

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ MENTORING WESTEM

*για μέντορες και μαθητευόμενες*



**WESTEM**

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει ότι η παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**Funded by  
the European Union**



# Καλώς ήρθατε στο WESTEM Πρόγραμμα Καθοδήγησης!

Πρόκειται για έναν οδηγό με τις πληροφορίες και τα βήματα του προγράμματος καθοδήγησης για γυναίκες στο STEM. Το εγχειρίδιο αυτό περιγράφει τα πιο σημαντικά βήματα της διαδικασίας, για να καθοδηγήσει τις μέντορες και τις μαθητευόμενες, καθώς και για να χρησιμεύσει ως έμπνευση για άλλους που θα ήθελαν να συμβάλουν στην ενδυνάμωση και ενθάρρυνση των γυναικών στο STEM.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας [WESTEM.eu](https://www.westem.eu).

## Περιεχόμενα

Πρόγραμμα καθοδήγησης της WESTEM	1
Ορισμός καθοδήγησης	2
Ο ρόλος σας ως ΜΕΝΤΟΡΑΣ	3
Ο ρόλος σας ως ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΗ	5
Ρύθμιση του προφίλ σας στην πλατφόρμα	7
Διαδικασία αντιστοίχισης	8
Κύκλος καθοδήγησης	10
Αξιολόγηση της καθοδήγησης	17
Υλικά & πόροι	18



# WESTEM

## Ορισμός καθοδήγησης

Σκοπός του προγράμματος καθοδήγησης είναι να παρέχει έναν άμεσο σύνδεσμο μεταξύ γυναικών μεντόρων και καθοδηγούμενων με επιρροή, ενθαρρύνοντας παράλληλα τις καθοδηγούμενες να ακολουθήσουν τριτοβάθμια εκπαίδευση σε σπουδές STEM και σταδιοδρομία. Η σχέση αυτή είναι αφιερωμένη στην υποστήριξη της προσωπικής και ακαδημαϊκής ανάπτυξης των κοριτσιών και των γυναικών για μια περίοδο έως και 4 μηνών κατ' ανώτατο όριο, εστιάζοντας σε:

- Αντιμέτωπιση των επαγγελματικών φιλοδοξιών: σύνδεση προπτυχιακών φοιτητών που σκέφτονται να κάνουν αίτηση για μεταπτυχιακό STEM ή να διερευνήσουν ευκαιρίες για μεταπτυχιακό με σημερινούς φοιτητές που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση.
- Προώθηση και ενθάρρυνση της ανάπτυξης και της επίτευξης των στόχων σταδιοδρομίας των μαθητευόμενων.
- Έμπνευση μιας νέας γενιάς γυναικών στο STEM.
- Δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης για φοιτητές που υποεκπροσωπούνται λόγω φύλου στο STEM.

## Χαρακτηριστικά της καθοδήγησης

Τύπος σύνδεσης 1:1  
Ιδιωτικές συνεδρίες online μέσω της πλατφόρμας discord

Παραδοσιακό στυλ  
καθοδήγησης  
Μια επίσημη σχέση  
καθορίζεται μέσω μιας  
συμφωνίας καθοδήγησης και  
συνεπάγεται δέσμευση για  
εργασία υπό ορισμένο  
χρονικό διάστημα

Flash στυλ καθοδήγησης  
Επιτρέπει μια πιο ευέλικτη  
και ταχύτερη σύνδεση  
καθώς η μαθητευόμενη  
κάνει ερωτήσεις και  
αναζητά γνώσεις για ένα  
συγκεκριμένο θέμα

Διάρκεια της σύνδεσης  
Από εβδομάδες έως  
πρόγραμμα 4 μηνών ή μόνο  
μία συνεδρία (flash  
mentoring)

Συχνότητα συνεδριάσεων  
Ελάχιστη απαιτούμενη από  
1 ώρα έως 3 ώρες ανά  
μήνα

# Ο ρόλος σας ως ΜΕΝΤΟΡΑ

Ο ρόλος σας είναι να ενθαρρύνετε και να προωθήσετε την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη του μαθητευόμενου μέσω της ανταλλαγής γνώσεων, δεξιοτήτων και εμπειριών. Βασίζεται σε μια αμοιβαία σχέση εμπιστοσύνης, σεβασμού και επικοινωνίας, που περιλαμβάνει τακτικές συναντήσεις και των δύο μερών για την ανταλλαγή ιδεών, τη συζήτηση της προόδου και τον καθορισμό στόχων για περαιτέρω ανάπτυξη.

## Ο μέντορας βοηθά τη μαθητευόμενη με:

- Ευθυγράμμιση των προσδοκιών: δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο για τις μαθητευόμενες ώστε να διατυπώσουν ρητά τις προσδοκίες τους.
- Αξιολογώντας την κατανόηση: συνεργάζεται με τους μαθητευόμενους για να κατανοήσουν τι γνωρίζουν και τι είναι ικανοί να κάνουν και εξετάζει τι μπορούν να κάνουν οι μαθητευόμενες για να αναπτυχθούν περαιτέρω και να επιτύχουν.
- Διδασκαλία του μαθητευόμενου για ένα συγκεκριμένο θέμα, με την ανταλλαγή της δικής της εμπειρίας και παρακίνηση του μαθητευόμενου να προχωρήσει πέρα από αυτά που ήδη γνωρίζει.
- Βοηθώντας τη μαθητευόμενη να αναγνωρίσει τα δικά του ταλέντα, να αναπτύξει δεξιότητες σχέσεων και να θέσει ρεαλιστικές προσδοκίες και στόχους.
- Να διευκολύνει την ανάπτυξη της μαθητευόμενης με την ανταλλαγή πόρων και δικτύων.
- Παροχή συμβουλών στη μαθητευόμενη σχετικά με σπουδές, θέσεις εργασίας και καριέρες που μπορεί να είναι σχετικές με αυτούς σύμφωνα με τους στόχους και τις επιθυμίες της μαθητευόμενης.
- Αποτελεσματική επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση και παροχή έγκαιρης και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης για να προκαλέσει την καθοδηγούμενη να ξεπεράσει τη ζώνη άνεσής της και να πάρει ρίσκα.
- Δημιουργία ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος για την αντιμετώπιση της ισότητας και της ένταξης.

## Πιο συγκεκριμένα:

- Να μάθω περισσότερα για τους κλάδους STEM για να ανακαλύψω ευκαιρίες ανάπτυξης και επαγγελματικής εξέλιξης.
- Αντιμετώπιση των υφιστάμενων προκαταλήψεων και άρση των εμποδίων και των προκαταλήψεων που μπορεί να αποδυναμώσουν τις προοπτικές της μαθητευόμενης.
- Υποστήριξη της μαθητευόμενης στο να εμπιστευτεί τα δικά της ταλέντα.
- Παροχή συμβουλών στη μαθητευόμενη σχετικά με τις διαδρομές σπουδών και εργασίας που μπορεί να είναι συναφείς για την ίδια, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους και τις φιλοδοξίες της.

Τα καθήκοντά σας θα μπορούσαν να διευκολύνουν τους προστατευόμενους με:

- Ανάπτυξη ταυτότητας ως επαγγελματίας STEM.
- Αναπτύσσοντας αυτοπεποίθηση και κίνητρα για την ικανότητά τους να εργαστούν στον τομέα STEM.
- Βοήθεια για την επιτυχή πλοήγηση στην κουλτούρα STEM.
- Αναστοχασμό και κριτική σκέψη σχετικά με τους στόχους τους, τον τρόπο αντιμετώπισης της προκατάληψης ή τον τρόπο ξεπέρασης του άγχους σχετικά με τις αξιολογήσεις.
- Αναστοχασμός και διερεύνηση των ενδιαφερόντων, των ικανοτήτων, των πεποιθήσεων και των ιδεών τους.
- Πραγματοποίηση των επαγγελματικών τους φιλοδοξιών, περιλαμβάνοντας πληροφορίες σχετικά με υλικά και στρατηγικές, καθορισμό στόχων και ευκαιρίες για μάθηση, δικτύωση και γνωριμία με άλλους που ενδιαφέρονται για το STEM.
- Παροχή καθοδήγησης σχετικά με τους οικονομικούς πόρους (υποτροφίες, δίκτυα, προγράμματα και ευκαιρίες απασχόλησης)

## Θυμηθείτε το

### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΕΙΣ

Το να είστε παθιασμένοι και ενθουσιασμένοι με το να τροφοδοτείτε τη ζωή τους είναι ένα σπουδαίο διεγερτικό που χτίζει τη σχέση και προάγει τη δέσμευση.

### ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Σεβαστείτε το χρόνο σας και αντιμετωπίστε τους άλλους ως πολύτιμο πόρο, ως κάποιον που αξίζει να επενδύσετε σε αυτόν.

### ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ

Θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να διεξάγετε δύσκολες συζητήσεις και να λέτε τα πράγματα με το όνομά τους, ακόμη και αν αυτό φαίνεται σκληρό. Ένας σπουδαίος μέντορας θα δώσει ανατροφοδότηση και θα ωθήσει τις μαθητευόμενες να προχωρήσουν παραπέρα.

Ως μέντορας, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε ποιες είναι οι βασικές ικανότητες που πρέπει να έχετε ή να αναπτύξετε μέσω μιας διαδικασίας καθοδήγησης.

Με άλλα λόγια, ορισμένα από τα χαρακτηριστικά που θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλή μέντορας, βασίζονται στην ικανότητά σας να συνδεθείτε με τις μαθητευόμενες, καθώς η εμπειρία σας μπορεί να καθοδηγήσει το δρόμο προς τη δική τους επιτυχία.

Αυτή η αξιολόγηση που δημιουργήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Winsconsin μπορεί να σας βοηθήσει να προβληματιστείτε σχετικά με αυτό.

### ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

Ακόμη και αν έχετε πολλά ανέκδοτα να μοιραστείτε, δεν θα αφορούν πάντα τον εαυτό σας. Κάντε ερωτήσεις, αφήστε τους προστατευόμενους να μιλήσουν και ακούστε τους.

### ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Ένας καλός μέντορας κατανοεί με ενσυναίσθηση τη μοναδική κατάσταση της μαθητευόμενης και εργάζεται σκληρά για να την κατανοήσει και να την συμβουλευτεί αναλόγως.

# Ο ρόλος σας ως ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΗ

Ο ρόλος σας είναι να συζητήσετε τις ερωτήσεις, τις αμφιβολίες και την περιέργειά σας για το πού να ξεκινήσετε ή πώς να συνεχίσετε την πορεία σας στο STEM.



## Ως μαθητευόμενη θα πρέπει:

- Να αμφισβητείτε τον εαυτό σας και να προβληματίζεστε για τις δικές σας προσδοκίες.
- Να επικοινωνείτε με σαφήνεια τις ανάγκες και τις προσδοκίες σας.
- Να δείχνετε περιέργεια και να τηρείτε τη δέσμευση που έχετε αναλάβει για τη διερεύνηση των ευκαιριών που σας παρουσιάζουν οι μέντορες.
- Να μαθαίνετε για τις θέσεις εργασίας, τις διαδρομές καριέρας, τις εταιρικές κουλτούρες και τους κλάδους.
- Δείξτε ευγνωμοσύνη στους μέντορες για το χρόνο τους.
- Μοιραστείτε την ευθύνη με τον μέντορα για την ποιότητα της σχέσης.

## Για να έχετε γόνιμες συνεδρίες καθοδήγησης, τα καθήκοντά σας είναι τα εξής:

- Ξεκινήστε την επικοινωνία με τους μέντορες μόλις αποδεχθούν το αίτημά σας.
- Δεσμευτείτε για τουλάχιστον μία έως δύο ώρες το μήνα (ή για ό,τι συμφωνείτε στο πλαίσιο της συνεδρίας συμφωνίας καθοδήγησης) για τη συνεργασία με τον μέντορά σας.
- Σχεδιάστε και ορίστε την ημερήσια διάταξη για κάθε συνάντηση.
- Παρέχετε ανατροφοδότηση στον μέντορα και δεχτείτε ανατροφοδότηση από αυτόν με ανοιχτό μυαλό και προσανατολισμό προς την ανάπτυξη.
- Επιπλέον, μπορείτε να συμμετέχετε στις συζητήσεις και τις εκδηλώσεις που δημοσιεύονται στον κόμβο της κοινότητας. Συμπληρώστε λεπτομερώς το προφίλ σας για να επιτρέψετε στους άλλους να συνδεθούν μαζί σας και να εξερευνήσουν το δίκτυο.

Ως μαθητευόμενη, είναι σημαντικό να σκεφτείτε όχι μόνο ποιες είναι οι ανάγκες σας, αλλά και πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτές τις συνεδρίες. Όλα ξεκινούν με τη σωστή νοοτροπία- πώς μπορείτε να επιδιώξετε να προετοιμάσετε τον εαυτό σας ψυχολογικά για το σκοπό αυτό;

#### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΚΑΙ ΔΕΚΤΙΚΕΣ

Οι μέντορες συχνά προσφέρουν εποικοδομητικά σχόλια, προτάσεις και διαφορετικές προοπτικές. Για να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη σχέση αυτή, θα πρέπει να είστε ανοιχτοί σε αυτές τις πληροφορίες και πρόθυμοι να τις αξιοποιήσετε. Επιπλέον, θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια, ικανοί να δείξετε ευπάθεια και ανοιχτοί στην εξερεύνηση νέων περιπετειών.

#### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Αυτή δεν είναι απλώς μια ευκαιρία να αναρωτηθείτε για τις ελπίδες και τα όνειρά σας. Το mentoring είναι μια ευκαιρία να αναλάβετε πραγματική δράση και να δείτε θετικές αλλαγές στην καριέρα σας. Θα πρέπει να εστιάζετε στον καθορισμό σαφών στόχων και να εργάζεστε προς την κατεύθυνση αυτή. Θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να κάνετε ερωτήσεις, να αναζητάτε απαντήσεις και να δοκιμάζετε νέα πράγματα - ακόμη και αν σας φαίνονται τρομακτικά.

#### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΕΣ

Αν λέτε ότι θα κάνετε κάτι, ακολουθήστε το. Να θυμάστε ότι ο μέντοράς σας θέτει τον εαυτό του στη διάθεσή σας για να σας υποστηρίξει. Επενδύουν στην ανάπτυξή σας, αλλά εσείς πρέπει να κάνετε το δικό σας κομμάτι για να δείτε αποτελέσματα.

## Τι μπορώ να περιμένω από έναν μέντορα;

### ΣΑΣ ΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΥΠΟΛΟΓΟΥΣ

Μπορείτε να προσπαθήσετε να κρατήσετε τον εαυτό σας υπόλογο στην καριέρα σας. Αλλά το να έχετε κάποιον να σας υπενθυμίζει συνεχώς τους συγκεκριμένους στόχους σας μπορεί να σας βοηθήσει να τους κρατήσετε στο μυαλό σας. Ένας μέντορας μπορεί να σας προτρέψει να συνεχίσετε να επιδιώκετε ενεργά τους στόχους σας και να σας προσφέρει χρήσιμες προτάσεις για το πώς να το κάνετε αυτό.

### ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ

Η ζωή έχει έναν τρόπο να σε κλωτσάει όταν είσαι πεσμένος μερικές φορές. Όταν συμβαίνει αυτό, ένας μέντορας μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι ακόμα τα καταφέρνετε! Θα σας ενθαρρύνουν να συνεχίσετε, ακόμη και όταν τα πράγματα φαίνονται άσχημα.

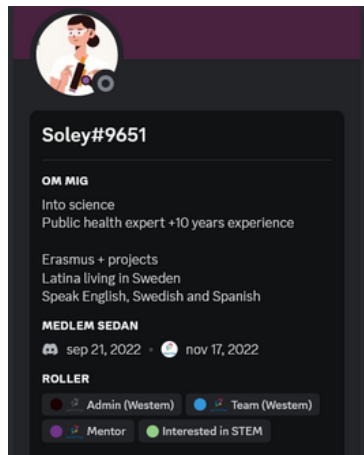
### ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΩΣ ΗΧΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Είτε καθορίζετε την καριέρα σας, είτε είστε απόφοιτος φοιτητής που αναζητά τρόπους για να ξεκινήσει την καριέρα του, η ύπαρξη ενός μέντορα σας δίνει κάποιον για να ανταλλάξετε ιδέες. Μπορούν να ακούσουν τις προκλήσεις σας, να προσφέρουν μια αμερόληπτη προοπτική και να σας βοηθήσουν να βρείτε λύσεις.

# Ρύθμιση του προφίλ σας στην πλατφόρμα

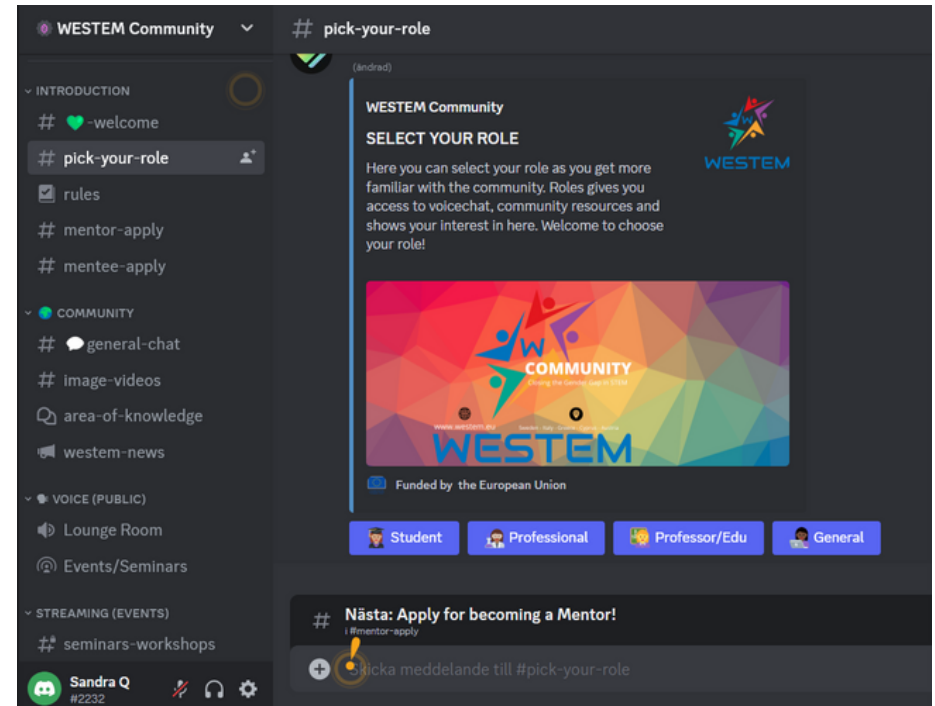
Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα καθοδήγησης, θα πρέπει να δημιουργήσετε το προφίλ σας στην πλατφόρμα της κοινότητας WESTEM στο Discord.

Πρώτα θα επιλέξετε τον ρόλο που σας αντιπροσωπεύει. Για να αυξήσετε την προβολή σας και να βρείτε τον κατάλληλο μέντορα/μαθητή είναι σημαντικό να παρέχετε κάποιες πληροφορίες που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν τον πιθανό μέντορα ή τον υποψήφιο μαθητή σας να δει ποιος είστε και τι ψάχνετε. Μια μεντορική σχέση έχει να κάνει με τη συγγένεια στόχων, φιλοδοξιών και εμπειριών, οπότε ένα λεπτομερές προφίλ θα σας βοηθήσει να βρείτε τον καταλληλότερο.



Ίσως μπορείτε να προσθέσετε πληροφορίες σχετικά με τον τομέα εξειδίκευσής σας, όπως: τη χώρα στην οποία ζείτε και τις γλώσσες που μιλάτε.

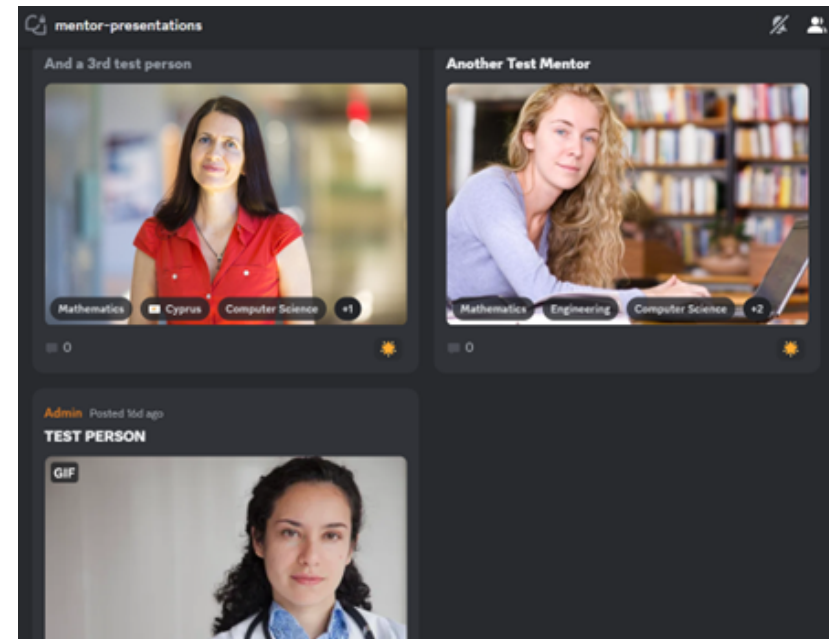
Όσο πιο λεπτομερές είναι το προφίλ, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούν στο δίκτυο κατάλληλα άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα για την επίτευξη προσωπικών στόχων.





# Διαδικασία αντιστοίχισης

- Αφού οι μέντορες και οι προστατευόμενοι συμπληρώσουν τα προφίλ τους, οι μέντορες θα συστηθούν στο κανάλι παρουσίασης του μέντορα.
- Στη συνέχεια, οι μαθητευόμενες θα επισκεφθούν το κανάλι για να διαβάσουν τις παρουσιάσεις των μεντόρων που είναι διαθέσιμοι για το πρόγραμμα. Ίσως βρείτε ένα προφίλ που σας ταιριάζει!
- Μόλις η μαθητευόμενη επιλέξει έναν μέντορα, απλώς στείλτε ένα αίτημα σύνδεσης.
- Κατά συνέπεια, οι μέντορες θα μπορούν στη συνέχεια να αποδεχθούν ή να απορρίψουν την πρόσκληση από τις μαθητευόμενες.
- Μόλις η μαθητευόμενη βρει έναν μέντορα, είναι καθήκον της μαθητευόμενης να ξεκινήσει την επαφή και να κανονίσει μια πρώτη συνάντηση!



# Πώς μπορείτε να βρείτε τον κατάλληλο μέντορα;

Ακολουθεί ένας κατάλογος με τα πράγματα που μπορείτε να έχετε κατά νου όταν αναζητάτε τον κατάλληλο μέντορα.

## ΕΜΠΝΕΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΑΣ

Ίσως γνωρίζετε ακριβώς τι θέλετε να πετύχετε από την καριέρα σας. Ή ίσως να μην έχετε βρει ακόμα το πάθος σας. Όπως και να έχει, ένας μέντορας θα εστιάσει στην επαγγελματική σας ανάπτυξη, θα διασφαλίσει ότι θα εξερευνήσετε νέες ευκαιρίες, θα σας προκαλέσει και θα εργαστεί για να βελτιώσει τις δεξιότητες και τις γνώσεις σας. Επίσης, δεν χρειάζεται να είναι στην ίδια καριέρα ή στην ίδια χώρα με εσάς. Μπορεί να είναι κάποιος με παρόμοιες αξίες ή πάθη με εσάς ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο σε διαφορετικό τομέα.

## ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Αν έχετε συγκεκριμένους στόχους, ίσως χρειάζεστε κάποιον που έχει περάσει περισσότερο χρόνο στη σταδιοδρομία από εσάς ή έχει δεξιότητες και εμπειρία να μοιραστεί (αυτό δεν σημαίνει κάποιον που είναι μεγαλύτερος από εσάς).

## Κατάλογος ελέγχου για τους μαθητευόμενους.

- Γίνετε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας και εγγραφείτε στο πρόγραμμα καθοδήγησης
- Επιλέξτε τον μέντορά σας
- Διαβάστε και αποδέχστε τον κώδικα δεοντολογίας του μέντορα
- Διαβάστε το εγχειρίδιο και σκεφτείτε τι θέλετε από την καθοδήγηση.
- Επικοινωνήστε με τον μέντορά σας για μια πρώτη συνάντηση, εξερευνήστε τους διαθέσιμους πόρους

## Κατάλογος ελέγχου για μέντορες.

- Γίνετε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας και εγγραφείτε στο πρόγραμμα καθοδήγησης
- Διαβάστε και αποδέχστε τον κώδικα δεοντολογίας του μέντορα
- Διαβάστε το εγχειρίδιο και λάβετε μέρος στη διαδικτυακή συνάντηση προετοιμασίας για τους μέντορες και σκεφτείτε τι θέλετε από την καθοδήγηση.
- Συμπληρώστε τη φόρμα - παρουσίαση μέντορα - με το προφίλ σας
- Εξερευνήστε τους διάφορους διαθέσιμους πόρους για τις συνεδρίες σας

# Κύκλος καθοδήγησης

Η πορεία της σχέσης καθοδήγησης, ο λεγόμενος κύκλος καθοδήγησης, περιλαμβάνει τέσσερις φάσεις.

## Για την παραδοσιακή καθοδήγηση

Θα διανύσετε ολόκληρο τον κύκλο, συμπεριλαμβανομένης της συμπλήρωσης της συμφωνίας καθοδήγησης και της αξιολόγησης.

## Για το flash mentoring

Θα παραλείψετε τη φάση 3 και θα επικεντρωθείτε στις άλλες φάσεις κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμφωνία καθοδήγησης ως πηγή, αν θέλετε, και κάνετε την αξιολόγηση μετά τη συνεδρία.



# Φάση 1: Προετοιμασία

## ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η μαθητευόμενη μπορεί να έρθει σε επαφή με τη μέντορα για την πρώτη ηλεκτρονική συνάντηση (ή πρόσωπο με πρόσωπο) μετά την αποδοχή του αιτήματος από τον μέντορα. Πριν από την πρώτη συνάντηση, είναι σημαντικό **να αναλογιστείτε τον εαυτό σας και το ταξίδι σας** όσον αφορά την καθοδήγηση.

Αυτοαναστοχασμός για μέντορες:

1. Ποιοι ήταν οι μέντορές σας ή οι άνθρωποι που ήταν εκεί για να σας καθοδηγήσουν, να σας υποστηρίξουν και να σας ενισχύσουν και πώς συνέβαλαν στην επιτυχία σας;
2. Ποια μαθήματα πήρατε από αυτούς;
3. Ποιες ήταν οι πιο ικανοποιητικές πτυχές αυτών των σχέσεων και γιατί;
4. Ποιο είναι το όφελος αυτής της σχέσης καθοδήγησης για μένα;

Ίσως έχετε ήδη έναν συγκεκριμένο στόχο για τον οποίο θέλετε να εργαστείτε. Αν όχι, παραθέτουμε ορισμένα συγκεκριμένα θέματα που μπορούν να συζητηθούν κατά τη διάρκεια του Κύκλου Συμβουλευτικής Καθοδήγησης.

Η καθοδηγούμενη καλείται και ενθαρρύνεται να τηρεί ημερολόγιο καθοδήγησης, το οποίο είναι χρήσιμο για την καταγραφή των προβληματισμών, των δεσμεύσεων και των ανατροφοδοτήσεων που μπορούν να χρησιμεύσουν ως στοιχεία για την επόμενη συνάντηση, καθώς και ως πηγή αυτοαξιολόγησης και αξιολόγησης της προόδου.

Αυτοαναστοχασμός για τους μαθητευόμενους:

1. Υπήρξαν ήδη μέντορες στη ζωή μου;
2. Ποιους στόχους θα ήθελα να έχω πετύχει μετά τη διαδικασία του mentoring;
3. Πώς θα μπορούσε ο μέντορας να με βοηθήσει συγκεκριμένα;

- Πώς να διευρύνετε τον κύκλο των ακαδημαϊκών και επαγγελματικών επαφών σας;
- Πώς να προετοιμαστείτε για την αγορά εργασίας ως γυναίκα στον τομέα STEM;
- Πώς να πετύχετε στις συνεντεύξεις για πρακτική άσκηση;
- Πώς πρέπει να επιλέξω μεταξύ ακαδημαϊκού και βιομηχανικού χώρου;
- Πώς να είμαι επιτυχημένη στη σταδιοδρομία στο STEM;
- Πώς να πλοηγηθώ κάτω από τα στερεότυπα των φύλων στο STEM;
- Πώς να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις σπουδές STEM;

## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ

1. Δημιουργήστε μια βάση για συζητήσεις εμπιστοσύνης: Αυτό σημαίνει τη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ των δύο σας. Η σχέση καθοδήγησης χαρακτηρίζεται από αμοιβαία εκτίμηση και κατανόηση. Πρόκειται για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της δημιουργίας μιας σχέσης και της μάθησης.

Οι μέντορες μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως οδηγός για τις συμπεριφορές, τις αξίες και τις στάσεις των μεντόρων. Έτσι, οι μαθητευόμενες επωφελούνται από τη συνεργασία με μία μέντορα που μοιράζεται αξίες και βαθιές ομοιότητες με αυτούς.

Γενικά, η φάση της προετοιμασίας και της διαπραγμάτευσης μπορούν να συγχωνευθούν και να συζητηθούν στην πρώτη συνάντηση, ή μπορούν να χωριστούν σε μια δεύτερη συνάντηση. Αυτό μπορεί να σχεδιαστεί ατομικά.

2. Προσδιορίστε τους στόχους και τις προσδοκίες. Μετά από αυτά τα βήματα, μπορείτε να αρχίσετε να προσδιορίζετε τους στόχους και τις προσδοκίες σας από την καθοδήγηση, οι οποίες αποτελούν μέρος της συμφωνίας καθοδήγησης.

Παραδείγματα μακροπρόθεσμων στόχων:

- Να επιβεβαιώσω και να επεκτείνω τις δυνάμεις μου.
- Να αποκτήσω αυτοπεποίθηση για σπουδές και εργασία στον τομέα STEM.
- Να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου κ.λπ.
- Να αντιμετωπίσω τις υπάρχουσες προκαταλήψεις και να καταρρίψω τα εμπόδια και τις προκαταλήψεις στον τομέα STEM στο μάθημά μου ή στην εργασία μου.
- Ενδυνάμωση - να δω ένα μέλλον στον τομέα STEM.

- Γνωριστείτε μεταξύ σας!
- Μοιραστείτε πληροφορίες και εμπειρίες σχετικά με την καριέρα σας και πώς φτάσατε εκεί που βρίσκεστε τώρα.
- Μιλήστε για τη δική σας πορεία ζωής.
- Αφιερώστε χρόνο για να γνωρίσετε τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες, τις αποτυχίες και τους φόβους του άλλου.
- Βρείτε κοινά ενδιαφέροντα, συμπάθειες ή αντιπάθειες.
- Αντιμετωπίστε πάντα ο ένας τον άλλον με σεβασμό και καλή θέληση.

## ΛΙΣΤΑ

- Κανονίστε ημερομηνία για την πρώτη συνάντηση με τη μέντορα
- Αυτοαναστοχασμός πριν από τη συνάντηση
- Γνωρίστε ο ένας τον άλλον
- Δημιουργία εμπιστοσύνης
- Ορισμός ορίων
- Εξετάστε τους στόχους
- Συζητήστε τη συμφωνία καθοδήγησης

## Φάση 2: Διαπραγμάτευση

Η φάση αυτή ξεκινά συνήθως με την πρώτη συνάντηση (διαδικτυακή ή πρόσωπο με πρόσωπο) αφού γνωριστείτε και θέσετε τις βάσεις για την επικοινωνία. Η φάση αυτή αφορά συγκεκριμένες ανάγκες, προσδοκίες και στόχους (που αναφέρθηκαν παραπάνω).

Εδώ διευκρινίζονται οι ανησυχίες και οι αβεβαιότητες και οι ερωτήσεις μετατρέπονται σε στόχους. Οι γενικοί στόχοι της συμφωνίας καθοδήγησης θα καθοριστούν. Σε αυτή τη φάση, είναι σημαντικό να συμφωνηθεί ένα χρονοδιάγραμμα.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να είναι χρήσιμες για τις μέντορες και τις μαθητευόμενες σε αυτό το στάδιο:

- Τι περιμένετε από αυτό το πρόγραμμα καθοδήγησης;
- Πόσο καιρό είστε διατεθειμένες να δεσμευτείτε σε αυτό το πρόγραμμα;
- Πότε είστε διαθέσιμες;
- Πώς θα συνεργαστούμε;
- Πόσο συχνά θα συναντιόμαστε;
- Ποιους συγκεκριμένους στόχους θέλω να επιτύχω; (Μέγιστο 3 στόχοι)
- Καθορίστε πώς αυτή η διαδικασία καθοδήγησης μπορεί να είναι επιτυχής.

Αυτό μπορεί να είναι από μερικές εβδομάδες έως το πολύ τέσσερις μήνες. Αυτό εξαρτάται από τους στόχους των μαθητευομένων. Ενδέχεται ο στόχος να μπορεί να επιτευχθεί μετά από μία συνεδρία.

Μετά από κάθε συνεδρία, και τα δύο μέρη μπορούν να κάνουν ανατροφοδότηση στην εφαρμογή, σχετικά με το πώς πήγε η συνεδρία. Αυτή η ανατροφοδότηση αποσκοπεί κυρίως στον προβληματισμό σχετικά με τη διαδικασία καθοδήγησης.

Συζητήστε τη συμφωνία καθοδήγησης:

- Εδώ είναι σημαντικό να καθοριστούν οι στόχοι και οι προσδοκίες καθώς και τα βήματα για την επίτευξή τους.
- Ορισμός ορίων. Επισημάνετε τι δεν μπορείτε και τι δεν θα κάνετε στο πλαίσιο του προγράμματος mentoring.
- Πόσο συχνά θα συναντιέστε και πόσο καιρό θα συναντιέστε;
- Συζητήστε την εμπιστευτικότητα: τυχόν ευαίσθητα θέματα που θα συζητηθούν θα τηρούνται με απόλυτη εχεμύθεια και αν υπάρχουν θέματα που είναι εκτός ορίων για συζήτηση.
- Ρήτρα τερματισμού της σχέσης: αν η σχέση mentoring είναι μη παραγωγική, μπορεί να διακοπεί με ατομικές αποφάσεις χωρίς να αμφισβητηθεί ή να κατηγορηθεί, απλώς να ενημερωθεί το άλλο άτομο για την απόφαση.

Ορίστε κριτήρια επιτυχίας για τη διαδικασία.  
Παράδειγμα κριτηρίων επιτυχίας είναι:

Ως μέντορας είμαι επιτυχημένη όταν  
...ενισχύω τις ικανότητες του μαθητευόμενου μου  
...μεταδίδω την επαγγελματική μου εμπειρία και την εμπειρία ζωής μου  
...παρέχω γνώσεις σχετικά με τον επαγγελματικό μου τομέα δραστηριότητας  
...είμαι πρόθυμος να μάθω νέα πράγματα ο ίδιος

Ως μαθητευόμενη είμαι επιτυχημένος όταν  
...καθορίζω και επιδιώκω τους επαγγελματικούς και προσωπικούς μου στόχους  
...αντιμετωπίζω ανοιχτά τους φόβους και τις αδυναμίες μου και εργάζομαι πάνω σε αυτές  
...επανεξετάζω και αμφισβητώ τις ενέργειές μου  
...δέχομαι συμβουλές και υποδείξεις από το εξωτερικό  
...Παίρνω αποφάσεις και ενεργώ με δική μου ευθύνη  
...Έχω επίγνωση των δυνατών μου σημείων

### ΛΙΣΤΑ

- Συζητήστε τις προσδοκίες
- Συμφωνήστε σε ένα χρονοδιάγραμμα
- Συμφωνήστε μαζί σε συγκεκριμένους στόχους
- Καθορισμός κριτηρίων επιτυχίας
- Ορισμός ημερομηνίας για την επόμενη συνεδρίαση
- Συμφωνήστε για τα καθήκοντα και τους στόχους μέχρι την επόμενη συνάντηση.
- Παροχή ανατροφοδότησης σχετικά με τη συνεδρία

## Φάση 3: Ενεργοποίηση

Σε αυτή τη φάση γίνεται η κύρια εργασία. Πρόκειται για την προσπάθεια επίτευξης στόχων. Ο αριθμός των συναντήσεων συμφωνείται ατομικά, ανάλογα με το πόσες είναι απαραίτητες. Σε αυτή τη φάση η μέντορας και η μαθητευόμενη εργάζονται για να επιτρέψουν την ανάπτυξη. Οι στόχοι αξιολογούνται, επεξεργάζονται, αναθεωρούνται κ.λπ. τόσο από τη μέντορα όσο και από τη μαθητευόμενη στο τέλος της συνεδρίασης.

Αυτή η φάση είναι η πιο απαιτητική. Εδώ μπορεί επίσης να προκύψουν δυσκολίες ή προκλήσεις. Η μεντορική σχέση θα πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτη ώστε να προσαρμόζεται στις αλλαγές. Εδώ είναι σημαντικό να ακούτε ενεργά.



Ζητήστε τακτικά ανατροφοδότηση για να παρέχετε μια ικανοποιητική μαθησιακή εμπειρία και να έχετε κατά νου τη διαδικασία μάθησης.

Μη φοβάστε την εποικοδομητική κριτική, η οποία θέτει σε κίνηση τη διαδικασία προβληματισμού.

Ενημερωθείτε και από άλλες πηγές - μπορεί να μην έχετε την απάντηση σε όλες τις ερωτήσεις και αυτό δεν πειράζει.

Το κύριο έργο για την επίτευξη του στόχου ανήκει στην μαθητευόμενη. Η μέντορας παρέχει υποστήριξη, ανατροφοδότηση και συμβουλές. Αλλά δεν είναι μόνο η επίτευξη των στόχων. Αντίθετα, πρόκειται για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης στις δικές του ικανότητες για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Πρόκειται για τη διαδικασία που ενισχύει τις δεξιότητες και τις ικανότητες για την επίτευξη των στόχων και την ενδυνάμωση των κοριτσιών και των γυναικών να ακολουθήσουν θέματα και σταδιοδρομίες που σχετίζονται με τα STEM.

**Ακολουθούν παραδείγματα ερωτήσεων για να προβληματιστείτε καθ' όλη τη διάρκεια της ενδιάμεσης περιόδου της διαδικασίας:**

- Πώς εξελίσσεται η σχέση σας ως μέντορας;
- Επιτυγχάνετε τους στόχους που θέσατε στην αρχή του προγράμματος;
- Ήταν αυτό που περιμένατε όταν ενταχθήκατε στο πρόγραμμα;
- Τι θα μπορούσε να κάνει αυτό το πρόγραμμα καλύτερο για εσάς στο μέλλον;

### ΛΙΣΤΑ

- Αξιολογήστε στόχους
- Αναθεώρηση των στόχων
- Επεξεργασία στόχων
- Δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση
- Ακούστε ενεργά



## Φάση 4: Κλείσιμο

Αυτή είναι η **τελευταία φάση** του κύκλου καθοδήγησης και συμβαίνει όταν η **καθοδηγούμενη μαθητευόμενη έχει επιτύχει με επιτυχία τους στόχους της** με την υποστήριξη της μέντορα. Η μαθητευόμενη αισθάνεται σίγουρη ότι μπορεί να συνεχίσει χωρίς την υποστήριξη της μέντορα. Είναι σημαντικό τόσο η μαθητευόμενη όσο και η μέντορας να αισθάνονται ικανοποιημένοι με τον τερματισμό της σχέσης καθοδήγησης.

Ιδανικά, διευθετείτε και εδώ μια τελική συνάντηση, είτε διαδικτυακά είτε εκτός σύνδεσης. Σε αυτή τη φάση, μπορείτε να επανεξετάσετε τη συμφωνία καθοδήγησης που συμφωνήσατε. Αφιερώστε χρόνο εδώ για να συγκεντρώσετε όλες τις γνώσεις και να προβληματιστείτε σχετικά με την όλη διαδικασία. Αξιολογήστε την επιτυχία και τα μαθήματα που πήρατε. **Κοιτάξτε ποιους στόχους πετύχατε και τι μπορέσατε να αποκομίσετε προσωπικά από τη σχέση καθοδήγησης.**

Επίσης, **μιλήστε για το μέλλον** και ποια θα είναι τα επόμενα βήματα για τον καθοδηγούμενο μετά τη λήξη του προγράμματος συμβουλευτικής καθοδήγησης.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις για την τελευταία συνάντηση:

- Ποιοι στόχοι επιτεύχθηκαν;
- Ποιοι στόχοι δεν επιτεύχθηκαν; Γιατί όχι;
- Τι έμαθα για τις δυνάμεις και τις προκλήσεις μου;
- Πώς θα εφαρμόσω όσα έμαθα από αυτή τη σχέση;
- Τι έμαθα για τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις μου σε σχέση με το STEM;
- Εντόπισα υπάρχουσες προκαταλήψεις και προκαταλήψεις στον τομέα STEM που επηρέασαν τις επιλογές μου; Γνωρίζω πώς να τις αντιμετωπίσω;
- Τι αντίκτυπο είχε η καθοδήγηση στις προθέσεις μου για σπουδές/εργασία στον τομέα STEM;

### ΛΙΣΤΑ

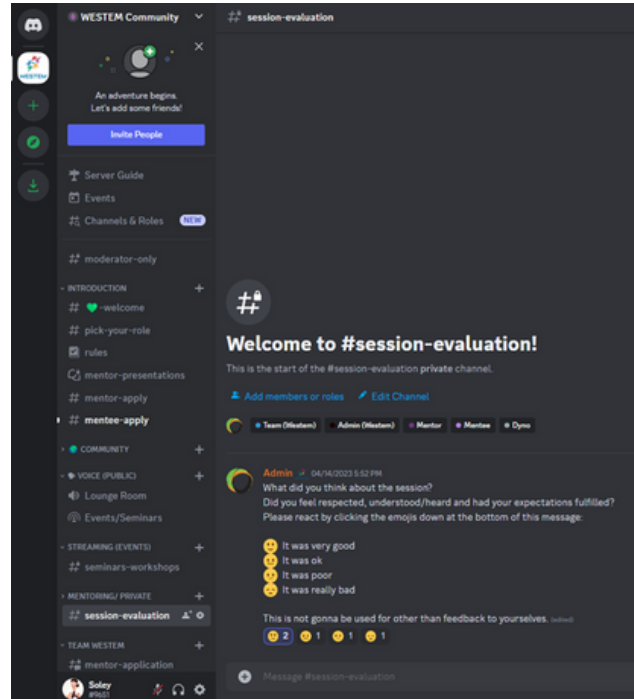
- Επανεξέταση της διαδικασίας καθοδήγησης
- Επανεξέταση της συμφωνίας καθοδήγησης
- Σύνοψη της σχέσης καθοδήγησης
- Επόμενα βήματα για τη μαθητευόμενη
- Συμπληρώστε το πρότυπο ανατροφοδότησης

# Αξιολόγηση της καθοδήγησης

Η ανατροφοδότηση είναι σημαντική για να προβληματιστείτε σχετικά με τη δουλειά που έγινε, πώς αισθάνεστε καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών, καθώς και για να αναγνωρίσετε τα επιτεύγματα. Θα κάνετε 2 τύπους αξιολογήσεων.

## ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

- Μπορείτε να αναστοχαστείτε τη δουλειά που κάνατε, απλά πηγαίνετε στο #session-evaluation και συμπληρώστε το κουίζ. Αυτό είναι μόνο για εσάς (μέντορας ή μαθητευόμενη) για να έχετε επίγνωση της εργασίας που κάνατε αυτή τη μέρα.



## ΤΕΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Ενημερώστε τους διαχειριστές ότι έχετε ολοκληρώσει έναν κύκλο.
- Στο τέλος του κύκλου θα συμπληρωθεί ένα τελικό έντυπο αξιολόγησης για να αναθεωρηθεί αναδρομικά πώς πήγε η καθοδήγηση και ποια ήταν τα προσωπικά οφέλη μετά από αυτή τη διαδικασία. Αυτή η αξιολόγηση θα κοινοποιηθεί στο πρόγραμμα και θα μας δώσει μια ιδέα για τον αριθμό των συνεδριών, την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα των συνεδριών.

# Υλικά & πόροι

Ο σκοπός των συνεδριών καθοδήγησης είναι να βοηθηθείτε και οι δύο, μέντορες και μαθητευόμενες, να αναπτυχθείτε και να εξελιχθείτε, καθώς και να παρακολουθείτε τις συνεδρίες καθοδήγησης. Για να διευκολυνθεί αυτή η διαδικασία, το έργο WESTEM έχει συγκεντρώσει μια σειρά από χρήσιμους πόρους από τους οποίους μπορούν να επωφεληθούν τόσο οι μεντόρες όσο και οι μαθητευόμενες.

Θα βρείτε αυτούς τους πόρους στην κοινότητα Discord καθώς και στον ιστότοπο του έργου. Ανάμεσά τους θα βρείτε μια επιλογή πόρων που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εμπειρία του mentoring. Θα βρείτε επίσης έμπνευση, υλικό όπως η συμφωνία καθοδήγησης, καθώς και συμβουλές και δεξιότητες για την καθοδήγηση.

Ο σκοπός των συνεδριών καθοδήγησης είναι να βοηθηθείτε και οι δύο, μέντορες και μαθητευόμενες, να αναπτυχθείτε και να εξελιχθείτε, καθώς και να παρακολουθείτε τις συνεδρίες καθοδήγησης. Για να διευκολυνθεί αυτή η διαδικασία, το έργο WESTEM έχει συγκεντρώσει μια σειρά από χρήσιμους πόρους από τους οποίους μπορούν να επωφεληθούν τόσο οι μεντόρες όσο και οι μαθητευόμενες.

Θα βρείτε αυτούς τους πόρους στην κοινότητα discord καθώς και στον ιστότοπο. Ανάμεσά τους θα βρείτε μια επιλογή πόρων που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εμπειρία του mentoring. Θα βρείτε επίσης έμπνευση, υλικό όπως η συμφωνία καθοδήγησης, καθώς και συμβουλές και δεξιότητες για την καθοδήγηση.