ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Αυτοπεποίθηση και προκλήσεις

Όνομα μέντορα:
_____

Όνομα καθοδηγούμενου:
_____

Ημερομηνία: _____

1. Αυτοαξιολόγηση

Σε κλίμακα από 1 έως 10:

Πόσο σίγουρος/η αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή για το μέλλον σου;

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Πόσο σίγουρος/η αισθάνεστε ότι θα πετύχετε τους στόχους σας;

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ανασκόπηση της επιτυχίας

Πείτε μου για κάτι για το οποίο αισθάνεστε υπερήφανοι.

3. Τρέχουσες προκλήσεις

Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζεις αυτή τη στιγμή;

4. Δίκτυο υποστήριξης

Ποιος σε υποστηρίζει αυτή τη στιγμή;

☐ Οικογένεια ☐ Φίλοι ☐ Κοινότητα ☐ ΜΚΟ

☐ Μέντορας ☐ Κανείς ☐ Άλλο: _____

5. Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Τι θα σας βοηθούσε να νιώσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση;

6. Δέσμευση

Ποιο είναι το ένα πράγμα στο οποίο είστε πρόθυμοι να εργαστείτε πριν από την επόμενη συνάντησή μας;

Σημειώσεις