EmpowerHer

ИНСТРУМЕНТ ЗА САМООЦЕНКА И РЕФЛЕКСИЯ НА КОМПЕТЕНТНОСТИТЕ НА МЕНТОРА

Съфинансирано от Европейския съюз

Добре дошъл в **Инструмента за самооценка и рефлексия на компетентностите на ментора**!

Менторите носят широк спектър от професионален опит, знания, силни страни и подходи за менторство. Отделянето на време за размисъл върху тези качества е важна стъпка към превръщането ти в ефективен и уверен ментор.

Тази самооценка е предназначена да ти помогне да разбереш по-добре своите компетенции, силни страни, области на експертиза и стил на менторство. Тя не е оценка или тест за представяне, а инструмент за саморефлексия и личностно осъзнаване.

Резултатите са предназначени единствено за твоето собствено развитие и ще ти помогнат да определиш областите, в които можеш да предоставиш най-голяма стойност и подкрепа на наставляваните лица. Размишлявайки върху личните си умения и опит, можеш да подходиш към процеса на менторство с по-голяма яснота и увереност.

Следващата стъпка към успешно менторство е да попълниш **Матрицата за съвместимост на интересите**. Получените тук прозрения ще ти помогнат да го направиш по-осъзнато и да разбереш по-добре менторските взаимоотношения, които най-добре ти прилягат. Този процес е необходим, за да постави основата на идентифицирането на най-подходящите менторски двойки въз основа на твоя опит, интереси, стил на менторство и лични предпочитания. Заедно тези инструменти подпомагат по-смислен и ефективен процес на съчетаване както за ментори, така и за наставлявани.

Насърчаваме те да отговориш честно и да използваш това време, за да помислиш за уникалните силни страни и опит, които притежаваш и можеш да споделиш.

Раздел 1: Размисъл върху твоя професионален и образователен път

1. Моля, опиши накратко настоящите си професионална роля и професионален път досега. Какви преживявания са те формирали най-много?

.....
.....
.....

2. Като се замислиш за твоето образование, обучение и житейски опит, какви знания, умения или области на експертиза си развил, които биха могли да бъдат ценни за наставляваните?

.....
.....
.....

3. Кои са според теб най-силните ти страни като ментор? Моля, дай примери, където е възможно.

.....
.....
.....

4. В кои области се чувстваш най-уверен, когато подкрепяш други хора, и защо? Кои считаш за основни области на експертиза?

.....
.....
.....

5. Работил ли си, бил ли си доброволец, учил или сътрудничил ли си с хора от различен произход (напр. културен, социален, образователен, възрастов или социално-икономически)? Моля, опиши своя опит и какво си научили от него.

.....
.....
.....

Раздел 2. Размисъл върху твоите компетенции

Решаване на проблеми, критично мислене и вземане на решения

1. Помисли за трудна ситуация, с която си се сблъсквал в професионалния или личния си живот. Как подходи към ситуацията, какви действия предприе и какво научи от преживяното?

.....

.....

.....

2. Когато взимаш важни решения, какво ти помага да оцениш информацията, да обмислиш различни гледни точки и да избереш курс на действие?

.....

.....

.....

Комуникация и работа с други хора

3. Как би описал своя стил на комуникация, когато подкрепяш, насочваш или си сътрудничиш с други?

.....

.....

.....

4. Как ефективната комуникация ти е помогнала да разрешиш недоразумения, да предоставиш подкрепа или да постигнеш положителни резултати, когато работиш с други хора?

.....

.....

.....

Раздел 2. Размисъл върху вашите компетенции

Организация и самоуправление

5. Как организираш отговорностите, приоритетите и ангажиментите си, когато управляваш множество задачи или проекти?

.....

.....

.....

6. Как се адаптираш, когато плановете се променят неочаквано или когато се сблъскаш с несигурност?

.....

.....

.....

Лидерство, управление и подкрепа на други

7. Опиши ситуация, в която си ръководил, мотивирал, координирал или подкрепял други хора. Каква беше твоята роля и какво научи за себе си?

.....

.....

.....

8. Какви подходи използваш, за да насърчиш увереността, мотивацията или растежа у другите?

.....

.....

.....

Раздел 2. Размисъл върху вашите компетенции

Дигитални и професионални компетенции

9. Какви технически или дигитални умения използваш най-често?
.....
.....
.....

10. Има ли специфични области на експертиза, в които се чувстваш особено уверен, когато предоставяш насоки, съвети или подкрепа? Моля, обясни.
.....
.....
.....

Лични силни страни и развитие

11. Кои лични качества или силни страни смяташ, че са най-важни за твоята ефективност като ментор?
.....
.....
.....

12. Кои компетенции или умения би искал да развиеш допълнително по време на менторското си пътуване и защо?
.....
.....
.....
.

Заключително размишление

Преди да преминеш към следващата стъпка, отдели малко време, за да помислиш върху отговорите си.

1. След като завърши тази самооценка, кои според теб са трите ти най-силни компетенции като ментор?

.....
.....
.....

2. Какви уникални преживявания, знания или перспективи смяташ, че можеш да предложиш на менторираните личности?

.....
.....
.....

.

3. Върху коя област би искал да се концентрираш и да продължиш да развиваш по време на менторското си пътуване?

.....
.....
.....

Благодарим ти!

Благодарим ти, че отдели време да размишляваш върху своя опит, силни страни и компетенции. Самоосъзнаването е важна основа за ефективно менторство и това размишление е ценно, за да разбереш по-добре стойността, която добавяш за менторските взаимоотношения.

Вече може да преминеш към следващата стъпка и да попълниш **Матрицата за съвместимост на интересите**, чиято цел е да открие сходства на базата на твоите лични предпочитания и интереси и да постави солидна основа за ефективни менторски взаимоотношения.