



Εισαγωγή  
στο  
πρόγραμμα  
μεντορείας

Active Mind

Σχεδίαση-Υλοποίηση [Ηλίας Καλύβας](#)

# Τι είναι μεντορεία;



Στοχοθέτηση



Υποστήριξη



Προσανατολισμός



Μετακένωση  
γνώσης



Παρακίνηση



Ηγεσία

## Μεντορεία

Είναι μια δομημένη σχέση συνεργασίας, που στοχεύει κυρίως στην ανάπτυξη του ατόμου που τη δέχεται, του μεντορευόμενου.

## Προϋποθέτει

Τη βούληση τόσο του μέντορα όσο και του μεντορευόμενου, ώστε να δημιουργήσουν μια μοναδική σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού.

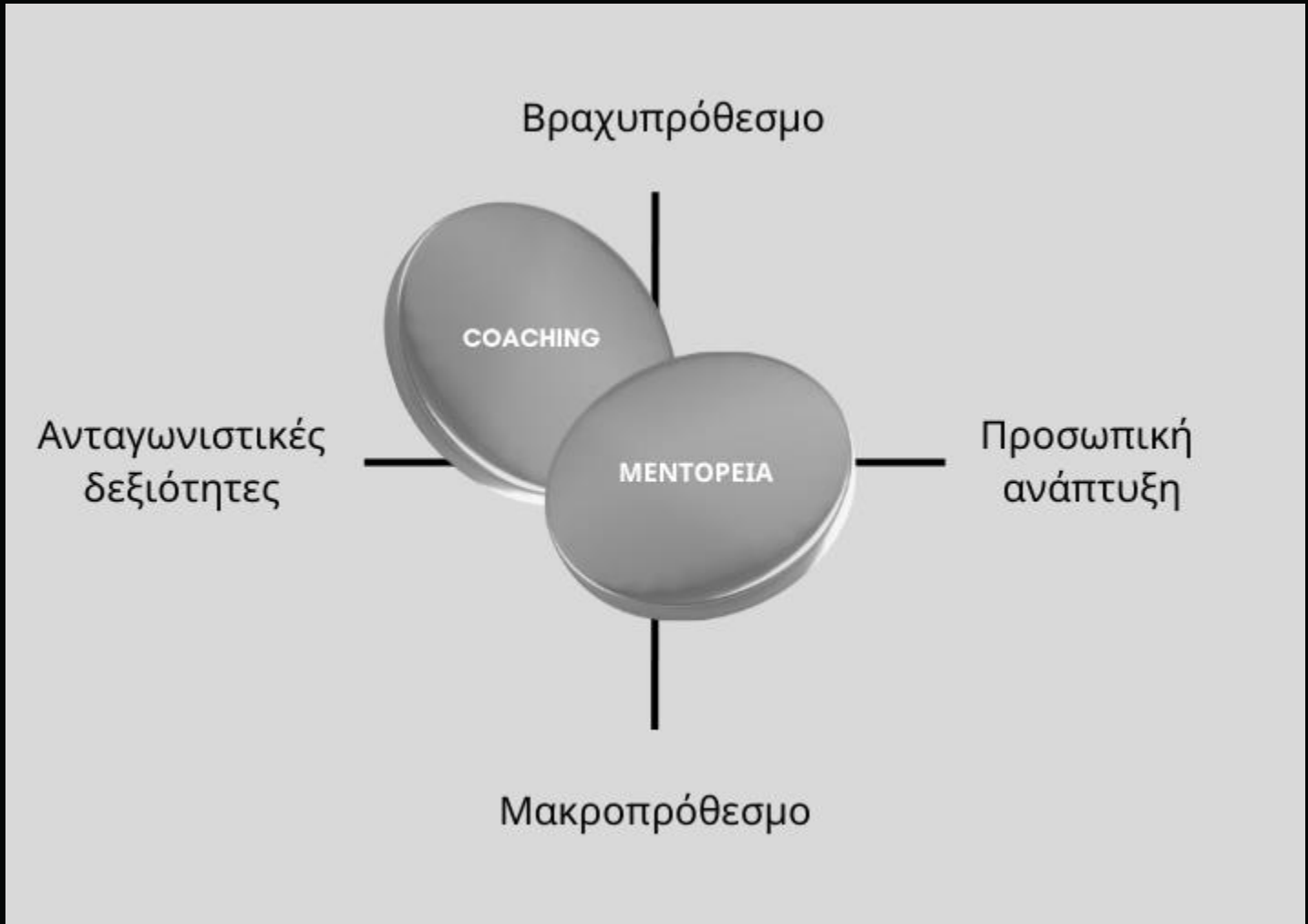
## Προσφορά

Της εμπειρίας ζωής, που απομυθοποιεί τις δυσκολίες και καλλιεργεί συνθήκες προόδου. Είναι εμπιστευτικό, συνεργατικό και πολύτιμο.

Η **μεντορεία** είναι ένα από εκείνα τα σπουδαία προγράμματα βιωματικής μάθησης που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του ατόμου σε διαφορετικές **δεξιότητες** καθώς και για να βοηθήσει οργανισμούς και επιχειρήσεις να **καλύψουν** τα κενά ή τις ελλείψεις τους σε: αξίες και κουλτούρα, μοντέλα διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, διαφορετικότητα και συμπερίληψη, διατήρηση και ικανοποίηση εργαζομένων - για να αναφέρουμε μερικά.



# Μεντορεία vs. Coaching



**Μεντορεία & Coaching**, αυτές οι δύο προσεγγίσεις προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης συχνά συγχέονται και χρησιμοποιούνται ακόμη και εναλλακτικά. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές βασικές διαφορές που τις διακρίνουν.

Ο μέντορας εστιάζει στις ανάγκες του μεντορευόμενου σε **ευρύτερα θέματα** της επαγγελματικής του ζωής. Οδηγεί το άτομο να ανακαλύψει τις δυνατότητές του, τον **ενισχύει** να θέσει και να πετύχει τους στόχους του. Η διαδικασία είναι δομημένη και μακροπρόθεσμη.

Ο coach εστιάζει σε συγκεκριμένους **τομείς** και **δεξιότητες**, ώστε το άτομο να **βελτιώσει** την απόδοσή του. Υποδεικνύει τρόπους και μεθόδους προκειμένου να επιτευχθεί το βέλτιστο αποτέλεσμα. Η διαδικασία είναι άμεση.

# Ορισμοί του Μέντορα και του Coach

“Το μυστικό στο να δίνεις συμβουλές είναι αφού με ειλικρίνεια τις έχεις δώσει να είσαι τελείως αδιάφορος, είτε τις έχουν λάβει είτε όχι, και να μην επιμένεις στους ανθρώπους να πράξουν το σωστό.”

[Hannah Whitall Smith](#)



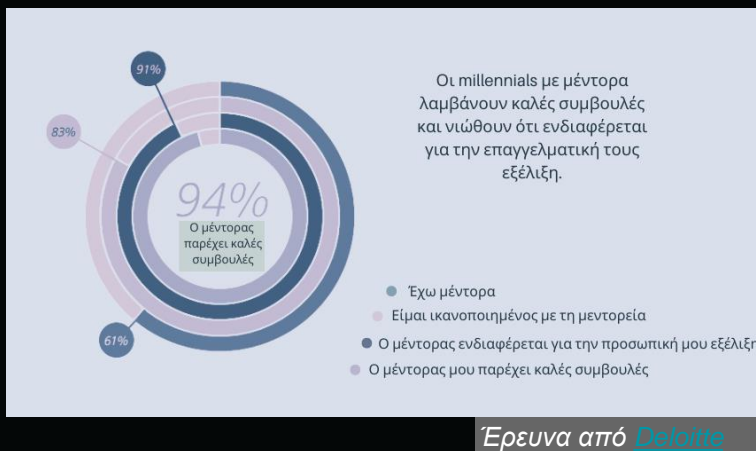
Μέντορας είναι ο επαγγελματίας που χρησιμοποιεί τις **γνώσεις**, τις **δεξιότητες** και την επαγγελματική **εμπειρία** που κατέχει για να υποστηρίξει την ανάπτυξη και εξέλιξη ενός ατόμου.

Coach είναι ο επαγγελματίας που παρέχει **συμβουλές**, σε συγκεκριμένο πεδίο, και δείχνει τον τρόπο για την ιδανική **απόδοση**. Ο coach μπορεί να είναι κάποιος με μικρότερη εμπειρία από τον πελάτη του.

## Να έχεις Μέντορα είναι επένδυση!



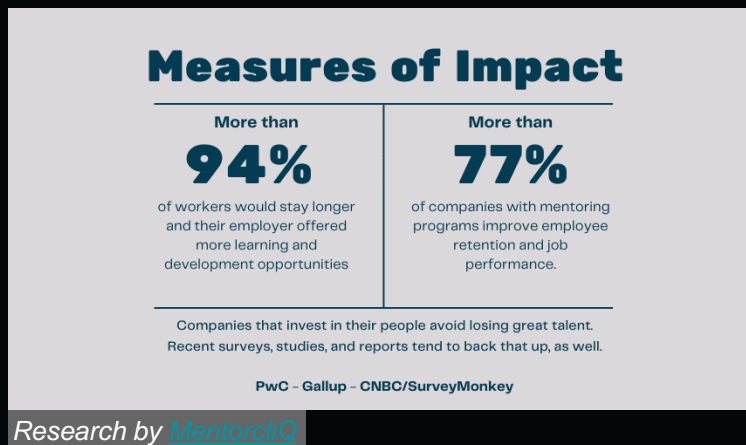
Η σχέση Μέντορα - Μεντορευόμενου είναι μοναδική για τον λόγο ότι αποτελεί μια μόνιμη **πηγή** πολύτιμων πληροφοριών. Ενώ η έρευνα, η δοκιμή και το λάθος μπορούν να σε βοηθήσουν, δεν μπορεί να συγκριθεί με την υποστήριξη κάποιου που είχε **βρεθεί** εκεί πριν από εσένα.



Επιπλέον του συστήματος υποστήριξης, ο μέντορας λειτουργεί ως **λυδία λίθος** των ιδεών. Αξιοποιεί τις δικές του εμπειρίες για να προβάλλει τις επιλογές σου. Ο μέντορας γίνεται σημείο αναφοράς και προσανατολισμού στις απρόβλεπτες προκλήσεις που θα συναντήσεις στην πορεία σου.

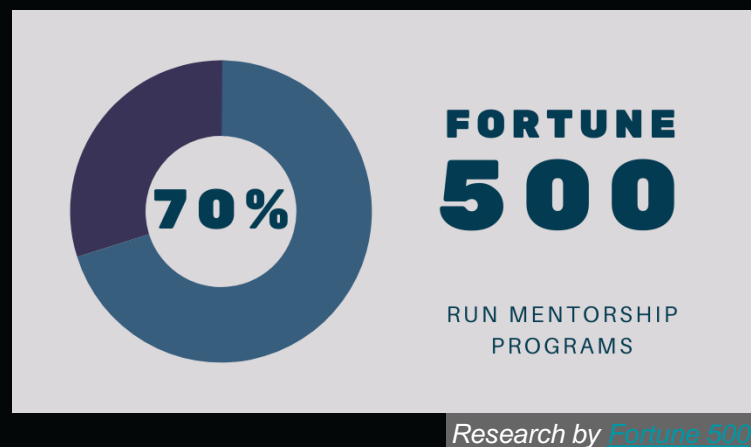
Ορισμένες φορές σπουδαίος μέντορας είναι απλά κάποιος που σε βοηθά να σκεφθείς **διαφορετικά**. Σε ωθεί να αξιολογήσεις τα δυνατά και αδύνατα σημεία αλλά και σε παρακινήσει να αναπτύξεις πλήρως τις ικανότητές σου. Με λίγα λόγια, είναι μέρος του μακροπρόθεσμου **επαγγελματικού** σου πλάνου.

## Είναι απαίτηση η μεντορεία;



Τα νέα [δεδομένα](#) ερευνών είναι διαφωτιστικά και υπογραμμίζουν τη σημασία της. Οι εταιρείες με επαγγελματικά προγράμματα [συνεργασίας](#) είχαν κέρδη 18% μεγαλύτερα από το μέσο όρο, ενώ εκείνες που δεν είχαν σημείωσαν μειωμένα κέρδη κατά 45% από τον μέσο όρο.

Τα θετικά αποτελέσματα της μεντορείας εκτείνονται πολύ πέρα από την προσωπική ανάπτυξη. Ένα δομημένο σύστημα συνεργασίας στον επαγγελματικό χώρο έχει θετική επίδραση στους ίδιους τους οργανισμούς, [απαντώντας](#) στις επιχειρηματικές προκλήσεις.



Η μεντορεία δεν αποτελεί πλέον μια πρακτική επιλογής για “λίγους”. Είναι [απαραίτητη](#) για κάθε επιχείρηση που θέλει να αναπτυχθεί, σε έναν κόσμο που αλλάζει με ταχείς ρυθμούς. Αν τα φαινόμενα της “Μεγάλης Παραίτησης” αλλά και της “Σιωπηρής Παραίτησης” μας [διδάσκουν](#) κάτι, είναι ότι τα μοντέλα διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού χρειάζεται να μεταβληθούν ριζικά, και να μετέχουν θετικά στην ποιότητα ζωής του εργαζόμενου.

# Πρόγραμμα Active Mind



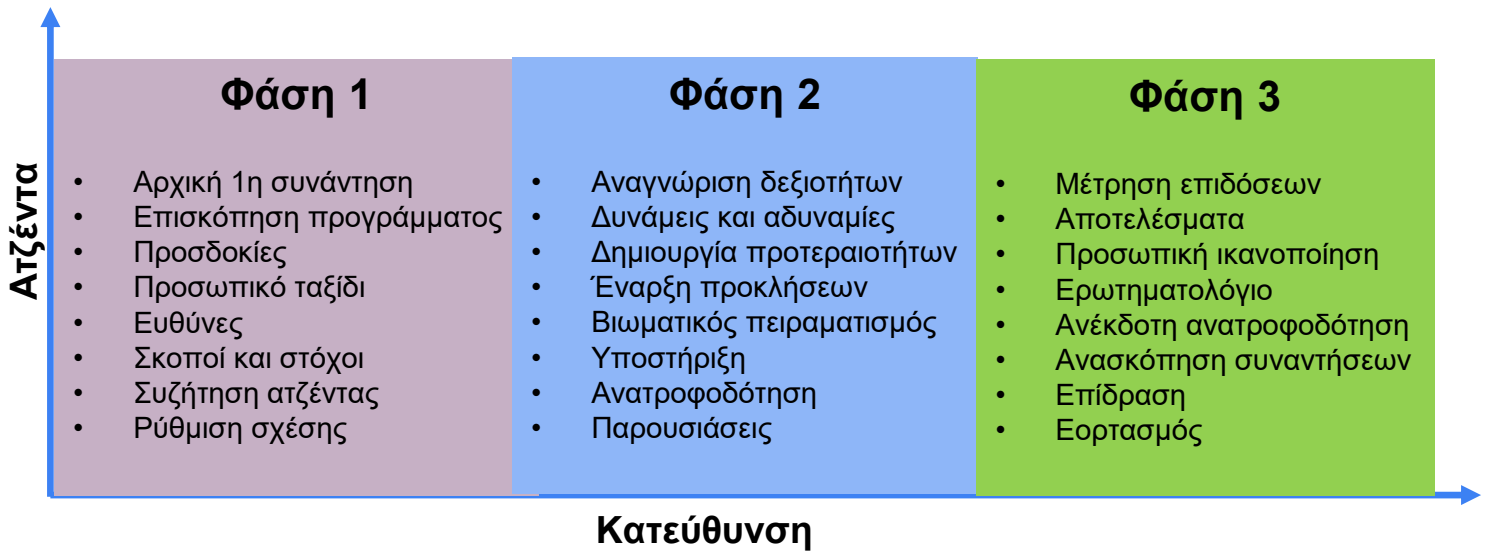
Το Active Mind είναι ένα πρόγραμμα **εκπαίδευσης** και **ανάπτυξης**. Ένα ολιστικό εκπαιδευτικό σύστημα για άτομα και ομάδες. Το πρόγραμμα εδράζεται στον συνδυασμό μεθοδολογικών εργαλείων από τις **νευροεπιστήμες** και τη **μεταγνωστική** διαδικασία. Εστιάζει στο τρίπτυχο αναγνώριση, κατανόηση και βελτίωση.

Η **δομή** του προγράμματος διακρίνεται σε τρία στάδια και μπορεί να **εξατομικεύεται** στις ανάγκες κάθε ατόμου ή και οργανισμού. Η φιλοσοφία του είναι να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές απαιτήσεις και στόχους. Το πλάνο ενεργειών είναι σχεδιασμένο να αυξάνει τη **διάδραση** και την εκπαιδευτική εμπειρία κάθε συμμετέχοντα.



# Τα 3 στάδια

## ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΕΝΤΟΡΕΙΑΣ



### Βάση

Η **δημιουργία** σύνδεσης είναι το σημαντικότερο στοιχείο. Προσέγγιση και ανακάλυψη των στόχων, διενέργεια μέσα από τη γνωριμία.

### Δράση

**Εφαρμογή** ανάπτυξης. Περίοδος δράσης και συνέργειας. Εργαστήρια, ανατροφοδότηση, συζήτηση νέων ιδεών, σε αλληλεπίδραση.

### Ανάλυση

**Συμπεράσματα** και ανάλυση. Μέτρηση προόδου σε σύγκριση με τους αρχικούς στόχους. Ο μεντορευόμενος αξιολογεί.

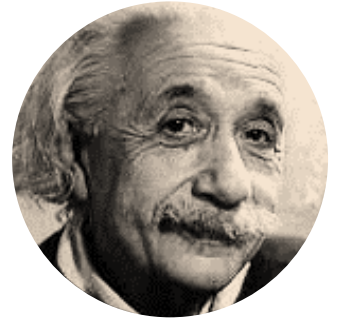
Το χρονοδιάγραμμα εξαρτάται από τις ανάγκες, την εμπειρία, τη φύση και την πολυπλοκότητα των θεμάτων, την ποιότητα των συνομιλιών και των ενεργειών υποστήριξης. Και τα τρία στάδια βρίσκονται σε μια κυκλική διαδικασία και συνδέονται. Ιδανικά η χρονική περίοδος για ένα πλήρες σύστημα είναι περίπου 6 – 12 μήνες.



# #1 Διερεύνηση στόχων

“Εάν θέλεις να ζήσεις μια ευτυχισμένη ζωή, συνδέσου με έναν στόχο, όχι με ανθρώπους ή πράγματα.”

Albert Einstein



## Τι είναι οι έξυπνοι στόχοι; "SMART GOALS"

Έξυπνος στόχος είναι ο κάθε στόχος που έχει επιμελώς σχεδιασθεί, έχει συνεκτικότητα και είναι ανιχνεύσιμος. Για να είναι έξυπνος ένας στόχος πρέπει να είναι: συγκεκριμένος (S), μετρήσιμος (M), εφικτός (A), σχετικός (R) και χρονικά προσδιορισμένος (T).



Εύκολο αλλά όχι απλό. Η ουσία των έξυπνων στόχων είναι να κινητοποιήσουν το άτομο να αναλάβει δράση. Όλες οι πληροφορίες συζητούνται ως μέρος της διαδικασίας του πλάνου. Η μεθοδολογία της στοχοθέτησης χρησιμοποιείται για προσανατολισμό και η έμφαση δίνεται στο να κατευθυνθεί το άτομο να ερευνήσει πέρα από τη ζώνη άνεσης.

# #1 Ανάλυση

**Ανάλυση SWOT**  
κρίσιμων παραγόντων  
επιτυχίας

**Δυνάμεις**  
Τα χαρακτηριστικά που δίνουν σε ένα άτομο ή επιχείρηση πλεονέκτημα έναντι άλλων.

**Αδυναμίες**  
Τα χαρακτηριστικά που τοποθετούν ένα άτομο ή επιχείρηση σε μειονεκτική θέση.

**Ευκαιρίες**  
Στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν και να ενισχυσουν.

**Απειλές**  
Οτιδήποτε είναι σε θέση ή και δυνητικά να δημιουργήσει δυσκολίες και προβλήματα.

active mind

## Παροχή πληροφοριών

Κατά τη διεξαγωγή μιας προσωπικής ανάλυσης SWOT, τίθεται πρώτα ένας στόχος. Θέλετε μια νέα δουλειά ή μια νέα ευθύνη στην τρέχουσα θέση σας; Ή κάτι άλλο;

Έχοντας κατά νου το στόχο σας, κάντε ερωτήσεις στον εαυτό σας για καθέναν από τους τέσσερις τομείς. Είναι σημαντικό να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς με τις απαντήσεις σας.

Το στρατηγικό πλάνο και η διερεύνηση των στόχων είναι η σημαντικότερη ενέργεια για τον προσδιορισμό της επιτυχίας κάποιου, είτε είναι επαγγελματική είτε προσωπική. Η σαφής κατανόηση του σκοπού και της αξίας της ζωής είναι ένα βασικό θεμελιώδες στοιχείο για την αποκωδικοποίηση της δυναμικής που υπάρχει.

Συγκεκριμένα εργαλεία και πρακτικές εφαρμόζονται στη διάρκεια των συναντήσεων, ώστε η διαδικασία να είναι με δομή και δημιουργική.

### Εξέταση Matrix



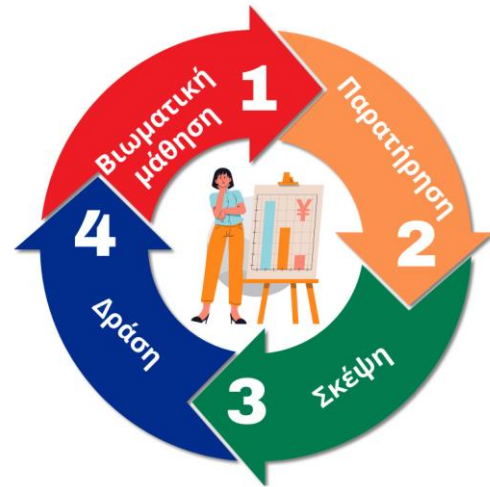
Η δράση αρχίζει. Στην [εξέταση matrix](#) το άτομο ή η ομάδα **οπτικοποιεί** και αξιολογεί τις “σφαίρες επίδρασης” που επηρεάζουν τις αποφάσεις/ενέργειες. Λειτουργεί ως μια πυξίδα που βοηθά να κατανοηθούν όλες οι συνθήκες εσωτερικές και εξωτερικές του περιβάλλοντος του ατόμου ή της ομάδας..

**Προετοιμασία** είναι η λέξη κλειδί για κάθε επιτυχία. Οι άνθρωποι είναι σύνθετοι οργανισμοί, με διανοητικές και συναισθηματικές δεσμεύσεις. Τις περισσότερες φορές βρίσκονται αποκομμένοι από τον εαυτό τους και τον έξω κόσμο. Η χρήση του μοντέλου matrix καταδεικνύει στα άτομα πως να **συνδέουν** τα συναισθήματα και τις ενέργειες με τις εξωτερικές συνθήκες.

## #2 Βιωματική μάθηση

# Μάθηση, βελτίωση & αλλαγή

Εφαρμογή του κύκλου της βιωματικής μάθησης. **Ολιστική** προσέγγιση, σύνδεση λογικής & συναισθημάτων. Αναγνώριση και ενεργητική χρήση εμπειριών ζωής και μάθησης. Συνεχής αναστοχασμός νέων εμπειριών.



### Αναγνώριση τύπου μάθησης

Απόκλιση (προτίμηση στο συναίσθημα & παρατήρηση – CE/RO)

Αφομοίωση (προτίμηση στη σκέψη & παρατήρηση – AC/RO)

Σύγκλιση (προτίμηση στη σκέψη & δράση – AC/AE)

Διευκόλυνση (προτίμηση στο συναίσθημα & δράση – CE/AE).



Ο εκπαιδευτικός φιλόσοφος John Dewey πίστευε ότι στην πραγματικότητα μαθαίνουμε περισσότερα **σκεπτόμενοι** τις εμπειρίες μας, παρά από τις ίδιες τις πραγματικές εμπειρίες. Αυτή η ιδέα δεν είναι νέα. Η πρακτική της εξέτασης και του προβληματισμού σχετικά με τις εμπειρίες, ή **μεταγνώση**, χρονολογείται από τον Σωκράτη και συνεχίζει να διερευνάται από τους σημερινούς νευροεπιστήμονες.



# ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Ακολουθήσε τη διαδικασία και υποστήριξε τη ζωή σου



Κύκλος της μάθησης είναι η **ροή** και κίνηση της γνώσης κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, αρχίζοντας από την πρόσληψη κάθε πληροφορίας ή εμπειρίας μέχρι τον πειραματισμό. Η γνώση δεν έχει όρια και έτσι, χρειάζεται ένας καλά δομημένος τρόπος εκπαίδευσης.

Η **διαχείριση** του κύκλου μάθησης είναι μια διαδικασία μετασχηματισμού της πληροφορίας σε γνώση και εμπειρία, από ένα άτομο ή οργανισμό. Μέσω αυτής γίνεται αντιληπτός ο τρόπος σύλληψης, επεξεργασίας και κατανόησης της γνώσης. Η **βελτίωση** της απόδοσης ατόμων ή ομάδων απαιτεί μια πρακτική, συνεκτική και περιεκτική στρατηγική [KMC](#).

# Αξιολόγηση: Αναδράση, Μάθηση, Συμπεριφορά, Αποτέλεσμα



Το άτομο, ή η ομάδα, αξιολογεί το πρόγραμμα και την αποτελεσματικότητα της συνεργατικής σχέσης. Οι “φόρμες” για την **ανατροφοδότηση** μπορούν να περιλαμβάνουν: ένα απλό ερωτηματολόγιο, μια αναφορά ή μια συνέντευξη.

Η αποτίμηση είναι μια δομημένη διαδικασία αξιολόγησης της ποιότητας του προγράμματος σε διάφορους τομείς. Οι συμμετέχοντες σε αυτό το 3ο στάδιο του προγράμματος **συνοψίζουν** όλες τις εμπειρίες τους, σε ένα αποτέλεσμα. Η προστιθέμενη αξία του προγράμματος είναι να αποτελέσει επίτευγμα ορόσημο για τον μεντορευόμενο.

### Φόρμα αξιολόγησης (πρότυπο)

Η βαθμολόγηση είναι στην κλίμακα 1 έως 5

(1=ανεπαρκές, 2=μέτριο, 3=καλό, 4=πολύ καλό, εξαιρετικό=5) \*

	1	2	3	4	5
Τι βαθμολογία επέλεξε για το πρόγραμμα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο αξιολογείς την εμπειρία συμμετοχής σου στο πρόγραμμα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τα εργαστήρια ήταν:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η εμπειρία σου με τον μέντορα είναι:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τα αποτελέσματα από το πρόγραμμα είναι:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Submit

Η Μεντορεία είναι ένα **ταξίδι**, όχι προορισμός. Είναι σημαντικό να αξιολογείται και προοδευτικά και όχι μόνο σε ένα καθορισμένο στάδιο του προγράμματος. Στη διάρκεια εφαρμογής του συστήματος ο συμμετέχων, ή η ομάδα, ανατροφοδοτούν το πρόγραμμα. Χρησιμοποιούμε το μοντέλο ανάλυσης και αξιολόγησης [Kirkpatrick](#).

# Συμφωνία συνεργασίας μεντορείας

Η συμφωνία μεντορείας είναι ένα έγγραφο όπου ο μέντορας και ο μεντορευόμενος ορίζουν τους συγκεκριμένους στόχους και τις ευθύνες τους, για τη διάρκεια της συνεργασίας τους. Περιγράφει ξεκάθαρως προσδοκίες του κάθε συμμετέχοντα.

- Η φόρμα συμφωνίας περιλαμβάνει στοιχεία επικοινωνίας (προτιμώμενες μεθόδους και ώρες), καθορίζει το πρόγραμμα συναντήσεων, τους στόχους και των δύο μερών, ορίζει ημερομηνίες ελέγχου προόδου και ημερομηνία ολοκλήρωσης. **Αφού τεθεί η διαπραγματέυση και ολοκληρωθεί το συμβόλαιο, η συνεργασία καθοδήγησης ξεκινάει.**
  - Σκοπός του Έργου – Στόχοι: Ο μέντορας και ο μεντορευόμενος θα συμφωνήσουν και θα καταγράψουν τους στόχους στις δύο πρώτες συναντήσεις. Αυτοί οι στόχοι θα επανεξετάζονται συχνά και θα αποτελούν τη βάση για την αξιολόγηση του έργου στο τέλος της συμφωνίας. Οι συναντήσεις θα είναι επικεντρωμένες στο πλαίσιο των αναγκών και προσδοκιών του μεντορευόμενου.
  - Σχεδιασμός ανάπτυξης - Διαδικασία Παράδοσης: Από την αρχή της συνεργασίας ο μεντορευόμενος θα γνωρίζει τη δομή του συστήματος μάθησης και ανάπτυξης. Το υλικό, τα εργαστήρια, τις έρευνες, τις ανασκοπήσεις και αξιολογήσεις, καθώς και τα στάδια της διαδικασίας.
  - Προγραμματισμός – Χρονοδιάγραμμα: Η συχνότητα των συναντήσεων (διάρκεια, τοποθεσία - είδος συναντήσεων) και η χρονική περίοδος του προγράμματος θα συζητηθούν και θα συμφωνηθούν.
  - Υποχρεώσεις τόσο για τον μέντορα όσο και για τον καθοδηγούμενο: Σε ένα πλαίσιο ηθικής, επαγγελματισμού και υπευθυνότητας τα δύο μέρη (μέντορας – μεντορευόμενος) θα συμφωνήσουν σε συγκεκριμένες δεσμεύσεις.
  - Εμπιστευτικότητα & Πνευματικά Δικαιώματα: Όλες οι πληροφορίες και το περιεχόμενο που κοινοποιούνται μεταξύ του μέντορα και του μεντορευόμενου είναι εμπιστευτικά. Οποιαδήποτε ευαίσθητα θέματα συζητηθούν θα τηρούνται με απόλυτη εχεμύθεια. Το υλικό που θα διατίθεται από τον μέντορα προστατεύονται από τον νόμο περί πνευματικών δικαιωμάτων και απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή τους.
- Η κύρια πρόκληση που αντιμετωπίζει η συνεργατική σχέση είναι η δέσμευση χρόνου. Λάβετε υπόψη ότι η συμφωνία αναλαμβάνεται σε επαγγελματικό και προσωπικό πρόγραμμα και η σύμπραξη μεντορείας απαιτεί χρόνο, ενέργεια και δουλειά για να διασφαλιστεί η επιτυχία. Για τη βοήθεια της εξισορρόπησης αυτών των πτυχών χρειάζεται η τήρηση της συγκεκριμένης συμφωνίας, ώστε να μην υπάρχει χαμένος χρόνος και ενέργεια. Με την εισοδό σας στη συνεργασία, έχετε ήδη εγγυηθεί τη δέσμευσή σας στις υποχρεώσεις σας.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ να γνωρίζετε ότι μια καλή συμφωνία μεντορείας μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καθορίσουν τι ακριβώς θέλουν να επιτύχουν και να οδηγήσει σε ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα.**

# Σχετικά με εμένα!



Είμαι ο [Ηλίας Καλύβας](#), και με τη σύζυγό μου Ιωάννα έχουμε τέσσερα παιδιά.

Η φράση που με παρακινεί έρχεται από τον Γάλλο φιλόσοφο Michel de Montaigne:

*Que sais je?* (Τί μπορώ να γνωρίζω;).

Τί με χαρακτηρίζει;

- Το πάθος για γνώση, το ενδιαφέρον για εξέλιξη και η εξερεύνηση νέων οριζόντων.

Τί με εμπνέει;

- Η πρόκληση της δημιουργίας. Η δυνατότητα να προσφέρω και να μεταδίδω τις γνώσεις μου, για αλλαγή και εξέλιξη.