



EURÓPAI
SZOLIDARITÁSI
TESTÜLET



Mentorizátor, avagy legyél te is támogató önkéntes!

Csikós Gábor



CSIKÓS GÁBOR

ERASMUS TANULMÁNYOK ÉS GYAKORLAT – Belgium

EURÓPAI ÖNKÉNTES SZOLGÁLAT – Litvánia

ÖNKÉNTES – AFS Magyarország

MUNKATÁRS – AFS Magyarország

MENTOR



EGY ÖNKÉNTES TÖRTÉNETTEL KEZDŐDÖTT



Vilnius, Litvánia

EURÓPAI ÖNKÉNTES SZOLGÁLAT – 2009-2010

HAZATÉRÉS UTÁN

Az akkori gondolataim:

- Hiányzik az a bizonyos nemzetközi légkör
- Hiába mesélem az élményeket, nem érti senki
- Olyan jó lenne valami hasonló részese lenni itthon
- Tudnék mit mondani, tudnék mit javasolni más önkénteseknek

Az eredmény: kitérők után mentornak álltam.



**MILYEN TAPASZTALATOD
VOLT A MENTORODDAL?**

TIPIKUS MENTOR TAPASZTALATOK

- Végigkísért a projektem során, mindig támogatott
- Ha bármi baj volt, és segítséget kértem, ott volt velem
- Néhányszor találkoztunk az év során, de semmi különös
- Érkezés után találkoztunk, aztán soha többé.
- Mentor? Szerintem nekem nem is volt olyanom.



KI IS AZ A MENTOR?

AZ A BIZONYOS TANKÖNYVI DEFINÍCIÓ



Az önkéntes munkára érkező fiatalok személyes és szakmai fejlődését támogatja, és a helyi közösségbe való beilleszkedésüket segíti.

Ennek érdekében rendszeresen találkozik az önkéntessel.

EZ NEM MENTOR...

A mentor nem:

- tanító vagy bölcs
- pótapa vagy pótanya
- a haverok egyike, vagy társ a sörözéshez
- potenciális barát vagy barátnő

Szintén nem ő az, aki :

- beszerzi az önkéntesnek a vonat- és koncertjegyeket,
- megjavítja a buli után eldugult lefolyót
- megosztja az önkéntessel a Netflix előfizetését



MIÉRT VAN SZÜKSÉG MENTORRA?



Kép: egerhitek.hu

- A program kezdetén az önkéntes még nem ismer másokat
- Segíthet boldogulni az önkéntes számára idegen környezetben, és megérteni, mi miért történik;
- A honvágyat, a kulturális különbségekből adódó ostoba helyzeteket segíthet kezelni és megérteni
- Támogatja az önkéntest, hogy megtervezze, mit szeretne tanulni, megélni, és időről időre másokkal együtt értékelje hol tart a célok elérésében
- Támogatja az önkéntest a felmerülő nehézségekkel kapcsolatban

MIKOR VAN SZÜKSÉG MENTORRA?

- Az érkezés előtt
- Közvetlenül az érkezéskor
- Az érkezés utáni napokban, hetekben
- A projekt időtartama alatt
- A projekt végén





13+1 KULCSSZÓ A MENTORÁLÁS KAPCSÁN



MOTIVÁCIÓ

Mi motiválja őt a programra?
Mi motivál téged, hogy mentor legyél?



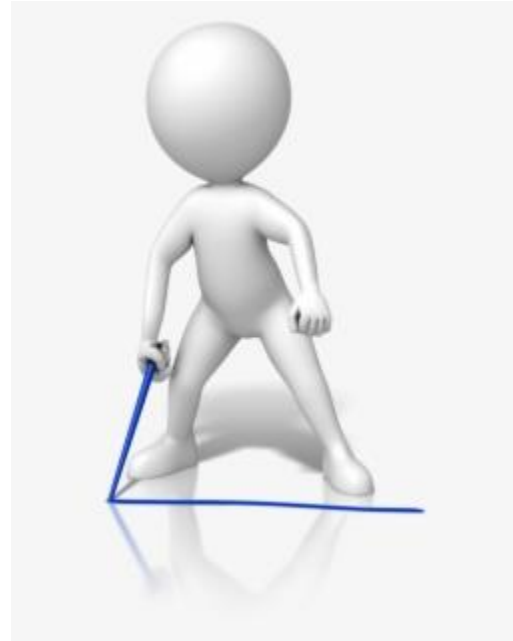
KÍVÁNCISISÁG

Tudj meg többet az önkéntesed kultúrájáról, személyiségéről, életéről, és a projektjéről is, amiben részt vesz!



BIZALOM

Szánj időt arra, hogy bizalmat építs magad és az önkéntes között!
Beszéljetelek arról is, hogy kinek mi az abszolút „no go”!



HATÁROK

Jelöld ki a határaidat, ne vonódj be jobban, mint szükséges!
Ne barátkozd el a mentori felelősségedet!



NÉZŐPONT

Segíts rátekinteni Magyarországra és a magyar kultúrára a te nézőpontodból!
Ne feledd: a tiéd is csak egy nézőpont a sok közül!



FIGYELEM

Nem biztos, hogy mindig neked kell megmondani a tutit.
Lehet, hogy az önkéntesnek csak arra van igénye, hogy meghallgassa valaki.



KONNEKTOR

Legyél te a kapocs az önkéntes és a helyi közösségek között!



NAVIGÁCIÓ

Segíts az önkéntesnek átgondolni, hová szeretne eljutni a projekt során!
Tartsd a szemedet a céljain, és úgy kísérd, hogy eljusson oda!



LÉGZSÁK

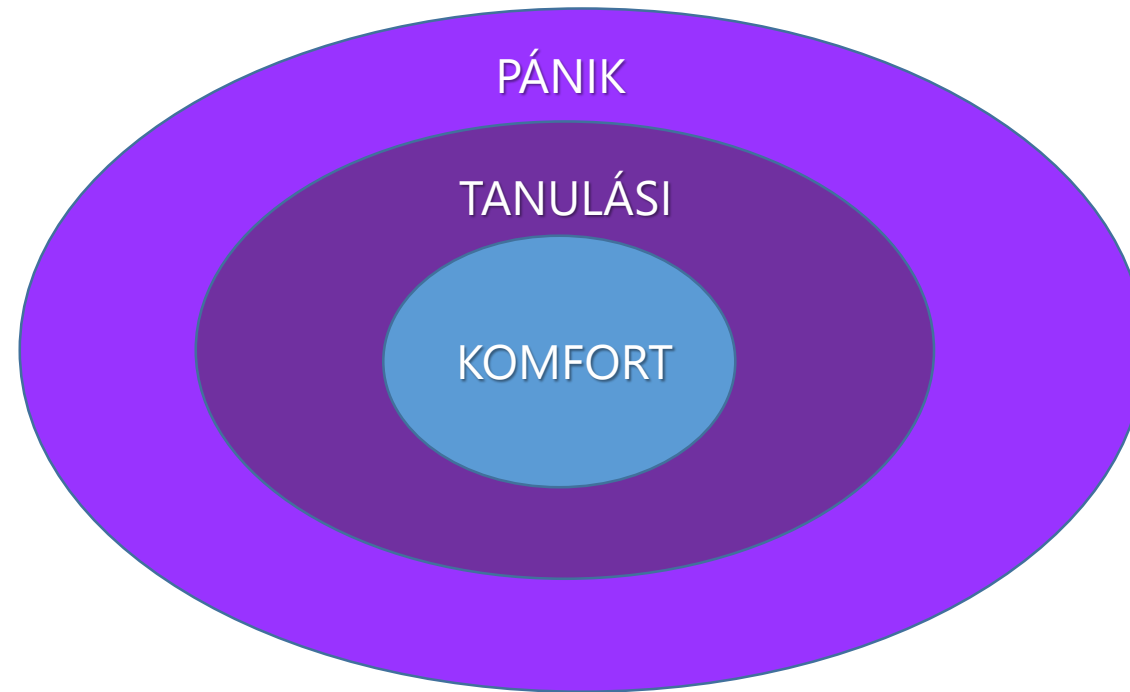
Legyél ott, ha baj van, de ha nem szükséges, ne zavard a vezetést!
Bízz a tapasztalati tanulás erejében!



EGYENSÚLY

Ne feledkezz meg a fogadószervezetről!
Egyaránt figyelj az önkéntesre és rájuk is!

13+1 KULCSSZÓ A MENTORÁLÁSHOZ



ZÓNÁK

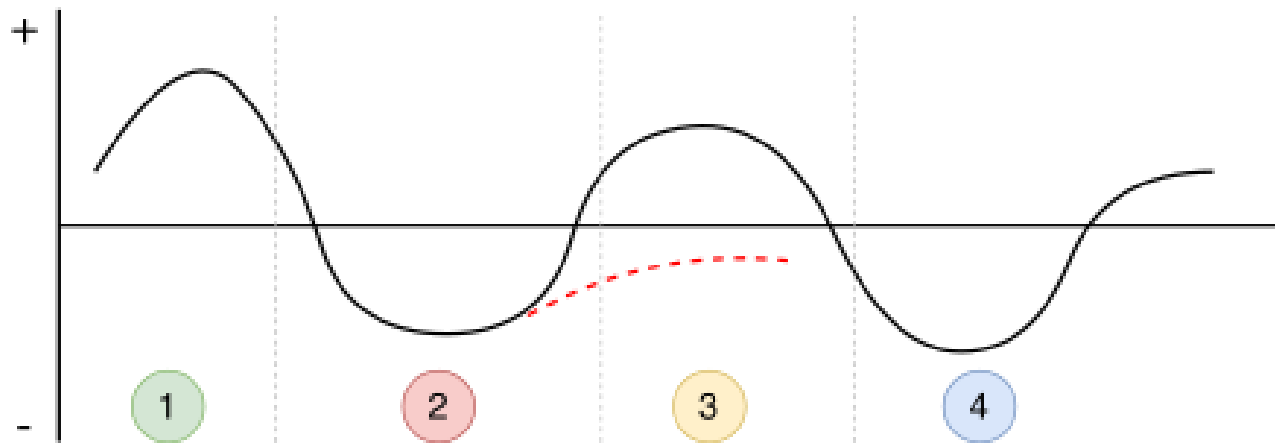
Sem a kényelem, sem a para nem segíti a tanulást!
Sem az önkéntesét, sem a tiédet!



TÉNYEK

Problémakezelés során szorítkozz a tényekre, és kerüld az interpretációkat!
Segítsd ebben az önkéntesedet is!

13+1 KULCSSZÓ A MENTORÁLÁSHOZ



ÉRZELMEK

Ne feledd, hogy az önkéntes érzelmei folyamatosan változnak!
Figyelj arra, hogy mikor mire van szüksége!



FEJLŐDÉS

Senki sem született mentornak! Tanulj, tapasztalj, hibázz, fejlődj te is!
Ja, és ha belefér, menj el egy mentor tréningre!



HOGYAN LEHETSZ MENTOR?



EURÓPAI
SZOLIDARITÁSI
TESTÜLET



**KÖSZÖNÖM A
FIGYELMET!**