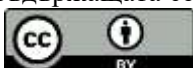


Насоки и шаблони за наставничество по Сесии

MyPath

"Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящата публикация отразява единствено възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



2021-DE02-KA220-VET-000030549

Съдържание

Наставнически сесии по MyPath	3
Период на изпълнение.....	3
Цели.....	3
Целеви групи.....	3
Видове наставничество и формати на предоставяне.....	4
Брой сесии за наставничество.....	5
Оценка на сесиите за наставничество.....	6
Съпътстващи документи.....	7
Докладване и доказателства.....	7
Допълнения	7
Приложение Б: Кратко ръководство за наставници	8
Профил на наставника.....	8
Създаване на връзка и определяне на граници.....	9
Поставяне на цели и насочване на наставявания.....	9
Ефективно слушане.....	9
Ефективно задаване на въпроси.....	10
Ефективна обратна връзка.....	10
Съвети за менторските сесии.....	10
Свързване с.....	10
Сесии.....	10
Работа с документи.....	11
Ресурси.....	11
Оценка.....	11
Допълнителни ресурси.....	12
Приложение В: Споразумение за наставничество.....	13
Приложение Г: Дневник на наставническите сесии	15
Приложение Д: Оценка на наставника	19
Допълнение Е: Оценка на наставявания	22
Допълнение Ж: Образец на доклад	24
Преглед.....	24
Обобщение на резултатите от обратната връзка.....	24
Доказателства.....	24

Контур

Този документ представя общата информация в подкрепа на всички партньори, които провеждат сесиите за наставничество, предвидени в рамките на проект "Резултат 2 - Видеоклип с ролеви модели и сесии за наставничество по MyPath" (PR2).

Очаква се всички партньори да проведат общо **10 наставнически сесии**, в които да участват най-малко пет (5) жени наставници и пет (5) жени. Всеки ментор ще проведе менторска сесия, подкрепена от образователните материали, разработени в рамките на проекта MyPath, на други жени мигранти, новодошли и/или жени от етнически малцинства.

Настоящите насоки предоставят на партньорите следния набор от помощни документи за осъществяване и оценка на сесиите по наставничество:

- Кратко ръководство за ментори
- Споразумение за наставничество
- Регистър на сесиите за наставничество
- Оценка на ментора
- Оценка на наставявания

Наставнически сесии по MyPath

Период на изпълнение

Сесиите за наставничество са планирани да се проведат между M20 (септември 2023 г.) и M21 (октомври 2023 г.). Това означава, че всички процедури, предвидени в PR2 | **Задача 2: Оценка на кандидатите и договорености с наставниците относно сесиите**, за които отговаря най-добрият, трябва да бъдат улеснени предварително и в аванс. За тази цел партньорите ще се придържат към предоставените в този смисъл насоки и указания.

Цели

Опитът показва, че жените са склонни да подценяват собствените си способности много по-често, отколкото мъжете. Това обикновено се задълбочава, когато жените са част от считани за социално изключени групи, както е случаят с жените мигранти. На фона на тази реалност укрепването на самочувствието е важен стълб в подкрепата на жените мигранти и жените от етническите малцинства за постигане на устойчива трудова интеграция. В този контекст устойчивата трудова интеграция се отнася до новата промяна на парадигмата по отношение на интеграцията на тези жени на пазара на труда, насочена към овластяването им и укрепването на тяхната самоувереност и компетентност.

В подкрепа на това, на първо ниво в рамките на сесиите за наставничество по MyPath целите на партньорите са:

- определяне на пет (5) жени ментори, за предпочитане с мигрантски произход, които имат успешна кариера и могат да предадат своя опит на целевата група на MyPath - квалифицирани жени с мигрантски и/или етнически малцинствен произход;
- да предоставят на тези наставници насоки и инструменти за провеждане на гъвкаво и/или персонализирано наставничество.

На второ ниво менторските сесии са насочени към:

- да предлагаме подкрепящо и окуражаващо наставничество, което да отговаря на професионалните нужди и цели на всяка жена/наставявана.
- да предоставя увереност, поверителни и безпристрастни съвети и насоки, за да даде възможност на наставяваното лице да подобри работата си, да постигне целите си и да разреши всички трудности или пречките, с които се сблъсква в процеса на интеграция на пазара на труда.

Целеви групи

Сесиите за наставничество по MyPath са предназначени за следните целеви групи:

-
- 5 жени ментори с мигрантски произход, които могат да служат като модел за подражание и да оказват влияние на други жени мигранти и/или жени от етнически малцинства

- 5 жени мигранти и/или етнически малцинства, които се нуждаят от подкрепа при интегрирането си на пазара на труда в приемащите ги страни.

Видове наставничество и формати на предоставяне

Сесиите за наставничество по MyPath са предназначени за:

- да подкрепят жените мигранти в **кариерното и професионалното им развитие**, като им позволят да обмислят своите компетенции и потенциал и да се съсредоточат върху цели, съответстващи на следващите стъпки в кариерата им и (пре)определянето им.
- да помагат на жените мигранти да разрешават трудностите или пречките, с които се сблъскват, когато се опитват да **да се интегрират на** пазара на труда в приемащата страна.

Всеки наставник ще трябва да се запознае с потребностите на своя наставяван и да избере вида наставничество, който най-добре отговаря на специфичните нужди на наставявания.

При прилагането на наставническата сесия MyPath се наблюдават различни **формати на наставничество**:



Индивидуално наставничество: традиционен вид наставничество, включващо наставник и наставявано от него лице.



Групово наставничество: един или повече наставници работят с група наставявани.



Партньорско наставничество: колеги в една и съща професионална област, сфера на интереси или с общ опит се свързват с цел взаимна подкрепа.

Електронно наставничество: използване на цифрови платформи за осъществяване на наставнически отношения.



Сесиите за наставничество могат да се провеждат в следните формати:

- **Лице в лице:** на договорено място, което е безопасно, удобно и комфортно както за наставника, така и за наставлявания;
- **Виртуални:** с помощта на различни цифрови платформи или друг

софтуер за видеоразговори. Възможна е и комбинацията от двата формата на предаване.

Брой сесии за наставничество

Всеки партньор ще трябва да **отчете общо 10 менторски сесии**. За тази цел всеки от записаните ментори ще трябва да попълни поне три (3) дневника за менторски сесии. Дневникът на наставническите сесии се счита за едно от задължителните доказателства за наставническите сесии.

Сесиите за наставничество могат да следват основните принципи на схемата за наставничество:



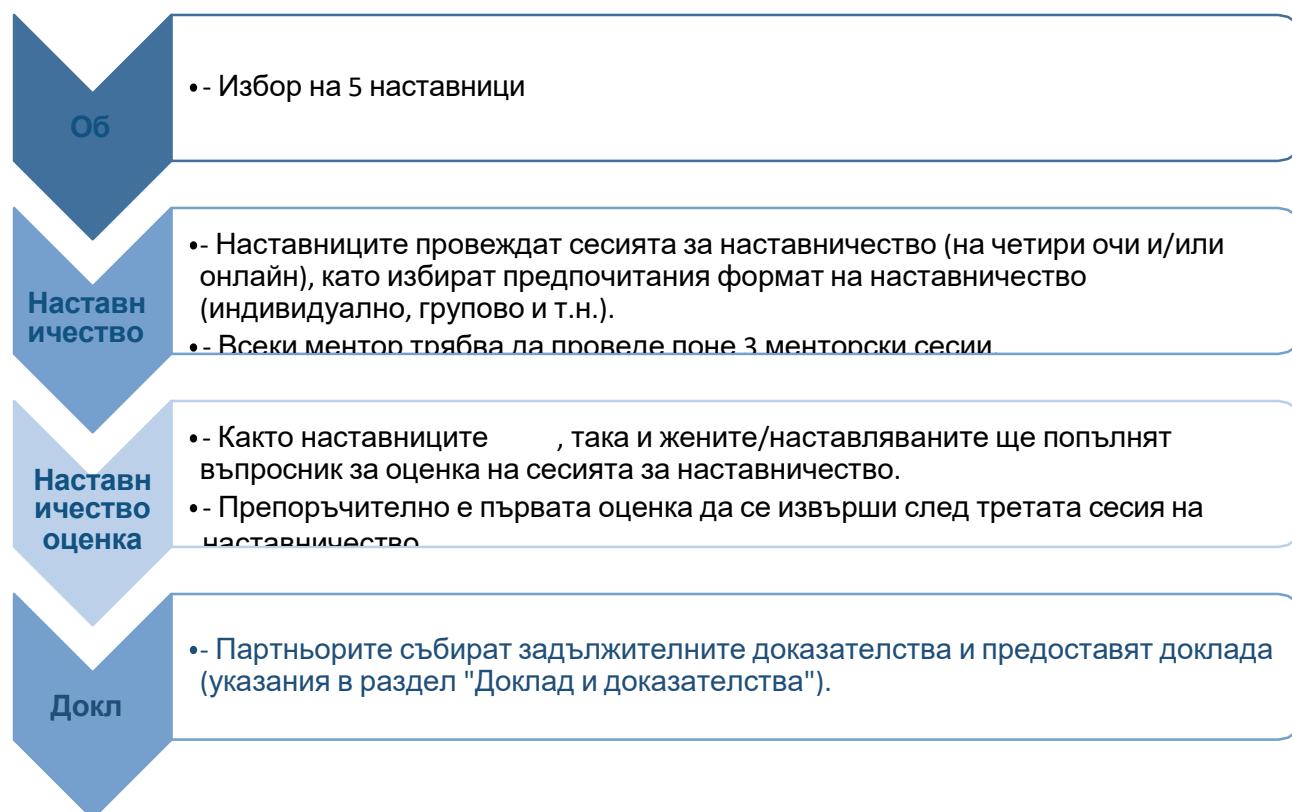
Оценка на наставническите сесии

Очаква се да се събере обратна информация от участника за етапа на изпълнение на наставническата сесия. За тази цел от всички партньори се изисква да съберат обратна връзка от участниците, като използват общ въпросник, изготвен от Mindshift. Ще бъде възможно да се събират оценки на български език или да се преведе въпросникът на собствените национални езици, като се използва хартиен формат или онлайн анкета. Във всеки случай от всички партньори се изисква да вмъкнат всички оценки на EN в общия въпросник (формуляр на Google), който е достъпен на следните линкове:

- **Въпросник за оценка на наставника:** <https://forms.gle/iDAGcJhRNb9adc9L9>
Наставниците трябва да направят оценка и да дадат препоръки в края на наставничеството.
сесиите, включително опита им с наставляваното лице
- **Въпросник за оценка на наставляваните:** <https://forms.gle/CjbHbirNmBB5mfqw5>
Наставляваните трябва да оценят своя опит в края на циклите на наставничество.

Двата въпросника за оценка също са задължително доказателство за изпълнението на наставническите сесии по MyPath.

След това е представена схема на начина, по който партньорите могат да организират и проведат сесиите по наставничество.



Съпътстващи документи

Изпълнението на наставничеството ще бъде подкрепено от следните документи:

- Комплект за обучение по MyPath за обучители (Приложение А)
- Кратко ръководство за наставници (Приложение Б)
- Споразумение за наставничество (Приложение В)
- Дневник на сесиите за наставничество (Приложение Г)
- Оценка на наставника (Приложение Д)
- Оценка на наставявания (Приложение Е)

Докладване и доказателства

В края всеки партньор представя кратък доклад, като използва общ образец (Приложение Ж: Образец на доклада), изготвен от Mindshift. Този доклад ще предостави общ преглед на изпълнението на менторските сесии по MyPath във всяка държава. Доказателствата, които трябва да бъдат включени, са:

- Дневник на сесията на наставника (Приложение Г: Дневник на сесията на наставника по MyPath). За всеки наставник се попълват поне 3 дневника на сесиите
- Снимки/екранни снимки (ако са онлайн), в съответствие с националния GDPR
- Въпросници за оценка на наставника и наставяваното лице
- Друг вид информация, която може да послужи като доказателство, че изпълнението е извършено.

Допълнения

- **Приложение А:** Комплект за обучение по MyPath за обучители
- **Приложение Б:** Кратко ръководство за наставници
- **Приложение В:** Споразумение за наставничество
- **Приложение Г:** Дневник на наставническите сесии
- **Приложение Д:** Оценка на наставника
- **Допълнение Е:** Оценка на наставявания
- **Допълнение Ж:** Образец на доклад

Приложение Б: Кратко ръководство за наставници

Профил на наставника

Наставникът е човек, който ви позволява да видите надеждата в себе си."

Опра Уинфри

Следните умения са от съществено значение за добрия наставник.

емоционална компетентност

- Показва високо ниво на социална осведоменост; разбира своите и чуждите емоции и може да ги управлява ефективно
- Работи със страст, почтеност и е силно мотивиран.
- Действа смело, за да предизвиква другите и да бъде предизвикан.

комуникационни умения

- Може да променя стила си на общуване според ситуацията и хората.
- Проявява съпричастност към другите и подобрява уменията си за взаимоотношения и мрежи.
- Действа за изграждане на доверие и вдъхновяване на визия

устойчивост

- Може да преодолява препятствия и да демонстрира емоционална сила
- Фокусирани върху решенията и позитивно настроени към бъдещите възможности
- Работи ефективно в условията на несигурност

управление на времето

- Разбира необходимостта от определяне на приоритети и как ефективно да се определят приоритетите на задачите
- Може да делегира правомощия и ефективно да подкрепя другите
- Може да изпълнява много задачи и да спазва срокове с лекота

**вземане
на
решени
я**

- Може да анализира сложни ситуации, за да взема информирани, обосновани и рационални решения.
- Може систематично да подрежда информацията, за да намери най-подходящите решения
- Може да допринесе за решаването на проблеми и да улеснява вземането на решения от другите и да действа извън собствените си сфера на влияние

ангажиран

- Демонстрира разбиране на нуждите на различни общности
- Показва страст и опит в насърчаването и подпомагането на другите да реализират потенциала си.
- Олицетворява културата и ценностите на проекта NOW, като действа като модел за подражание

лидер

- Има опит в разработването и ръководенето на визията и насоките на проекти или организации.
- Активно се ангажира с други хора, за да се справи с проблемите на неравенството в своята сфера.
- Оценява и използва различията, уникалните стилове и приноса.

Техники за наставничество

Създаване на връзка и определяне на граници

За успеха на всяко наставничество е изключително важно цикълът да започне с фаза на "установяване". Тя трябва да се използва за ясно определяне на целта на наставническите отношения, за обясняване на процеса и съдържанието, за обсъждане на ролите, за управление на очакванията и за определяне на границите.

Поставяне на цели и насочване на наставявания

Ефективният наставник ще може да насочва подопечния си по подходящ начин. Ключът тук е да насочвате "подходящо" - т.е. да му помогнете да постигне целите си и да постигне желаня напредък. Част от ролята на наставника ще бъде да го насочи към подходящи ресурси и други източници на информация/мрежи. В контекста на сесиите за наставничество по MyPath наставниците подкрепят жените/наставяваните в кариерното и професионалното развитие и интеграция.

Ефективно слушане

Активното слушане е силно развито умение и е от съществено значение за ефективността на наставника. Активното слушане е техника, при която слушателят трябва да се концентрира напълно, за да разбере, отговори и запомни казаното. Слушайте, за да разберете наистина и да идентифицирате моделите, проблемите и предизвикателствата за наставявания.

Ефективно задаване на въпроси

Ефективното задаване на въпроси ще даде възможност на наставляваното лице да изрази своите притеснения и мисли. Наставниците трябва да са наясно защо задават определен въпрос - дали за да получат повече информация, да предложите прозрение, да разберете по-добре, да насочите наставлявания към собствено решение?

Ефективна обратна връзка

Обратната връзка може да бъде свързана с изясняване и обобщаване на думите на вашия наставляван, като някой може да чуе собствените си думи, за да разясни мислите си и да открие нови възможности. Обратната връзка се използва и за отбелязване на напредък и поставяне на нови цели. Предоставянето на ефективна обратна връзка е мощно умение.

Ефективно приключване на сесиите

Всяка сесия трябва да следва подобен модел - планиране, изпълнение, преглед, планиране, преглед. Краят на всяка сесия трябва да бъде много ясен и категоричен, като в него трябва да бъдат описани действията както на наставника, така и на наставлявания. В края на програмата наставляваните трябва да имат ясна посока на движение и план за действие.

Съвети за менторските сесии

Свързване с

Още в началото определете начина на комуникация, напр. по телефон, имейл, както и датите и часовете (вж. Споразумението за наставничество).

Сесии

Уверете се, че сесиите се провеждат на безопасно, удобно и спокойно място. Сесиите могат да се провеждат както лице в лице, така и онлайн. Сесиите за наставничество могат да следват основните принципи на схемата за наставничество:



Работа с документи

Попълнете поне три (3) дневника на сесиите и ги споделете с наставявания преди следващата сесия (вж. "Дневници на сесиите"). Ще бъдете помолени да споделите тази информация с местния ръководител на програмата.

Ресурси

- Комплект за обучение по MyPath за обучители
- Кратко ръководство за ментори
- Споразумение за наставничество
- Регистър на сесиите за наставничество
- Оценка на наставника
- Оценка на наставявания

Оценка

Винаги събирайте обратна информация от наставявания в края на сесиите. Ще трябва

да проведете поне три сесии, за да съберете обратна връзка от наставявания. За целта трябва да им предоставите въпросник, който е достъпен в тази връзка (всеки партньор трябва да предостави връзка към националната версия на въпросника).

Освен това ще бъдете помолени да предоставите обратна връзка за опита си като наставник в сесиите за наставничество в MyPath, като използвате тази връзка: (всеки партньор трябва да предостави връзка към националната версия на въпросника)

Допълнителни ресурси

(включва се от всеки партньор, като се посочват националните ресурси за наставничество, които могат да подпомогнат наставниците при провеждането на наставническите сесии)

Приложение В: Споразумение за наставничество

Информация за наставника

Информация за наставляваното(ите) лице(а)

Области за работа по време на сесиите за наставничество

Очаквания на наставляваното(ите) лице(а)

Основни правила

Декларация за поверителност:

Съгласен съм да запазя поверителността на разговорите ни, освен ако и двете страни не се съгласят на друго (освен ако не става въпрос за задължително докладване).

(включете дата и подписи на наставника и наставляваното лице)

Приложение Г: Дневник на наставническите сесии

Лични данни

Информация за наставника

Информация за контакт

Информация за наставляваното(ите) лице(а)

Информация за контакт

Обща информация за сесията

Дата	Време	Продължителност	Номер на сесията
Друга подходяща информация			

Цели и споразумения на сесията

(Ако е необходимо, добавете още редове)

Действия, предприети след последната сесия

(Ако е необходимо, добавете още редове)

Обратна връзка

Обратна връзка от ментора след последната сесия

Обратна връзка от ментора(ите) след последната сесия

Използвани ресурси от инструментариума MyPath

(Ако е необходимо, добавете още редове)

Подготовка на следващата сесия

Точки за действие

Цели и споразумения

Дата и място:

Бележки

Приложение Д: Оценка на наставника

Благодарим ви предварително, че отделихте време да попълните този формуляр за обратна връзка. Вашите мнения са ценни за нас, моля, не се колебайте да отговорите открито. Моля, посочете вашата държава:

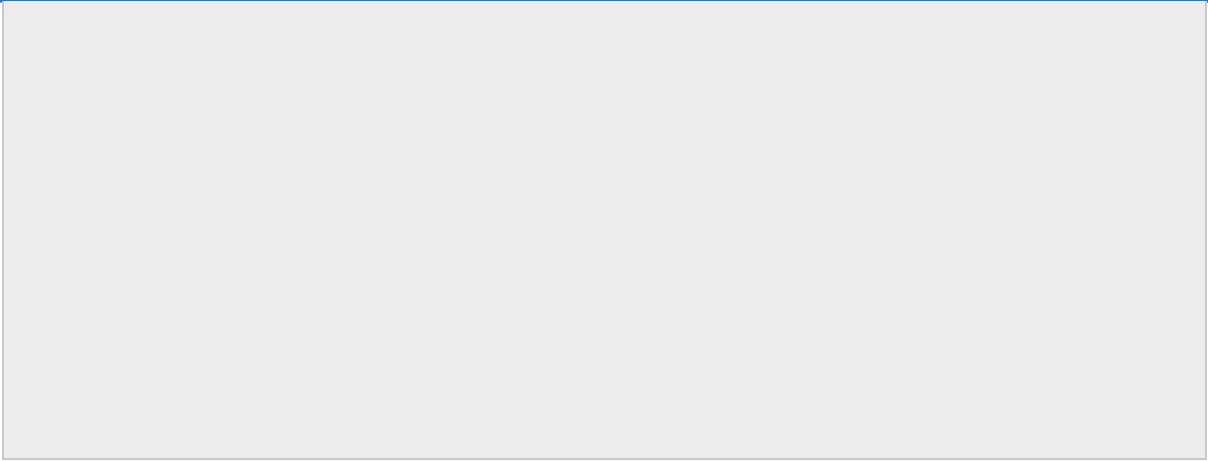
- Германия
- Португалия
- Австрия
- България

Инструментариум на MyPath

Моля, посочете тук инструментите, дейностите и/или упражненията от комплекта за обучение на обучители MyPath, които сте включили в сесиите си за наставничество.

Относно сесиите за наставничество, моля, оценете следните твърдения	Напълно съгласен	По някакъв начин не съм съгласен	Съгласен съм	Напълно съгласен
Инструментариумът на MyPath беше полезен и полезен за провеждането на моите менторски сесии				
Помощните документи за наставничеството (кратко ръководство за наставници; споразумение за наставничество; дневник на сесиите за наставничество) ми помогнаха да структурирам сесиите си за наставничество.				
Усъвършенствах компетенциите си за наставничество				
Менторските сесии отговориха на очакванията ми				

Кои аспекти на наставническите сесии са имали най-положително въздействие?



Как сесиите за наставничество помогнаха на наставляваното от вас лице (лица) да напредне в постигането на целите си?

Ако имате някакъв друг допълнителен коментар относно опита си, моля, напишете го тук.

Допълнение Е: Оценка на наставлявания

Благодарим ви предварително, че отделихте време да попълните този формуляр за обратна връзка. Вашите мнения са ценни за нас, моля, не се колебайте да отговорите открито. Моля, посочете вашата държава:

- Германия
- Португалия
- Австрия
- България

Относно сесиите за наставничество, моля, оценете следните твърдения	Напълно съгласен	По някакъв начин не съм съгласен	Съгласен съм	Напълно съгласен
Сесиите по наставничество бяха подходящи и полезни за мен				
придобих увереност, че мога да пристъпя към следващите си стъпки по отношение на професионалните и кариерните си планове.				
Уверен съм, че ще предприема действията, посочени в моя план за действие				

Кои са основните неща, които научихте/отразихте след участието си в менторските сесии?

Какви действия ще предприемете след участието си в менторските сесии?

Ако имате някакъв друг допълнителен коментар относно опита си, моля, напишете го тук.

Допълнение Ж: Образец на доклад

Преглед

Напишете текста си тук

Инструкции (изтрийте тази таблица, след като завършите въведението)

Моля, изгответе кратък разказ за циклите на коучинг, включително график, брой участници и техните профили, процес на набиране/подбор, обща стратегия и формат на провеждане, евентуални предизвикателства - **максимум 1 страница**.

Обобщение на резултатите от обратната връзка

Напишете своя текст тук

Инструкции (изтрийте тази таблица, след като завършите въведението)

Моля, обобщете основните резултати от двете проучвания - **максимум 2 страници**

Доказателства

Инструкции (изтрийте тази таблица след попълване на инструкциите)

Моля, представете поне 3 доказателства за провеждането на сесията за наставничество. Уверете се, че сте спазили политиката на вашата организация за GDPR

Доказателства 1

- Регистър на сесиите за наставничество
- Снимки/екранни снимки (ако са онлайн), в съответствие с националния GDPR

- Въпросници за оценка на наставника и наставляваното лице
- Други:

[Вмъкнете посоченото доказателство тук - ОТПАДНЕ ПОКАЗАНИЕТО]<

Доказателства 2

- Регистър на сесиите за наставничество
- Снимки/екранни снимки (ако са онлайн), в съответствие с националния GDPR
- Въпросници за оценка на наставника и наставляваното лице
- Други:

[Поставете посоченото доказателство тук - ОТПАДНЕ УКАЗАНИЕТО]

Доказателства 3

- Регистър на сесиите за наставничество
- Снимки/екранни снимки (ако са онлайн), в съответствие с националния GDPR
- Въпросници за оценка на наставника и наставляваното лице
- Други:

[Поставете посоченото доказателство тук - ОТПАДНЕ УКАЗАНИЕТО]