

SeniorVlog

INSPIROWANIE I WSPIERANIE SENIORÓW
BY ZOSTAĆ VLOGGERAMI I PODBIĆ INTERNET

Autor: Aproximar
data: 04.04.2023

**Przewodnik mentorski i zalecenia
dotyczące wsparcia dla seniorów vlogerów**

**SENIOR
VLOG**



Projekt

SeniorVlog: INSPIROWANIE I ZACHĘCANIE SENIORÓW DO ZOSTANIA VLOGGERAMI I
PODBIJANIA INTERNETU

Partnerzy

PCG Polska (Polska)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugalia)

Anziani e Non Solo (Włochy)

Cyprus University of Technnology (Cypr)

Exelia (Grecja)



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.

SPIS TREŚCI

O PROGRAMIE SZKOLEŃ I MENTORINGU SENIORVLOG	3
WPROWADZENIE.....	4
Efekty szkolenia dla mentorów.....	4
Jak korzystać z tego przewodnika.....	5
MODEL MENTORSKI.....	6
Czym jest mentoring	6
Proces mentoringu.....	6
Role i obowiązki mentora	7
Cechy i procedury mentoringu	7
Umiejętności mentora seniorvlog	9
ETAPY MENTORINGU	11
Cykl mentoringu.....	11
1. Poznanie się	12
3. Obecna sytuacja	12
3.1. Rekomendacje dla mentorów SeniorVlog.....	12
4. Cele i rezultaty	12
5. Realizacja, wskazówki i wsparcie	13
6. Ewaluacja.....	13
7. Zakończenie.....	13
NARZĘDZIA DLA MENTORÓW	14
ZALECENIA DLA MENTORA W SENIORVLOGU	15
BIBLIOGRAFIA.....	17



O PROGRAMIE SZKOLEŃ I MENTORINGU SENIORVLOG

SeniorVlog to 31-miesięczny projekt oparty na współpracy partnerskiej na rzecz edukacji dorosłych pomiędzy pięcioma partnerami i krajami: PCG Polska (Polska), Anziani e Non Solo (Włochy), Aproximar (Portugalia), Cyprus University of Technology (Cypr) i Exelia (Grecja). Projekt ma na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez przygotowanie ich do pełnego wykorzystania możliwości Internetu i stania się bardziej rozpoznawalnymi w mediach społecznościowych. SeniorVlog wspiera rozwój kluczowych kompetencji społecznych, otwiera możliwości uczestnictwa w życiu społecznym i mediach społecznościowych, a także zapewnia wskazówki i strategie motywacyjne dla mentorów i edukatorów oraz docelowych uczestników.

SeniorVlog obejmuje cztery rezultaty projektu:

1. Raport porównawczy
2. Program szkoleniowy
3. Przewodnik mentorski
4. Przewodnik online

Niniejszy dokument zawiera treści przewodnika mentorskiego.

Program SeniorVlog obejmuje część szkoleniową (PR2) oraz wsparcie mentorskie (PR3) z perspektywy edukatorów osób dorosłych. Takie podejście oferuje ustrukturyzowaną ścieżkę, aby wyposażyć seniorów, a jednocześnie użytkowników Internetu, w kluczowe kompetencje i umiejętności cyfrowe, pozwalające im stać się vlogerami widocznymi w społeczności internetowej. Program daje szansę na połączenie różnych stylów vlogowania, tematów oraz międzypokoleniowych i międzynarodowych rozmów na temat vlogowania. Innowacyjny program szkoleń i mentoringu SeniorVlog ma na celu pomóc seniorom rozwijać się i dzielić się swoją pasją, wiedzą, stać się bardziej pewnymi siebie twórcami treści. Celem wsparcia mentorskiego jest stworzenie bezpiecznego miejsca pracy i kontaktów międzyludzkich, w którym luka pokoleniowa będzie miała szansę się zmniejszyć dzięki elementom grywalizacji, zachęcającym do dialogu międzypokoleniowego. Celem niniejszego Przewodnika po mentoringu jest dostarczenie szczegółowych informacji i wskazówek dotyczących wyników specyficznych dla mentoringu, takich jak promowanie kompetencji vlogowych wśród seniorów. Jest to materiał skierowany do edukatorów osób dorosłych, aby przygotować ich do pełnienia roli mentora.

Oczekiwany wpływ dotyczy poczucia własnej efektywności mentorów i zapewnienia wysokiej jakości wsparcia w procesie uczenia się seniorów. Trenerzy / mentorzy w programie nauczą się nowych metod wspierania osób starszych w ich podróży edukacyjnej w świat vlogowania.



WPROWADZENIE

Niniejszy dokument jest podzielony na trzy rozdziały, obejmujące główne części wiedzy i informacji dla mentorów:

- (1) MODEL MENTORINGU, teoretyczne podstawy koncepcji mentoringu, proces mentoringu i jego cechy, w tym sekcja z najważniejszymi umiejętnościami dla mentorów;
- (2) ETAPY MENTORINGU, szczegółowy opis każdego etapu procesu mentoringu, z konkretnymi wytycznymi do wykorzystania przez mentorów i związaną z tym wiedzą;
- (3) NARZĘDZIA, które przedstawiają niektóre instrumenty, z których mentorzy mogą korzystać podczas procesu, zarówno na podstawie procesowej / administracyjnej, jak i w celu wywołania refleksji.

Celem tego dokumentu jest zapewnienie mentorom czytelnego materiału i źródła wiedzy, wskazówek i porad, aby mogli stać się mentorami vlogowania. Wytyczne te są zgodne z zasadami mentoringu jako procesu rozwojowego i są powiązane z kursem szkoleniowym SeniorVlog.

Rozdział 1 dotyczący MODELU MENTORINGU jest również skierowany do opiekunów mentorów (osób koordynujących pracę mentorów). Są to kierownicy projektów partnerskich (lub powiązane role), którzy będą kierować edukatorami dorosłych w ich doświadczeniu bycia mentorem. Opiekun mentora to ktoś, kto jest dostępny do dyskusji na temat procesu mentoringu, choć może nie być ekspertem w danym temacie, ale raczej kimś, kto nadzoruje cały proces mentoringu i czuwa nad przestrzeganiem jego zasad.

EFEKTY SZKOLENIA DLA MENTORÓW

Korzystając z tego przewodnika, nauczyciele dorosłych staną się bardziej pewni siebie w procesie mentoringu i swojej roli mentora. Będą mogli śledzić rozmowę mentorską, wykorzystując swoje doświadczenie do rozwoju ucznia-seniora, aby jak najlepiej wykorzystała relację mentorską i poprowadzić uczniów w ich podróży.

Jak stwierdzono w poprzednich projektach i programach wspierających dorosłych nauczycieli w zostaniu mentorami (MEGAN, MPATH, Parent'R'Us), istnieją pewne umiejętności, które są potrzebne do wspierania skutecznego procesu mentoringu. Często dorośli nauczyciele posiadają już te umiejętności, ale muszą je zmobilizować i/lub przetworzyć z poprzednich doświadczeń edukacyjnych. Wymiary takie jak komunikacja (empatia, asertywność), odporność (strategie radzenia sobie, znajdowanie alternatywnych myśli), świadomość systemowa (indywidualny rozwój i wpływ różnych kontekstów), zarządzanie konfliktami (zarządzanie stresem, radzenie sobie z konfliktami) lub świadomość mentoringu są najbardziej istotne. Na potrzeby niniejszego Przewodnika skupiono się na tym ostatnim, chociaż istnieją ogólne zalecenia dotyczące innych wymiarów.

Efekty szkolenia dla mentorów SeniorVlog zostaną wymienione poniżej:

- Rozpoznawanie dróg życiowych każdego ucznia i wykorzystywanie ich jako materiału do procesu nauki;
- Wsparcie różnych uczniów i zwracanie uwagi na ich postawy i możliwości, przy jednoczesnym utrzymaniu motywacji grupy i komfortu wyrażania siebie;

- Wzmocnienie współpracy między różnymi uczniami, poprzez zapewnienie im przestrzeni do umocnienia pozycji;
- Szanowanie zakresu roli mentora, wyznaczając granice w relacji mentor-podopieczny.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA

Niniejszy przewodnik jest czytelnym materiałem dla nauczycieli osób dorosłych. Powinni oni wykorzystać go jako pierwszy kontakt z mentoringiem, aby zrozumieć wiedzę stojącą za tym procesem. Bardzo ważne jest, aby edukatorzy dorosłych byli w stanie odróżnić rolę mentora od roli samego edukatora lub innych ról, takich jak doradca lub coach. Przeczytanie niniejszego Przewodnika przed wzięciem udziału w procesie mentoringu zwiększy jego skuteczność, ale także zapewni edukatorom pewność, czego się od nich oczekuje.

W trakcie procesu mentoringu niniejszy przewodnik oferuje również szereg zaleceń i narzędzi, które mogą służyć różnym etapom mentoringu, a także różnym rodzajom procesów i profilom mentoringu. Edukatorzy dorosłych mogą korzystać z tego przewodnika w celu konsultacji, gdy pojawiają się wyzwania lub gdy istnieje błędne przekonanie co do określonej postawy, ale także w celu skopiowania materiałów informacyjnych dla podopiecznych, które służą konkretnemu krokowi, który chcą osiągnąć lub nad którym chcą pracować.

Niniejszy przewodnik jest pierwszą próbą zapewnienia wsparcia edukatorom stającym się mentorami we vlogowaniu seniorów i może wymagać dostosowań zgodnie ze specyfiką pracy poszczególnych osób. Wszystkie osoby pracujące z tym przewodnikiem powinny korzystać z niego w sposób elastyczny i dostosowywać go do konkretnych kontekstów i warunków lokalnych. Obowiązuje podstawowa zasada "jeden rozmiar - nie pasuje do wszystkich".

MODEL MENTORSKI

CZYM JEST MENTORING

Mentoring jest dobrze znaną metodą i podejściem, ale często zdarza się, że ludzie myślą jego definicję i koncepcję z innymi interwencjami; poza tym istnieje znacznie mniej badań i struktur dotyczących mentoringu dorosłych. Niniejszy przewodnik wykorzystuje definicję mentoringu jako wskazówki i porady dotyczące rozwoju umiejętności osobistych i zawodowych, opierając się na relacji interpersonalnej między dwiema osobami. Jest to proces wspierający, o ustalonej częstotliwości i ograniczony w czasie. Dwie osoby łączą się ze sobą, ponieważ uważają, że jedna z nich może zapewnić pewnego rodzaju wiedzę, wsparcie, pomoc (mentor) drugiej osobie, która skorzysta i rozwinię się dzięki temu doświadczeniu (mentee) (Mpath; Tolan i in., 2008). Mentoring jest uważany za "specjalną" relację między dwiema osobami: jest to dzielenie się doświadczeniem i przestrzeń do nauki, która stawia mentoring w centrum połączonych interwencji (Gardiner, 1998).

PROCES MENTORINGU

Model mentoringu to ustrukturyzowany program, w którym występuje kilka procesów mentoringu (mentor-podopieczny). Model mentoringu zapewnia logiczną sekwencję ćwiczeń podejmowanych przez mentora lub usługę mentoringu, zapewniając jego formalność, ale także wiarygodność. Składa się z 7 faz, jak pokazano na Rysunku 1:

RYSUNEK 1. MENTORING: MAPA PROCESU. ŹRÓDŁO: NA PODSTAWIE PROGRAMU MENTORINGOWEGO M4ALL FIRMY APROXIMAR.



Model mentoringu jest wdrażany poprzez rozwój tych faz, od ćwiczeń przygotowawczych (fazy 1, 2,3), ciągłego dostarczania (4,5,6) i późniejszej oceny (faza 7).






ROLE I OBOWIĄZKI MENTORA

Program Mentoringowy SeniorVlog, podobnie jak większość programów mentoringowych definiuje 3 główne role. Każda rola ma zestaw cech i obowiązków w procesie mentoringu. Są to:

- **Opiekunowie lub mentorzy:** są to członkowie personelu partnerów / kierownicy projektów, mający kontakt z rozwojem i wdrażaniem projektu SeniorVlog. Odgrywają kluczową rolę w realizacji etapów modelu mentoringu, zwłaszcza tych związanych z rekrutacją mentorów, ich szkoleniem, dopasowaniem i monitorowaniem. Opiekunowie są tymi, którzy stale doradzają mentorom i zapewniają realizację zasad modelu, jego cech, procedur i celów;
- **Mentorzy:** edukatorzy/trenerzy dorosłych, wolontariusze lub członkowie partnerów, którzy posiadają wiedzę, doświadczenie lub umiejętności związane z rozwojem osobistym osób starszych, z kompetencjami ICT, vlogowaniem lub mediami społecznościowymi i są zainteresowani wspieraniem starszych słuchaczy w zgłębianiu vlogowania;
- **Podopieczni/mentee:** starsi dorośli będący w procesie nauki, zapisani na kurs szkoleniowy SeniorVlog.

CECHY I PROCEDURY MENTORINGU

Proponowany model jest formalnym modelem mentoringu, a jego zakres ogranicza się do wspierania starszych uczniów rozwijających umiejętności cyfrowe, zwłaszcza w zakresie tworzenia treści. Cechy programu mentorskiego SeniorVlog to:

	Typologia	Profesjonalna relacja	Mentorzy są profesjonalistami, a mentee starszymi uczniami; nie mają wspólnych doświadczeń.
	Relacja	1-1	Każdy mentor będzie pracował z 1 mentee na raz, choć 1 mentor może być sparowany z więcej niż jednym podopiecznym. Ze względu na potrzebę bliskości, limit powinien wynosić 2 podopiecznych pracujących w grupie.
	Cel	Fokus na celu i efekcie	Proces mentoringu ma konkretny cel do osiągnięcia (wspieranie seniorów podczas vlogowania), choć mogą pojawić się inne, specyficzne dla mentee.
	Czas trwania	4 do 6 miesięcy	Mentor i podopieczny spotykają się przez ten okres, choć częstotliwość jest elastyczna (minimum 1 raz w miesiącu).
	Format	Na żywo & Online	Preferowaną opcją jest spotkanie osobiste, choć spotkanie się online może być atutem wspierającym rozwijanie umiejętności cyfrowych.

Podczas procesów mentoringu, opiekunowie SeniorVlog mają zestaw procedur, które są zgodne z fazami modelu mentoringu. Każda faza powinna zostać udokumentowana, że miała miejsce i w jaki sposób. Opiekunowie są odpowiedzialni za zapewnienie, że wszyscy uczniowie-seniorzy są dopasowani do mentora i że procesy się rozpoczynają i trwają. Tabela 1 podsumowuje główne procedury.

TABELA 1. GŁÓWNE PROCEDURY W RAMACH MAPY PROCESU/ETAPY MENTORINGU

Start programu	<p>Poinformowanie podopiecznych. Są to starsi uczniowie, którzy są uczestnikami programu szkoleniowego i mentorskiego.</p> <p>Rekrutacja mentorów. Rozpowszechnianie programu mentoringu i łączenie się z lokalną siecią w celu zidentyfikowania ochotników, którzy potencjalnie będą mentorami.</p>
Szkolenie dla mentorów	<p>Zorganizowanie szkolenia dla mentorów, zgodnie z Przewodnikiem Mentoringu. Szkolenie powinno zawierać różnorodne praktyczne narzędzia dla mentorów do pracy z podopiecznymi, ale także obejmować moduły szkolenia SeniorVlog.</p>
Dopasowanie	<p>Określenie, kto będzie z kim pracował. Odbywa się to na podstawie osobowości, kompetencji, doświadczeń, zainteresowań lub wieku, płci. Nie ma jednej recepty na sukces w tym zakresie.</p>
Wprowadzenie	<p>Jest to oficjalny początek procesu mentoringu. Jako opiekun procesu zorganizuj pierwszą sesję wprowadzającą w celu powitania i przedstawienia mentorów i podopiecznych. Sesja ta może odbyć się z każdą parą indywidualnie lub w grupie mentorów i podopiecznych. Możesz omówić oczekiwania i granice procesu.</p>
Proces mentoringu	<p>Podczas regularnych spotkań między mentorem a podopiecznym, opiekunowie muszą okresowo kontaktować się z obojgiem, aby ocenić, czy proces i relacja przebiegają prawidłowo.</p>
Kontynuacja i wsparcie	<p>Jako opiekun procesu bądź dostępny do kontaktu i pomocy przez cały czas trwania programu.</p> <p>Dzwoń do mentorów i podopiecznych indywidualnie, aby zapewnić prywatność. Oceniaj i omawiaj ich procesy, przypadki, wyzwania i trudności oraz strategię do wykorzystania. Możesz również organizować spotkania grupowe w celu podsumowania narzędzi lub opracowania ćwiczeń motywacyjnych.</p>
Zakończenie i ocena	<p>Jest to moment zamknięcia dla autorefleksji i oceny. Określenie obszarów wymagających poprawy w przyszłości.</p>

Źródło: Wytyczne M4All firmy Aproximar

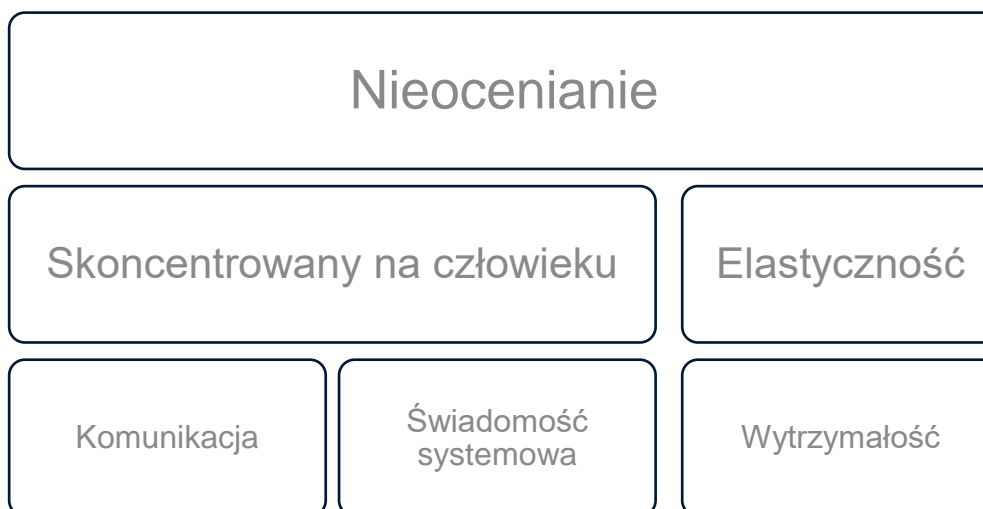


UMIEJĘTNOŚCI MENTORA SENIORVLOG

Program mentorski SeniorVlog jest połączony z ustrukturyzowanym szkoleniem, prowadzonym wcześniej lub w trakcie sesji mentorskich. Ten program mentorski ma być komplementarną i wysoko cenioną częścią programu SeniorVlog, mającą na celu przyspieszenie zdobywania wiedzy, ale także zapewnienie bliższego wsparcia dorosłym uczniom przez doświadczonego mentora. Nie jest to klasyczne szkolenie IT, ale bardziej praktyczny proces, w którym bliskość i relacje są kluczowe.

Mentorami mogą być dowolne osoby związane z tematem uczenia się dorosłych: nie muszą być trenerami IT lub edukatorami społecznymi, z wykształceniem lub doświadczeniem. Mentorzy muszą posiadać zestaw umiejętności, przede wszystkim muszą posiadać kompetencje osobiste i społeczne, które mogą wykorzystać, aby stać się dostępnymi dla starszego dorosłego ucznia oraz nawiązać z nim kontakt i zaangażować go. Jest to najważniejsza kompetencja, ponieważ mentoring opiera się na osobistym kontakcie. W związku z tym opiekunowie programu mentoringu muszą zająć się tym zestawem umiejętności, aby znaleźć najbardziej odpowiednie osoby, które mogą zostać mentorami SeniorVlog (MPATH, 2016). Zestaw umiejętności obejmuje umiejętności ogólne, takie jak komunikacja, świadomość systemowa lub odporność, a także umiejętności specyficzne, takie jak koncentracja na człowieku, elastyczność i nieocenianie (rysunek 2).

RYSUNEK 2. ZESTAW UMIEJĘTNOŚCI DLA MENTORÓW W SENIORVLOGU



Uważa się, że umiejętności miękkie są niezbędne w wielu rolach, w tym w roli trenera. W przypadku programu mentorskiego i w oparciu o poprzednie programy mentorskie (MPATH, 2016) umiejętności te są ujęte w ramy:

- Komunikacja - zadawanie pytań, wyraźne mówienie, asertywność i empatia, aktywne słuchanie;
- Wytrzymałość - obiektywne spojrzenie na sprawy, przewidywanie problemów, szukanie rozwiązań, samoregulacja emocji;
- Świadomość systemowa - widzenie szerszego kontekstu podopiecznego, patrzeć poza to, co mówi podopieczny, promowanie dobrego środowiska do nauki i rozwoju,

szanowanie perspektyw i pomysłów innych, spojrzenie na vlogowanie i jego proces jako wpływ, jaki może mieć na życie seniora.

Konkretne umiejętności są powiązane z konkretną postawą, jaką muszą mieć mentorzy - z naciskiem na andragogikę i szacunek dla współpracy z dorosłymi uczniami (nie dziećmi). Jest to istotne, aby starsi uczniowie mogli się rozwijać i stać się twórcami treści cyfrowych. Umiejętności te są opisane jako:

- Koncentracja na człowieku - dbałość o proces, a nie o technologię, poszukiwanie osoby i wartości dodanej doświadczenia, zachęcanie do próbowania, a nie do perfekcji, zwracanie uwagi na starszego dorosłego ucznia jako osobę (Illies, Platts & Wall, 2007);
- Elastyczność - dostosowywanie się do zmian, adaptacja do różnych wymagań i kontekstów, przechodzenie od jednego zadania do drugiego (Rosenblatt, 2011);
- Nieocenianie - unikanie stereotypów dotyczących starszych dorosłych uczniów, odejście od ageizmu, uznawanie pomysłów i uczuć podopiecznych, brak krytycyzmu i ograniczanie postępów i rozwoju (APA, 2023).



ETAPY MENTORINGU

CYKL MENTORINGU

Mentoring obejmuje 7-etapowy proces relacji między mentorem a podopiecznym. Choć istnieje ustalona prezentacja i opis etapów, nie ma sztywnego podziału na etapy: mogą one odbywać się w tym samym czasie lub mentor i podopieczny mogą przechodzić przez jeden etap, nie ukończywszy poprzedniego.

TABELA 2. ETAPY MENTORINGU

Etapy	Krótki opis
1. Poznanie się	Przedstawienie mentora i podopiecznego
2. Wejście w relację	Budowanie zaufania
3. Obecna sytuacja	Diagnoza
4. Cele i rezultaty	Działania
5. Realizacja, wskazówki i wsparcie	Sam proces, strategie motywacyjne i wsparcie bliskości
6. Ewaluacja	Co zyskałimy
7. Zakończenie	Rozwiązanie relacji mentorskiej

Kolejne sekcje poświęcone są przygotowaniu mentorów do ich roli, w tym ustaleniu strategii dla każdego etapu procesu mentoringu. Należy pamiętać, że są to strategie ogólne, a każdy mentor powinien dostosować i wprowadzić niezbędną elastyczność, aby dostosować się do celów i profilu podopiecznego.

1. POZNANIE SIĘ

Celem tego etapu jest przedstawienie się zarówno mentora, jak i podopiecznego, ale wykracza to poza zwykłe imię, wiek i zawód. Celem NIE jest przeprowadzenie wywiadu, ale raczej poznanie życia obojga i tego, czym mogą się podzielić i co mogą wnieść do relacji.

Najczęstszymi strategiami są podpowiedzi konwersacyjne lub analizowanie kart graficznych, aby dowiedzieć się, co myśli lub czuje każda z osób. Wyjście na spacer do parku (na łono natury) lub w mniej formalne środowisko może pomóc przełamać lody.

Narzędzia referencyjne: Umowa; Wstępne oczekiwania i profil

2. WEJŚCIE W RELACJĘ

Budowanie fundamentów relacji jest kluczowym etapem. Zaufanie do siebie nawzajem (mentora i podopiecznego) jest podstawą tego procesu. Zaufanie to nie pojawia się w jednym momencie i może zająć kilka sesji (tygodni), aby zarówno mentor, jak i podopieczny poczuli się ze sobą swobodnie. Rolą mentora jest zapewnienie podopiecznemu bezpiecznej i otwartej przestrzeni oraz zachęcanie do budowania zaufania. Mentorzy mogą sugerować pewne ćwiczenia budujące zaufanie, takie jak zapraszanie podopiecznych do chodzenia z zawiązanymi oczami i bycia prowadzonym przez mentorów. Niezależnie od tych krótkoterminowych działań, niezawodność przez cały czas okaże się długoterminową strategią.

3. OBECNA SYTUACJA

Mentor musi zrozumieć szczegóły sytuacji podopiecznego: co już wie o vlogowaniu? Jakie wyzwania lub trudności napotkał? Co chce zrobić ze zdobytą wiedzą? Czy są to potrzeby bardziej techniczne czy osobiste?

W ocenie obecnej sytuacji podopiecznego ważne jest również rozpoznanie, jakie rodzaje sprzętu ma w domu: komputer, tablet, smartfon itp.; ale także rodzaj wsparcia, jakie otrzymuje od swojej sieci wsparcia społecznego (rodzina, przyjaciele). Jeśli osoba dokona analizy możliwości i z zakresu wykonywania zadań, najprawdopodobniej nie będzie korzystać z tych umiejętności ani ich ćwiczyć.

Narzędzia referencyjne: Samoanaliza / Osobiste

3.1. REKOMENDACJE DLA MENTORÓW SENIORVLOG

Program mentoringu SeniorVlog wyróżnia się ze względu na grupę docelową i cel: pomoc w tworzeniu starszych influencerów. Istnieje duży rynek, gdy mówimy o influencerach, jednak wiedza i odsetek influencerów jest mniejszy, gdy mówimy o osobach starszych. W związku z tym i w celu usprawnienia całego procesu uczenia się i mentoringu, istnieją pewne zalecenia, które mentor powinien rozważyć.

Narzędzia referencyjne: Zalecenia dla mentora w SeniorVlogu

4. CELE I REZULTATY

Dopracowanie celów; określenie środków, które należy podjąć; identyfikacja przeszkód; poszukiwanie rozwiązań; ciągłe monitorowanie. Biorąc pod uwagę teorię Kolba dotyczącą

uczenia się przez doświadczenie, program mentoringowy SeniorVlog odnosi się do jego zasad, koncentrując się na procesie (a nie na urządzeniach technologicznych i sprzęcie IT), wcześniejszych doświadczeniach dojrzałych uczniów, dostrzegając szeroki zakres funkcji, na które wpływa uczenie się (w tym emocje), uznając osobę i jej środowisko. Wyniki mentoringu SeniorVlog, choć dostosowane i dopasowane do każdego starszego ucznia, mogą przejść przez etapy konceptualizacji i aktywnego eksperymentowania zgodnie z założeniami cyklu Kolba (Kolb & Kolb, 2013).

Narzędzia referencyjne: Plan działania

5. REALIZACJA, WSKAZÓWKI I WSPARCIE

Informacje praktyczne, przejście od treści szkolenia do wskazówek, zaleceń i bezpośrednich porad. Jest to często etap, który zajmuje większość sesji, pod warunkiem, że poprzednie etapy są skuteczne. Podczas sesji mentorskich mentor i podopieczny mogą poruszać bardzo konkretne tematy, które są istotne dla podopiecznego, dla jego życia i procesu, aby spróbować zostać vlogerem i twórcą treści cyfrowych: co senior zrobi z nabytą wiedzą; o czym senior chce rozmawiać we vlogowaniu; jak zaplanować / konkretne i realne kroki. Treść sesji mentorskich jest bardzo elastyczna i oparta na potrzebach mentee.

Narzędzia referencyjne: Zapis sesji; Technika uziemienia 5-4-3-2-1 (5 zmysłów); Moje dziedzictwo; Czego chcę od vlogowania? Kroki, które należy podjąć, aby to osiągnąć; Walkabout: wyzwalanie kreatywności

6. EWALUACJA

Zrozumienie czy proces mentoringu (realizowane przez każdą parę) działał dobrze i czy przyniósł zaplanowane rezultaty, lub jaki był wkład mentoringu w osiągniętą sytuację podopiecznego. Ewaluacja pozwala również zrozumieć skuteczność programu mentoringu jako całości.

Narzędzia referencyjne: Kwestionariusz oceny końcowej (satysfakcja i wyniki)

7. ZAKOŃCZENIE

Budując bliską relację, mentoring musi zaplanować zamknięcie, zakończenie relacji. Ten etap wspiera znaczenie mentoringu, jednocześnie unikając uzależnienia ze strony mentee i wypalenia ze strony mentora. Zamknięcie procesu mentoringu może być celebrowane przez osiągnięcia zdobyte wspólnie przez mentora i podopiecznego. Opiekunowie programu mentoringu mogą również docenić proces i wyniki, organizując spotkanie podsumowujące dla wszystkich uczestników.

Narzędzia referencyjne: List do samego siebie

NARZĘDZIA DLA MENTORÓW

Często proces mentoringu opiera się wyłącznie na rozmowach między mentorem a podopiecznym. Do niektórych celów mentoring korzysta z narzędzi, zwykle współtworzonych i definiowanych metodami myślenia projektowego. Narzędzia te służą jako podstawa do wywołania refleksji i dyskusji, umożliwiając lepszy wgląd w rzeczywiste kwestie.

Oprócz powyższego, SeniorVlog obejmuje część techniczną, która nie powinna odwracać uwagi od rozwojowej części programu. Oprócz podnoszenia kwalifikacji seniorów w zakresie tworzenia treści cyfrowych, program mentorski powinien koncentrować się na aspiracyjnych potrzebach seniorów i ich motywacji do vlogowania, a także na ustaleniu drogi na przyszłość, pracując nad takimi aspektami, jak dziedzictwo. Przedstawione narzędzia są zgodne z tym założeniem, choć niektóre z nich nie są obowiązkowe dla mentorów.

1. Porozumienie
2. Rejestr sesji
3. Początkowe oczekiwania i profil
4. Plan Działania
5. Samoanaliza / Osobiste aspekty
6. 5-4-3-2-1 Technika uziemienia (5 zmysłów)
7. Moje dziedzictwo
8. Czego chcę od vlogowania? Kroki, które należy podjąć
9. Walkabout: wyzwianie kreatywności
10. Kwestionariusz oceny końcowej (satysfakcja i wyniki)
11. List do samego siebie

Aby uzyskać dostęp do narzędzi SeniorVlog lub oceny mentoringu, odwiedź [oficjalną stronę internetową](#).



ZALECENIA DLA MENTORA W SENIORVLOGU

SeniorVlog ma na celu wzmocnienie pozycji osób starszych poprzez szkolenia i mentoring.

Proces mentoringu, jak podkreślono w Przewodniku Mentoringu i zaleceniach dotyczących wsparcia senior vlogerów, obejmuje szczególne etapy i wszystkie one są ważne dla powodzenia procesu mentoringu. W związku z tym ważne jest również wyposażenie mentorów w narzędzia do pracy indywidualnej i grupowej.

1) Proces vlogowania odnosi się do sposobu, w jaki prezentowane są treści programowe szkolenia, sposobu, w jaki przekazujemy informacje, którymi chcemy podzielić się z innymi.

Powinien być łatwy do zrozumienia, przekazywany jasnym i prostym językiem, z ilustrującymi obrazami.

Realizacja tego założenia wymagane jest wykonanie kilku kroków:



1. Upewnij się, że aparat/kamera ma naładowaną baterię;
2. Sprawdź, czy masz kartę pamięci;
3. Sprawdź wolne miejsce na karcie pamięci;
4. Oceń warunki filmowania: przestrzeń i hałas, oświetlenie;
5. Włącz przycisk zasilania;
6. Naciśnij przycisk nagrywania;

O ile kroki są intuicyjne dla mentora, konieczne jest wzięcie pod uwagę potrzeb podopiecznego i pomoc we wszystkich krokach, dostosowanie mentoringu do osoby, którą mamy przed sobą oraz jej umiejętności technicznych i osobistych.

2) Technologia to zestaw technik, umiejętności, metod i procesów wykorzystywanych w produkcji towarów lub usług. Mentor powinien być przygotowany na ewentualność, że podopieczny nie ma codziennego kontaktu z technologiami innymi niż smartfon. Z drugiej strony, podopieczny może być zaznajomiony z kilkoma technologiami, m.in. komputerem, tabletem, smartfonem, aparatem fotograficznymi, kamerą, smartwatchem.

Niezależnie od tego, jak zaawansowane technologicznie są te urządzenia, wymagane jest wiedza do korzystania z nich.

Korzystanie z komputera w codziennym życiu jako narzędzia do socjalizacji lub organizowania wolnego czasu nie jest tym samym, co korzystanie z kamery w celu nagrywania vlogów.

Starsze osoby mogą być zaznajomione z obsługą aparatów analogowych, ale nie cyfrowych. Aparat analogowy wykorzystuje kliszę fotograficzną do przechwytywania obrazu, zdjęcie pozostaje zapisane na kliszy, w negatywie, a aby zdjęcie było widoczne, konieczne jest wywołanie filmu, podczas gdy aparaty cyfrowe przechowują zdjęcia (i filmy) na kartach pamięci. Dla seniorów ta niewielka zmiana procesu może być początkowo trudna do zrozumienia, nawet po dostosowaniu się do robienia zdjęć i filmów za pomocą karty pamięci.

Mentorzy powinni wziąć pod uwagę tematy, które posiada ich podopieczny i dostosować mentoring do nich i ich wiedzy.

Oprócz wiedzy technologicznej należy wziąć pod uwagę bariery (Ramada, 2021):

- Program szkolenia może nie być odpowiedni dla wszystkich starszych osób, więc podopieczny może czuć, że nie ma wystarczającej wiedzy, aby rozpocząć proces mentoringu. Mentor i opiekun powinni wziąć to pod uwagę.
- Mentor powinien przeprowadzić badanie potrzeb i oczekiwań, aby móc dostosować je do wyznaczonych celów.
- Początkowa faza mentoringu zawsze okazuje się najtrudniejsza dla seniorów, więc aby utrzymać motywację, mentor powinien przypominać i omawiać z podopiecznymi wpływ, jaki vloger może na nich mieć.
- Pierwsza sesja powinna być również wykorzystana do symulacji i przygotowania się do sesji online, aby był odpowiednio przygotowany do tych sesji.
- W przypadku mentoringu online lub telefonicznego należy zarezerwować określony czas na rozmowę między mentorem a podopiecznym.
- Jeśli to możliwe, zaleca się zapewnienie podopiecznemu pewnego rodzaju wsparcia w domu, na wypadek gdyby miał jakiegokolwiek problemy, których nie może rozwiązać podczas sesji online lub samodzielnego wykonywania zadań.
- Podopieczny może stać się zdemotywowany, jeśli zadania są zbyt złożone. Mentor powinien dostosować zadania do swojego podopiecznego. Jeśli to konieczne, zapewnij podopiecznemu możliwość częstszego kontaktu z mentorem, aby zwiększyć jego zaangażowanie w proces.
- Upewnij się, że zarówno materiały do wykorzystania przez mentora, jak i podopiecznego są odpowiednie dla obu stron.
- Często bariery kulturowe mogą stanowić wyzwanie w mentoringu. Wówczas ważne jest, aby mentor skupiał się na celach podopiecznego.
- Mentor powinien wyjaśnić podopiecznemu, że jest to proces stopniowy, początkowo zadania powinny być wykonywane z bardziej konkretnymi celami i ewoluować do bardziej złożonych zadań. Istnieje ścieżka, którą należy podążać, aby osiągnąć ostateczny cel, proces ten należy nakreślić i przekazać informacje zwrotne.
- W przypadku trudności napotykanym przez mentora ważne jest, aby zgłosić je opiekunowi.



BIBLIOGRAFIA

American Psychological Association (2023). APA Dictionary of Psychology. Available from: <https://dictionary.apa.org/>

Aproximar (2021). M4ALL Program. Mentoring for All.

Bradbury, L. U. (2010). Educative mentoring: Promoting reform-based science teaching through mentoring relationships. *Science Education*, 94(6), 1049-1071.

Colombo, L., & Gonzalez, C. (2022). *Digital competencies in seniors: benefits, opportunities, and limitations*. 2022 XII International Conference on Virtual Campus (JICV). <https://doi.org/10.1109/jicv56113.2022.9934319>

Gardiner, C. (1998) Mentoring: Towards a Professional Friendship, *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 6:1-2, 77-84, DOI: 10.1080/0968465980060107.

Illes, K., Platts, J. and Wall, S. (2007). Choices and Responsibilities: A Human Centric Approach to University-Industry Knowledge Transfer. A paper presented at the British Academy of Management Conference 2007 (BAM2007), Warwick Business School.

Kolb, A. Y. & Kolb, D. (2013). THE KOLB LEARNING STYLE INVENTORY- Version 4.0. A Comprehensive Guide to the Theory, Psychometrics, Research on Validity and Educational Applications. Experience Based Learning Systems, Inc.

MEGAN Project (2013). Evaluation of the Mentoring for Excluded Groups and Networks (MEGAN) European Project.

Merriam-Webster. (n.d.). Guidebook. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved October 17, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/guidebook>.

MPATH Project (2016). Mentor's profile and competences tool.

MPATH Project (2017). IO4 - Mentoring model to support SMEO's workers retention.

Ramanda, A. (2021). *Princípios orientadores para o ensino de competências digitais para um público sénior em contexto pandémico covid-19*. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto).

Rosenblatt, Z. (2001). Teachers' Multiple Roles and Skill Flexibility: Effects on Work Attitudes. *Educational Administration Quarterly*. 37 (5).

SeniorVlog (2022). Project Application.

Tolan et al. (2008) Mentoring Interventions to Affect Juvenile Delinquency and Associated Problems, The Campbell Collaboration.





SENIOR VLOG

