

# SeniorVlog

Inspiring and Empowering Seniors  
to become Vloggers and conquer  
the Internet

**PR3 | PRZEWODNIK MENTORINGU  
NARZĘDZIA DLA MENTORÓW**



# Indeks

1. Porozumienie
2. Dokumentacja sesji
3. Wstępne oczekiwania i profil
4. Plan działania
5. Analiza osobista
6. Technika uziemienia 5-4-3-2-1 (5 zmysłów)
7. Moje dziedzictwo
8. Czego chcę od vlogowania? Kroki, które należy podjąć, aby osiągnąć ten cel
9. Walkabout: wyzwianie kreatywności
10. List do samego siebie



# Porozumienie

Imię i nazwisko mentora:		Imię i nazwisko podopiecznego:	
Mentor i podopieczny akceptują, że będą współpracować swobodnie i dobrowolnie na następujących warunkach:			
<b>1. Relacja mentorska trwa</b> (miesiące, tygodnie):		<b>2. Będą spotykać się co najmniej</b> (co tydzień; co dwa tygodnie):	
Czas trwania każdej sesji mentoringu zostanie uzgodniony między mentorem a podopiecznym. Po uzgodnieniu nie należy ich odwoływać, chyba że z powodu siły wyższej.		<b>3. Średnia długość każdej sesji mentoringu wynosi:</b>	
Wszystko, co jest mówione podczas sesji mentorskich, jest prywatne i jest przekazywane przełożonemu tylko wtedy, gdy jest to konieczne.			
<b>Obowiązki mentora:</b>		<b>Obowiązki podopiecznego:</b>	



# Dokumentacja sesji

Sesja <sup>o</sup>	Data	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Prosimy o krótki opis działań przeprowadzonych podczas sesji mentoringu; należy podać szczegóły, takie jak rodzaj działań, które zostały przeprowadzone, czy były one zaplanowane, czy nie. Zapisz wszelkie zdarzenia, które miały miejsce.	Podpis mentora	Podpis podopiecznego
1						
2						
3						
4						



# Wstępne oczekiwania i profil



# Plan działania



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Analiza osobista

<b>JESTEM / TOŻSAMOŚĆ</b> (markery tożsamości, tj. m.in. płeć, wiek, pochodzenie etniczne, religia)	<b>PRZESZŁOŚĆ</b> (Doświadczenie zawodowe / szkoleniowe)	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b> (umiejętności zawodowe / osobiste)	<b>MYŚLĘ</b> (Co chcesz robić w swojej idealnej przyszłości?)	<b>KROKI</b> (Jakie kroki powinieneś podjąć w kierunku swojej idealnej przyszłości?)
Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj
Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj
Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj
Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj	Napisz tutaj

## Technika uziemienia 5-4-3-2-1

Technika ta obejmuje **wszystkie 5 zmysłów**, aby przypomnieć ci, co twoje zmysły mówią ci o otaczającym cię obecnie świecie. Ma na celu wspieranie koncentracji i pomoc podopiecznemu w znalezieniu jego aspiracji. Poproś podopiecznego, aby pomyślał i wypowiedział na głos wrażenia, które obserwuje.







# Moje dziedzictwo

Jakie moje wartości, przekonania, zachowania, mocne strony lub cechy chciałbym/chciałabym, aby ludzie zapamiętali?

Za co chcę być zapamiętany przez innych ludzi wokół mnie (rodzinę, przyjaciół, współpracowników...)?

Jaką wiedzę/umiejętności chciałbym przekazać?

Do jakich zachowań zachęcam innych?

Co chciałbym przekazać następnym pokoleniom w pracy?

Czego potrzebują ludzie wokół mnie? Jak mogę im pomóc?

## Czego chcę od vlogowania?

Moja wizja vlogowania:



**Co już wiem...**

Napisz tutaj



**Efekty na poziomie osobistym**

Napisz tutaj



**Efekty na poziomie społecznym**

Napisz tutaj



# Walkabout: wyzwalamie kreatywności



Mentor otrzymuje zwykłą kostkę i ustala kod: 1 = idź do przodu na wprost, 2 = skręć w lewo, 3 = skręć w prawo, 4 = idź do przodu po przekątnej w lewo, 5 = idź do przodu po przekątnej w prawo, 6 = idź do przodu na wprost.

Podopieczny będzie spacerował w przestrzeni (nie ma znaczenia jej rozmiar). Kierunki są wyznaczane przez kostkę. Podopieczny powinien zwracać uwagę na to, co go otacza.

Podopieczny rzuca kostką i obiera kierunek.

Za każdym razem mentor powinien poprowadzić podopiecznego do zidentyfikowania nowych rzeczy wokół niego (co widzisz, czego wcześniej nie zauważyłeś?). Po każdym razie należy wymienić nowe obserwacje. Podopieczny może wykorzystać wiedzę zdobytą podczas szkolenia, fotografując te nowe obserwacje lub filmując proces.

Poświęć czas na zastanowienie się nad tym, co wyniknęło z tego zajęcia.



# List do samego siebie

Podopieczny zapisze odpowiedzi na każdy z tematów. Mentor zachowa je i prześle podopiecznemu po 3 miesiącach od zakończenia programu mentoringu.

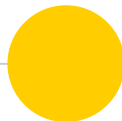
Drogi \_\_\_\_\_ (imię i nazwisko podopiecznego),  
Po czasie, który poświęciłeś na szkolenie i program mentorski SeniorVlog, być może osiągnąłeś coś dla swojego  
przyszłego ja. Przypominam Ci o tym.

<b>Co osiągnę przez _____ (wpisz miesiąc/rok)</b>	Napisz tutaj
<b>Co będę robić jutro/za tydzień/za miesiąc?</b>	Napisz tutaj
<b>Jak się teraz czuję z moim vlogowaniem? A jak chcę się czuć w przyszłości?</b>	Napisz tutaj

# Odniesienia

Haserot, P. W. (2015). How To Leave A Legacy Where You Work. Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/nextavenue/2015/08/12/how-to-leave-a-legacy-where-you-work/?sh=656a6712412c>

Mind Tools Content Team (n.d). What Is Legacy Thinking?. Available at: <https://www.mindtools.com/a3axrm1/what-is-legacy-thinking>





# Dziękujemy

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

