MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Програма наставництва однолітків

Керівні принципи

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

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Партнери проєкту

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

Зміст

1. Вступ
2. Програма наставництва для вищої освіти
3. Програма наставництва для працівників
4. Програма наставництва для волонтерства
5. Менторська програма для спорту
6. Загальні поради для успішних програм наставництва

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Вступ до програми наставництва серед однолітків

Ця програма є ключовою ініціативою проєкту Erasmus+ Motivate Youth, покликаного надихати, направляти та підтримувати молодь у досягненні їхніх цілей у чотирьох ключових сферах: вища освіта, значуща робота, волонтерство та спорт.

Наша програма наставництва з'єднує мотивованих та досвідчених людей (наставників) з тими, хто потребує наставництва та заохочення (підопічних). Сприяючи співпраці та обміну знаннями, ця програма має на меті:

- Надати індивідуальну підтримку для подолання викликів.
- Надати підопічним можливість ставити та досягати значущих цілей.
- Розвиток навичок, впевненості та мотивації для досягнення успіху.
- Створити міцні зв'язки, що сприяють зростанню та розвитку.

Для кого вона призначена?

- Підопічні: молоді люди, які шукають наставництва, мотивації або навичок для подолання перешкод у обраній сфері діяльності.
- Наставники: досвідчені люди, які з ентузіазмом діляться своїми знаннями та допомагають іншим досягти успіху.

В рамках цієї програми учасники братимуть участь в індивідуальних сесіях, встановлюватимуть реалістичні цілі та отримуватимуть доступ до ресурсів і мереж, адаптованих до їхніх інтересів. Незалежно від того, чи вони долають академічні виклики, досліджують кар'єрні можливості, шукають своє місце у волонтерській діяльності або прагнуть залишатися активними у спорті, ця програма покликана допомогти їм досягти успіху.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Програма наставництва для вищої освіти

Мета: Допомогти молодим людям подолати виклики вищої освіти, надаючи академічні та кар'єрні поради, зміцнюючи впевненість у собі та покращуючи їхні академічні результати.

Структура:

- Профіль наставника:

Досвідчені студенти, випускники або викладачі з успішним академічним досвідом.
Ментори можуть бути з різних галузей, щоб надати різноманітні перспективи щодо вищої освіти.

- Профіль підопічного:

Випускники середніх шкіл, студенти університетів або молоді люди, зацікавлені в продовженні вищою освітою.
Студенти, які стикаються з академічними проблемами, відсутністю мотивації або невпевненості щодо свого майбутнього навчання.

Особливості програми:

- Індивідуальні сесії: регулярні віртуальні або особисті зустрічі, під час яких наставники надають індивідуальні

наставництва.

- Визначення цілей та академічна підтримка: наставники допомагають підопічним визначити академічні цілі (наприклад, оцінки, навички, участь у позакласних заходах) та пропонують стратегії для досягнення цих цілей.
- Керівництво щодо кар'єрного зростання: наставники обговорюють різні кар'єрні можливості, пов'язані з програмами вищої освіти, діляться своїм професійним досвідом та надають поради щодо стажування, пошуку роботи та професійного розвитку.
- Психічне здоров'я та мотивація: підтримка в управлінні стресом, збереженні мотивації та подоланні емоційних викликів вищої освіти.
- Мережеві зв'язки та контакти: допомога підопічним у налагодженні зв'язків з колегами-академіками, організаціями та потенційними роботодавцями.



Сесії наставництва:

- Частота: щомісяця або раз на два тижні
- Спосіб комунікації: Відеодзвінки, телефонні дзвінки або особисті зустрічі
- Тривалість: 4 місяці

Оцінка:

- Регулярні перевірки для відстеження академічного прогресу та особистого зростання.
- Опитування для збору відгуків з метою поліпшення програми та оцінки її впливу на академічну мотивацію підопічних

.

Co-funded by
the European Union

Програма наставництва для працівників

Мета: надати молоді можливість подолати перешкоди на шляху до працевлаштування, надаючи рекомендації щодо стратегій пошуку роботи, розвитку навичок та кар'єрного зростання.

Структура:

- Профіль наставника:

Досвідчені професіонали, фахівці з управління персоналом або підприємці з досвідом роботи в різних галузях. Ментори повинні бути здатні ділитися своїми знаннями про ринок праці, прогалини в навичках та розвиток кар'єри.

- Профіль підопічного:

Молоді люди, які шукають свою першу роботу, ті, хто є недостатньо зайнятими, або ті, хто шукає нові
шляхи кар'єрного зростання.
Молодь, яка поставє перед труднощами у створенні професійної мережі, пошуку можливостей або орієнтуванні на ринку праці.

Особливості програми:

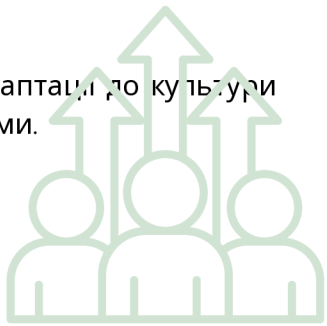
- Підтримка у пошуку роботи: наставники допомагають підопічним у створенні ефективних резюме, супровідних листів та заяв про прийняття на роботу.
- Підготовка до співбесіди: пробні співбесіди та поради щодо відповідей на типові запитання, демонстрації навичок,

та набуття впевненості.

- Розвиток навичок: наставники рекомендують конкретні навички, на яких слід зосередитися, виходячи з вимог галузі (наприклад, цифрова грамотність, м'які навички, технічні навички).
- Можливості для нетворкінгу: наставники знайомлять підопічних із професійними мережами, онлайн-спільнотами та потенційними роботодавцями.
- Дослідження кар'єрного шляху: наставники допомагають підопічним визначити кар'єрні цілі, дослідити різні сектори та

визначити чіткий кар'єрний шлях.

- Інтеграція та успіх на робочому місці: надають підопічним поради щодо адаптації до культури робочого місця, подолання викликів та управління професійними відносинами.



Сесії наставництва:

- Частота: щомісяця або раз на два тижні
- Спосіб комунікації: Відеодзвінки, телефонні дзвінки, особисті зустрічі
- Тривалість: 6 місяців – 1 рік

Оцінка:

- Відстежуйте прогрес підопічного в пошуку роботи, набуття навичок та впевненості.
- Проведення опитувань або інтерв'ю для оцінки того, як наставництво сприяло працевлаштуванню або покращення чіткості кар'єрних перспектив.

Co-funded by
the European Union

Менторська програма для волонтерів

Мета: заохочувати та підтримувати молодь до участі у волонтерській роботі, зв'язуючи їх з наставниками, які можуть надати практичні поради, емоційну підтримку та можливості для зростання.

Структура:

- Профіль наставника:

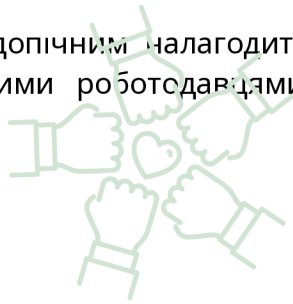
Досвідчені волонтери або керівники волонтерських організацій.
Особи, які мають знання про громаду, можливості волонтерської діяльності та вплив волонтерства.
.

- Профіль підопічного:

Молодь, яка зацікавлена у волонтерській діяльності, але не знає, з чого почати.
Молодь, яка може мати досвід волонтерської діяльності, але потребує допомоги у виборі відповідних справ, управлінні своїм часом або збереженні мотивації.

Особливості програми:

- Підбір за інтересами: наставники підбирають для підопічних волонтерські можливості, які відповідають їхнім інтересам, цінностям та навичкам.
- Розвиток навичок та вплив: наставники допомагають підопічним розвивати ключові навички, пов'язані з волонтерством (наприклад, робота в команді, комунікація, вирішення проблем) та розуміння більш широкого впливу волонтерства.
- Мотивація та відданість: наставники навчають підопічних, як підтримувати мотивацію протягом тривалого часу та знаходити глибше особисте значення у волонтерській роботі.
- Залучення громади: наставники залучають підопічних до громадських проєктів, заходів та соціальних ініціатив, заохочуючи їх до активної участі та лідерства.
- Мережеві зв'язки та майбутні можливості: наставники допомагають підопічним налагодити зв'язки з мережами волонтерів, іншими організаціями та потенційними роботодавцями, пов'язаними з волонтерською діяльністю.



Сесії наставництва:

- Частота: щомісяця або раз на два тижні
- Спосіб комунікації: Відеодзвінки, телефонні дзвінки або особисті зустрічі
- Тривалість: від 6 місяців до 1 року

Оцінка:

- Відстежуйте участь підопічних у волонтерських проєктах та оцінюйте їхній особистий розвиток і мотивацію.
- Збирайте відгуки про те, як наставництво вплинуло на рівень їхньої залученості та майбутні плани щодо волонтерської діяльності.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Менторська програма для спорту

Мета: сприяти активній участі в спорті шляхом наставництва молоді, яка хоче почати займатися спортом або поліпшити свої результати, а також заохочувати здоровий спосіб життя і командну роботу.

Структура:

- Профіль наставника:

Досвідчені спортсмени, тренери або спортивні інструктори.
Наставники повинні добре розуміти як фізичні, так і психологічні аспекти спорту і вміти надихати молодь власним спортивним досвідом.

- Профіль підопічного:

Молодь, яка цікавиться спортом, але не може почати займатися або зберегти мотивацію.
Молодь, яка прагне поліпшити свої спортивні результати, знайти підходящий вид спорту або знайти баланс між спортом та іншими зобов'язаннями.

Особливості програми:

- Індивідуальні плани тренувань: наставники створюють індивідуальні програми тренувань та спортивних занять, виходячи з інтересів, рівня фізичної підготовки та цілей підопічних.
- Розвиток навичок: наставники надають практичні поради щодо тренувань, демонструють та дають рекомендації щодо вдосконалення техніки в різних видах спорту.
- Мотивація та наполегливість: наставники допомагають підопічним подолати психологічні бар'єри, що заважають займатися спортом, такі як невпевненість у собі або страх невдачі.
- Фізичне та психічне здоров'я: наставники зосереджуються на цілісному благополуччі, викладають стратегії для підтримання мотивації, збереження фізичної форми та управління стресом.
- Соціальна та командна інтеграція: наставники заохочують підопічних брати участь у командних видах спорту та допомагають налагоджувати зв'язки з товаришами по команді та іншими спортсменами.



Сесії наставництва:

- Частота: щотижня або раз на два тижні
- Спосіб комунікації: Особисті тренінги, відеоконференції для обговорень та дистанційний контроль

ін

- Тривалість: від 6 місяців до 1 року

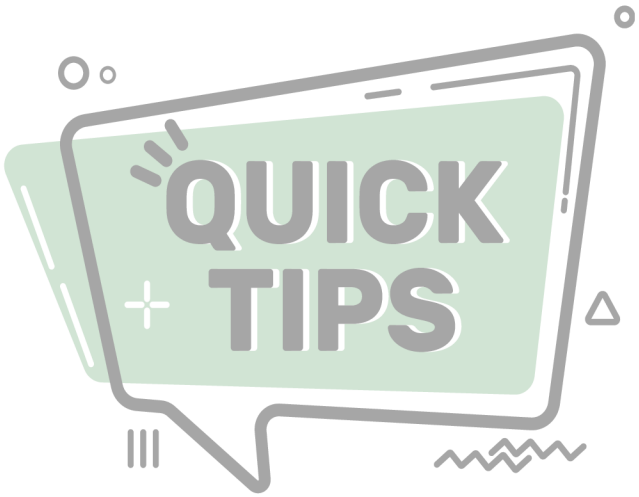
Оцінка:

- Відстежуйте прогрес підопічного у фізичній підготовці, рівні навичок та участі у спортивних заходах.
- Проведення опитувань для оцінки впливу наставництва на мотивацію до занять спортом.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Загальні поради для успішних програм наставництва



- Чіткий процес підбору: забезпечте, щоб наставники та підопічні підбиралися на основі спільних інтересів, цілей та сумісності.
- Встановлення цілей та моніторинг: на початку програми встановіть чіткі очікування та регулярно перевіряйте прогрес, щоб наставники та підопічні не відхилялися від курсу.
- Використовуйте технології: використовуйте додатки, онлайн-платформи та групи в соціальних мережах для полегшення спілкування, обміну ресурсами та відстеження прогресу.
- Постійна підтримка та зворотний зв'язок: надавайте постійну підтримку як наставникам, так і підопічним, а також регулярно збирайте відгуки, щоб переконатися, що програма є ефективною та має вплив.

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.