poată împărtăși despre zilele lor, promovând în același timp creativitatea și povestirea.

SFATURI PENTRU MENTOR

„Storytelling with Emojis” este un spărgător de gheață versatil care poate fi adaptat la alte subiecte. Puteți pune întrebări, de exemplu: „spune-mi care este melodia ta preferată” sau „care este cel mai amuzant lucru care ți s-a întâmplat vreodată”.

FACEȚI

- Fii creativ atunci când alegi Emoji-urile.
- Împărtășiți povești care pot fi inspirate pentru tineri ori de câte ori este posibil.

NU

- Nu invadați spațiul personal al mentoratului punând întrebări intruzive.

Storytelling with Emojis



Co-funded by
the European Union



Adapted by

Aproximar

Source: Aproximar



Dezvoltat de Aproximar.

20. INSTRUMENT – Urmărire



Co-funded by
the European Union



I&F
Instruction & Formation
LABORATORY FOR INNOVATION



Aproximar
INSTRUMENT DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Afeji
Multi-centru

POUR LA
SOLIDARITÉ
European think & do tank



CUM SE APLICĂ

”Follow Up” este un instrument conceput pentru a verifica progresul mentoretului în raport cu obiectivele de mentorat, definite în etapele incipiente ale procesului. Cu sprijinul mentorului lor, mentoratul va oferi o „stare actuală” despre activitățile privind „starea” (a făcut, a făcut sau nu), „actorii implicați” și „important (ce trebuie îmbunătățit? Ce nu a funcționat? ?”).

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Această activitate poate fi promovată în multe etape ale procesului de mentorat și poate fi o strategie puternică pentru a-i motiva pe tineri să continue implicarea în mentorat. În plus, este o oportunitate pentru mentorat de a decide dacă trebuie să-și adapteze strategiile sau să implice diferiți actori pentru a reuși, de exemplu.

SFATURI PENTRU MENTOR

Având în vedere că unii tineri le poate lua mai mult timp decât se așteaptă pentru a realiza activitățile definite, este important să păstrați o abordare optimistă a procesului. De asemenea, dacă este nevoie de schimbarea unora dintre strategii, mentorul îl poate ghida pe tânăr în găsirea celor mai bune alternative.

FACEȚI

- Păstrați o atitudine pozitivă și optimistă față de progresul mentoratului.
- Oferiți îndrumări și împărtășiți propriile experiențe pentru a-l ajuta pe elev să dezvolte strategii eficiente.

NU

- Nu impuneți ce ar trebui sau nu ar trebui să facă mentoratul în următorii pași.

Follow Up



Status



Actors involved



Important

Activities

1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Co-funded by
the European Union



Adapted by



Source: MOB, 2019



Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul MOBi (2019).

21. INSTRUMENT – Pentru mine, asta a fost...

CUM SE APLICĂ

Pentru această activitate, mentoraților ar trebui să li se acorde câteva zile (între o sesiune de mentorat și alta) pentru a face 3 fotografiile despre care cred că reprezintă modul în care a fost procesul de mentorat pentru ei. De exemplu, fotografiile pot prezenta activități noi pe care le-au descoperit, ei făcând sport cu prietenii lor sau participând la o acțiune de voluntariat. După ce au făcut fotografiile, elevii ar trebui să le împărtășească mentorului și să explice de ce au ales fiecare fotografie și ce înseamnă acea fotografie pentru ei.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Această activitate este o strategie bună pentru a aduna feedback de la mentorat despre sesiunile de mentorat. Le face posibil să-și arate sentimentele și perspectivele față de relația de mentorat printr-un mod distractiv și dinamic. Mentorul trebuie să prezinte o atitudine primitoare în raport cu conținutul arătat de tânăr și să fie deschis să facă modificări la sesiunile planificate.

SFATURI PENTRU MENTOR



Acest exercițiu necesită partajarea unor informații oarecum personale. Este important ca studentul să se simtă confortabil cu împărtășirea contextului său. Ca educator, nu trebuie să-i forțezi să vorbească despre informații pe care nu sunt dispuși să le împărtășească.

FACEȚI

- Ascultă cu atenție. Acest exercițiu este o modalitate excelentă de a reflecta despre programul de mentorat.

NU

- Nu oferi feedback negativ pentru selecția imaginii.

For me, this was...

Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul EduKino, 2023.

22. INSTRUMENT – Dragă viitor eu...

CUM SE APLICĂ

Mentorul va cere tânărului să-și imagineze „sinele viitor”, să stabilească obiective și acțiuni pentru a avea un impact în sănătatea lor, rețeaua socială și chiar în comunitatea lor în ceea ce privește participarea la sport și activitate fizică și a angajamentului civic. Apoi, mentorul le



va sugera să scrie o scrisoare către versiunea viitoare cu aceste informații. Până la sfârșitul activității, mentoratul poate stabili o dată în viitor pentru a primi sau a citi din nou această scrisoare (de ex. după 3 ani).

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Acest instrument este o oportunitate pentru elevi de a gândi în viitor și de a-și imagina viitorul scriind o scrisoare către versiunea lor viitoare. Mentoratul poate scrie ce dorește să realizeze ca cetățean activ și cine vrea să devină în viitorul apropiat sau pe termen lung. Aceasta este o oportunitate de a imagina viața în viitor, de a-și stabili obiective, de a face predicții despre lume, precum și de a stabili unele acțiuni pe care el/ea le poate întreprinde pentru a avea impact asupra sănătății, rețelei sociale și comunității și să se angajeze în aceste obiective. .

SFATURI PENTRU MENTOR

De asemenea, poți să reflectezi și să scrii propria ta scrisoare către viitorul tău sine. Acest lucru îl poate ajuta pe elev să se simtă mai confortabil în a-și împărtăși ideile.

FACEȚI

- Puteți sugera persoanei mentorate să abordeze diferite subiecte în scrisoare (de exemplu, aspirații profesionale).
- Dacă mentoratul se luptă să scrie despre diferite subiecte, îi puteți sugera să se concentreze doar pe unul singur.

NU

- Nu limitați imaginația mentoratului. Trebuie să-i motivezi să gândească în afara cutiei.



Dear future me...

Dear future me...



Handwriting practice lines for the 'Dear future me...' activity.

Co-funded by the European Union



Adapted by



Source: G-Lab, 2022



Dezvoltat de Aproximar. Bazat pe un instrument din proiectul G-Lab (2022).

23. INSTRUMENT – Împărtășirea experiențelor mele

CUM SE APLICĂ

Mentorul și mentoreatul pot începe această activitate mulțumindu-și unul altuia pentru timpul petrecut împreună și pentru realizările pe care le-au avut în timpul mentoratului. Apoi, discutați următoarele subiecte: Care au fost cele mai utile exerciții? Care au fost cele mai mari rezultate? Ce urmează?

Răspunzând la aceste întrebări, mentoratul îl poate informa pe mentor despre posibilele schimbări pe care le-a avut în viața lor și invers.

CE SĂ ÎNVĂȚI?

Această activitate este o oportunitate pentru mentor și mentorat de a reflecta asupra îmbunătățirilor legate de participarea lor la un proces de mentorat. Întreabă-l pe mentorat care au fost exercițiile care i-au fost cele mai utile sau chiar care au fost preferatele lor. De asemenea, puteți discuta care sunt următorii pași în ceea ce privește obiectivele definite la începutul sesiunilor. Mai mult, este o șansă pentru mentor să adune feedback și să analizeze ce poate fi schimbat în relațiile de mentorat în viitor.

SFATURI PENTRU MENTOR





Deoarece această activitate poate genera răspunsuri emoționale, creați un spațiu sigur și confortabil care să permită mentoretului să-și împărtășească în mod liber perspectivele asupra relației de mentorat.

FACEȚI

- Arată-i mentoretului cum ai beneficiat de pe urma procesului de mentorat.

NU

- Nu uitați să sărbătoriți realizările mentoratului.

Sharing my experiences

What were the most useful exercises?	What were the biggest takeaways?	What is next?

Co-funded by the European Union

SPORT MENTOR

Adapted by aproximar

Source: Rising, 2022

Dezvoltat de Aproximar. Pe baza unui instrument din proiectul RISING (2022).



5. PRINCIPALELE CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI



6. REFERINȚE

EduKino. (2023). *Metodologia educației imaginii pentru incluziunea tinerilor vulnerabili.*

Comisia Europeană. (2019). *Integrarea studenților din medii migrante în școlile din Europa.* Consultat pe https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/integrating-students-migrant-backgrounds-schools-europe_en

Comisia Europeană. (2020). *Politicile de protecție a copilului: ce sunt acestea? De ce sunt atât de importante? Când sunt necesare?* – Sala de redacție. Consultat pe <https://ec.europa.eu/newsroom/just/items/666497/en>

FORZA. (2023). *Mentorat: o resursă inovatoare pentru rezolvarea dilemelor etice. Modulul 4 – Lecția 2*

G-Lab. (2022). *IO2 – Metodologie de mobilizare a participării civice online a tinerilor defavorizați*

Hellison, D. (2010). *Predarea responsabilitatii personale si sociale prin activitate fizica. Cahmpaign, IL: Cinetica umană*

ICOACHKIDS+. (2021). *Tendențele de participare la sport pentru tineret în Europa*

Inn2Diversity [I2D]. (2022). *Curricula de instruire pentru coordonatorii și mentorii mentorilor*

Jekielek, SM, Moore, KA, Hair, EC și Scarupa, HJ (2002). *Mentorat: O strategie promițătoare pentru dezvoltarea tinerilor.* Child Trends Research Brief, 2, 1–8

Juyal, SL & Dandona, A (2012) *Competența emoțională a personalului sportiv și non-sportiv: un studiu comparativ.* IJBS, 27, p41–52

Loretto, P. (2022), *Calitățile unui mentor bun. Balanța,* consultat pe <https://tinyurl.com/25kvjff6>

M4M. (2019). *Migrant pentru migrant: Inițiative contemporane pentru a primi migranți*

Miolo, C. (2021). *Desenvolvimento of uma Platform Habilitante for a Reinserção Social de Pessoas que Cumprem Pena em Reclusão or na Community: um Processo de Inovação Social através do Design.* Tese de Doutoramento em Design – Universidade de Lisboa

MOBi. (2019). *Instrumente pentru implicarea comunității în sistemul de justiție penală.* MOBi.

MPATH. (2016). *Perfil de competențe ale Mentor.*

MPATH. (2017). *Model de Mentoria para desempregados de longa duração e com baixas competências.* Aproximar & ASSOC.

MUFOCOM. (2022). *Orientări pentru educatori/instructori și furnizori de formare cu privire la modul de implementare a activităților de învățare non-formală în furnizarea de limbi străine pentru migranți/refugiați*

PIA - Institutul de Planificare Australia. (2017). *Manualul programului de mentorat pentru mentori și mentori.* Kingston: PIA

Rhodes, JE, R. Reddy, J. Roffman și JB Grossman 2005 „Promovarea relațiilor de succes de mentorat pentru tineri: un chestionar de screening preliminar”. *Journal of Primary Prevention*, 26 (2), 147–167.

În creștere. (2022). *Manual de mentorat pentru integrarea socială și culturală a migranților.*

SOFIE. (2017). *Ghid de bune practici IO5 pentru prietenie.* Verein Multikulturell

Mentor sportiv. (2023). *Un ghid pentru definirea bazei științifice a unui program de mentorat sportiv pentru tinerii defavorizați*



Stringaris, A. (2013), Comentariu: tulburare bipolară la copii și adolescenți – bine să avem dovezi. *Child Adolesc Ment Health*, 18: 149-150. <https://doi.org/10.1111/camh.12036>

Trepulé, E. (2020). *Educație pentru cetățenie ecologică sau de mediu*. Consultat pe https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-06/0003%20Eco%20Citizenship%20Education%20or%20Environmental%20Literacy_EN_7.pdf

Ubago-Jiménez, J. , González-Valero, G. , Puertas-Molero, P. și García-Martínez, I. (2019). *Dezvoltarea Inteligenței Emoționale prin Activitate Fizică și Practica Sportului. O revizuire sistematică. Știința comportamentală*. (9:44). doi:10.3390/bs9040044

Universitatea din Illinois (2022), *Mentorarea studenților în știință și amp; program de inginerie (MUSE). Mentorarea studenților în programul MUSE de inginerie științifică*, consultat pe <https://tinyurl.com/2ukva6x4>

WKO. (2008). *Mentoring pentru migranți*. <https://www.wko.at/site/Mentoring/MigrantInnen/en/english.html>

Organizația Mondială a Sănătății (OMS, 2020), *orientări ale OMS privind activitatea fizică și comportamentul sedentar*. Preluat de la <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>



7. ANEXE

ANEXA 1 – FORMULAR DE ÎNREGISTRARE PENTRU MENTORAT

Formular de înregistrare pentru mentorat

Bun venit la programul de mentorat SportyMentor. Vom colecta câteva informații privind disponibilitatea, interesele și alte subiecte legate de integrarea dumneavoastră în Programul de mentorat SportyMentor. Acest formular trebuie completat de mentori, mentori și coordonatori de mentorat.

I – Datele participantului

Numele complet: _____

Sex: Femeie ___ Masculin___ Non-binar / aș prefera să nu spun ___

Data nașterii: __/__/_____

Calificari educationale:

Școala primară (clasa a IV-a) _____

Diplomă de licență _____

Liceu (clasa a VI-a) _____

Diplomă de master _____

Școala medie (clasa a IX-a) _____

Doctorat _____

Liceu (clasa a XII-a) _____

Alte: _____

Contact telefonic: _____

Locul de reședință (oraș/regiune): _____

Ocupatie: _____

Organizația pe care o reprezentați (dacă este cazul): _____

Locația organizației (dacă este cazul): _____

II - Informații legate de integrarea dumneavoastră în Programul de Mentorat

Restricții de timp/preferințe:

De obicei sunt întotdeauna disponibil/Am un program flexibil _____

Programele mele se schimbă frecvent _____



Prefer anumite zile/ore; nu se poate în anumite zile/ore ____

Dacă aveți restricții/preferințe de oră, vă rugăm să specificați (de exemplu, preferință de dimineață; indisponibil în fiecare luni; ...)

Te poți deplasa cu ușurință?

Da, iau transportul public ușor ____

Da, dar numai pe distanțe foarte scurte ____

Da, am propria mea mașină ____

Nu am nicio posibilitate și/sau capacitate de a mă mișca ____

Sunteți capabil să țineți sesiuni online?

Da ____

Nu am capacitatea și/sau mijloacele de a organiza sesiuni online ____

Da, dar prefer ședințele față în față ____

Hobby-urile și interesele tale sunt:

Cum vă așteptați să contribuiți la programul de mentorat?

Spune-ne cum ai aflat despre Programul de mentorat SM și de ce ai decis să te înscrii? Ce te motivează să devii mentor/ să ai un mentor/ să devii coordonator de mentor? Ce speri să tragi din aceasta experiență?

Povestește-ne puțin despre câteva experiențe (personale, profesionale și/sau academice) pe care le consideri relevante pentru activitățile de mentorat:

Descrieți tipul de sprijin de care simțiți că aveți nevoie, din partea partenerilor SportyMentor în timpul activităților de mentorat?



Doriți să adăugați observații sau informații relevante?

ANEXA 2 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU MENTORI

INSTRUMENT DE AUTOEVALUAREA PENTRU MENTORI					
În acest chestionar vă rugăm să ne spuneți cu ce propoziție vă identificați mai mult. Deci, de exemplu, ar trebui să marcați un X în coloana „Sunt de acord” dacă vă identificați cu adevărat cu propoziția.					
COMUNICARE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
1	Sunt conștient de comunicarea verbală și nonverbală, atunci când vorbesc cu cineva.				
2	Știu uneori ce spun oamenii și cum spun că generează incongruențe.				
3	Îmi place să ascult și, de asemenea, îmi place să pun întrebări și să cunosc oameni.				
4	Sunt flexibil și deschis la diferite opinii și idei.				
5	Pentru mine, este foarte important să clarific și să rezum discursul mentorat, pentru a mă asigura că ambii înțeleg ceea ce se spune.				
6	Pot să ascult activ pentru a colabora eficient.				
RESILIENTĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
7	Când ceva nu merge bine, sunt capabil să-l analizez și să înțeleg ce s-a întâmplat și cum pot face mai bine.				
8	Într-o situație dificilă, aș încerca mai întâi să o rezolv, dar aș cere ajutor dacă aș avea nevoie.				
9	Simt că mă pricep să folosesc umorul sau să „schimb subiectul” pentru a redirecționa eficient comportamentul sau atenția mentorat.				



10	Sunt capabil să primesc feedback critic și să mă dezvolt de acolo.				
11	Sunt capabil să rezolv o problemă împărțind-o în probleme mici și să încep să rezolv una câte una.				
COMPETENȚE DIGITALE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
12	Cred că lucrul cu instrumente online este o oportunitate de a învăța noi abilități.				
13	Cred că rolul meu de mentor este să-i ajut pe elevi să folosească instrumentele digitale într-un mod pozitiv și responsabil.				
14	Pot naviga pe diferite platforme digitale.				
15	Mă simt încrezător că mă implic în activități de mentorat folosind o aplicație online.				
16	Pentru a menține oamenii motivați, este important să găsiți diferite dinamici și activități online.				
MANAGEMENTUL CONFLICTELOR		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
17	Când cineva se confruntă cu un conflict, îl pot ajuta să se calmeze și să vadă lucrurile clar.				
18	Cunosc diferite strategii de a face față conflictelor.				
19	Știu cum să-l ajut pe mentorat să înțeleagă ce declanșează conflictul.				
20	Într-un conflict, pot să văd ambele părți în mod imparțial, să îi ajut și pe alții să-l vadă și să găsească împreună o soluție.				
21	Știu că conflictele pot apărea în multe domenii ale vieții mentoratului (de exemplu, cu familia, la școală) și este important să-l înțelegem pentru a putea aborda mai bine soluția.				
MANAGEMENTUL PROCESULUI DE MENTORAT		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
22	Pentru mine scopul mentorului este de a evalua mentoratul, făcându-l să progreseze.				



23	Pentru mine, este important ca mentoratul să se simtă acceptat, în timp ce mentorul crede că se poate dezvolta și crește întotdeauna.				
24	Pentru mine, o relație pozitivă între mentor și mentorat este foarte importantă pentru procesul de mentorat.				
25	Într-un program de mentorat, este important să se stabilească obiective realiste, măsurabile și verificabile cu mentoratul.				
26	Ofer feedback pentru ca mentoreatul să poată învăța și să se dezvolte.				
SPORT ȘI ACTIVITATE FIZICĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
27	Consider că sportul este o strategie bună pentru a implica tinerii cu comportamente provocatoare în alte activități (de exemplu, voluntariat, evenimente comunitare).				
28	Iau în considerare egalitatea de gen atunci când particip la sport și activități fizice.				
29	Promovez cunoașterea beneficiilor pentru sănătate ale sportului și ale activității fizice cu tinerii.				
30	Implicarea tinerilor în sport poate duce la dezvoltarea abilităților socio-emoționale (de exemplu cooperare, lucru în echipă).				
31	Mă simt încrezător în promovarea sportului ca instrument de incluziune socială.				
ANGAJAMENT CIVIC		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
32	Mă simt încrezător că voi promova participarea tinerilor la evenimentele locale.				
33	Cred că programele de mentorat sportiv au potențialul de a-i împuternici pe tineri, în special pe cei cu comportamente provocatoare.				
34	În calitate de mentor, pot sprijini dezvoltarea rețelei de socializare a mentorilor.				



35	Programele de mentorat sportiv au potențialul de a aborda unele dintre provocările legate de pandemia de Covid-19.				
36	Ca model de urmat pentru tineri, am rolul de a promova comportamente pozitive și de a sprijini implicarea acestora în activități civice.				
ÎNVĂȚAREA CONTINUĂ ȘI DEZVOLTARE DE SINE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
37	Caut în mod regulat diferite antrenamente la care să particip.				
38	Înțeleg că am unele puncte slabe, dar cred că pot lucra la ele.				
39	De obicei cer feedback de la oamenii care mă supraveghează, ca să știu în ce domenii mă pot dezvolta.				
40	Cred că oamenii pot învăța toată viața.				
41	Deși nu este ușor să o fac, sunt capabil să înțeleg și să-mi asum responsabilitatea pentru greșelile mele.				

Din lista de mai jos, vă rugăm să vă verificați punctele forte cu X.

Puncte forte		
Autonomie	Abilitatea de a activa procese în mod autonom luarea deciziilor	
	Abilitatea de a elabora soluții autonome	
	Gestionează nevoile noi și neașteptate în autonomie	
Capacitatea de a programare	Capacitatea de a identifica prioritățile	
	Capacitatea de a planifica activități	
	Capacitatea de a respecta termenele limită	



Luăți în considerare cât de confortabil vă simțiți când utilizați fiecare abilitate. Verificați coloana care reprezintă nivelul dvs. de confort.

Aptitudini	Deloc confortabil	Oarecum confortabil	Confortabil	Foarte confortabil
1. Construirea relațiilor				
2. A fi un lucrător de rețea comunitară (partajarea de materiale, proiecte, ...)				
3. Ascultarea				
4. Gestionarea conflictelor				
5. Coaching (vă împărtășesc experiența și procedurile școlilor)				
6. Reflectând				
7. Încurajator				
8. Furnizarea și primirea de feedback				
9. Îndrumare (îmi împărtășesc materialele, de la egal la egal, ...)				
10. Găsirea soluției (rezolvarea problemelor)				



ANEXA 3 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU MENTATA

INSTRUMENT DE AUTOEVALUAREA PENTRU MENTEE					
În acest chestionar vă rugăm să ne spuneți cu ce propoziție vă identificați mai mult. Deci, de exemplu, ar trebui să marcați un X în coloana „Sunt de acord” dacă vă identificați cu adevărat cu propoziția					
COMUNICARE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
1	Sunt conștient de comunicarea verbală și nonverbală, atunci când vorbesc cu cineva.				
2	Păstrez contactul vizual când vorbesc cu studenții.				
3	Pentru mine, uneori, ceea ce spun oamenii și modul în care o spun poate genera inconsecvențe.				
4	De obicei, mă pot pune în locul celuilalt.				
5	Când cineva îmi cere ajutor, încerc să pun întrebări care clarifică situația.				



6	Pot să ascult activ pentru a colabora eficient.				
RESILIENTĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
7	Când ceva nu merge bine, sunt capabil să-l analizez și să înțeleg ce s-a întâmplat și cum pot face mai bine.				
8	Obstacolele mă motivează de obicei să muncesc mai mult.				
9	Cum mă simt în mare măsură legat de ceea ce gândesc.				
10	Sunt capabil să primesc feedback critic și să mă dezvolt de acolo.				
11	Pot împărți o problemă în părți mici pentru a o rezolva.				
COMPETENȚE DIGITALE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
12	Mă simt confortabil să particip în sesiuni de mentorat prin intermediul dispozitivelor digitale.				
13	Cu sprijinul unui mentor, îmi voi putea dezvolta abilitățile digitale.				
14	Pentru mine, este ușor să folosesc platformele online pentru a întâlni oameni noi.				
15	Știu cum să fac căutări online pentru a afla despre evenimente locale.				
MANAGEMENTUL CONFLICTELOR		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
16	Cunosc mai multe strategii pentru a face față conflictelor.				
17	Știu unde să găsesc ajutor în cazurile în care există conflicte dificile.				



18	De obicei sunt în controlul emoțiilor mele și tind să fiu rațional atunci când rezolv probleme.				
SPORTURI ȘI ACTIVITĂȚI FIZICE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
19	Sunt familiarizat cu importanța angajării în activități fizice pentru sănătatea mea mentală și fizică.				
20	Pentru mine, participarea la sport este o modalitate de a-mi dezvolta abilitățile intra și interpersonale (ex. conștientizarea de sine, comunicare).				
21	Este important să includeți alte persoane în activități sportive și de grup.				
ANGAJAMENT CIVIC		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
22	Voluntariatul este o strategie excelentă pentru a-ți face noi prieteni.				
23	Tinerii trebuie să aibă o voce activă în luarea deciziilor în inițiativele locale, naționale și europene.				
24	Pentru mine, este important să simt că fac parte din comunitatea locală.				
25	Sunt familiarizat cu activitățile organizate de organizațiile comunitare și sportive din apropierea mea.				
ÎNVĂȚAREA ȘI AUTODEZVOLTAREA DE-A TOT VIAȚĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
26	Caut în mod regulat diferite antrenamente la care să particip.				
27	Înțeleg că am unele puncte slabe, dar cred că pot lucra la ele.				
28	De obicei cer feedback de la persoanele care interacționează cu mine, ca să știu în ce domenii mă pot dezvolta.				



29	Cred că oamenii pot învăța toată viața.				
30	Cred că mă pricep la ceea ce fac, nu simt nevoia de pregătire ulterioară.				

Din lista de mai jos, vă rugăm să vă verificați punctele forte cu X.

Puncte forte		
Relatii sociale	Empatie	
	Constientizare sociala	
	lucru in echipa	
Caracteristici personale	Managementul de sine	
	Cunoașterea de sine	
	Luare responsabilă a deciziilor	

Luați în considerare cât de confortabil vă simțiți când utilizați fiecare abilitate. Verificați coloana care reprezintă nivelul dvs. de confort.

Aptitudini	Deloc confortabil	Oarecum confortabil	Confortabil	Foarte confortabil
1. Construirea relațiilor				
2. Construirea stimei de sine și a încrederii în sine				
3. Reglarea emoțiilor mele				
4. Luați inițiative				
5. Motivați o echipă				
6. Rezolvarea conflictelor				
7. Lucrul în cooperare				
8. Ajutor/căutarea ajutorului				



9. Creșterea gradului de conștientizare cu privire la schimbările climatice				
10. Inclusiv acțiuni care beneficiază planeta				

ANEXA 4 – INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE PENTRU COORDONATORI

INSTRUMENT DE AUTOEVALUAREA PENTRU COORDONATORI DE MENTORAT					
În acest chestionar vă rugăm să ne spuneți cu ce propoziție vă identificați mai mult. Deci, de exemplu, ar trebui să marcați un X în coloana „Sunt de acord” dacă vă identificați cu adevărat cu propoziția.					
COMUNICARE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
1	Sunt conștient de comunicarea verbală și non-verbală, atunci când vorbesc cu cineva.				
2	Îmi este ușor să înțeleg cum și de ce oamenii simt și gândesc într-un anumit fel.				
3	De obicei, sunt capabil să-mi exprim ideile și opiniile altora într-un mod clar și asertiv.				
4	Când cineva îmi cere ajutor, încerc să pun întrebări care ajută la clarificarea situației.				
5	Este foarte greu de înțeles ce fel de stil de comunicare folosește o persoană.				
6	Pot să ascult activ pentru a colabora eficient				
RESILIENTĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
7	Cred că atunci când cer ajutor, înseamnă că am eșuat.				
8	Când ceva nu merge bine, sunt capabil să-l analizez și să înțeleg ce s-a întâmplat și cum pot face mai bine.				
9	Cred că am avut niște situații provocatoare, din care am învățat multe.				



10	Într-o situație stresantă, sunt genul de persoană care este calmă și îi poate ajuta pe alții să se calmeze.				
11	Sunt capabil să accept și să accept criticile și să mă dezvolt de acolo.				
MANAGEMENTUL GRUPULUI		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
12	Cred că în cadrul unor grupuri puteți găsi întotdeauna diferite roluri pe care le adoptă oamenii și provocarea este să le gestionați.				
13	Știu că grupurile sunt întotdeauna diferite, dar întotdeauna trebuie să înțelegi cum să le motivezi.				
14	Cred că lucrul cu grupuri este o oportunitate de a crește împreună.				
15	O provocare cu care te poți confrunta în gestionarea unor grupuri este să promovezi participarea tuturor.				
16	Când coordonez un grup, folosesc întotdeauna strategii diferite.				
MANAGEMENTUL CONFLICTELOR		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
17	Cred că colaborarea este o strategie bună pentru a rezolva un conflict.				
18	Când începe un conflict, îmi place să fiu persoana care se ridică și ajută toate părțile să găsească un acord.				
19	Pentru a face față unui conflict, știu să colaborez și să încerc să întâlnesc alți oameni la jumătatea drumului.				
20	Într-un conflict, pot vedea ambele părți în mod imparțial				
21	Știu că conflictele pot apărea la atât de multe niveluri (de exemplu, persoană-persoană, persoană-organizație) și este important să le înțelegem pentru a le putea aborda mai bine.				
MANAGEMENTUL PROCESULUI DE MENTORAT		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord



22	Pentru mine scopul coordonatorului este de a împărtăși cunoștințele și experiența cu mentorii.				
23	Cred că este foarte important să explicăm oamenilor ce pot face mai bine/diferit.				
24	Înțeleg diferenții pași ai mentoratului pentru a construi o relație pozitivă cu toate părțile interesate.				
25	Știu cum să evaluez programul de mentorat pe tot parcursul procesului, astfel încât să înțeleg cum să mă îmbunătățesc.				
26	Pentru a motiva pe cineva, am împărțit sarcina finală în pași simpli				
SUPRAVEGHERE		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
27	Cunosc câteva strategii pentru a ajuta la stabilirea unor obiective realizabile și realiste.				
28	Sunt capabil să fac o evaluare a nevoilor care îi poate ajuta pe mentori și pe mentori să înțeleagă unde sunt și ce doresc să realizeze				
29	Pentru mine stabilirea obiectivelor este importantă în evaluarea situațiilor, deoarece ne ajută să știm în ce direcție să ne îndreptăm.				
30	Cred că așteptările inadecvate pot duce la situații frustrante.				
31	Pentru mine, feedback-ul ar trebui să fie clar și să se concentreze pe probleme specifice la care mentorul trebuie să lucreze și lucruri la care el/ea este deja bun.				
ÎNVĂȚAREA ȘI AUTODEZVOLTAREA DE-A TOT VIAȚĂ		Dezacord	oarecum nu sunt de acord	Oarecum de acord	De acord
32	Caut în mod regulat un alt training la care să merg.				
33	Am participat la grupuri de sprijin.				
34	Îmi place să învăț despre subiecte noi.				
35	Am pregătire și experiență în gestionarea proiectelor/programelor sau în gestionarea unor grupuri la școală.				



36	Deși nu este ușor să o fac, sunt capabil să înțeleg și să-mi asum responsabilitatea pentru greșelile mele.				
----	--	--	--	--	--

Din lista de mai jos, vă rugăm să vă verificați punctele forte cu X

Puncte forte		X
Autonomie	Capacitatea de a activa în mod autonom procesele de luare a deciziilor	
	Abilitatea de a elabora soluții autonome	
	Gestionează nevoile noi și neașteptate în autonomie	
Capacitatea de a programare	Capacitatea de a identifica prioritățile	
	Capacitatea de a planifica activități	
	Capacitatea de a respecta termenele limită	
Abilitatea de a gestiona grupuri	Conducere	
	management	
	Abilitatea de a planifica/monitoriza/evalua programe	

Luăți în considerare cât de confortabil vă simțiți când utilizați fiecare abilitate. Verificați coloana care reprezintă nivelul dvs. de confort.

Aptitudini	Deloc confortabil	Oarecum confortabil	Confortabil	Foarte confortabil
1. Construirea relațiilor				
2 A fi un lucrător de rețea comunitară (partajarea de materiale, proiecte, ...)				



3. Ascultarea				
4. Gestionarea conflictelor				
5. Coaching (vă împărtășesc experiența și procedurile școlilor)				
6. Reflectând				
7. Încurajator				
8. Furnizarea și primirea de feedback				
9. Îndrumare (îmi împărtășesc materialele, de la egal la egal, ...)				
10. Găsirea soluției (rezolvarea problemelor)				

ANEXA 5 – ACORD DE MENTORAT

ACORD DE MENTORAT

Acest acord intenționează să explice cum va fi relația dintre mentor și mentorat.



Numele mentorului:	
Numele mentoratului:	

Mentorul și mentoreatul acceptă să lucreze împreună în mod liber și voluntar.

1. Relația de mentorat va dura _____ luni. Această perioadă va fi evaluată o dată la două luni și se va încheia pe cale amiabilă.

2. Ne vom întâlni online sau față în față cel puțin _____ (în fiecare săptămână, 2 în 2 săptămâni,...). Orele de întâlnire vor fi flexibile, deși, odată convenite, nu ar trebui anulate decât dacă acest lucru este inevitabil. La sfârșitul fiecărei întâlniri vom confirma și convenim data pentru următoarea întâlnire.

3. Fiecare întâlnire online sau față în față va dura în jur de _____.

4. Pe lângă sesiunile față în față, mentorul și mentoreatul pot vorbi unul cu celălalt (prin coordonator, prin APP-ul SportyMentor, la telefon, prin Whatsapp, prin email):

_____.

5. În timpul lucrului comun, mentorul și mentoratul cred că responsabilitățile lor sunt (ce ar trebui să facă fiecare):

Ce ar trebui să facă mentorat	Ce ar trebui să facă mentorul
1.	1.
2.	2.
3.	3.

6. Mentorul și mentoratul sunt de acord să lucreze pentru atingerea **scopurilor mentoratului**:



7. Tot ce se spune în sesiunile de mentorat este privat și se spune doar coordonatorului atunci când este necesar.

Data:	Data:	Data:
Semnătura mentorat	Semnătura mentorului	Semnătura coordonatorului mentorilor

ANEXA 6 – DOSARUL ÎNTÂLNIRII DE MENTORAT



Înregistrarea întâlnirii de mentorat

Vă rugăm să completați acest formular după fiecare întâlnire pe care o aveți cu fiecare dintre mentorați.

Numele mentorat:	Data:	Ora (de la):	Timp pentru):
------------------	-------	--------------	---------------

Aceasta este întâlnirea mea _____ cu mentoratul meu . (ex. 1 · 2 · 3 etc.)

Forma de intalnire:

Față în față ___

Aplicația SportyMentor ___

Telefon ___

E-mail ___

Whatsapp ___

Alte: _____

S-au finalizat rezultatele din profil ?

Da nu []

Plan de acțiune finalizat ?

Da nu []

Oferiți o scurtă descriere a ceea ce ați făcut cu mentoratul în timpul acestei întâlniri: (includeți detalii despre locul în care v-ați întâlnit și despre activitățile pe care le-ați făcut, planificate sau neplanificate). **Consultați dacă au apărut neconformități sau neconformități.**



ANEXA 7 – RAPORT DE PROGRES ÎN MENTORAT (MENTOR)

Raportul de progres al mentorului

Numele mentorului :		Numele mentorului:	
Mentoratul tău a făcut vreun progres?	Da ___	Nu ___	
Dacă da, în ce domenii?			
Dacă nu, care sunt motivele?			
Ce influență ai avut asupra realizărilor elevului dvs.?			
Ce altceva crezi că a influențat stadiul în care se află acum mentoreatul tău? (de exemplu, alte servicii, prieteni, familie etc).			
Ești mulțumit de relația cu mentoratul tău?			
Da nu ___			
Vă rog, explicați de ce.			
În general, sunteți mulțumit de programul de mentorat?			
Da nu ___			

Pentru fiecare propoziție, spuneți-ne dacă sunteți de acord sau nu. Dacă credeți că ceva poate fi îmbunătățit, vă rugăm să explicați ce.				Dacă alegeți „Nu sunt de acord” sau „Ar putea fi îmbunătățit”, vă rugăm să ne spuneți de ce:
	Dezacord	De acord	Poate fi îmbunătățit	
Sesiunile de mentorat sunt utile.				



Sesiunile de mentorat sunt importante.				
Sesiunile de mentorat îl ajută pe mentorat să-și îmbunătățească performanța.				
Sesiunile de mentorat se adresează nevoilor elevului.				
Sesiunile de mentorat permit mentoratului să-și dezvolte competențele personale.				
Simt că mentoratul și-a dezvoltat abilitățile sociale.				
Programul de mentorat este important pentru mentorat.				



ANEXA 8 – RAPORT DE PROGRES ÎN MENTORAT (MENTORAT)

Raportul de progres al mentoratului

Numele mentorat :		
Ai făcut vreun progres?	Da ____	Nu ____
Dacă da, în ce domenii?		
Dacă nu, care sunt motivele?		
Ce influență a avut mentorul tău în felul în care te simți sau în stadiul în care te afli acum?		
Ce altceva crezi că a influențat stadiul în care simți că ești acum? (de exemplu, alte servicii, prieteni, familie etc).		
Ești mulțumit de relația cu mentorul tău? Da nu ____		
Vă rog să explicați de ce.		

Pentru fiecare propoziție, spuneți-ne dacă sunteți de acord sau nu.	Dezaccord	De acord	Poate fi îmbunătățit	Dacă alegeți „Nu sunt de acord” sau „Ar putea fi îmbunătățit”, vă rugăm să ne spuneți de ce:
Sesiunile de mentorat sunt utile.				
Sesiunile de mentorat sunt importante.				
Sesiunile de mentorat mă ajută să-mi îmbunătățesc performanța.				



Sesiunile de mentorat se adresează nevoilor mele.				
Sesiunile de mentorat îmi permit să-mi dezvolt competențele personale.				
Simt că mi-am dezvoltat abilitățile sociale.				
Programul de mentorat este important pentru mine.				



ANEXA 9 – DOSARUL ȘEDIINȚEI DE SUPRAVEGHERE

Înregistrarea ședinței de supraveghere

Vă rugăm să completați acest formular după fiecare întâlnire de supraveghere			
Întâlnirea nr _____			
Numele coordonatorului:	Data:	Ora (de la):	Timp pentru):
Forma de intalnire: Față în față ___ La distanta ___	Subiecte acoperite:		
Numele mentorului		Semnătură	



ANEXA 10 – RAPORTUL FINAL DE MENTORAT

Raportul final de mentorat

Vă rugăm să completați acest formular la sfârșitul procesului de mentorat.

Sunt: (pune un X) Mentor___ Mentor___ Coordonator ___ **Data:** __/__/__

De cât timp te-ai întâlnit? (luni, săptămâni): _____

Simți că au existat schimbări în felul în care te-ai ocupat de implicarea socială și civică (puneți cu X)

Da nu _____

Dacă da, vă rugăm să scrieți despre ce este vorba:

Dacă nu, vă rugăm să scrieți motivele:

Care a fost influența mentorului/mentorului în această schimbare (dacă este cazul)?



Îmbunătățiri		
	DA	NU
Ați schimba ceva în modul în care este implementat programul?		
Dacă alegeți DA, vă rugăm să scrieți ce putem face mai bine data viitoare:		
Ce informații suplimentare ar trebui furnizate noilor mentori și/sau mentoraților pentru ca relația lor de mentorat să fie de succes?		

Pentru fiecare propoziție, spuneți-ne dacă se aplică situației dvs. în ceea ce privește dezvoltarea abilităților în cadrul programului de mentorat:			Vă rugăm să justificați de ce:
	DA	NU	
Am mai multe abilități de comunicare (de exemplu, sunt mai asertiv)			
A deveni mentor/mentorat/coordonator m-a ajutat să devin mai rezistent			
Mă simt mai încrezător în a gestiona un grup			
Mă simt mai încrezător în gestionarea conflictelor în diferitele contexte ale vieții mele personale/profesionale			
Am mai multe abilități privind implicarea civică și participarea tinerilor			
Am înțeles mai mult relațiile de mentorat			
Am beneficiat de faptul că fac parte dintr-un program de mentorat			



Am mai multă încredere datorită feedback-ului pozitiv din partea perechii mele de mentorat			
Am mai multă încredere în abilitățile mele de a mă angaja în sport și activitate fizică			
Consider că sunt un membru mai participativ al comunității după ce am făcut parte dintr-un program de mentorat			
Mă simt mai implicat, mai implicat și mai motivat să interacționez cu alți tineri			
Mi-am îmbunătățit autocunoașterea			
M-am simțit sprijinit în timpul procesului de mentorat			