

# SeniorVlog

Inspiring and Empowering Seniors  
to become Vloggers and conquer  
the Internet

**PR3 | ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΤΟΡΕΣ**





# Περιεχόμενα



1. Συμφωνία
2. Καταγραφή Συνεδρίας
3. Αρχικές προσδοκίες και προφίλ
4. Σχέδιο Δράσης
5. Προσωπική Ανάλυση
6. 5-4-3-2-1 Τεχνική γείωσης (5 αισθήσεις)
7. Η κληρονομιά μου
8. Τι θέλω από το Vlogging; Ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσετε προκειμένου να
9. Walkabout: ενεργοποιώντας τη δημιουργικότητα
10. Ερωτηματολόγιο τελικής αξιολόγησης (ικανοποίηση και αποτελέσματα)
11. Γράμμα στον εαυτό μου



# Συμφωνία

<b>Όνομα μέντορα:</b>		<b>Όνομα καθοδηγούμενου:</b>	
Ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος αποδέχονται ότι θα εργαστούν μαζί ελεύθερα και εθελοντικά σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους:			
<b>1. Η σχέση καθοδήγησης διαρκεί</b> (μήνες, εβδομάδες):		<b>2. Θα συναντώνται τουλάχιστον</b> (εβδομαδιαία, δύο φορές την εβδομάδα):	
Ο χρόνος και η διάρκεια κάθε συνεδρίας καθοδήγησης θα συμφωνηθεί μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου. Αφού συμφωνηθούν, δεν θα πρέπει να ακυρωθούν παρά μόνο για λόγους ανωτέρας βίας.		<b>3. Κάθε συνεδρία καθοδήγησης θα έχει μέση διάρκεια:</b>	
Όλα όσα λέγονται στις συνεδρίες καθοδήγησης είναι ιδιωτικά και λέγονται στον Επόπτη μόνο όταν είναι απαραίτητο..			
<b>Ευθύνες Μέντορα:</b>		<b>Ευθύνες καθοδηγούμενου:</b>	



# Καταγραφή Συνεδρίας

Αρ. Συνεδρίας	Ημερομηνία	Ωρα έναρξης	Ωρα λήξης	Παρακαλώ δώστε μια σύντομη περιγραφή των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν στη συνεδρία καθοδήγησης. περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως το είδος των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν, αν ήταν προγραμματισμένες ή όχι. Καταγράψτε τυχόν περιστατικά που έχουν συμβεί.	Υπογραφή Μέντορα	Υπογραφή Καθοδηγούμενου
1						
2						
3						
4						



# Αρχικές προσδοκίες και προφίλ





# Σχέδιο Δράσης

**bagázs.eu**  
BAGÁZS  
Közhasznú Egyesület

**Your Goal is**

Sometimes one step is too high you have to **create smaller steps!**

**You are here**

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Erasmus+  
MPATH  
Measuring Pathways to Sustainable Development





# Προσωπική Ανάλυση

<b>ΕΙΜΑΙ / ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ</b> / (δείκτες ταυτότητας, δηλ. φύλο, ηλικία, εθνικότητα, θρησκεία, μεταξύ άλλων)	<b>ΠΑΡΕΛΘΟΝ</b> (Επαγγελματική / Εκπαιδευτική Εμπειρία)	<b>ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ</b> (Επαγγελματικές / Προσωπικές Δεξιότητες)	<b>ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ</b> (Τι θέλετε να κάνετε στο ιδανικό σας μέλλον;)	<b>ΒΗΜΑΤΑ</b> (Ποια βήματα πρέπει να κάνετε για το ιδανικό σας μέλλον;)
Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ
Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ
Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ
Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ	Σημειώστε εδώ

## 5-4-3-2-1 Θεμελιωμένη Θεωρία

Αυτή η τεχνική ενσωματώνει και τις 5 αισθήσεις για να σας υπενθυμίσει τι σας λένε οι αισθήσεις σας για τον κόσμο γύρω σας αυτή τη στιγμή. Στόχος του είναι να υποστηρίξει την στόχευση και να βοηθήσει τον καθοδηγούμενο να βρει τις φιλοδοξίες του. Ζητήστε από τον συμβουλευόμενο να πει, να σκεφτεί και να πει δυνατά τις αισθήσεις που παρατηρεί.







# Η κληρονομιά μου

Για ποιες αξίες, πεποιθήσεις, συμπεριφορές, δυνατά σημεία ή χαρακτηριστικά θα ήθελα να με θυμούνται οι άνθρωποι;

Τι γνώσεις/ δεξιότητες θα ήθελα να μεταδώσω;

Για τι θέλω να με θυμούνται οι άλλοι γύρω μου (οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι,...);

Ποιες συμπεριφορές ενθαρρύνω στους άλλους ανθρώπους;

Τι θα ήθελα να κληροδοτήσω στην επόμενη γενιά στη δουλειά;

Οι άνθρωποι γύρω μου τι χρειάζονται; Πως μπορώ να τους εξυπηρετήσω;

# Τι θα ήθελα απο το Vlogging? Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε

Το όραμα μου για το Vlogging:



Τι γνωρίζω ήδη...

Γράψτε εδώ



Αποτελέσματα σε ατομικό  
επίπεδο

Γράψτε εδώ



Αποτελέσματα σε κοινωνικό  
επίπεδο

Γράψτε εδώ



# Περίπατος: Ενεργοποιώντας την δημιουργικότητα



Ο μέντορας παίρνει κανονικά ζάρια και ορίζει τον κωδικό: 1 = περπατήστε ευθεία μπροστά, 2 = στρίψτε προς τα αριστερά, 3 = στρίψτε προς τα δεξιά, 4 = πηγαίνετε προς τα εμπρός με κατεύθυνση διαγώνια προς τα αριστερά, 5 = πηγαίνετε προς τα εμπρός με κατεύθυνση διαγώνια προς τα δεξιά, 6 = περπατήστε ευθεία μπροστά.

Ο συμμετέχοντας θα περπατήσει μια απόσταση ( δεν έχει σημασία το μέγεθος της απόστασης). Η κατεύθυνση ορίζεται από τις ζαριές. Ο συμμετέχοντας θα πρέπει να δώσει σημασία στο τι υπάρχει γύρω του/της.

Η συμμετέχοντας ρίχνει τα ζάρια και ακολουθεί την κατεύθυνση ανάλογα.

Κάθε φορά, ο μέντορας πρέπει να καθοδηγεί τον συμμετέχοντα να αντιληφθεί καινούρια πράγματα γύρω του (τι έχεις δει που δεν είχες αντιληφθεί προηγουμένος;) Κάθε φορά, οι καινούριες παρατηρήσεις θα πρέπει να σημειώνονται. Ο συμμετέχοντας μπορεί να χρησιμοποιήσει γνώση η οποία έχει αποκτηθεί απο την εκπαίδευση, φωτογραφίζοντας αυτές τις νέες παρατηρήσεις, ή κινηματογραφώντας την πρόοδο.

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε τι έχει προκύψει.

# Γράμμα στον εαυτό μου

Ο συμμετέχοντας θα γράψει κάτω τις απαντήσεις για καθε ένα απο τα θέματα. Ο μέντορας θα κρατήσει τις απαντήσεις και θα τις στείλει στον συμμετέχοντα 3 μήνες μετά απο το τέλος του προγράμματος. .

Αγαπητέ/ή \_\_\_\_\_ (όνομα του συμμετέχοντα),

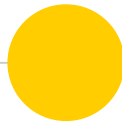
Μετά το χρόνο που έχετε αφιερώσει στο πρόγραμμα εκπαίδευσης και καθοδήγησης SeniorVlog, μπορεί να έχετε καταφέρει κάτι για τον μελλοντικό σας εαυτό. Εδώ σας το υπενθυμίζω.

<b>Τι θα επιτύχω απο _____ (γράψτε μήνα/χρονιά)</b>	Γράψτε εδώ
<b>Τι θα κάνω αύριο/ την επόμενη εβδομάδα/ τον επόμενο μήνα;</b>	Γράψτε εδώ
<b>Πως αισθάνομαι τώρα για το vlogging? Και πως θέλω ο μελλοντικός μου εαυτός να αισθάνεται;</b>	Γράψτε εδώ

# References

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>





# Thank YOU

*Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.*