Jak podpořit nově příchozí v zapojení do Cafe Europe

PŘÍRUČKA PRO PRACOVNÍKY S MLÁDEŽÍ: Úvod do mentoringu jako nástroje osobního rozvoje

Cafe Europe

Spolufinancováno Evropskou unií

Obsah

Vzdělávací cíle a záměry	3
Úvod	4
Jak využít výhody mentoringu	6
Jak realizovat mentoringový program	7
Extra odkazy	10

Projekt (2020-1-NL02-KA205-002961)

Podpora Evropské komise pro vydání této publikace nepředstavuje potvrzení obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže nést odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

Vzdělávací cíle a záměry

Přečtením této kapitoly mohou pracovníci s mládeží a dobrovolníci rozvíjet základní porozumění tomu, co je mentoring, jak může prospět mladým lidem (mentees) a mentorům a jak může být použito k inspiraci a podpoře mládeže při dosahování jejich cílů v Cafe Europe, škole, práci a životě.

S využitím znalostí získaných v této kapitole budou moci pracovníci s mládeží a dobrovolníci začít s mentoringem jako nástrojem osobního rozvoje pro mládež pracující v Cafe Europe. Čtenáři budou vědět, kde najít více informací o mentoringu, jak zahájit program a jaké důležité záležitosti vzít v úvahu.

Úvod

"Mentor je někdo, kdo vám umožní vidět naději uvnitř sebe." - Oprah Winfrey

Často, když se ohlédneme za našimi životy, existují lidé, kteří mají velký vliv na to, jak jsme se jako lidé vyvinuli. Tito lidé přicházejí do našich životů v důležitých okamžicích, jako když jsme šli do nové školy, když jsme poprvé začali pracovat nebo v jakémkoli jiném důležitém okamžiku. Lidé, které vidíme jako vzory, kvůli tomu, jak jednají, co dělají nebo protože nás inspirují z jiných důvodů. Například: Ten učitel, který v tobě viděl talenty, ten soused, který tě inspiroval profesí, o které jsi nevěděl, že existuje, ten (starší) kolega, který s tebou měl nějaký čas navíc, když jsi byl ve své práci nový. V mentoringu nazýváme tyto lidi neformálními mentory. Tyto typy vztahů mohou být také usnadněné programem.
Často nazývané mentoringové programy nebo mentoringové programy. V tomto případě hovoříme o formálních mentorských vztazích.

Mentoři nám mohou pomoci rozvinout náš plný potenciál. Další informace najdete ve videu níže.

"Jak využijete to, co máte." - Simon Sinek.

Sledujte: https://www.youtube.com/watch?v=HU2Qmgpfim-w&ab_channel=BornInspirational

Co je tedy mentoring a jak se liší od jiných forem vedení?

"Mentoring je vztah mezi starší a mladší osobou v oboru/profesi/společnosti. Mentoring je méně strukturovaný než koučování a obvykle jde o dlouhodobější vztah se širším zaměřením kariéry a potenciálně osobních oblastí. Mentoring se zaměřuje na poskytování soustavně zaměřeného vedení a podpory mentee."

Coaching	Life Coaching	Mentoring	Counselling
Structured	Structured	Non-structured	Non-structured
Short term relationship	Short to long term relationship	Longer term relationship	Longer term relationship
Enhancing performance/skills focused	Life focused (Life Change, Personal Success)	Focus on Career and potentially personal	Psychological dimensions – focused on root cause to solutions
Experienced Coach in a particular skill	Solution Focused	Ongoing support & guidance for Mentee	Observation of psychological medical conditions
	Experienced Coach in a process of helping people realise their goals and how to get there	Senior (Experience) & Junior style relationship for either Industry/Profession/Faith.	Coping strategies

Zdroj: http://wattsahead.blogspot.com/2011/09/mentoring-coaching-and-counselling.html

Mentoři jsou lidé z různých prostředí, věku a úrovní dovedností. To, co mají společné, je to, že působí jako vzor, jsou odborníky zkušenostmi, mohou se dívat očima mentee a jsou ochotni pomoci pokročit mentee profesionálně i v životě. Mentoring nabízí přijetí a uznání. V tabulce výše si můžete přečíst více o roli mentora ve srovnání s jinými formami poradenství.

Otázky k sebereflexi

Když se ohlédnete za svým životem, kdo byli vašimi vzory a mentory?

Jak využít výhody mentoringu

Mladí lidé s různým zázemím přijdou do vaší Cafe Europe. To vše s vlastní kulturou, zázemím, úrovní dovedností a talentem. Příchod do nové kultury může někdy nabídnout výzvy. Mladí lidé, nazývaní také mentees, když jsou spojeni s mentorem, se musí naučit nový jazyk, vybudovat síť a najít způsob, jak se stát sociálně-ekonomicky nezávislými. Mentoring nabízí způsob, jak dát nováčkům a mladým lidem zpět kontrolu nad jejich životy.

Existují různé typy mentoringu. Důležité je, že každý má jinou otázku a/nebo cíl a může potřebovat jinou formu mentoringu. O některých formách, které mohou být užitečné pro mládež v Cafe Europe, si můžete přečíst zde:

Different types of mentoring

Business mentor

A business mentor is a type of mentor that has found his/her way in (working) life and has a network. Usually these mentors have an age difference with the mentees. This type of mentoring is *goal-focused* and offers a *role model* to the mentee. Types of question for a business mentor:

- What are my talents and how can I use them in this region?
- What do I want to do in life and how do I reach that goal?
- Is entrepreneurship/that job something that suits me as a person? What do I need to do it?
- What opportunities are there in the (new) region?

Peermentor.

A peer mentor is a type of mentor that usually has *specific experience* which the mentee doesn't have yet. Peer mentors are both *low threshold* and *goal-focused*. I.E. a mentee wants to know more about a study and is matched with a student of that study.

- Does business school suit me?
- What type of activities does your study have? How does that look/feel for me?

Group mentoring

Where most forms of mentoring are one on one, group mentoring is a type of mentoring where one mentor is matched to a group of mentees. Like with other forms of mentoring, all mentees have their own learning and developmental goals, but the *learning happens within a group*. Mentees also act as mentors for each other under the guidance of a more experienced mentor. Types of questions for a group mentor:

- Can you give us a workshop on networking?
- Can you inspire us with your job?
- Can you reflect with us on -insert new experience-?

Všichni mentoři jsou vzorem pro mentee. Nabízejí podporu a vedení v různých fázích života mentee. Sdílejí zkušenosti a vzájemně se inspirují. Učí se z kultury toho druhého a dosahují svých cílů zkratkou.

Jak realizovat mentoringový program

Jak bylo uvedeno výše, každý mentee má své vlastní vzdělávací a rozvojové cíle. Mentoring je nejefektivnější, když je přizpůsoben individuálním potřebám každého mentee. Existují však činnosti, které se často v mentoringu opakují. V této podkapitole si o tom můžete přečíst. Jedná se o malý úvod do mentoringu a lze jej vzít jako výchozí bod pro další informace o mentoringu ve vašem konkrétním kontextu / Cafe Europe.

Seznámení se s mladým člověkem

Během procesu Cafe Europe se setkáte s mladými lidmi. Naplánujte si individuální setkání s každým z nich, abyste si promluvili o jeho cílech a ambicích. Na online platformě Cafe Europe má každý ze zapojených mladých lidí možnost dozvědět se více o svém talentu a ambicích. To může být dobrým výchozím bodem pro konverzaci. V závislosti na zvoleném cíli lze vybrat vhodného mentora.

Hledání (dobrovolných) mentorů

Dříve v této kapitole si můžete přečíst o různých typech mentorů. Pro vybudování kvalitního mentoringu je klíčové najít správné mentory. Je důležité mít individuální setkání s každým novým mentorem. Vzhledem k tomu, že každý mentee má své různé cíle, je nutná řada mentorů s různým zázemím. Existují některé společné rysy, které dobří mentoři sdílejí, dobří mentoři:

- Mít relevantní životní zkušenosti na podporu mentee. Mohou uznat a rozpoznat, v jaké fázi života se mentee nachází.
- Umějí naslouchat.
- Jsou vzory pro konkrétního mentee.
- Umí se vcítit do mentee, umí se dívat očima mentee, naladit se na tempo mentee a zajímá se o život mentee.
- Mají integritu a respektují mentee.

Při setkání s novými potenciálními mentory je důležité mluvit o očekáváních a hranicích, abyste se mohli stát mentorem. A taky, být mentorem není něco, na co prostě řekneš ano. Je to závazek, který vyžaduje čas a úsilí. Předčasné ukončení vztahu může poškodit mentee, protože by to mohlo být považováno za další selhání. V některých zemích, například v Nizozemsku, je nalezení dobrovolných mentorů běžnou praxí. Hledání lidí, kteří chtějí být mentorem dobrovolně, se může lišit podle kultury. V příručce "Jak založit Cafe Europe?" a v kapitole "Dosažení cílové skupiny" si můžete přečíst více o oslovení správné komunity. Možná tam najdete i vhodné mentory

Příprava setkání

Sladění mentee s mentorem je jedním z nejdůležitějších faktorů pro určení úspěchu vztahu. Poté, co jsou vyjasněny cíle mentee, může být vybrán vhodný mentor. Často funguje, když mentor rozpozná a chápe současnou situaci, ve které se mentee nachází. Například: Buď si tím mentor prošel sám, nebo má dítě, které si tím prošlo. V případě Cafe Europe může být dobrým výchozím bodem mít mentory samotné migranty, kteří tam přišli dříve. Vedle toho si vyberte mentora, který vyhovuje individuálním přáním mentee a jeho cílům.

Uskutečnění setkání

Když je vybrán vhodný mentor, domluvte si schůzku mezi mentorem a mentee. Nechte mentora a mentee setkat se a zjistit, zda došlo ke shodě. Když se oba dohodnou na zahájení vztahu mentor-mentee, je zde několik důležitých otázek, o kterých je důležité prodiskutovat:

- Vzájemná očekávání a hranice
- Vzdělávací cíl/cíle
- První krok k tomuto cíli, stanovte realistické dílčí cíle
- Vzájemné hodnoty a standardy
- Možná úskalí, jako je časová investice

Sledování setkání

Po prvním setkání je důležité pokračovat v podpoře. Sledujte průběh setkávání a nabídněte vedení jak mentorovi, tak mentee. Zde je několik příkladů činností, které se osvědčily:

- Individuální koučování mentora a mentee.
- Tematická setkání/intervize se skupinou mentorů.
- Nabídnete ukázkovou schůzku s modelovými případy. Nechte mentory o nich diskutovat a zároveň přineste své vlastní odborné znalosti.

Evaluace

Během mentorského vztahu je důležité mít schůzky s mentorem a mentee a mluvit o pokroku a procesu. Například, průběžné a závěrečné hodnocení. Poskytněte mentorovanému a mentorovi čas na sdílení jejich příběhu, naslouchání a pokládání otázek. Vyhodnoťte cíle, zda byla splněna očekávání, a co je nejdůležitější, zda mentee roste směrem ke svým rozvojovým cílům. Podpořte mentee a mentora, aby si byli vědomi malých úspěchů, kterých dosáhli!

Zapojení mentorů

Nalezení správných mentorů vyžaduje čas a úsilí, udržet je zapojené je klíčem k vybudování sítě mentorů. Aby se vaši mentoři cítili viděni a slyšeni, ukažte jim změny, jakou pomáhají dělat v životě mentee. Je potřeba je průběžně informovat!

Extra odkazy

1. Evropské centrum pro mentoring založený na důkazech. Skvělý zdroj, kde se dozvíte více o mentoringu, výzkumu, praktických nástrojích a najdete (evropské) mentorské programy, ze kterých se můžete učit v evropském kontextu. Pravidelně pořádají akce vysoké kvality. Podívejte se na jejich agendu a přihlaste se k odběru jejich newsletteru pro více informací. https://www.ecebmentoring.eu/

2. Prvky efektivní praxe pro mentoring. Příručka o mentoringu. Je to napsáno s americkým kontextem, ale přesto nabízí cenné informace. https://www.mentoring.org/wp-content/uploads/2019/11/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf

3. Kroniky mentoringu založeného na důkazech. Jeden z nejlepších zdrojů pro mentoring v americkém kontextu. https://www.evidencebasedmentoring.org/

Na obsahu se podíleli

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΝΗΣΩΝ
CLUB FOR UNESCO OF PIRAEUS & ISLANDS

INBÁZE

Inqubator Leeuwarden

KOGED
KOCAELİ KÜLTÜREL GELİŞİM VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

Gysbert Bergsma

GUYDOLPH DIJKSTRA

idec