MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Ghidul programului de mentorat

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Partenerii proiectului

fajub

EducPro

UNITED by SPORT

garagERASMUS

ISTANBUL UNIVERSITY CERRAHPASA

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

Cuprins

1. Introducere
2. Program de mentorat pentru învățământul superior
3. Program de mentorat pentru forța de muncă
4. Program de mentorat pentru voluntariat
5. Program de mentorat pentru sport
6. Sfaturi generale pentru programe de mentorat de succes

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Introducere în programul de mentorat î

Acest program este o inițiativă cheie a proiectului Erasmus+ Motivate Youth, conceput pentru a inspira, ghida și sprijini tinerii în atingerea obiectivelor lor în patru domenii cheie: învățământ superior, locuri de muncă , voluntariat și sport.
Programul nostru de mentorat între colegi pune în legătură persoane motivate și cu experiență (mentori) cu cei care au nevoie de îndrumare și încurajare (mentorați). Prin promovarea colaborării și a schimbului de cunoștințe, acest program își propune să:

- Oferiți sprijin personalizat pentru a depăși provocările.
- Împuterniciți persoanele îndrumate să-și stabilească și să-și atingă obiective semnificative.
- Dezvoltați abilități, încredere și motivație pentru a reuși.
- Creați legături durabile care încurajează creșterea și dezvoltarea.

Pentru cine este destinat?

- Mentorați: Tineri care caută îndrumare, motivație sau abilități pentru a depăși obstacolele din domeniul ales.
- Mentori: Persoane cu experiență, pasionate de împărtășirea cunoștințelor și de a ajuta pe alții să prospere.

Prin intermediul acestui program, participanții vor participa la sesiuni individuale, vor stabili obiective realizabile și vor avea acces la resurse și rețele adaptate domeniului lor de interes. Fie că se confruntă cu provocări academice, explorează oportunități de carieră, își găsesc locul în voluntariat sau se străduiesc să rămână activi în sport, acest program este conceput pentru a-i ajuta să aibă succes.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Program de mentorat pentru învățământul superior

Obiectiv: să ghideze tinerii în provocările învățământului superior, oferindu-le consiliere academică și profesională, încurajându-le încrederea în sine și îmbunătățindu-le performanțele academice.

Structură:

- Profilul mentorului:
  - Studenți cu experiență, absolvenți sau cadre didactice cu un parcurs academic de succes.
  - Mentorii pot proveni din diverse domenii, pentru a oferi perspective variate asupra învățământului superior.
- Profilul persoanei mentorate:
  - Absolvenți de liceu, studenți universitari sau tineri adulți interesați să urmeze studii superioare.
  - Studenții care se confruntă cu provocări academice, lipsă de motivație sau incertitudine cu privire la studiile viitoare.

Caracteristici ale programului:

- Ședințe individuale: întâlniri regulate virtuale sau față în față, în cadrul cărora mentorii oferă îndrumare personalizată.
- Stabilirea obiectivelor și sprijin academic: mentorii îi ajută pe mentorați să-și stabilească obiective academice (de exemplu, note, competențe, implicare în activități extracurriculare) și le oferă strategii pentru atingerea acestor obiective.
- Orientare profesională: mentorii discută despre diferite oportunități de carieră legate de programele de învățământ superior, împărtășesc experiențele lor profesionale și oferă sfaturi privind internshipurile, căutarea unui loc de muncă și dezvoltarea profesională.
- Sănătatea mintală și motivația: sprijin în gestionarea stresului, menținerea motivației și abordarea provocărilor emoționale din învățământul superior.
- Rețele și conexiuni: ajută mentorii să intre în contact cu colegi din mediul academic, organizații și potențiali angajatori.



Sesiuni de mentorat:

- Frecvență: Lunar sau bilunar
- Modul de comunicare: Apeluri video, apeluri telefonice sau întâlniri față în față
- Durata: 4 luni

Evaluare:

- Verificări periodice pentru a urmări progresul academic și dezvoltarea personală.
- Sondaje de feedback pentru îmbunătățirea programului și măsurarea impactului asupra motivației academice a mentorilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Program de mentorat pentru forța de muncă

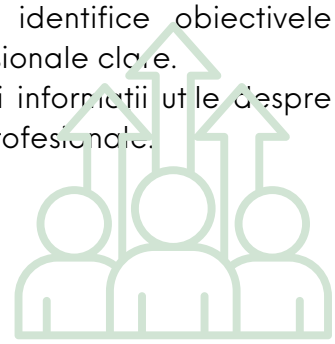
Scop: să le ofere tinerilor posibilitatea de a depăși obstacolele în calea angajării, oferindu-le îndrumare cu privire la strategii de căutare a unui loc de muncă, dezvoltarea competențelor și dezvoltarea carierei.

Structură:

- Profilul mentorului:
  - Profesioniști cu experiență, specialiști în resurse umane sau antreprenori cu expertiză în diverse industrii.
  - Mentorii ar trebui să poată împărtăși informații despre piața muncii, lacunele în materie de competențe și dezvoltarea carierei..
- Profilul persoanei mentorate:
  - Tinerii care caută primul loc de muncă, cei care sunt subocupați sau cei care explorează noi căi profesionale.
  - Tinerii se confruntă cu provocări în ceea ce privește construirea unei rețele profesionale, găsirea de oportunități sau orientarea pe piața muncii.

Caracteristici ale programului:

- Asistență în căutarea unui loc de muncă: mentorii îi îndrumă pe cei meditați în redactarea unor CV-uri, scrisori de intenție și cereri de angajare eficiente.
- Pregătirea pentru interviu: interviuri simulate și sfaturi pentru a răspunde la întrebări frecvente, pentru a-ți pune în valoare abilitățile și pentru a-ți spori încrederea în sine.
- Dezvoltarea competențelor: mentorii recomandă competențe specifice pe care să se concentreze în funcție de cerințele industriei (de exemplu, competențe digitale, competențe soft, competențe tehnice).
- Oportunități de networking: mentorii îi introduc pe mentorați în rețele profesionale, comunități online și potențiale oportunități de angajare.
- Explorarea parcursului profesional: mentorii îi ajută pe mentorați să identifice obiectivele profesionale, să exploreze diferite sectoare și să contureze parcursuri profesionale clare.
- Integrarea și succesul la locul de muncă: oferiți beneficiarilor mentoratului informații utile despre adaptarea la cultura organizațională, gestionarea provocărilor și relațiile profesionale.



Sesiuni de mentorat:

- Frecvență: Lunară sau bilunară
- Modul de comunicare: apeluri video, apeluri telefonice, întâlniri față în față
- Durată: 6 luni până la 1 an

Evaluare:

- Urmăriți progresul mentoratului în căutarea unui loc de muncă, dobândirea de competențe și încrederea în sine.
- Realizați sondaje sau interviuri pentru a evalua modul în care mentoratul a contribuit la obținerea unui loc de muncă sau la îmbunătățirea clarității carierei.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Program de mentorat pentru voluntariat

Scopul: să încurajeze și să sprijine tinerii să se implice în activități de voluntariat, punându-i în legătură cu mentori care să le ofere sfaturi practice, sprijin emoțional și oportunități de dezvoltare.

Structura:

- Profilul mentorului
  - Voluntari cu experiență sau lideri ai organizațiilor de voluntari
  - Persoane cu cunoștințe despre comunitate, oportunități de voluntariat și impactul voluntariatului.
- Profilul persoanei mentorate:
  - Tinerii interesați să se implice în activități de voluntariat, dar care nu știu de unde să înceapă.
  - Tinerii care au experiență în voluntariat, dar au nevoie de îndrumare în alegerea cauzelor potrivite, gestionarea timpului sau menținerea motivației.

Caracteristici ale programului:

- Potrivirea pe baza intereselor: mentorii potrivesc persoanele mentorate cu oportunități de voluntariat care se aliniază intereselor, valorilor și abilităților acestora.
- Dezvoltarea abilităților și impactul: mentorii ajută persoanele mentorate să dezvolte abilități cheie legate de voluntariat (de exemplu, munca în echipă, comunicarea, rezolvarea problemelor) și să înțeleagă impactul mai larg al voluntariatului.
- Motivație și angajament: mentorii îndrumă persoanele mentorate cu privire la modul de a-și menține motivația în timp și de a găsi un sens personal mai profund în activitatea de voluntariat.
- Implicarea în comunitate: mentorii implică persoanele mentorate în proiecte comunitare, evenimente și cauze sociale, încurajând participarea activă și leadershipul.
- Rețele și oportunități viitoare: mentorii ajută persoanele mentorate să se conecteze cu rețele de voluntari, alte organizații și potențiale oportunități de angajare legate de voluntariat.

Sesiuni de mentorat:

- Frecvență: Lunar sau bilunar
- Mod de comunicare: Apeluri video, apeluri telefonice sau întâlniri față în față
- Durată: 6 luni până la 1 an



Evaluare:

- Urmăriți participarea mentoratului la proiectele de voluntariat și evaluați creșterea personală și motivația acestuia.
- Colectați feedback cu privire la modul în care mentoratul a influențat nivelul lor de implicare și planurile viitoare de voluntariat.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Program de mentorat pentru sport

Scopul: să promoveze participarea activă la sport prin îndrumarea tinerilor care doresc să înceapă să practice sportul sau să-și îmbunătățească performanțele, încurajând în același timp un stil de viață sănătos și munca în echipă.

Structura:

- Profilul mentorului:
  - Sportivi experimentați, antrenori sau preparatori fizici.
  - Mentorii trebuie să aibă o înțelegere profundă atât a aspectelor fizice, cât și a celor mentale ale sportului și să fie capabili să inspire tinerii prin propriile experiențe sportive.
- Profilul persoanei mentorate:
  - Tinerii care sunt interesați de sport, dar au dificultăți în a începe sau în a rămâne motivați.
  - Tinerii care doresc să-și îmbunătățească performanțele sportive, să găsească un sport potrivit sau să gestioneze echilibrul între sport și alte angajamente.

Caracteristici ale programului:

- Planuri de antrenament personalizate: mentorii creează programe de antrenament și sport personalizate, bazate pe interesele, nivelul de pregătire fizică și obiectivele mentoratului.
- Dezvoltarea abilităților: mentorii oferă sfaturi practice de antrenament, demonstrații și recomandări privind îmbunătățirea tehnicii pentru diverse sporturi. Motivație și perseverență: mentorii îi ajută pe beneficiarii programului să depășească barierele mentale care îi împiedică să practice sport, cum ar fi lipsa de încredere sau teama de eșec.
- Bunăstare fizică și mentală: mentorii se concentrează pe bunăstarea holistică, predând strategii pentru menținerea motivației, menținerea formei fizice și gestionarea stresului.
- Integrare socială și în echipă: mentorii îi încurajează pe beneficiarii programului să participe la sporturi de echipă și îi ajută să stabilească legături cu colegii de echipă și cu alți sportivi.

Sesiuni de mentorat:

- Frecvență: săptămânal sau bilunar
- Mod de comunicare: sesiuni de formare față în față, apeluri video pentru discuții și verificări la distanță
- Durată: 6 luni până la 1 an



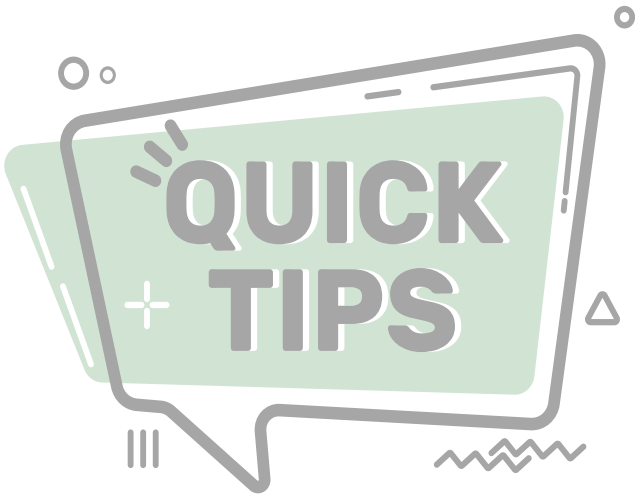
Evaluare:

- Urmăriți progresul mentoratului în ceea ce privește condiția fizică, nivelul de abilități și participarea la activități sportive.
- Realizați sondaje de feedback pentru a evalua modul în care mentoratul a influențat motivația lor de a practica sport.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Sfaturi generale pentru programe de mentorat de succes



- Proces clar de potrivire: asigură-te că mentorii și persoanele mentorate sunt potriviți pe baza intereselor comune, a obiectivelor și a compatibilității.
- Stabilirea și monitorizarea obiectivelor: stabiliți așteptări clare la începutul programului și evaluați periodic progresul pentru a menține atât mentorii, cât și persoanele mentorate pe drumul cel bun.
- Incorporează tehnologia: utilizează aplicații, platforme online și grupuri de socializare pentru a facilita comunicarea, a partaja resurse și a urmări progresul.
- Sprijin continuu și feedback: oferiți sprijin continuu atât mentorilor, cât și beneficiarilor și colectați feedback în mod regulat pentru a vă asigura că programul este eficient și are un impact pozitiv.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.