

SeniorVlog

Inspiring and Empowering Seniors
to become Vloggers and conquer
the Internet

PR3 | GUIDA AL MENTORING
STRUMENTI PER I MENTORI





Indice

1. Programma accordato
2. Registrazione delle sessioni
3. Aspettative e profilo iniziali
4. Piano d'azione
5. Analisi personale
6. Grounding technique 5-4-3-2-1 (5 sensi)
7. La mia eredità
8. Cosa voglio dal Vlogging? Passi da percorrere
9. Walkabout: innescare la creatività
10. Lettera a me stesso



Programma accordato



Nome del mentore:		Nome del mentee:	
Il mentore e il mentee accettano di collaborare liberamente e volontariamente nei seguenti termini:			
1. La relazione di mentoring dura (mesi, settimane):		2. Si incontreranno almeno (settimanalmente; bisettimanalmente):	
L'orario e la durata di ogni sessione di mentoring saranno concordati tra mentore e mentee. Una volta concordati, non potranno essere annullati se non per motivi di forza maggiore.		3. Ogni sessione di mentoring avrà una durata media di:	
Tutto ciò che viene detto nelle sessioni di mentoring è privato e viene detto al supervisore solo quando è necessario.			
Responsabilità del mentore:		Responsabilità del Mentee:	



Registrazione delle sessioni



Sessione n.	Data	Ora di inizio	Ora di fine	Descrizione della sessione	Firma del mentore	Firma del mentee
1						
2						
3						
4						
5						



Aspettative iniziali e profilo

Aspettative

Profilo



Action plan



 **BAGÁZS**
Közhasznú Egyesület

 @ Erasmus+

Your Goal is

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

You are here



 Erasmus+ 



Analisi personale

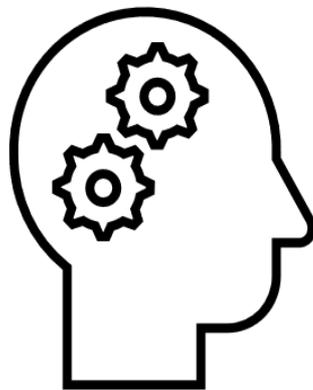


IO SONO / IDENTITA' (indicatori demografici, ad esempio sesso, età, origine etnica, religione, ecc.)	PASSATO (Esperienza professionale/di formazione)	CAPACITA' (Competenze professionali e personali)	COSA PENSO (Cosa vuoi fare nel tuo futuro ideale?)	STEPS (Quali sono i passi da compiere verso il tuo futuro ideale?)

● 5-4-3-2-1 Grounding technique

- Questa tecnica incorpora tutti i 5 sensi per aiutarvi a richiamare alla mente ciò che i vostri sensi vi stanno dicendo sul mondo che vi circonda al momento. Ha lo scopo di favorire la concentrazione e di aiutare il mentee a trovare le proprie aspirazioni. Chiedete al mentee di pensare e dire ad alta voce le sensazioni che sta provando.

Cosa **ascolto**...



Mi **sen**to...

Io **vedo**...

Io **sen**to...

Mi (piace) **assaggiare** ...

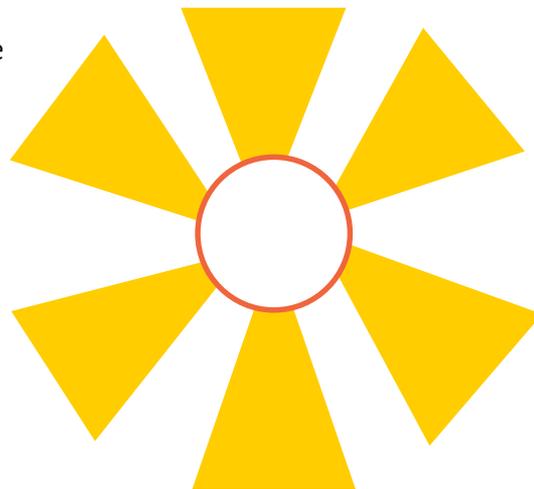


La mia eredità

Quali sono i valori, le credenze, i comportamenti, i punti di forza o le caratteristiche per cui vorrei che la gente mi ricordasse?

Quali conoscenze/competenze vorrei trasmettere?

Quali comportamenti incoraggio negli altri?



Per cosa voglio essere ricordato dalle altre persone che mi circondano (famiglia, amici, colleghi...)?

Che cosa vorrei trasmettere alle prossime generazioni sul lavoro?

Di cosa hanno bisogno le persone intorno a me? Come posso aiutarle?



Cosa voglio dal Vlogging? I passi da percorrere



La mia visione del vlogging:



Quello che già so...



Risultati a livello personale



Risultati a livello sociale



Walkabout: innescare la creatività



Il tutor prende un dado normale e imposta il codice: 1 = camminare in avanti dritto, 2 = girare a sinistra, 3 = girare a destra, 4 = andare in avanti in diagonale verso sinistra, 5 = andare in avanti in diagonale verso destra, 6 = camminare in avanti dritto.

Il mentee camminerà in uno spazio (non importa la sua dimensione). Le direzioni sono stabilite dai dadi. Il mentee deve prestare attenzione a ciò che lo circonda.

Il mentee lancia il dado e prende la direzione.

Ogni volta, il mentore deve guidare il mentee a identificare nuove cose intorno a sé (cosa vedi che non avevi notato prima?). Per ogni volta, le nuove osservazioni devono essere elencate. Il mentee può utilizzare alcune conoscenze acquisite durante la formazione, fotografando le nuove osservazioni o filmando il processo.

Prendetevi del tempo per riflettere su ciò che è emerso.



Lettera a me stesso



- Il mentee scriverà le risposte per ogni argomento. Il mentore lo conserverà e lo invierà al mentee dopo 3 mesi dalla fine del programma di mentoring.

Caro _____ (nome del mentee),

dopo il tempo che hai dedicato al programma di formazione e mentoring di SeniorVlog, potresti aver realizzato qualcosa per il tuo futuro. Sono qui a ricordartelo.

Che cosa otterrò da _____ (scrivere mese/anno)	
Cosa farò domani/la prossima settimana/il prossimo mese?	
Come mi sento ora riguardo al mio vlogging? E come voglio sentirmi in futuro?	



Riferimenti

- 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>



Grazie

dell'attenzione



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.