MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Akran Mentorluk Programı Rehberi

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, burada ifade edilen görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Avrupa Birliği ve EACEA, bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Proje Partnerleri

fajub

EducPro

UNITED by SPORT

garagERASMUS

ISTANBUL UNIVERSITY CERRAHPASA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

İçindekiler

1. Giriş
2. Yükseköğretim için Mentorluk Programı
3. İş Gücü için Mentorluk Programı
4. Gönüllülük için Mentorluk Programı
5. Spor için Mentorluk Programı
6. Başarılı Mentorluk Programları için Genel İpuçları

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorluk Programına Giriş

Bu program, Erasmus+ projesi Motivate Youth'un gençleri yükseköğretim, anlamlı istihdam, gönüllülük ve spor gibi dört temel alanda hedeflerine ulaşmaları için ilham vermek, rehberlik sağlamak ve desteklemek amacıyla geliştirdiği önemli bir girişimdir.
Akran mentorluk programımız, motive ve deneyimli bireyleri (mentorlar), rehberliğe ve cesarete ihtiyaç duyan bireylerle (mentiler) buluşturur. İş birliğini ve bilgi paylaşımını teşvik eden bu programın amaçları şunlardır:

- Zorlukların üstesinden gelmek için kişiye özel destek sağlamak,
- Mentilerin anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmalarını sağlamak,
- Başarı için gerekli becerileri, özgüveni ve motivasyonu geliştirmek,
- Gelişim ve büyümeyi teşvik eden kalıcı bağlar oluşturmak.

Kimler Katılabilir?

Mentiler: Seçtikleri alanda karşılaştıkları engelleri aşmak için rehberlik, motivasyon ya da beceri arayan genç bireyler.

Mentorlar: Bilgi ve deneyimlerini paylaşmaya istekli, başkalarının gelişimine katkı sunmayı önemseyen deneyimli bireyler.

Bu program aracılığıyla katılımcılar bire bir görüşmeler yapacak, uygulanabilir hedefler belirleyecek ve ilgi alanlarına yönelik kaynaklara ve ağlara erişim sağlayacaklardır. Akademik zorluklarla başa çıkmak, kariyer fırsatlarını keşfetmek, gönüllülükte kendine bir yer edinmek ya da sporda aktif kalmak gibi farklı ihtiyaçları olan gençler için bu program başarıya giden yolda güçlü bir destek sunacaktır.

Co-funded by
the European Union

Yükseköğretim İçin Mentorluk Programı

Amaç:
Gençlerin yükseköğretimde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak, akademik ve kariyer odaklı rehberlik sunmak, özgüven kazandırmak ve akademik başarılarını artırmak.
Yapı:

Mentor Profili:
- Başarılı bir akademik geçmişe sahip deneyimli öğrenciler, mezunlar veya eğitimciler.
- Farklı disiplinlerden mentorlar, yükseköğretime dair çeşitli bakış açıları sunabilir.

Menti Profili:
- Lise mezunları, üniversite öğrencileri veya yükseköğrenime devam etmeyi düşünen genç yetişkinler.
- Akademik zorluk yaşayan, motivasyonu düşük olan ya da gelecekteki eğitim planları konusunda kararsızlık yaşayan öğrenciler.

Program Özellikleri:
- Bire Bir Görüşmeler: Mentorlar, düzenli sanal veya yüz yüze görüşmelerle kişiye özel rehberlik sunar.
- Hedef Belirleme ve Akademik Destek: Mentorlar, mentilerin akademik hedefler (örneğin not ortalaması, beceriler, ders dışı etkinlikler) belirlemelerine yardımcı olur ve bu hedeflere ulaşmaları için stratejiler sunar.
- Kariyer Yolu Rehberliği: Mentorlar, yükseköğretim programlarına bağlı çeşitli kariyer fırsatlarını paylaşır, kendi kariyer yolculuklarını anlatır ve staj, iş başvurusu ve mesleki gelişim konularında tavsiyelerde bulunur.
- Ruh Sağlığı ve Motivasyon: Stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürme ve yükseköğretimin duygusal zorluklarını aşma konularında destek sağlar.
- Ağ Kurma ve Bağlantılar: Mentilerin akademik çevrelerle, öğrenci topluluklarıyla ve potansiyel işverenlerle bağlantı kurmalarına yardımcı olur.



Mentorluk Görüşmeleri:
- Sıklık: Aylık veya iki haftada bir
- İletişim Yöntemi: Görüntülü görüşme, telefon görüşmesi veya yüz yüze toplantı
- Süre: 6 ay ile 1 yıl arası

Değerlendirme:
- Akademik ilerlemeyi ve kişisel gelişimi izlemek için düzenli kontrol görüşmeleri
- Mentilerin akademik motivasyonundaki değişimi ölçmek ve programı geliştirmek için geri bildirim anketleri

Co-funded by
the European Union

İstihdam İçin Mentorluk Programı

Amaç:
Gençlerin istihdama erişimde karşılaştıkları engelleri aşmalarına yardımcı olmak; iş arama stratejileri, beceri geliştirme ve kariyer planlaması konularında rehberlik sunarak onları güçlendirmek.

Yapı:
Mentor Profili:
- Farklı sektörlerde deneyime sahip profesyoneller, insan kaynakları uzmanları veya girişimciler.
- İşgücü piyasası, beceri açıkları ve kariyer gelişimi hakkında bilgi ve deneyimlerini paylaşabilecek kişiler.

Menti Profili:
- İlk işini arayan, eksik istihdam edilen ya da yeni bir kariyer yoluna yönelmek isteyen genç bireyler.
- Profesyonel bir ağ kurmakta, fırsat bulmakta ya da iş piyasasında yol almakta zorluk yaşayan gençler.

Program Özellikleri:
- İş Arama Desteği: Mentorlar, etkili özgeçmiş, ön yazı ve iş başvurusu hazırlama konularında mentilere rehberlik eder.
- Mülakat Hazırlığı: Deneme mülakatları, yaygın sorulara yanıt verme teknikleri, becerilerin etkili sunumu ve özgüven geliştirme üzerine destek.
- Beceri Gelişimi: Mentorlar, sektörün ihtiyaçlarına göre odaklanılması gereken becerileri (ör. dijital okuryazarlık, sosyal beceriler, teknik beceriler) önerir.
- Ağ Kurma Fırsatları: Mentorlar, mentilerin profesyonel ağlara, çevrimiçi topluluklara ve potansiyel iş fırsatlarına erişimini sağlar.
- Kariyer Yolu Keşfi: Mentorlar, mentilerin kariyer hedeflerini belirlemelerine, farklı sektörleri keşfetmelerine ve net kariyer planları oluşturmalarına yardımcı olur.
- İşyeri Uyum ve Başarısı: Mentorlar, mentilere işyeri kültürüne uyum sağlama, karşılaşılan zorluklarla baş etme ve profesyonel ilişkileri yönetme konularında rehberlik eder.



Mentorluk Görüşmeleri:
- Sıklık: Aylık veya iki haftada bir
- İletişim Yöntemi: Görüntülü görüşme, telefon görüşmesi veya yüz yüze toplantı
- Süre: 4 ay

Değerlendirme:
- Mentinin iş arama sürecindeki ilerlemesi, kazandığı beceriler ve özgüven düzeyi takip edilir.
- İş bulma ya da kariyer netliği kazanma üzerindeki mentorluk etkisini ölçmek amacıyla anketler veya görüşmeler gerçekleştirilir.

Co-funded by
the European Union

Gönüllülük İçin Mentorluk Programı

Amaç:
Gençlerin gönüllülük faaliyetlerine katılımını teşvik etmek ve desteklemek; onlara pratik tavsiyeler, duygusal destek ve gelişim fırsatları sunabilecek mentorlarla bağlantı kurmalarını sağlamak.

Yapı:

Mentor Profili:
- Deneyimli gönüllüler veya gönüllü kuruluşlarının liderleri.
- Topluluk, gönüllülük fırsatları ve gönüllülüğün etkisi hakkında bilgi sahibi bireyler.

Menti Profili:
- Gönüllülüğe ilgi duyan ancak nereden başlayacağını bilmeyen gençler.
- Daha önce gönüllülük yapmış ancak doğru alanı seçme, zaman yönetimi veya motivasyon konularında rehberliğe ihtiyaç duyan gençler.

Program Özellikleri:
- İlgi Alanına Göre Eşleştirme: Mentorlar, mentileri ilgi, değer ve becerilerine uygun gönüllülük fırsatlarıyla eşleştirir.
- Beceri Gelişimi ve Etki: Mentorlar, mentilerin gönüllülükle ilgili temel beceriler (ör. takım çalışması, iletişim, problem çözme) geliştirmelerine ve gönüllülüğün toplumsal etkisini kavramalarına yardımcı olur.
- Motivasyon ve Bağlılık: Mentorlar, mentilere uzun vadede motivasyonu koruma ve gönüllü çalışmalarında kişisel anlam bulma konularında rehberlik eder.
- Toplumsal Katılım: Mentorlar, mentileri topluluk projeleri, etkinlikler ve sosyal konulara dahil ederek aktif katılım ve liderliği teşvik eder.
- Ağ Kurma ve Gelecek Fırsatları: Mentorlar, mentilerin gönüllü ağları, diğer kuruluşlar ve gönüllülükle bağlantılı potansiyel iş fırsatlarıyla bağlantı kurmalarını sağlar.



Mentorluk Görüşmeleri:
- Sıklık: Aylık veya iki haftada bir
- İletişim Yöntemi: Görüntülü görüşme, telefon görüşmesi veya yüz yüze toplantı
- Süre: 6 ay – 1 yıl

Değerlendirme:
- Mentilerin gönüllü projelere katılımı, kişisel gelişimi ve motivasyonu takip edilir.
- Mentorluk sürecinin katılım düzeylerine ve gelecekteki gönüllülük planlarına etkisi üzerine geri bildirim toplanır.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Spor İçin Mentorluk Programı

Amaç:
Spora aktif katılımı teşvik etmek; spora başlamak isteyen ya da performansını geliştirmek isteyen gençlere rehberlik ederek sağlıklı yaşam tarzını ve takım çalışmasını desteklemek.

Yapı:
Mentor Profili:
- Deneyimli sporcular, antrenörler veya spor eğitmenleri.
- Hem sporun fiziksel hem de zihinsel yönlerine hâkim, kendi spor deneyimleriyle gençleri ilham verebilecek bireyler.

Menti Profili:
- Spora ilgi duyan ancak başlamada zorlanan veya motivasyon eksikliği yaşayan gençler.
- Spor performansını geliştirmek, kendine uygun bir spor dalı bulmak veya sporla diğer sorumluluklar arasında denge kurmak isteyen gençler.

Program Özellikleri:
- Kişiye Özel Antrenman Planları: Mentorlar, mentilerin ilgi alanları, fiziksel seviyeleri ve hedeflerine uygun spor ve egzersiz programları oluşturur.
- Beceri Gelişimi: Mentorlar, çeşitli spor dallarında teknik gelişim için pratik antrenman ipuçları, gösterimler ve öneriler sunar.
- Motivasyon ve Kararlılık: Mentorlar, özgüven eksikliği veya başarısızlık korkusu gibi zihinsel engelleri aşmalarına yardımcı olur.
- Fiziksel ve Zihinsel Sağlık: Mentorlar, motivasyonu koruma, fit kalma ve stresi yönetme gibi bütüncül sağlık stratejilerini öğretir.
- Sosyal ve Takım İçi Entegrasyon: Mentorlar, mentilerin takım sporlarına katılımını teşvik eder ve takım arkadaşlarıyla bağ kurmalarına yardımcı olur.

Mentorluk Görüşmeleri:
- Sıklık: Haftalık veya iki haftada bir
- İletişim Yöntemi: Yüz yüze antrenman seansları, görüşmeler için video aramaları ve uzaktan kontrol noktaları
- Süre: 6 ay – 1 yıl

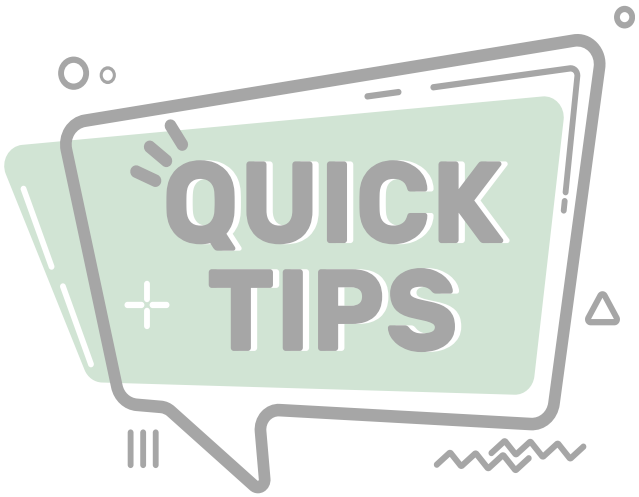


Değerlendirme:
- Mentinin fiziksel uygunluk, beceri seviyesi ve spor katılımındaki ilerlemesi takip edilir.
- Spora katılım motivasyonuna mentorluk sürecinin etkisini değerlendirmek için geri bildirim anketleri uygulanır.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Başarılı Mentorluk Programları İçin Genel İpuçları



- Net Eşleştirme Süreci: Mentorlar ve mentiler, ortak ilgi alanları, hedefler ve uyumluluk temelinde eşleştirilmelidir.
- Hedef Belirleme ve İzleme: Programın başında net beklentiler belirlenmeli ve ilerleme düzenli olarak gözden geçirilerek hem mentorlar hem de mentilerin programda yolunda kalması sağlanmalıdır.
- Teknolojiyi Entegre Etme: İletişimi kolaylaştırmak, kaynakları paylaşmak ve ilerlemeyi takip etmek için uygulamalar, çevrimiçi platformlar ve sosyal medya grupları kullanılmalıdır.
- Sürekli Destek ve Geri Bildirim: Hem mentorlar hem de mentiler için sürekli destek sağlanmalı ve programın etkili olup olmadığını değerlendirmek için düzenli geri bildirim toplanmalıdır.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.