

Metodika pre mentorov žiakov

Názov projektu: **Podpora vzdelávacích aktivít zameraných na zlepšenie školskej úspešnosti v OZ TEAM.**

Prijímateľ: **OZ TEAM**

ITMS kód projektu: **312011AKF9**

Typ projektu: **dopytovo orientovaný projekt**

Doba realizácie projektu: **11/2020 – 10/2021**

Schválená výška NFP: **197 628,20 €**

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Obsah

Úvod	3
Mentoringové prístupy	4
Rady pred prvým mentoringom	4
Rady pri komunikácii mentora so svojim menteeom	4
Spoznajte svojho mentee pred prvým stretnutím	5
Výber správneho času na stretnutie	5
Výber miesta	5
Voľba času	5
Iné	6
Vaše povinnosti súvisiace s realizáciou mentoringu:	6
V prípade online aktivít	6
V prípade offline aktivít (osobné stretnutie)	6
Obsah mentoringových stretnutí	7
Prvé mentoringové stretnutie	7
Druhé mentoringové stretnutie	8
Tretie mentoringové stretnutie	9
Štvrté mentoringové stretnutie	9
Nástroje mentoringu,	10
Spätná väzba	12
Námet na spätnú väzbu od menteeho	12
Priebežná spätná väzba	13
Pár rád, ako na to a čo robiť, keď nastanú problémy.	13
Problémy, ktoré môžu nastať:	13
Kontakty:	14

Úvod

Vážený mentor/mentorka. Táto metodika je určená pre všetkých Vás, ktorí ste sa rozhodli robiť mentora žiakovi strednej školy v rámci nášho projektu. Možno už máte skúsenosti z mentoringu ako mentor, alebo ste ho zažili ako mentorovaní. A možno nemáte žiadnu skúsenosť s mentoringom, ale ste odhodlaní byť nápomocní v našom projekte svojmu zverencovi.

A práve preto sme sa rozhodli vypracovať jednoduchú a predovšetkým praktickú pomôcku, ktorú budete môcť využívať počas trvania mentoringu.

Formou osobného mentoringu chceme pomôcť mladým ľuďom hľadať ich „životnú cestu“. Počas strednej školy začínajú študenti riešiť dôležité otázky (začlenenie do kolektívu rovesníkov, prvý vážny vzťah, problémy v rodine, vysoké nároky na učenie, potreba vyniknúť, túžba po úspechu, prihlášky na vysokú školu, budúcu profesia a ďalšie). Tieto dôležité udalosti pre mladého človeka sú veľmi náročné a nie všetci sa s týmito otázkami vedia popasovať. Preto ich chceme sprevádzať týmto procesom prostredníctvom mentoringu a byť im nápomocní pri hľadaní ich cesty.

Náš projekt je zameraný na **zvyšovanie školskej úspešnosti**. Výborné študijné výsledky nie sú vždy závislé len od individuálnych schopností žiaka. Sú výrazne ovplyvnené aj sociálnou oporou, ktorú môže žiak využiť v rôznych možných situáciách. A práve obdobie, ktoré žiaci počas štúdia na strednej škole prežívajú je veľmi náročné.

Úlohou mentora, teda vás, je pomáhať a podporovať svojich mentee, aby objavili a maximalizovali svoj potenciál, rozvíjali svoje schopnosti a stali sa osobnosťou, ktorou chcú byť. Zároveň vo vás môžu nájsť človeka, ktorému môžu dôverovať a o ktorého sa môžu oprieť. Je veľmi dôležité, aby ste si pred začiatkom mentoringu uvedomili svoju úlohu podporovateľa, dôverníka a možno aj vzoru, ktorý budú chcieť žiaci nasledovať.

Podstatou *mentoringu* nie je len občasné stretnutie a príjemný “pokec” mentora a mentorovaného (mentee). *Mentoring* je proces, kde mentor odovzdáva svoje nadobudnuté zručnosti, ale hlavne skúsenosti mentorovanému. **Mentoring** je vzťah založený na dôvere, v ktorom mentor ťaží zo svojich skúseností, expertízy a znalostí, aby podporil a smeroval menej skúsenú osobu s cieľom zlepšenia jej výkonu a podpory jej rozvoja.

Na stretnutiach môžete využívať ale aj **koučing**, ktorý sa odlišuje od mentoringu. Aj **Koučing** je vzťah založený na dôvere, v ktorom ale kouč využíva schopnosť **počúvať a klásť otázky**, aby pomohol žiakovi/žiačke nájsť jeho vlastné riešenie. Pri koučingu hľadáme odpoveď u menteeho.

Mentoringové prístupy

Aby sme to ilustrovali lepšie, môžeme sa pozrieť na škálu mentoringových



prístupov, od direktívneho k nedirektívnemu. **Direktívny prístup** je hlavne **spojený s mentoringom**. Na druhej strane spektra je potom nedirektívny prístup, príznačný pre koučing. V zásade je to tak, že pri direktívnom (mentoring) prístupe **riešite problém pre menteeho**, zatiaľ čo pri nedirektívnom (koučing) menteeho **núтите k premýšľaniu** a hľadaniu riešenia daného problému.

Je na vás, ktorý spôsob zvolíte. Každý

mentor má svoj individuálny štýl. Zatiaľ čo niektorí uprednostňujú ostať nedirektívni, iní sú zase veľmi direktívni. **Neexistuje dobrý alebo zlý prístup**, je ale dôležité si byť toho vedomý a uistiť sa, že daný prístup dlhodobo vyhovuje a pomáha menteeemu.

Rady pred prvým mentoringom

Rady pri komunikácii mentora so svojim menteeem

Dôležité je uvedomiť si, že mentorský vzťah nevznikne automaticky, ale že sa buduje postupne a prechádza určitými fázami. Asi najdôležitejší faktor je vzájomná dôvera. Tá sa buduje postupne. Najlepšia rada je, aby ste boli samým sebou. A nesnažili sa snažiť dostať do role, ktorá vám nesedí. Komunikácia teenagera s okolím má určité špecifiká, ktoré je dobré očakávať a je dobre s nimi počítať. Odporúčame zamyslieť sa nad nasledujúcimi radami (upravené podľa Campbellovej, 2007)

- ✓ Nastavte si spoločne hranice dôvery a pravidiel súkromia a dodržujte ich.
- ✓ Nastavte sa, že na začiatku vzťahu možno budete musieť byť iniciatívnejší pri začínaní a rozvíjaní komunikácie.

- ✓ Mentee bude spolupracovať ľahšie, keď bude cítiť, že sa o neho naozaj zaujímate. Ich názory si pozorne vypočujte a buďte pripravený o nich diskutovať. Nesnažte sa presadiť svoje rady a názory.
- ✓ Dajte im najavo, že si ceníte ich názor, ale zároveň im vysvetlite, že je nutné, aby spolupracovali v určitých situáciách.
- ✓ Pokiaľ cítite bezmocnosť alebo zmätok pri komunikácii so svojim menteeom, je veľmi pravdepodobné, že sa v tej chvíli cíti rovnako, len to nedáva najavo.
- ✓ Snažte sa byť nezaujatý, otvorený a používajte sebareflexiu na to, aby ste konfrontovali svoje predsudky a postoje, ktoré vám bránia v efektívnej komunikácii.
- ✓ Nesnažte sa zapôsobiť za každú „cenu“, mentee vás rýchlo odhalí a naruší sa vzájomná dôvera.
- ✓ Určte si svoje osobné hranice a dodržujte ich.

Spoznajte svojho mentee pred prvým stretnutím

Je veľmi dôležité, aby ste sa čo najlepšie spoznali. Prvé stretnutie je veľmi dôležité pre začiatok dobrej spolupráce. Odporúčame vám, aby ste si ešte pred prvým mentoringovým stretnutím o ňom/nej niečo pozreli na sociálnych sieťach alebo v motivačnom liste, ktorý vyplnil pri prihlásení do programu. Mať prehľad čím žije a čo aktuálne prezentuje na sociálnych sieťach môže byť veľmi dôležité pre nastavenie dobrej spolupráce. Je to skvelý pocit aj pre samotného mentee, keď prídete s tým, že už niečo o ňom/nej viete a pýtate sa na podrobnosti z toho, čo ste objavili.

Výber správneho času na stretnutie

Väčšina mentoringov možno bude prebiehať online a snád' po uvoľnení opatrení aj osobne. V prípade, že to opatrenia dovoľujú odporúčame osobné stretnutia pri dodržiavaní bezpečnosti vás, ale aj samotného mentee.

Výber miesta

V prípade osobného (offline) stretnutia, je vhodné naplánovať si mentoring na mieste, ktoré dobre poznáte vy alebo váš mentee, napr. v škole (ak škola takúto možnosť dáva) alebo aj v kaviarni. Ideálne je v každom prípade nájsť kludné miesto, kde vás nebude nik vyrušovať a kde vy nebudete rušení a zároveň sa budete cítiť komfortne.

Pri online stretnutí je dôležité mať na oboch stranách zapnutú kameru a mikrofón. Využite zdarma nástroje na hovor: zoom – **v prípade stretnutia dvoch účastníkov nie je limitovaný čas** .

Voľba času

Mentoring je potrebné realizovať v čase, keď už má mentee voľný čas, mimo vyučovania. Zároveň vie byť na kludnom mieste (v prípade online verzie), kde nebude rušený a môže sa sústrediť.

Uskutočnite mentoring v čase, keď už aj vy máte splnené všetky úlohy a môžete sa na mentoring sústrediť a nie ste v časovom strese.

Mentoringové stretnutie by malo trvať v rozmedzí **60 až 90 minút**. Interval medzi stretnutiami by mal byť 2-3 týždne.

Iné

Mať pri sebe papier a pero (alebo online nástroj na poznámky), aby ste si mohli zapisovať poznámky. Dobré je o to poprosiť aj svojho mentee.

Vaše povinnosti súvisiace s realizáciou mentoringu:

*V rámci projektu musíme o všetkých termínoch aktivít informovať MŠ najneskôr **7 dní vopred**, preto je dôležité, aby ste si termíny plánovali vopred, **minimálne 10 kalendárnych dní skôr**.*

V prípade online aktivít

1. *Sme povinný zabezpečiť v súlade s projektom **nahrávanie** všetkých online aktivít teda aj mentoringu (slúži ako prezenčná listina), je to podmienkou MŠ pre realizovanie akýchkoľvek online aktivít. **Táto nahrávka bude uschovaná len pre potreby kontroly z MŠ (len ak by si ju vyžiadali). Nikto z nášho tímu nebude prehrávať tieto záznamy a bude s nimi narábane ako s citlivými dátami.***
2. *Počas stretnutia musíte spraviť **Print screen** obrazovky ideálne aspoň dva zábery (napr. začiatok a koniec), tak aby bola vidieť lišta s časom a dátumom. **Obaja účastníci musia byť označení v zoome vlastným menom) a na začiatku každého stretnutia sa musíte obaja predstaviť celým menom – (prezenčná listina v online forme)***
3. ***Sme povinný mať povinnú publicitu logá EÚ a Projektu** (dostanete ako samostatnú prílohu aj s návodom ako nastaviť do pozadia). **Stačí keď ich budete mať vy, ako mentor.***
4. ***Vyplniť Záznam z mentoringového stretnutia.** (stručný report zo stretnutia, s ohľadom na citlivé údaje) Vy si spolu s vaším menteeom môžete urobiť pre svoju potrebu podrobnejšie poznámky.*
5. ***Po skončení aktivity zaslať** koordinátorke Lucii Markovej na email markova@ozteam.sk : nahrávku (link z aplikácie wetransfer), fotky-print screen, a Záznam z mentoringového stretnutia, termín ďalšieho stretnutia*

V prípade offline aktivít (osobné stretnutie)

1. *Počas stretnutia musíte spraviť **ideálne** aspoň dve spoločné fotky aj s viditeľnou publicitou.*
2. *Vypísať prezenčnú listinu (samostatná príloha)*
3. ***Sme povinný mať povinnú publicitu logá EÚ a Projektu** (dostanete ako samostatnú prílohu aj s návodom), označená musí byť budova a aj konkrétne miesto napr. škola a samotná trieda alebo klubovňa.*

4. **Vyplniť záznam z mentoringového stretnutia.** (stručný report, s ohľadom na citlivé údaje) Vy si spolu s vaším menteem môžete urobiť podrobnejšie poznámky.
5. **Po skončení aktivity zaslať** Lucii Markovej na email markova@ozteam.sk :
fotky,
Záznam z mentoringového stretnutia,
prezenčnú listinu (scan alebo fotka) a **termín a miesto - presnú adresu** ďalšieho stretnutia.

Obsah mentoringových stretnutí

Prvé mentoringové stretnutie

Je zamerané na zoznámenie mentora s menteem, predstavenie ich školy/práce, záľub, voľnočasových aktivít, snov, prípadne cieľov pokiaľ ich vie mentee sám identifikovať.

Výstup zo stretnutia:

„Pomenovanie záľub, svojich silných a slabých stránok, objavenie svojho sna“.

Žiakovi môže mentor po vzájomnej dohode zadať aj domácu úlohu.

Dajte svojmu mentee príležitosť sa predstaviť. Pri predstavení odporúčame Vám ako mentorovi navrhnúť tykanie. Práve tykaním viete atmosféru uvoľniť. V prípade, že je to pre vás mimo vašej komfortnej zóny, nesilte sa.

Tak ako sa mentee predstaví, predstavte sa aj vy. Možno aj mentee o vás už niečo vie, tiež si možno vyhľadal dostupné informácie. Svoje predstavenie môžete viesť formou životného príbehu, poznatkami a zážitkami z obdobia vášho života počas strednej školy kde sa aj mentee nachádza.

Zaujímajte sa, čo v súčasnosti rieši, aká je jeho/jej situácia, o čom sa chce porozprávať, čo potrebuje vyriešiť, alebo zmeniť.

Môžete použiť aj nasledujúce otázky:

- ✓ Čo ťa baví? Čo robíš vo svojom voľnom čase? Čomu sa venuješ?
- ✓ O čom sníváš? Čo by si chcel/a v živote dosiahnuť? Už rozmýšľaš čo po strednej alebo už aj po vysokej? Máš nejaký životný cieľ?
- ✓ Už si spoznal/a svoje silné stránky? Ak áno aké sú to a ako ich rozvíjaš?
- ✓ Ak nie, čo možno tušíš že by mohli byť tvoje silné stránky?
- ✓ A možno naopak, čo považuješ za slabé stránky?
- ✓ Čo vnímaš, že by som ti vedel/a pomôcť?
- ✓ Čo očakávaš odo mňa ako mentora/mentorky?
- ✓ Čo si myslíš o stanovovaní cieľov ?
- ✓ Podľa čoho budeš vedieť, že sme dnes urobili niečo užitočné?
- ✓ **(príklady ďalších otázok sú uvedené na konci metodiky v časti – Pár rád ako nato)**

Po všetkých týchto otázkach a odpovediach je dôležité, si spoločne zdefinovať cieľ mentoringu. V čom sa chce mentee rozvíjať, posunúť sa a vy ako mentor mu s tým môžete pomôcť. Po zdefinovaní cieľa/cieľov je potrebné si nastaviť aj akčný plán. Čo mentee bude vykonávať medzi jednotlivými mentoringovými stretnutiami. Odporúčame, aby ste si vzájomne zapísali dohodnuté úlohy.

V závere si môžete vypýtať spätnú väzbu na dané stretnutie (v závere metodiky sú uvedené príklady a návody na spätnú väzbu) a **dohodnite si termín ďalšieho stretnutia**.

Druhé mentoringové stretnutie

Počas neho reflektujeme domácu úlohu, ktorú dostal mentee, ako aj jeho prácu v škole, prípadne v projektoch do ktorých sa zapojil.

Výstup zo stretnutia:

*Premeniť sen menteeho na dosiahnuteľný cieľ a stanoviť si métu, ktorú je schopný dosiahnuť počas nasledujúcich mesiacov. **Vytvoriť plán konkrétnych krokov**, ktoré mu pomôžu dostať sa bližšie k svojmu snu a **zadefinovanie 2-3 schopností**, na ktorých chce mentee popracovať.*

Začnite napríklad tým ako sa máte, čím žijete a čo zaujímavé sa udialo od posledného stretnutia. Ako sa mu darí v škole? V ktorých predmetoch sa mu darí? Ktoré sú pre neho obľúbené a prečo? Naopak, v ktorých predmetoch sa mu nedarí. Pokúste sa analyzovať dôvody prečo (napr. nesadol si s učiteľom, nemá bunky na matiku alebo?). Často je za neúspechom a zlyhaním v určitých predmetoch nepríjemná skúsenosť, na ktorú sa nabalí nechť hľadať spôsob na jej zlepšenie. Skúste svojho mentee povzbudiť.

Spýtajte sa, či sa zapojil aj do mimoškolských aktivít, projektov a ako sa mu v nich darí. Projekty do ktorých sa žiaci dobrovoľne zapájajú často prinášajú super zážitky, nové vedomosti a skúsenosti, ale môžu priniesť aj problémy a konflikty. Môžete sa aj vy podeliť so svojimi zážitkami zo školy, z konkrétnych predmetov a ako ste vy prekonali rôzne problémy v škole.

Pozrite sa na plnenie cieľa/cieľov ohľadne mentoringu:

- ✓ Čo sa menteemu podarilo?
- ✓ Ako si začal plniť svoj cieľ/ciele?
- ✓ Kde sa posunul/a?
- ✓ Aké výzvy zažil/a?
- ✓ S čím by potreboval/a pomôcť?

Na základe odpovedí si povedzte, ako budete postupovať ďalej. **Povzbudenie je dôležité**. Znovu odporúčame, aby ste si vzájomne zapísali čo sa dohodnete.

V závere si môžete vypýtať spätnú väzbu na dané stretnutie a **dohodnite termín ďalšieho stretnutia**.

Tretie mentoringové stretnutie

Opäť reflektujeme, ako sa menteemu darilo v medzifáze. Ako sa mu darí v škole, prípadne pri realizácii projektu, ktorý si predsavzal naplniť. Mentor je k dispozícii svojmu menteemu s pomocou rozvoja schopností, v ktorých sa chce zlepšiť. Obsahom bude priebežná reflexia výsledkov v škole a spokojnosť s nimi. Zistiť, ktoré kroky sa mu podarilo splniť na ceste k svojmu snu.

Výstup zo stretnutia:

*Zoznam splnených úloh, krokov, prípadne **posun v konkrétnych schopnostiach a návrh riešení** pre úlohy, ktoré sa menteemu nepodarilo splniť alebo v nich zlyhal.*

V tomto období sa môže stať, že u študentov klesá motivácia a začínajú problémy. Určite zistíte ako sa vášmu menteemu darí. Pokúste sa s ním zhodnotiť situáciu, prísť na riešenia prípadných problémov. V prípade úspechov, aj malých, nezabudnite na ocenenie.

Pre vášho menteeho a jeho pokrok je dôležité, aby odhalil príčiny svojich úspechov, ale aj zlyhaní. Ideálne je ak tieto príčiny odhalí a pomenuje mentee sám s vašou pomocou. Je potrebné vedieť, že tak ako z úspechu ale aj z chýb sa vždy niečo nové naučí, posúva ho to ďalej na jeho ceste. Zároveň je prínosné ak mentee pomenuje sám aj riešenia a návrhy ako postupovať ďalej.

Keď ich pomenuje sám, oveľa ľahšie sa s nimi stotožní, ako keď mu budete dávať rady vy.

Určite aj vy sami alebo vaši priatelia máte za sebou aj ťažšie obdobie, problémy či už v škole alebo mimo nej. Budete určite vedieť vžiť do ich pocitov a môžete pomôcť svojmu mentee.

Pozrite sa na plnenie cieľa/cieľov mentoringu:

- ✓ Čo sa menteemu podarilo? Ako napreduje?
- ✓ Kde sa posunul?
- ✓ Aké výzvy zažil?
- ✓ Aké riešenia navrhuje?
- ✓ S čím by potreboval/a pomôcť?

Na základe odpovedí si stanovte postup do ďalšieho stretnutia. Nezabudnite si zapísať dohodnuté úlohy. Dôležité je povzbudenie a optimizmus.

V závere si môžete vypýtať spätnú väzbu na dnešné stretnutie a **dohodnite termín ďalšieho stretnutia.**

Štvrté mentoringové stretnutie

*Na tomto stretnutí je dôležité **zhodnotiť celé obdobie** programu a mentoringu. Zistiť, kam sa posunul mentee, ako zvládol program popri svojom štúdiu, na čo je **hrdý** a ako sa chce **ďalej rozvíjať**.*

Výstup zo stretnutia:

*Pomenované úspechy a neúspechy, vytvorený **plán osobnostného rozvoja pre ďalšie obdobie**, výber 1-2 príležitostí, ktorým sa bude mentee venovať po skončení programu.*

Posledné oficiálne stretnutie. V úvode stretnutia môžete začať podobne, ako na predchádzajúcich stretnutiach. Na tomto stretnutí sa snažte ale zhodnotiť celý priebeh mentoringu. Ako mu ide škola a či sa zlepšili jeho výsledky vďaka účasti v programe.

Je dôležité zhodnotiť celé obdobie mentoringu a teda prejsť si otázky:

- ✓ Čo ti tento čas tak celkovo dal? Bolo to príjemne? Priateľské?
- ✓ Dosiahol/dosiahla si cieľ/ciele, ktoré si si stanovil/a?
- ✓ Čo som ti pomohol/pomohla a vnímaš to ako prínosné?
- ✓ Na čo si hrdý?
- ✓ Čo ti možno celkovo chýbalo?
- ✓ S čím ti ešte môžem pomôcť?
- ✓ Boli naplnené tvoje očakávania?

Vypracujte spolu plán osobnostného rozvoja pre ďalšie obdobie a vyberte 1-2 príležitostí, ktorým sa bude žiak venovať po skončení programu.

Môžete požiadať aj o spätnú väzbu na mentoring. Či by odporúčil/a tento program aj niekomu inému. Prípadne ak by sa na škole konali podobné projekty, či by sa do nich zapojil ako člen realizačného tímu alebo dobrovoľník.

A osobné odporúčanie od nášho mentora Lukáša Hrošovského, ktorý sa venuje mentoringu žiakov dlhšie a pomáhal nám vytvoriť aj túto metodiku:

„Mentoring bol pre mňa osobne, čas obdarovávania. Pre mňa ako mentora to bol čas aj môjho rastu, vzdelávania sa a zdokonaľovania sa v mentoringu.

Na záver odporúčam darovať svojmu mentee ešte nejakú drobnosť, maličkosť, aby mal na teba spomienku.

Ak máš voľný čas a ochotu, môžeš do budúcnosti ponúknuť menteemu či už online pomoc alebo nejaké osobné stretnutie. Určite sa poteší.“

Nástroje mentoringu,

ktoré sa používajú pri mapovaní mentoringového rozhovoru:

Škála – pomocou škály meriame „nemerateľné“. Mentee zaznamenáva svoje pocity, momentálny stav, schopnosti a pod. podľa svojho vnímania. Počas rozhovoru môže svoje vnímanie zmeniť. Zvyčajne na škále č. 1 znamená najmenej spokojný/á a 10 najviac.

Koleso – tak isto využíva škálovanie, použijeme ho ak sledujeme viac oblastí súčasne. Napr. mapovanie dôležitých vecí v živote menteeho, jeho kompetencií a pod. Do kolesa vpíšeme oblasti, ktoré patria do celku. Spokojnosť s každou z nich, mentee odškáluje. Tým dostaneme prehľadnú mapu celku, s ktorou môžeme ďalej pracovať.

Myšlienková mapa – využívame pri plánovaní, vytváraní zoznamov, stratégií a pod. Centrom mapy je kľúčové slovo, od ktorého sa rozvíjajú súvisiace oblasti. Ide

v nej o zoskupovanie obrázkov, symbolov, alebo slov, ktoré sú usporiadané do určitej logickej schémy.

Brainstorming – ide o to, aby sme menteemu pomohli prekročiť hranicu jeho obvyklých úvah a súčasne s ním rozvíjali zaujímavé nápady.

GROW – je jednoduchý, ale veľmi účinný nástroj na koučovanie. Ide o metódu, pri ktorej **postupne** kladieme počas rozhovoru otázky v poradí **G,R,O,W**. Poradie otázok je veľmi dôležité a prináša pozitívne výsledky. Túto metódu môžete používať počas celého trvania mentoringu.

Príklady otázok:

Goal – Cieľ

- Čo bude našou dnešnou témou?
- Čo je z toho pre teba najdôležitejšie?
- Ako by to malo v ideálnom prípade vyzeráť?
- Čo konkrétne tým myslíš? Popíš konkrétnejšie.
- Čo sa snažíš dosiahnuť?
- Aký výsledok si želaš?
- Predstav si, že si v cieľi, ako to tam vyzerá?
- Čo je v cieľi inak?
- Ako by vyzeralo ideálne riešenie?

Reality – Realita

- Ako si na tom momentálne?
- S čím nie si spokojný/á?
- Čo funguje?
- Ako presne si to urobil/a?
- Aký to malo dopad?
- Ako sa to líši od očakávaného stavu?
- Ako by si mohol/a robiť viac toho, čo funguje.
- Aký je súčasný stav v detailnejšom pohľade? Priblíž na konkrétnom príklade.
- Ako veľmi sa ťa súčasná situácia dotýka?
- Ako veľmi ti na veci záleží?
- Aké konkrétne kroky si doposiaľ urobil/a?
- Nakoľko máš pod kontrolou výsledok?
- Aké prekážky bude nutné prekonať?
- Aké zdroje máš k dispozícii?
- Čo ešte ďalšie budeš potrebovať?
- Čo ti fungovalo v podobných prípadoch v minulosti? Ako by si to mohol/a použiť teraz?

Options – Možnosti

- Čo by si mohol/a urobiť?
- Ako inak by si to mohol/a urobiť?
- Čo by ti v tom mohlo pomôcť?
- Čo ďalšie by si mohol/a urobiť?
- Čo by sa muselo stať, aby nastala zmena?
- Urobme si zoznam všetkých možných riešení, aj tých najnepravdepodobnejších.

- Aké výhody a nevýhody majú pre teba jednotlivé možnosti?
- Ktorá možnosť môže priniesť najlepšie výsledky?
- Ktoré riešenie ťa najviac nadchýna?
- Čo môžeš urobiť pre to, aby sa veci zmenili?
- Čo si ochotný/á pre to urobiť?
- Čo by sa muselo zmeniť?
- Koho by si ešte mohol/a požiadať, aby zmenil niečo ďalšie?

Will – Vôľa

- Čo si si v tomto rozhovore uvedomil/a, objavil/a, všimol/a, premyslel/a?
- Čo konkrétne teraz urobíš?
- Kedy a ako to urobíš?
- Dokedy to chceš mať hotové?
- Čo na to potrebuješ?
- Koho na to potrebuješ?
- Ktorú možnosť si vyberieš?
- Čo urobíš ako prvé?
- Aké kritériá úspechu si si stanovil/a?
- Aký máš časový plán?
- Čo sú čiastkové ciele a kedy budú splnené?
- Čo by ťa mohlo zdržať, alebo zabrániť vykonať stanovené kroky? Čo v takom prípade urobíš?
- Čo urobíš, aby si to eliminoval/a?
- Akú podporu potrebuješ získať a od koho?
- Ako budeš vyhodnocovať výsledky? Kedy?
- Ako si odhodlaný/á skutočne urobiť to, pre čo si sa rozhodol/a?

Spätná väzba

Námet na spätnú väzbu od menteeho

Priebežná spätná väzba

- Aké som dosiahol/la výsledky?
- Ako som so svojim výsledkom spokojný/á na škále 1 – 10?
- Čo sa podarilo? Čo sa nepodarilo?
- S čím konkrétne som spokojný/á? S čím nie som spokojný/á?
- Čo fungovalo? Čo nefungovalo?
- Do akej miery to splnilo moje očakávania?
- Aké sú reakcie môjho okolia?
- Čo som mohol/a urobiť inak a ako?
- Čo som sa z toho naučil/a? Čo mi to dalo?
- Ako ma to posunulo na ceste k môjmu cieľu?

Ak niečo nefungovalo:

- Čo spôsobilo, že to nefungovalo?
- Čo som mohol/a urobiť inak a lepšie?

- Aké poučenie z toho pre mňa vyplýva?

Priebežná spätná väzba je dôležitá napr. pre korekciu nášho akčného plánu:

- Je môj cieľ stále aktuálny?
- Potrebujem ho nejako upraviť, alebo zmeniť?
- Potrebujem niečo zmeniť vo svojom akčnom pláne?
- Potrebujem niečo zmeniť v časovom harmonograme?

Priebežnú spätnú väzbu si môže urobiť sám mentee napr. ako domácu úlohu.

Spätná väzba pri dosiahnutí cieľa, prípadne v závere mentoringu

- Dosiahol/a si svoj cieľ?
- Ako sa ti podarilo dosiahnuť cieľ?
- Kto ti v tom pomohol? Čo ti pomohlo?
- Ktoré svoje silné stránky si najviac využil/a?
- Čo bolo najťažšie, najnáročnejšie?
- Na aké prekážky si narazil/a?
- Aký postup si zvolil/a na prekonanie týchto prekážok?
- Ktoré momenty boli najdôležitejšie?
- Čo si sa sám/samo o sebe dozvedel/a?
- Čo nové si sa naučil/a?
- Na čom chceš ďalej pracovať na sebe?

Pár rád, ako na to a čo robiť, keď nastanú problémy.

Problémy, ktoré môžu nastať:

- ✓ **Mentee neprišiel na stretnutie – nahláste to koordinátorovi mentorom Lucke Markovej, informáciu o zrušení aktivity musíme nahlásiť na MŠ v deň trvania danej aktivity.**
- ✓ **Mentee mešká - V prípade, že mentoringové stretnutie začnete s výrazným oneskorením prosíme aj túto skutočnosť nahláste vašej koordinátorke Lucke Markovej ešte v daný deň. Je to potrebné v prípade online aj offline aktivity (naša povinnosť je takúto zmenu nahlásiť ešte v deň konania aktivity na MŠ).**
- ✓ **To isté platí ak v prípade online stretnutia dôjde k výpadku internetu a následne sa vám nepodarí spojiť - nahláste túto skutočnosť koordinátorke.**
- ✓ **Mentee mešká - Je dobré mu vysvetliť, že to robíte zdarma a teda dávate do toho svoj čas a ten niečo stojí.**
- ✓ **Vidíte, že budete meškať - čo najskôr to komunikuj s mentee a samozrejme mu vysvetlite prečo meškáte, prípadne sa ospravedlňte.**
- ✓ **Mentee sa vám zdôverí o niečom súkromnom - dodržte pravidlo Las Vegas - čo sa povie, to ostáva medzi vami – zásada dôvernosti.**
- ✓ **Mentee vám povie niečo, čo by nemalo ostať len medzi vami - konzultujte to s koordinátorom mentorov, či je/nie je potrebné to riešiť aj so školským psychológom prípadne s iným odborníkom**

Kontakty:

V prípade akýchkoľvek problémov nás neváhajte kontaktovať, radi pomôžeme:

Lucia Markova

koordinátor mentorov žiakov

markova@ozteam.sk

mob: 0949 342 995

Alena Trnková

koordinátor mentorov žiakov

ali.trnka@gmail.com

mob: 0910 618 147