

# COME DIVENTARE UN MENTORE +

FORMAZIONE

MENTOR

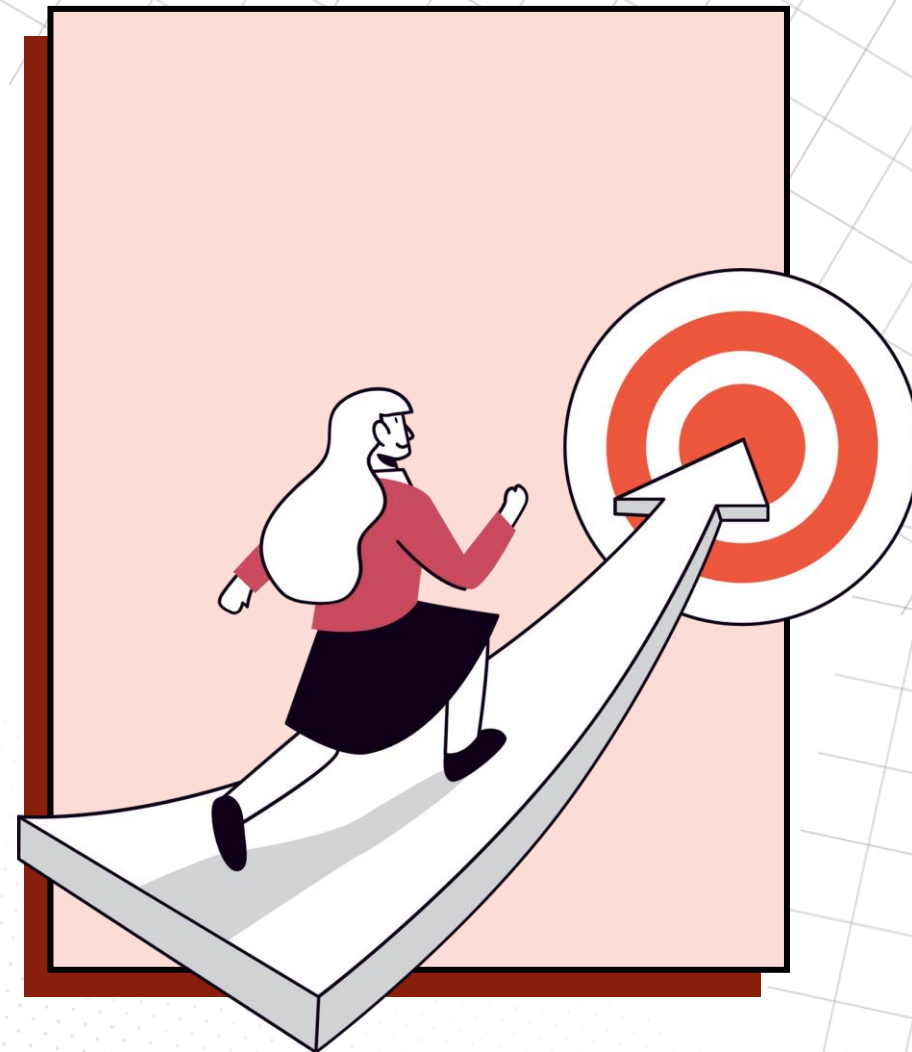


Co-funded by  
the European Union



## OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE

- **Responsabilizzare i futuri mentori +**  
Fornire conoscenze e competenze essenziali per una mentorship efficace.
- **Migliorare la preparazione**  
Preparare i mentori prima dell'abbinamento con un partecipante a un progetto di mobilità internazionale.
- **Ottimizzare il supporto**  
Incoraggiare i mentori a perfezionare il loro supporto attraverso temi mirati.



# SCHEMA DELLA FORMAZIONE



## MODULO 1

Contesto e ruolo  
dei mentori+



## MODULO 2

Preparare la  
relazione  
mentore+-mentee



## MODULO 3

Cosa serve per  
essere un grande  
mentore+



## MODULO 4

Come assumersi  
le proprie  
responsabilità  
come mentore+

**CHI È CHI?**



## Introduzioni individuali

- *Nome*
- *Situazione*
- *Esperienza con la mentorship (se applicabile)*
- *Cosa spero di ottenere dalla formazione*
- *Un fatto divertente o interessante su di me*

## L'oggetto che mi rappresenta

- *Pensa a un oggetto (reale o immaginario) che ti simboleggia.*
- *Spiega brevemente perché questo oggetto rappresenta chi sei.*
- *Esempio: “Sceglierei un libro perché amo imparare e condividere conoscenze, e un libro apre a nuove idee e prospettive.”*

# CONTESTO E RUOLO DEI MENTORI+

**MODULO 1**





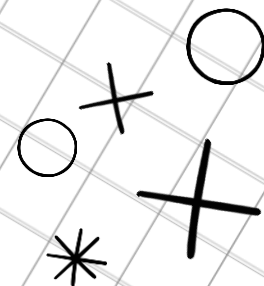
*Ex partecipanti  
a programmi di  
mobilità*



*Professionisti*



*Viaggiatori esperti(+3  
mesi all'estero)*



Attività 2

# CAFÈ MONDIALE







*Complementare la guida del tutor*

## MENTORE+ RUOLI

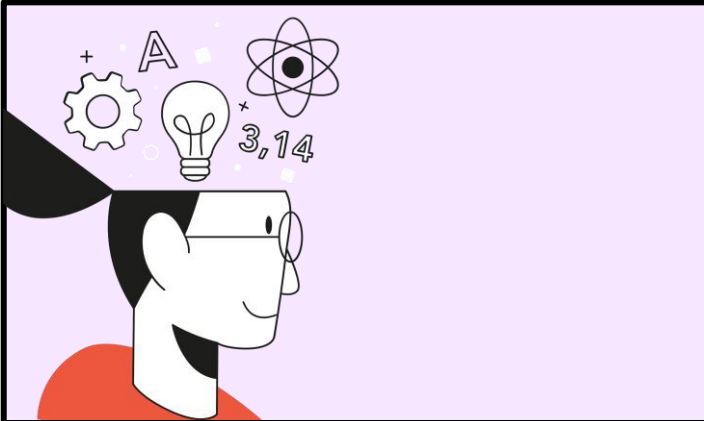
- **Offrire supporto emotivo**  
Ascoltare e affrontare le preoccupazioni dei partecipanti.
- **Condividere esperienze**  
Discutere gli insegnamenti derivati dai viaggi personali o da progetti internazionali.
- **Fornire consigli contestuali e culturali**  
Aiutare i partecipanti a comprendere la cultura, le tradizioni e le norme del paese ospitante.



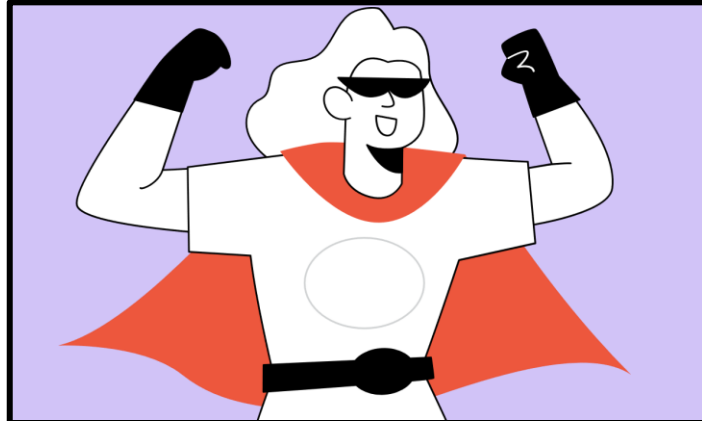


**RESPONSABILITÀ DEL MENTORE+**

## VANTAGGI PER IL MENTORE+



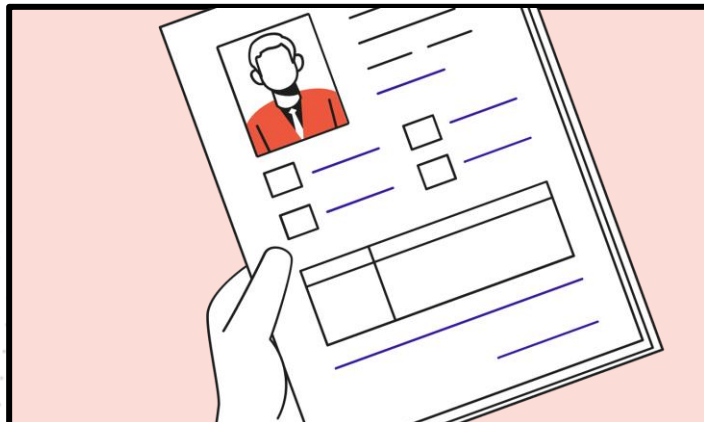
**Competenze  
migliorate**



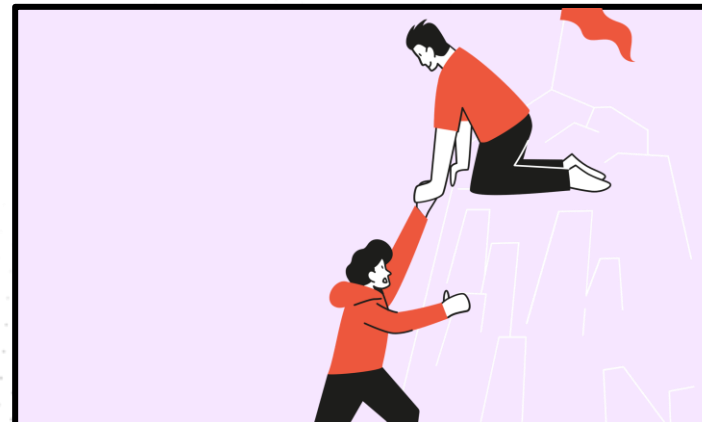
**Maggiore fiducia in  
sé**



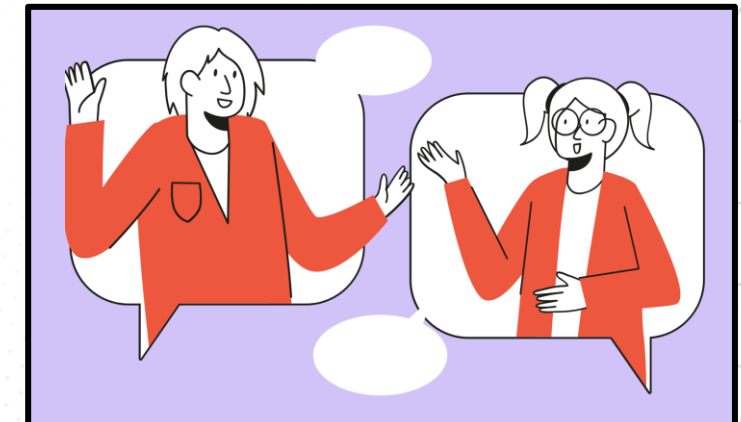
**Opportunità di  
networking**



**Valore per la  
carriera**



**Contributo  
significativo**

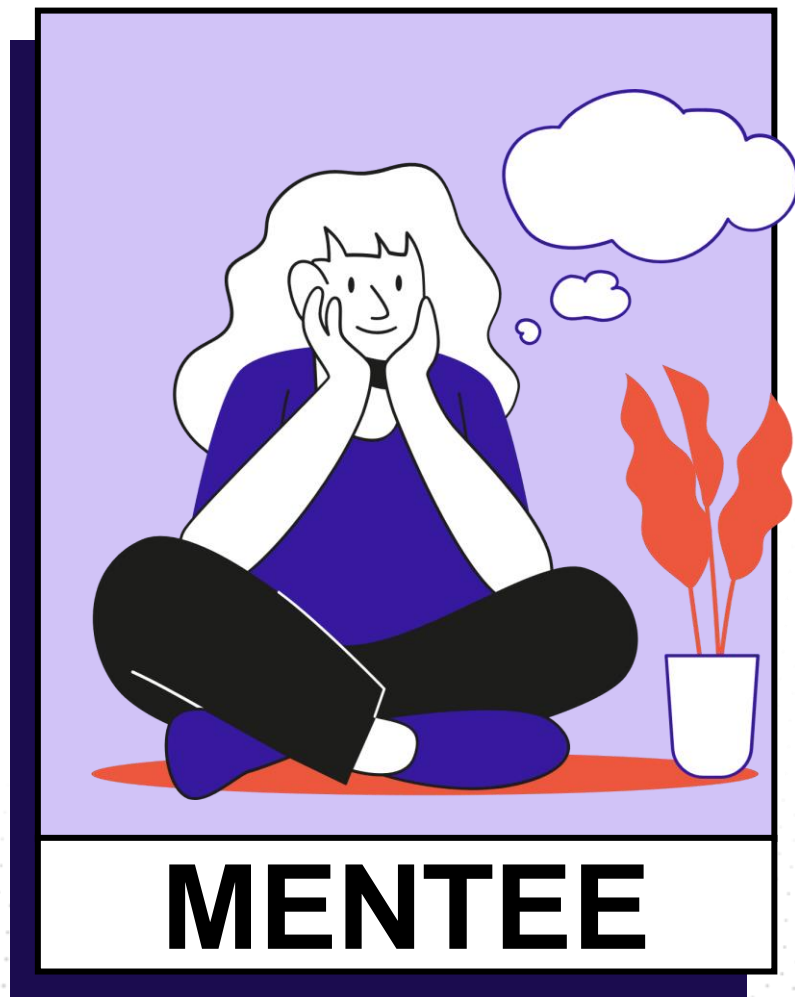


**Apprendimento  
reciproco**



# **PREPARARE LA RELAZIONE MENTORE+-MENTEE**

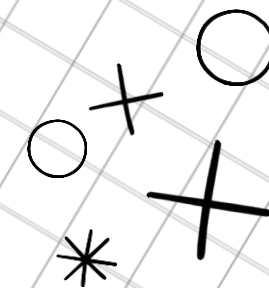
**MODULO 2**



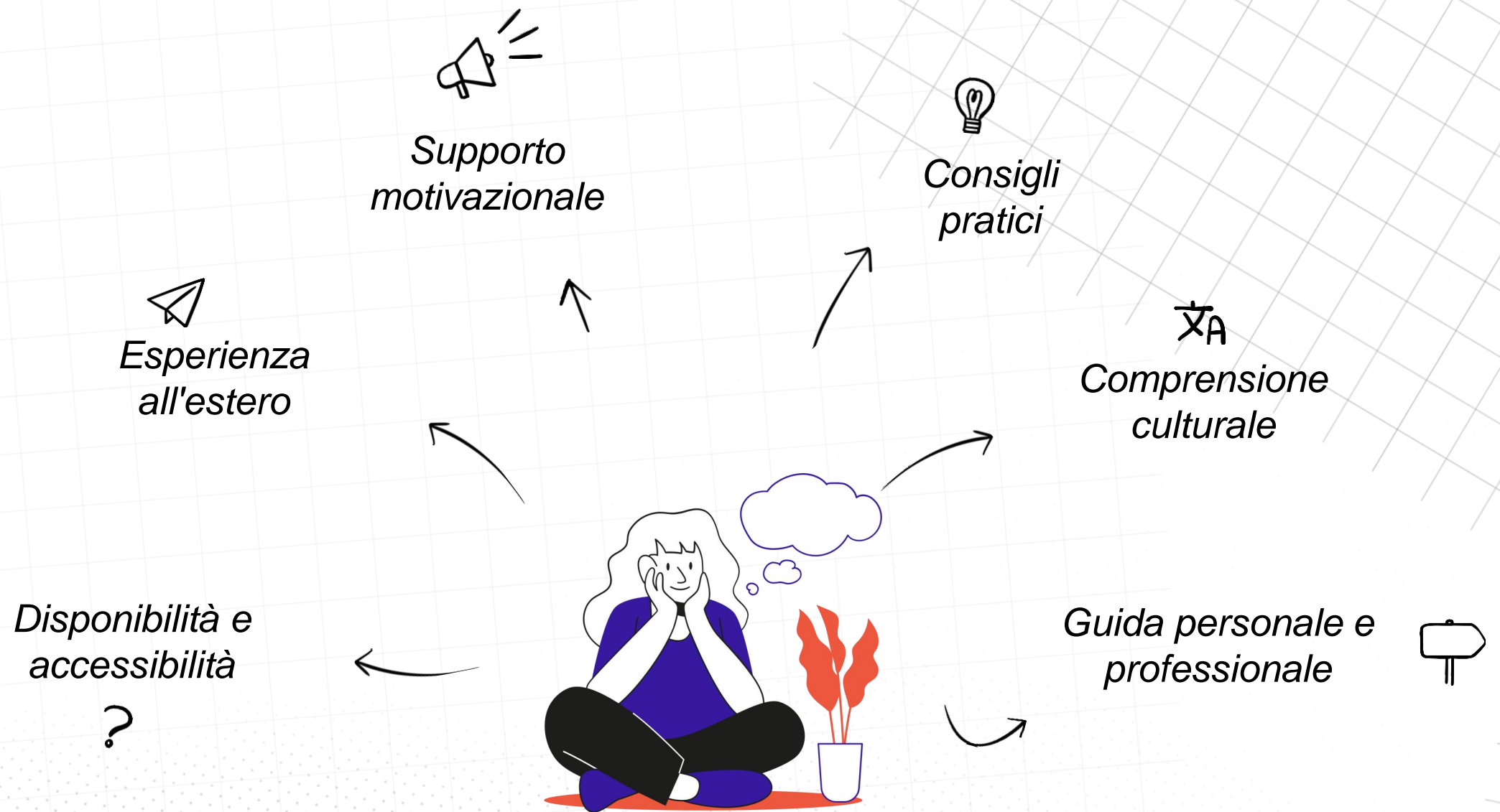
*Futuro  
partecipante a  
un programma  
di mobilità*

*Giovane  
professionista*

*Studente e/o in  
cerca di lavoro*







**ASPETTATIVE DEI MENTEE**

## RESPONSABILITÀ DEI MENTEE



Partecipare  
attivamente

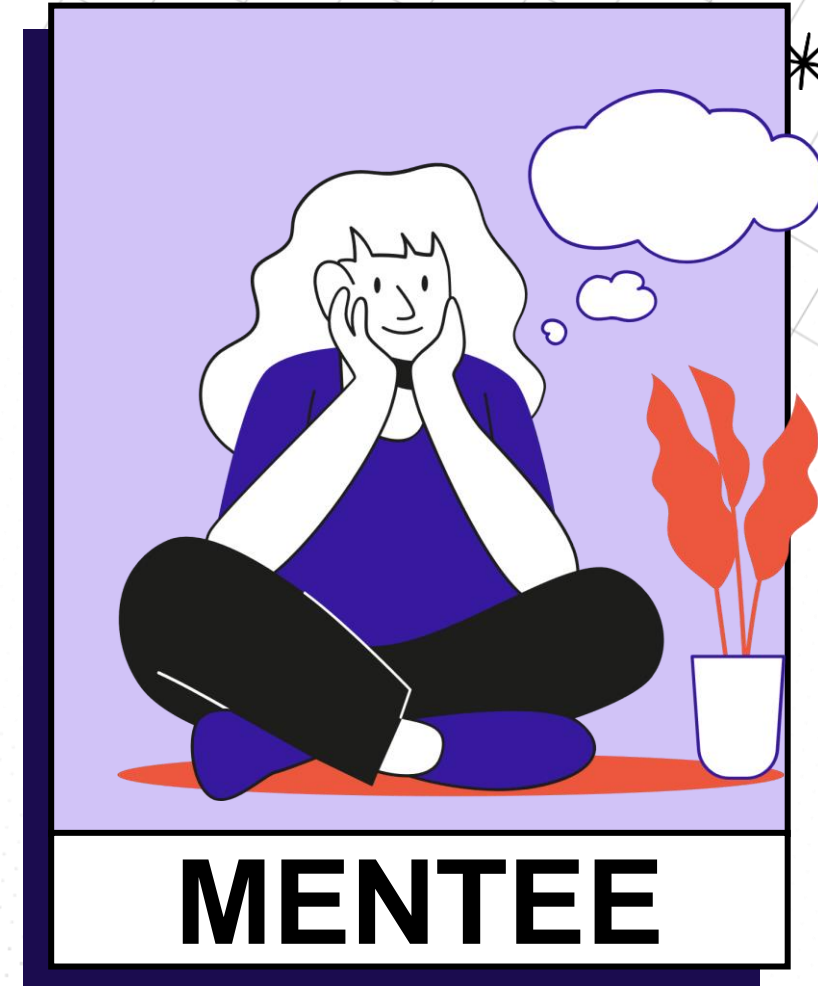
Mantenere un  
contatto regolare

Essere disposti a  
evolversi e  
svilupparsi

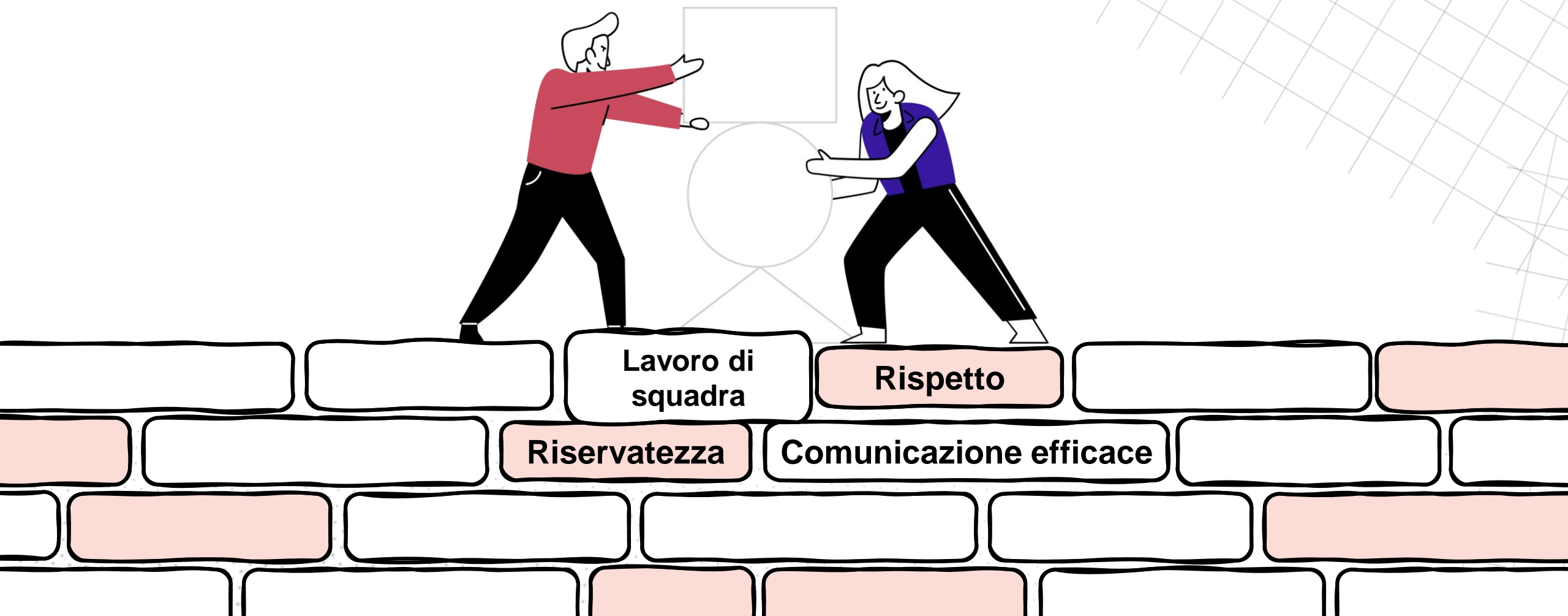
Rimanere adattabili  
e resilienti

## IL MENTEE DOVREBBE

- **Comunicare**  
in modo aperto e regolare con il loro mentore+
- **Essere proattivi e ricettivi**  
ai feedback e alle nuove prospettive
- **Sfruttare la guida del mentore+**  
Per affrontare le sfide e migliorare la crescita personale e professionale



## PRINCIPI ESSENZIALI PER UNA RELAZIONE DI MENTORSHIP DI SUCCESSO





E  
P  
I  
C

Chargée de projets - ADICE ASSO

**Maïlys JOUBERT**

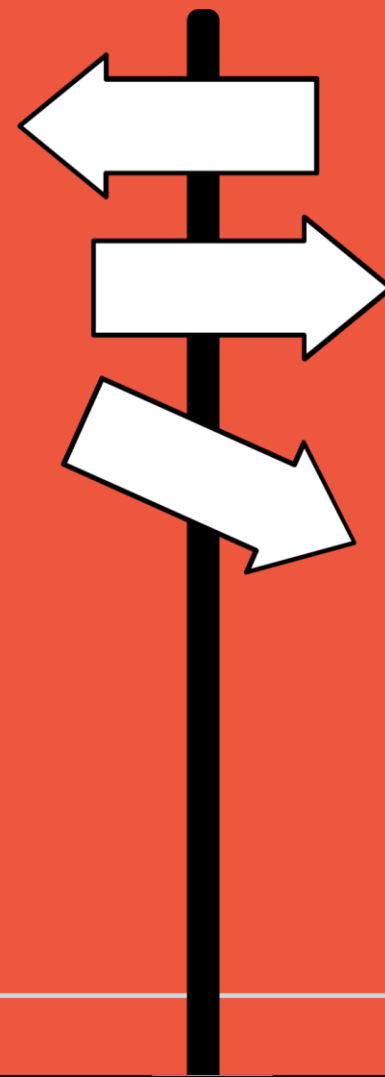
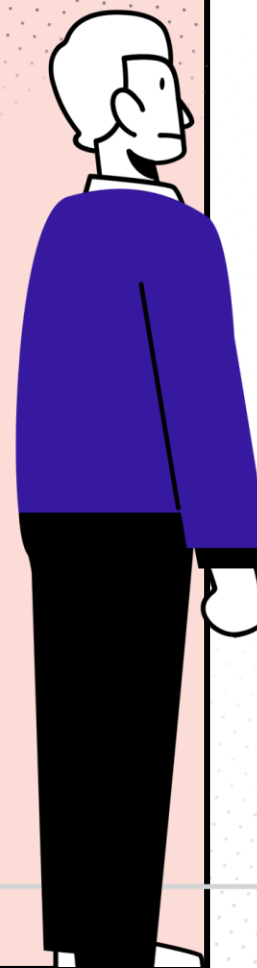






Attività 3

# DETECTIVE DEL SUPPORTO



- **Agisce come punto di riferimento nel paese di origine -**  
Gestisce la burocrazia del progetto, il contatto con il mentore+, le questioni familiari e le transizioni del volontariato



- **Supervisiona la logistica e il supporto in loco -**  
Affronta questioni relative al tempo libero, all'alloggio, al supporto per i compiti, ai servizi locali e alle emergenze
- **Punto di contatto principale per il mentee -** Fornisce supporto personale per le sfide (ad esempio, problemi con i compagni di stanza, adattamento culturale, gestione del tempo libero, nostalgia di casa)

Attività 4

# CASO DI STUDIO



## SUPPORTO PERSONALE ED EMOTIVO



**Nostalgia di casa,  
isolamento o incertezza?**

**SI**

**NO**

*Fornire supporto emotivo (ascolto attivo, esperienze personali, auto-riflessione).*

*Incoraggiare un coinvolgimento sociale continuo e fare dei controlli periodici.*



**Hai difficoltà con  
l'adattamento culturale o  
l'integrazione sociale?**

**SI**

**NO**

*Offrire consigli su come affrontare le differenze culturali (attività locali, pazienza nell'adattamento).*

*Porre domande aperte per stimolare una riflessione più profonda; il mentee potrebbe non essersi reso conto delle difficoltà.*



**Hai bisogno di motivazione  
o di rafforzare la fiducia in te  
stesso?**

**SI**

**NO**

*Condividere strategie per la definizione degli obiettivi, consigli per costruire la fiducia in sé e modi per superare il dubbio di sé.*

*Continuare a osservare il coinvolgimento. Discutere proattivamente le potenziali sfide future.*

## SFIDE PRATICHE



**Sfide quotidiane (trasporti, cibo, attività sociali)?**

**SI**

*Fornire consigli pratici, fare brainstorming su soluzioni, suggerire risorse.*

**NO**

*Incoraggiare una pianificazione proattiva (assistenza sanitaria, contatti di emergenza).*



**Barriere comunicative?**

**SI**

*Raccomandare strategie per l'apprendimento delle lingue, fare giochi di ruolo per le interazioni sociali.*

**NO**

*Incoraggiare la pratica linguistica a lungo termine e lo scambio culturale.*



**Conflitti minori?**

**SI**

*Guidare la risoluzione dei conflitti (riflettere sulla situazione, comunicazione costruttiva).*

**NO**

*Condividere strategie preventive (comunicazione aperta, risoluzione anticipata dei problemi).*

## SITUAZIONI CHE RICHIEDONO UN RINVIO



### Problema grave legato al lavoro?

SI	NO
<i>Rimandare il mentee al tutor dell'Organizzazione Ospitante per la risoluzione</i>	<i>Incoraggiare una comunicazione proattiva; assicurarsi che sappiano il loro ruolo e chi contattare se dovessero sorgere problemi in seguito.</i>



### Preoccupazioni finanziarie, legali o relative al visto?

SI	NO
<i>Indirizzarli al tutor dell'Organizzazione di Invio per supporto amministrativo.</i>	<i>Promuovere la pianificazione finanziaria e la consapevolezza (monitoraggio delle spese, condizioni del visto, contatti di emergenza).</i>



### Perdita di documenti importanti (passaporto, carta d'identità, permesso)?

SI	NO
<i>Rimandare al tutor dell'Organizzazione Ospitante per assistenza locale e consulenza legale.</i>	<i>Sottolineare l'importanza della sicurezza dei documenti (copie digitali, archiviazione sicura).</i>



### Emergenza sanitaria o di sicurezza?

SI	NO
<i>Contattare immediatamente i servizi di emergenza e informare la struttura di mentoring (tutor dell'Organizzazione di Invio o dell'Organizzazione Ospitante).</i>	<i>Incoraggiare la consapevolezza del benessere (salute mentale/fisica, risorse mediche locali).</i>



## SITUAZIONI DI CRISI O EMERGENZA



**Molestie, discriminazione  
o abuso?**

**SI**

*Informare immediatamente la struttura di mentoring; garantire la sicurezza del mentee e offrire supporto emotivo. Non affrontare la situazione da soli.*



**Grave disagio psicologico**

**SI**

*Incoraggiare l'aiuto professionale (consulenza, servizi di salute mentale) e informare la struttura di mentoring per un supporto aggiuntivo.*



**Problemi legali (arresto,  
coinvolgimento della  
polizia)**

**SI**

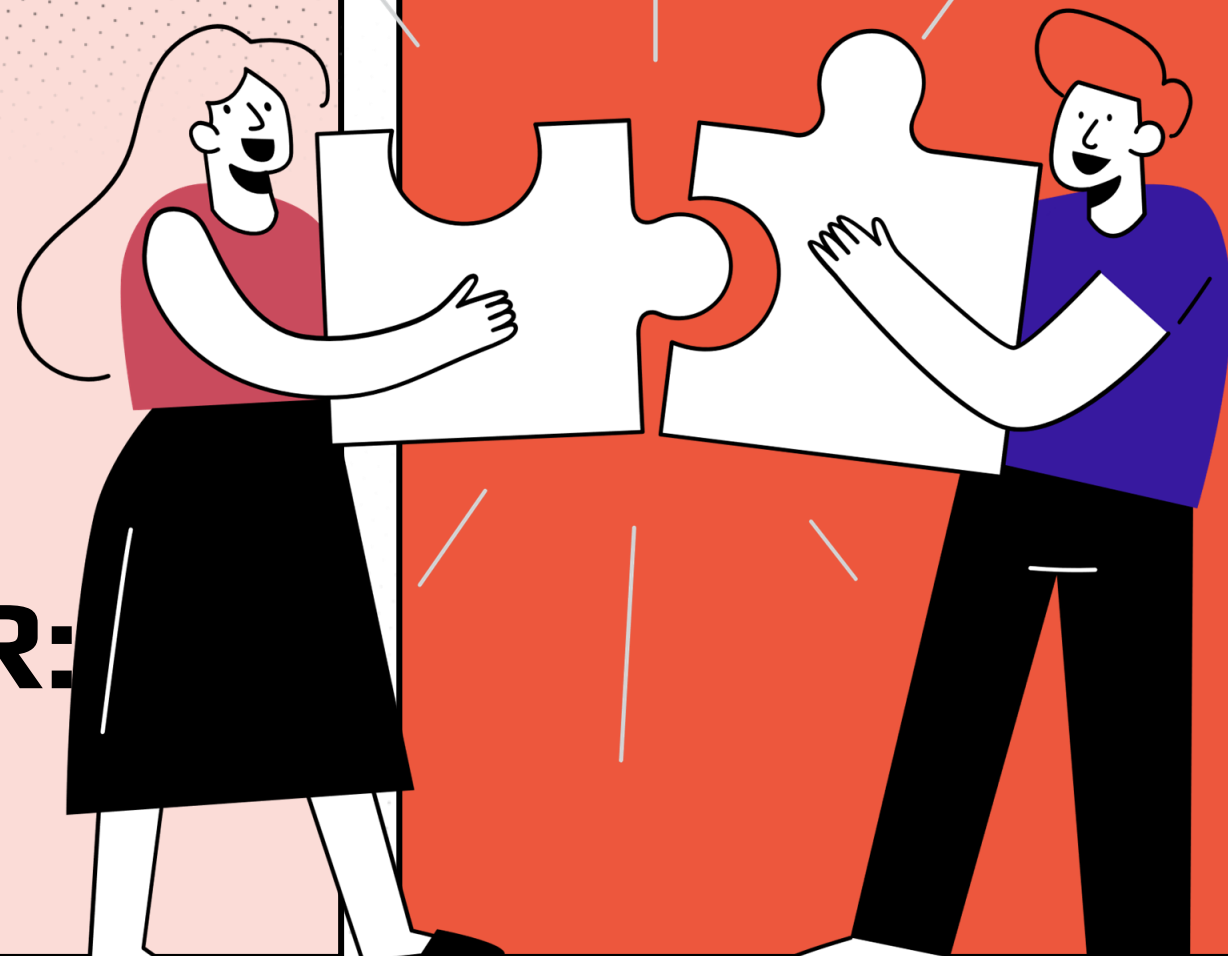
*Rimandare il mentee al tutor dell'Organizzazione di Invio e ai rappresentanti legali per un'assistenza adeguata.*

# **COSA SERVE PER ESSERE UN GRANDE MENTORE+**

**MODULO 3**

Attività 5

# **MATCH & MASTER: IL PUZZLE DELLE COMPETENZE**



# **Ascolto attivo**

*(competenza essenziale)*

Andare oltre il semplice ascolto delle parole per comprendere veramente i pensieri e i sentimenti di chi parla, creando un'interazione dinamica e non competitiva.

## ASCOLTO ATTIVO: ASPETTI

### ASPETTO COGNITIVO

- *Prestare attenzione a tutte le informazioni (esplicite e implicite).*
- *Integrare e comprendere il messaggio dell'interlocutore.*

# Ascolto attivo

*(competenza essenziale)*

### ASPETTO EMOTIVO

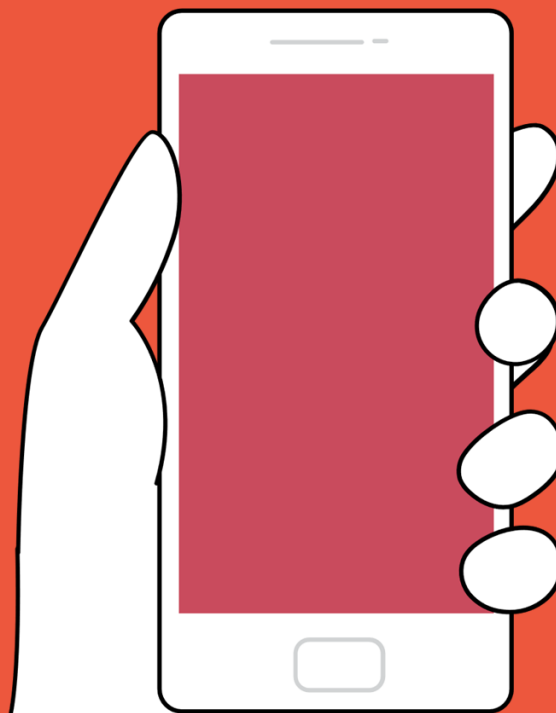
- *Rimanere calmi e compassionevoli.*
- *Gestire le reazioni personali (ad esempio, fastidio, noia).*

### ASPETTO COMPORTAMENTALE

- *Dimostrare interesse attraverso segnali verbali e non verbali.*
- *Utilizzare il linguaggio del corpo, il contatto visivo e gesti di assenso.*

Attività 5

# **TELEFONO SENZA FILO / SFIDA DELLA CHIAREZZA**





*Presta attenzione*

*Condivisione*

*Non  
giudicare*

**ASCOLTO  
ATTIVO**

*Riassumi,  
riformula*

*Rifletti,  
analizza*

*Abbi il coraggio di  
fare domande,  
chiarisci*



*Presta attenzione*

*Condividi*

*Non  
giudicare*

**ASCOLTO  
ATTIVO**

*Rifletti,  
analizza*

*Riassumi,  
riformula*

*Abbi il coraggio di  
fare domande,  
chiarisci*

## PRESTA ATTENZIONE



**ELIMINA LE DISTRAZIONI**



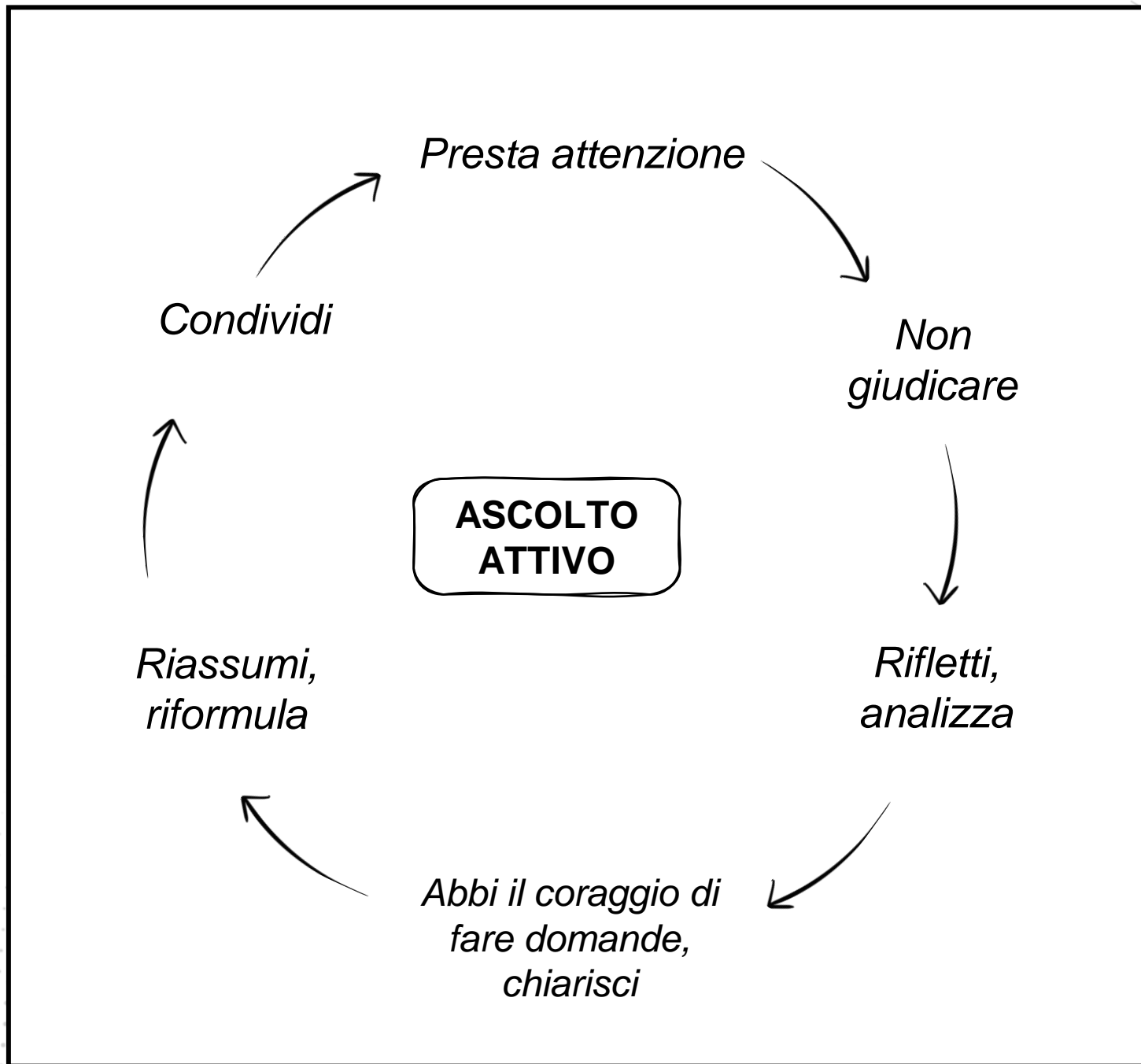
**MANTIENI IL CONTATTO  
VISIVO**



**SII CONSAPEVOLE DEI  
SEGNI NON VERBALI**



**ASCOLTA CON TUTTO IL  
CORPO**



## NON GIUDICARE



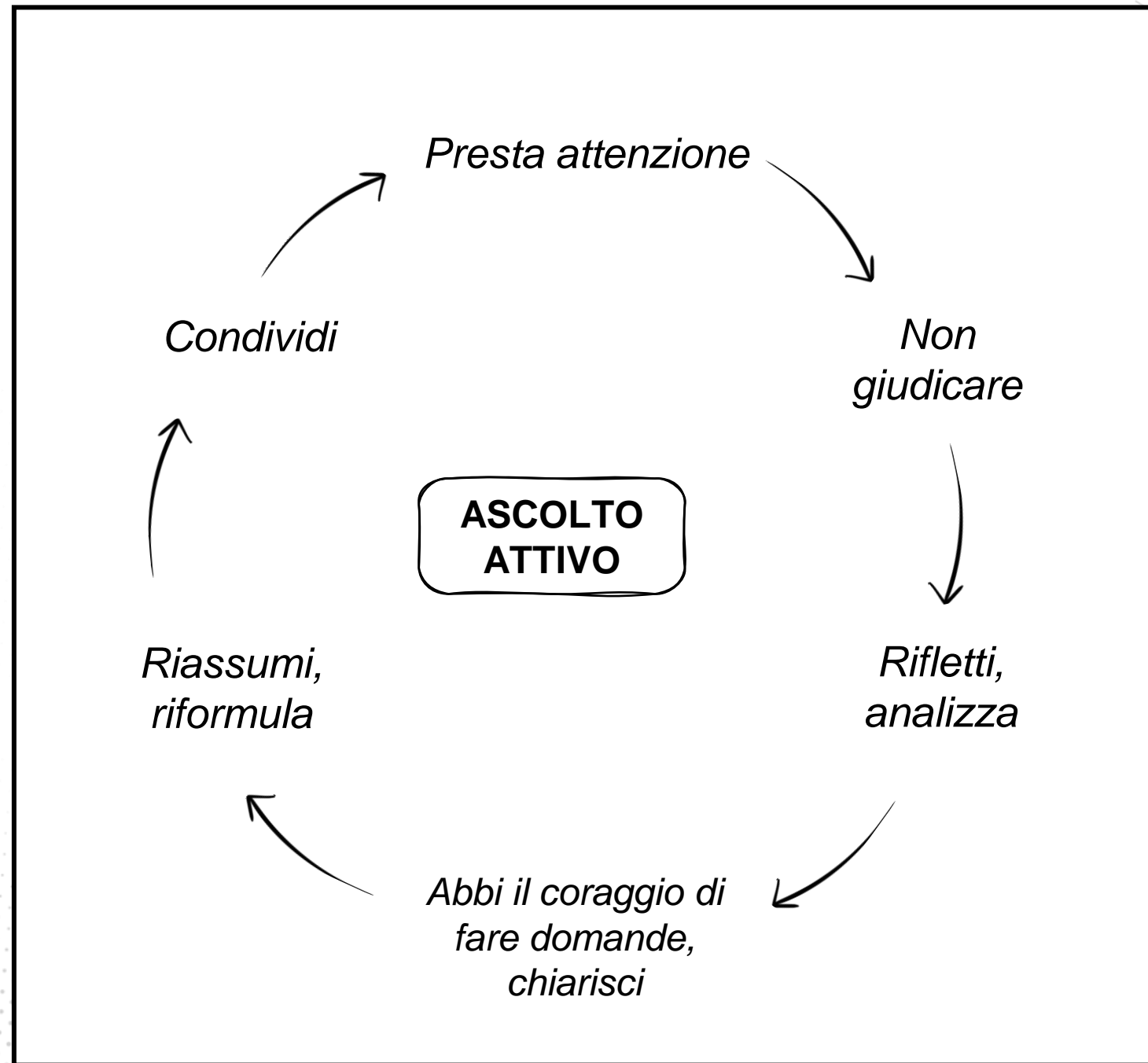
**NON ESSERE GIUDICANTE**



**SII CONSAPEVOLE DEI BIAS PERSONALI**



**RIMANI NEUTRALE**



## RIFLETTI, ANALIZZA



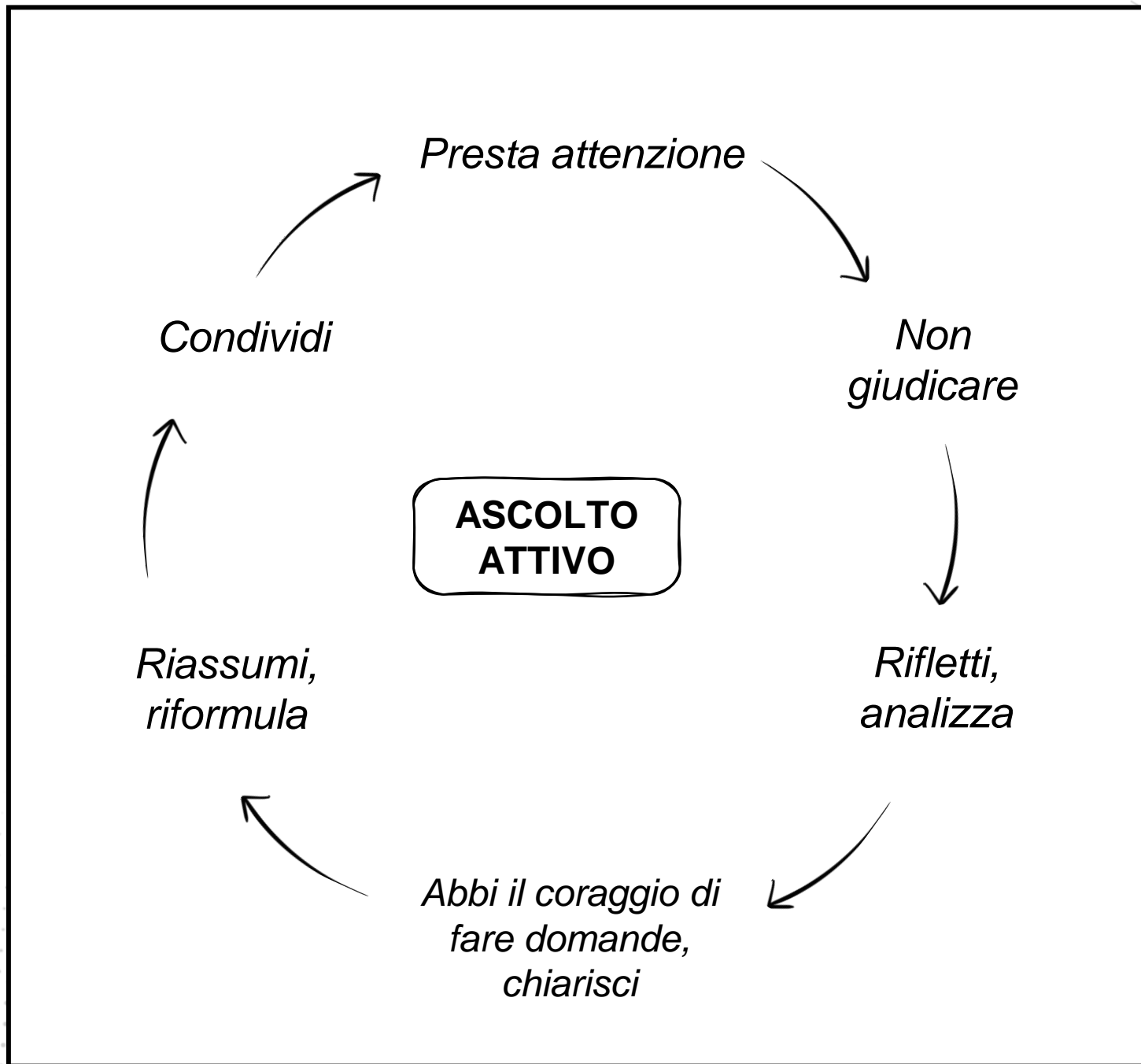
**PARAFRASARE**



**EVIDENZIA LE EMOZIONI**



**VERIFICA LA  
COMPRENSIONE**



## ABBI IL CORAGGIO DI FARE DOMANDE



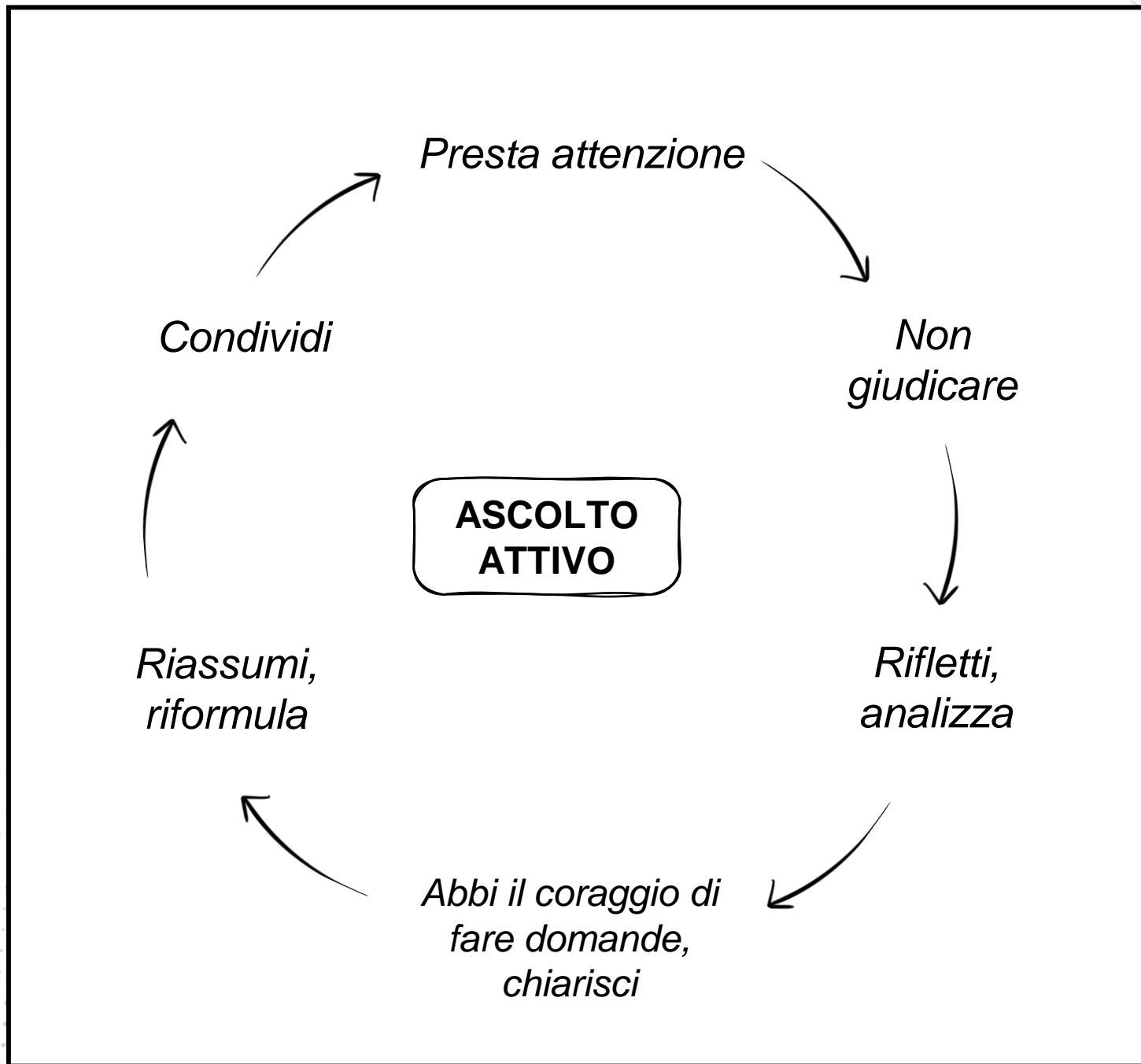
**FAI DOMANDE A RISPOSTA APERTA**






**CHIARISCI I PUNTI NON CHIARI**



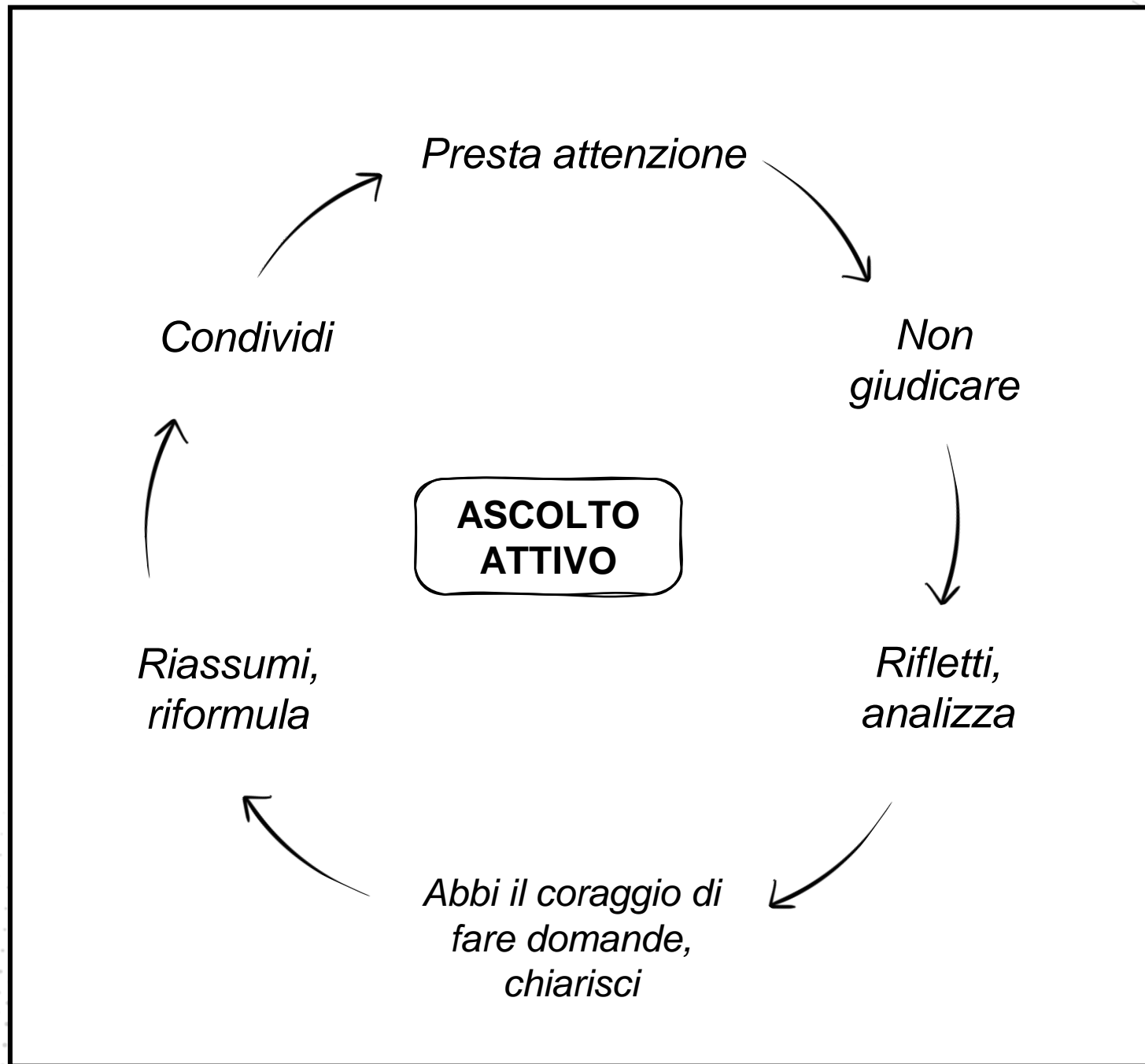
**INCORAGGIA UNA RIFLESSIONE PIU' PROFONDA**






## RIASSUMI, RIFORMULA

-  **RIASSUMI I PUNTI CHIAVE**
-  **RIFORMULA LE IDEE CHIAVE**
-  **CHIARISCI GLI OBIETTIVI**





## CONDIVIDI

-  **CONDIVIDI ESPERIENZE PERSONALI**
-  **OFFRI RISORSE UTILI**
-  **INCORAGGIA IL MENTEE A CONDIVIDERE LE PROPRIE RISORSE**

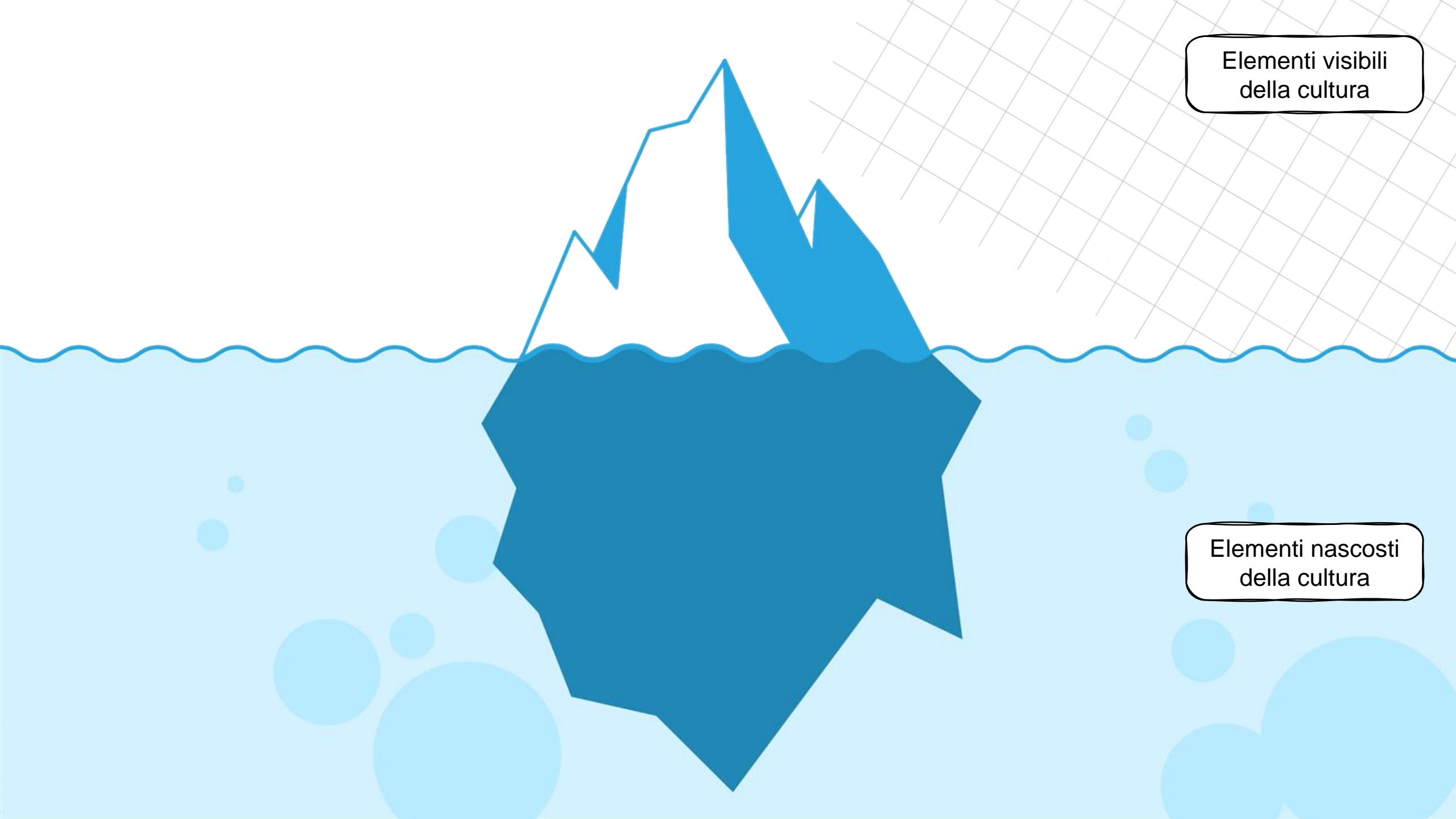
Attività 6

# VIDEO SULL'ASCOLTO ATTIVO



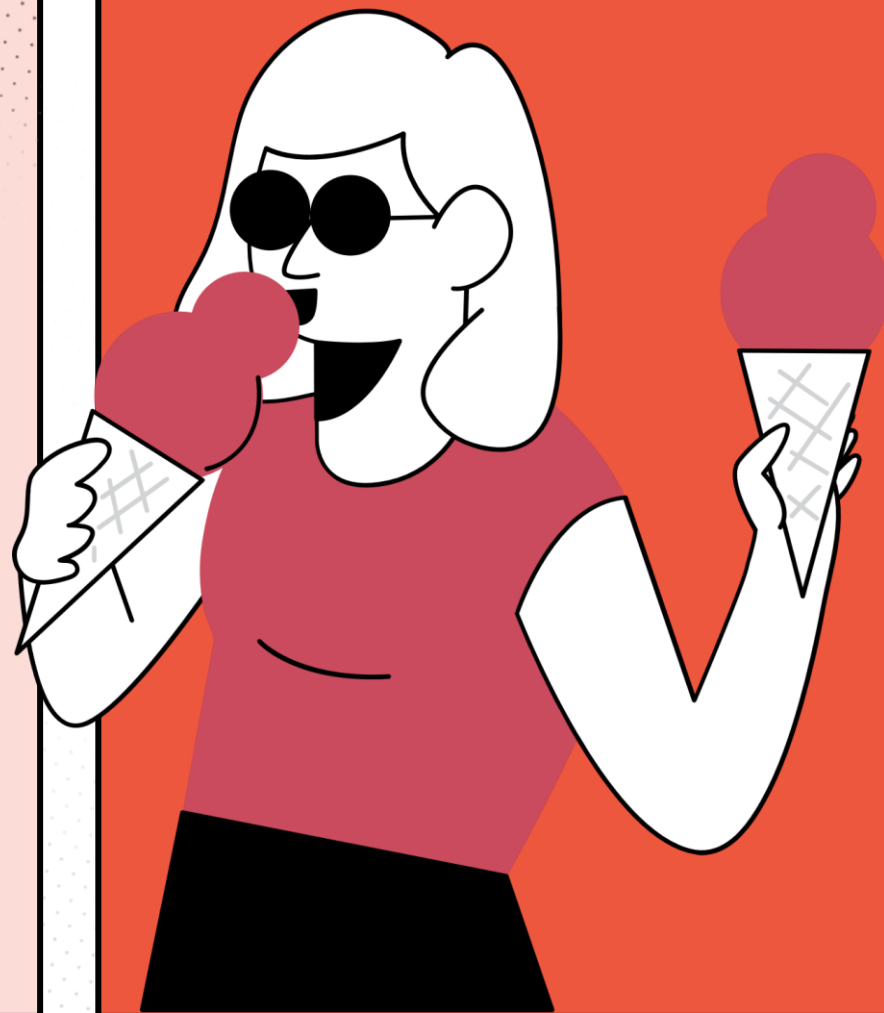
Elementi visibili  
della cultura

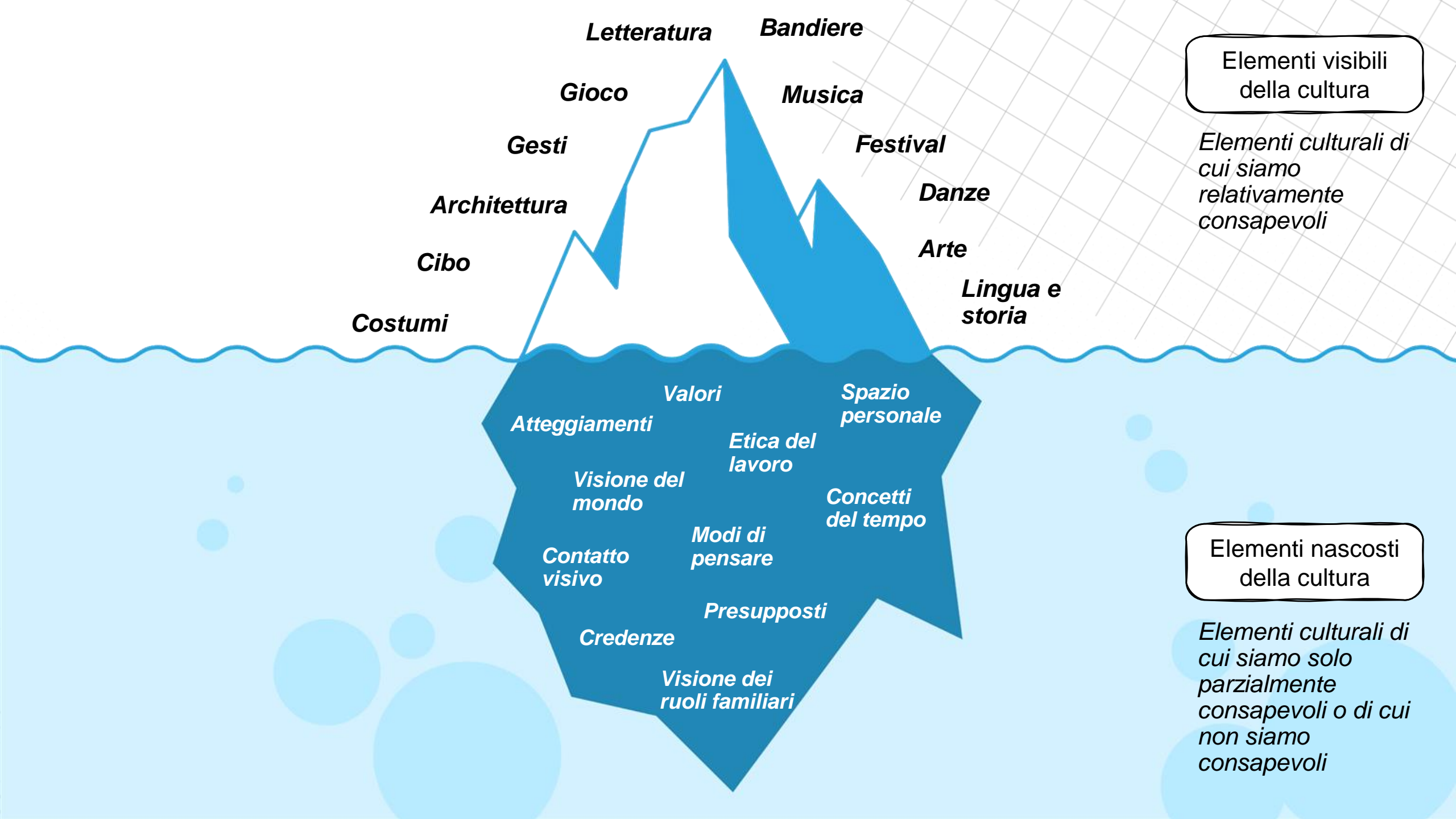
Elementi nascosti  
della cultura



Attività 7

# ICEBERG CULTURALE







Attività 8

# LA STORIA DI ABIGAIL



SENSAZIONE DI BENESSERE

LUNA DI MIELE

SHOCK  
CULTURALE

ADATTAMENTO

PADRONANZA



DURATA DEL SOGGIORNO

LE FASI DELLO SHOCK CULTURALE

SENSAZIONE DI BENESSERE

LUNA DI MIELE

Negazione



Entusiasmo,  
ottimismo e  
meraviglia

SHOCK  
CULTURALE

Rabbia



Frustrazione,  
solitudine e rabbia

ADATTAMENTO

Negoziiazione



PADRONANZA

Accettazione



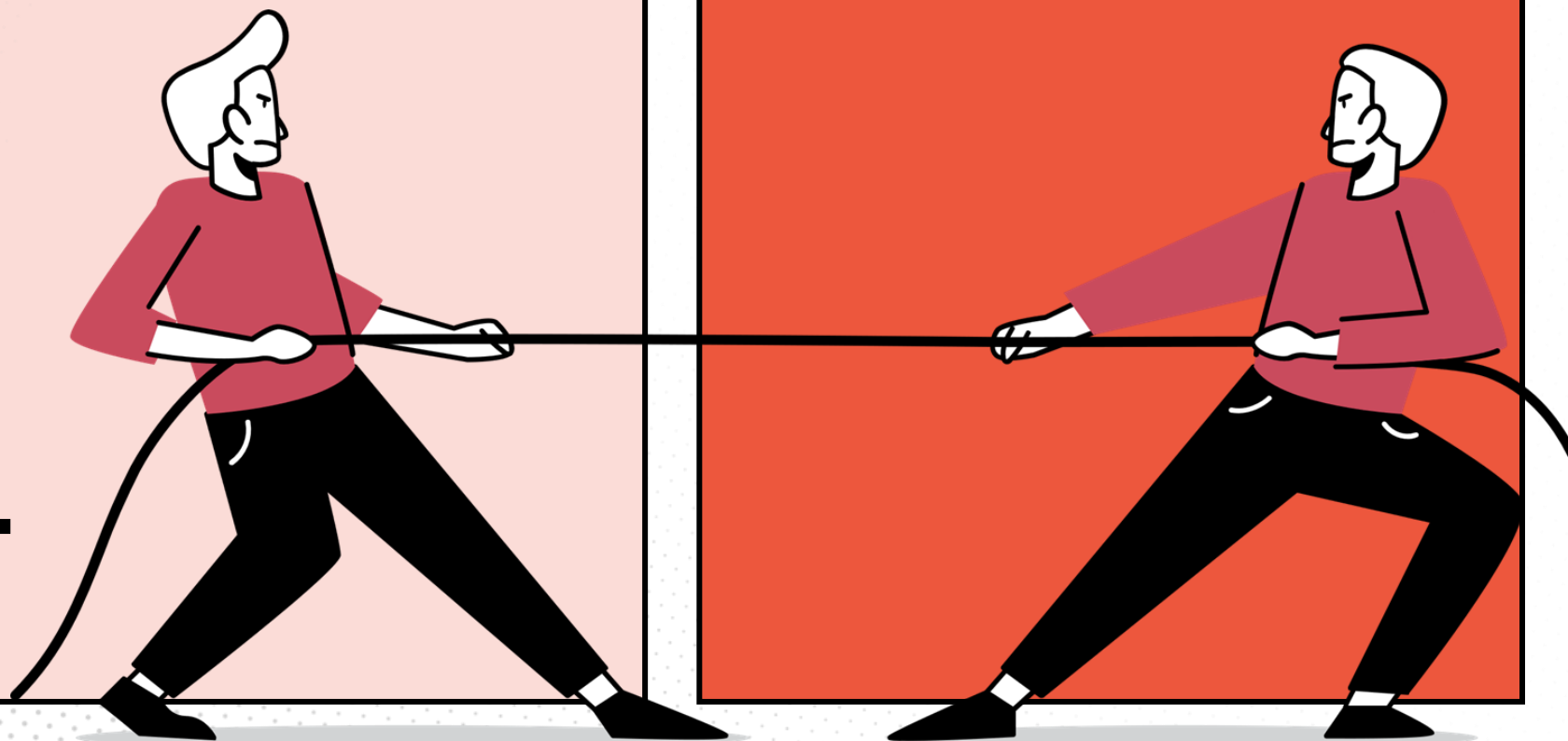
DURATA DEL SOGGIORNO



LE FASI DELLO SHOCK CULTURALE

Attività 9

# LINEA DEL VALORE



Attività 10

**NON HO  
MAI**



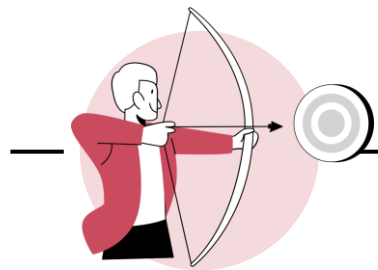


Attività 11

# GIOCO CON I DADI



# CONDIVIDERE ESPERIENZE E FORNIRE ORIENTAMENTO



## GARANTIRE LA RILEVANZA

- Condividi esperienze che affrontano direttamente gli obiettivi e le sfide del mentee.
- Adatta le intuizioni al loro contesto specifico per un impatto significativo.

## DARE PRIORITA' ALLA COMPrensIONE

- Ascolta attivamente il background, gli obiettivi e le preoccupazioni del mentee.
- Allinea le esperienze condivise con le loro esigenze per un supporto efficace.

## CONDIVIDERE CON UNO SCOPO

- Concentrati nel fornire intuizioni preziose piuttosto che raccontare aneddoti.
- Offri consigli concreti, lezioni o prospettive per aiutare i mentee a crescere.

# CONSULENZA

## ORIENTAMENTO CONTINUO

- Fornisci consigli prima, durante e dopo l'esperienza di mobilità per aiutare i mentee ad adattarsi e prosperare.

## SOSTIENI, NON DECIDERE

- Offri suggerimenti informati basati sulla tua esperienza senza prendere decisioni per il tuo mentee.

“Cosa avrei voluto che mi fosse stato detto prima di partire per la mia esperienza di mobilità internazionale?”



**COME PUOI  
SUPPORTARE I TUOI  
MENTEE PRIMA CHE  
INIZI L'ESPERIENZA DI  
MOBILITÀ?**





**COME PUOI  
SUPPORTARE I TUOI  
MENTEE DURANTE IL  
PROGETTO DI  
MOBILITÀ?**



**COME PUOI  
SUPPORTARE I TUOI  
MENTEE DOPO IL  
PROGETTO DI  
MOBILITÀ?**



## QUANDO CHIEDERE AIUTO

- **Riconoscere i limiti**  
Riconosci che non hai tutte le risposte.
- **Mettersi in contatto**  
Consulta l'organizzazione giovanile o i mentori colleghi quando ti trovi di fronte a temi sconosciuti.
- **Garantire un supporto accurato**  
Questo approccio aiuta i mentee a ricevere informazioni corrette e a sentirsi completamente supportati.

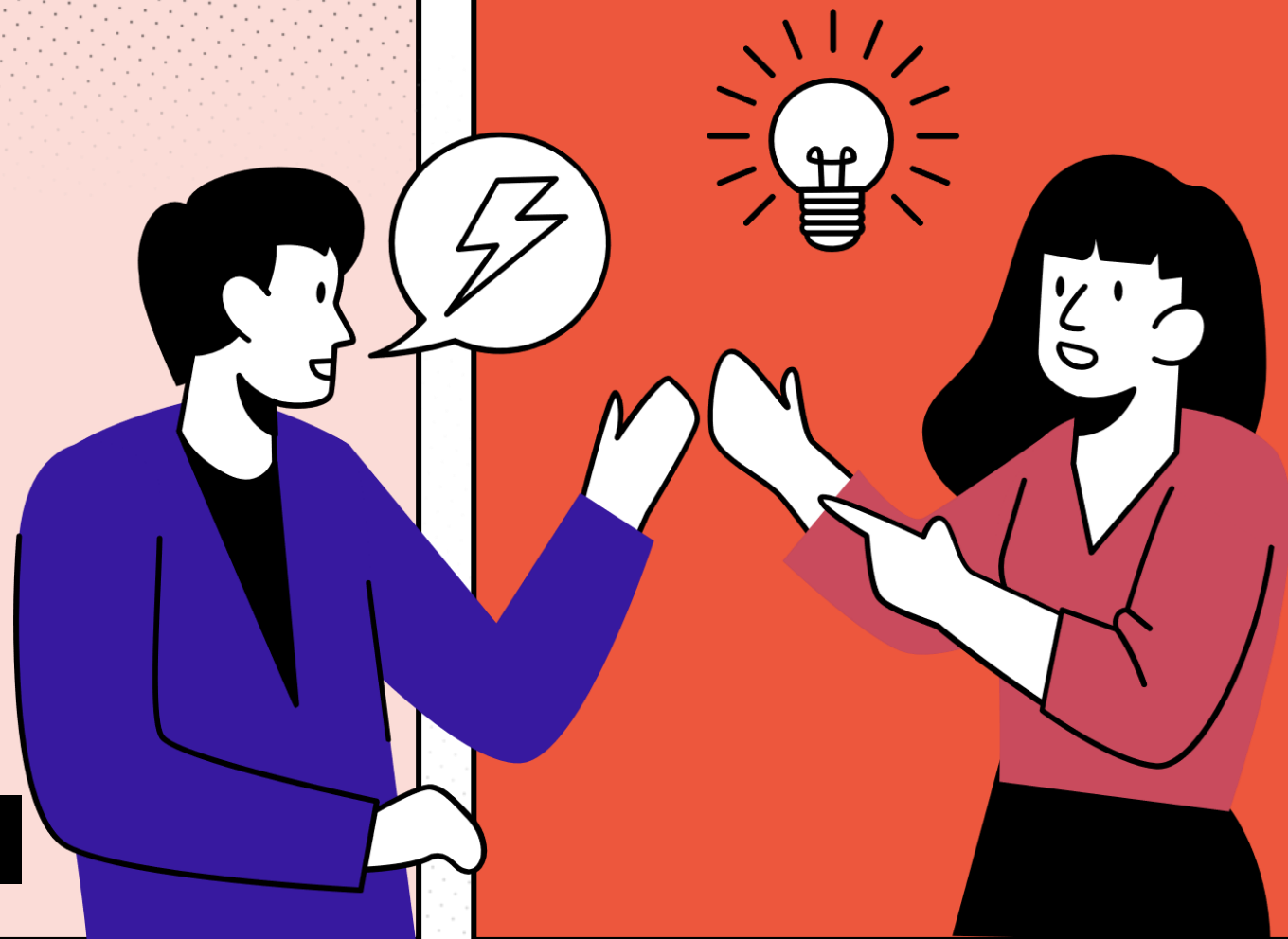




**VARI PROBLEMI**

Attività 12

# RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

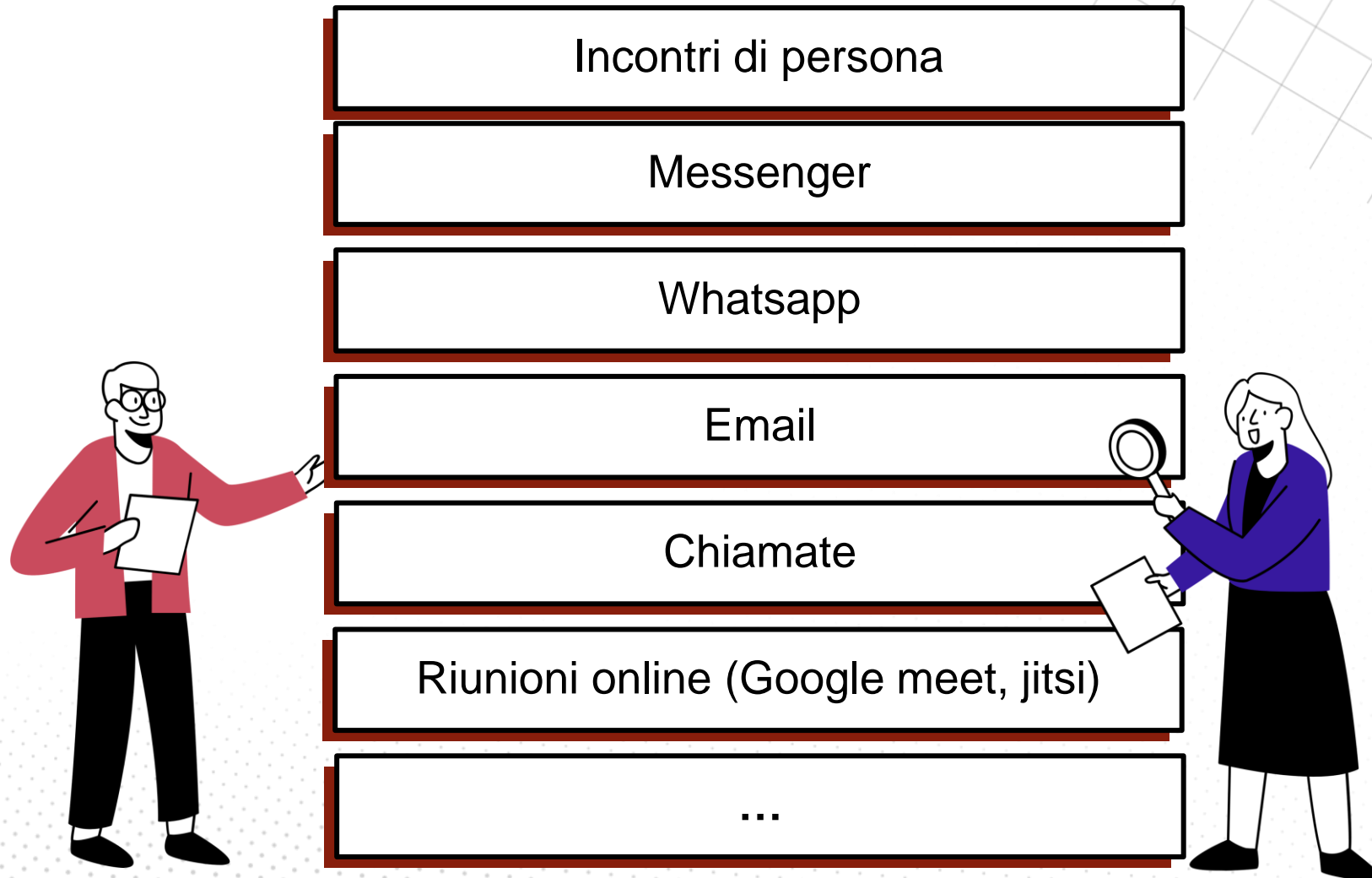


# **COME ASSUMERSI LE PROPRIE RESPONSABILITÀ COME MENTORE+**

**MODULO 4**

# 1

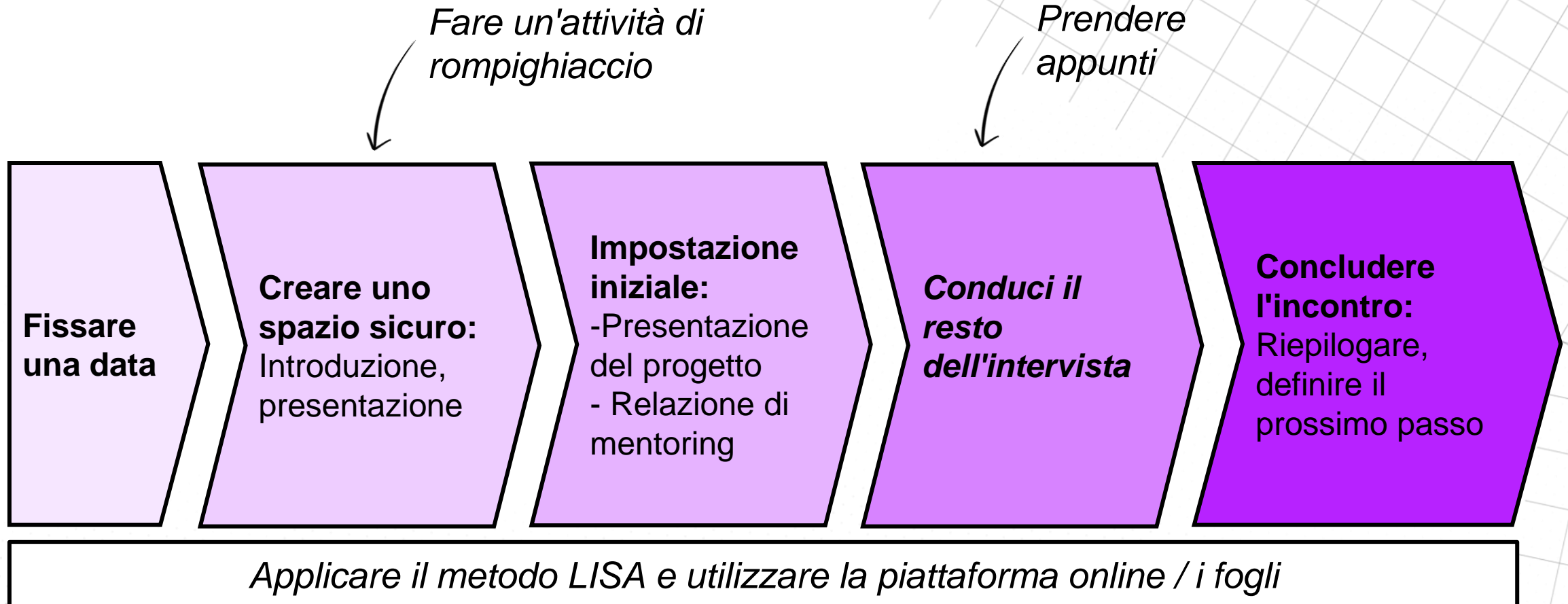
## CONTATTARE IL MENTEE



### CONCORDARE REGOLE CHIARE PER CONTATTARSI A VICENDA:

- Orari specifici per le chiamate
- Limiti nella messaggistica (niente messaggi a tarda notte o al mattino presto)
- Canali preferiti (urgenti vs. non urgenti)





**HAI USATO ATTIVITÀ DI  
ROMPIGHIACCIO?  
QUALE HA  
FUNZIONATO MEGLIO  
PER TE E PERCHÉ?**



## STABILIRE LINEE GUIDA CONDIVISE

### 2 PRIORITA' CHIAVE

1. Definire gli obiettivi di  
sviluppo

2. Pianificare le sessioni  
di mentoring

*“Obiettivi chiari e  
scambi strutturati  
sono la base di un  
mentoring efficace.”*

Sembra un  
podcast  
motivazionale



## STABILIRE LINEE GUIDA CONDIVISE

### 2 PRIORITA' CHIAVE

1. Definire gli obiettivi di sviluppo

2. Pianificare le sessioni di mentoring



## STABILIRE LINEE GUIDA CONDIVISE

### 2 PRIORITA' CHIAVE

1. Definire gli obiettivi di sviluppo

2. Definire gli obiettivi di sviluppo



Stabilire la frequenza degli incontri

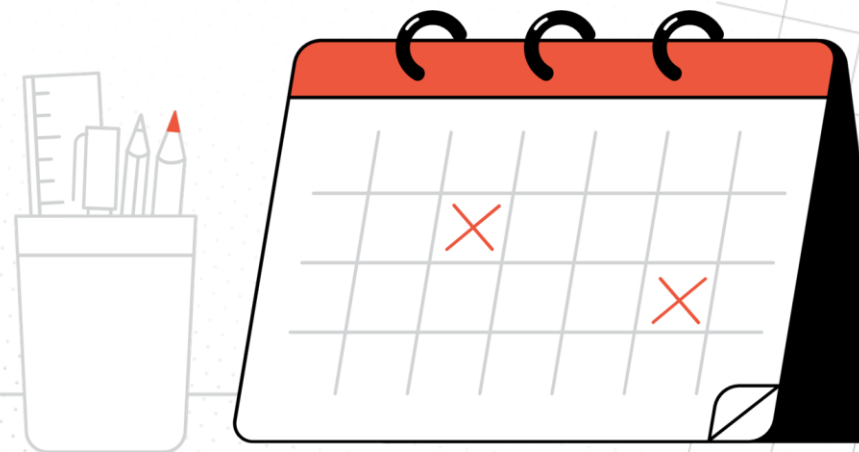


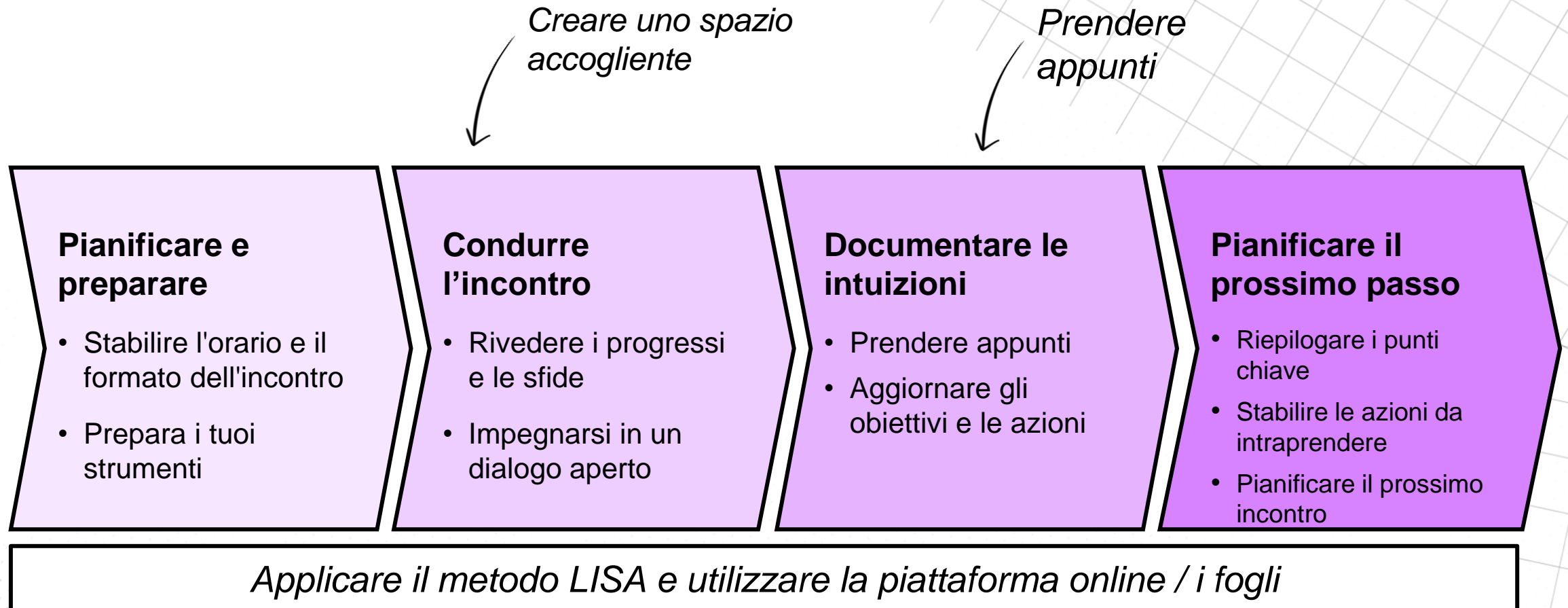
Rispettare gli impegni di tempo



Scegliere i giusti canali di comunicazione

Si consiglia un  
incontro mensile







*Pianificare*



### **Rivedere l'esperienza**

- Annotare i successi, le sfide, la crescita
- Confrontare gli obiettivi iniziali e finali

### **Discutere del futuro e della transizione**

- Compilare la sezione: Obiettivi professionali o personali futuri
- Abbozzare i prossimi piani

### **Valutare**

- Compilare il questionario di valutazione

### **Chiusura**

- Esprimere apprezzamento
- Incoraggiare la riflessione continua su se stessi e mantenere i contatti

*Applicare il metodo LISA e utilizzare la piattaforma online / i fogli*



Mentoring in European Solidarity Corps



## Mentoring under construction

Mentoring under Construction is a community for mentoring practitioners within the European Solidarity Corps programme. Mentoring under Construction aims to identify, share and implement good practices on mentoring volunteers within European Solidarity Corps programme.



Mentoring under  
Construction

Be part of a  
vibrant  
community

Join us building up a  
solidaire society

### Elsewhere

- [Join the Mentoring under construction community! \(Facebook group\)](#)
- [MuC \(Host Romanian National agency\)](#)
- [MuC Podcast](#)
- [How space E-learning and community platform](#)

Mentoring under Construction is all about building a strong, sustainable community around mentoring volunteers.

## COMUNITÀ DI MENTORI+

Le comunità di mentori+ nel campo del volontariato e della mobilità forniscono piattaforme per connettersi, condividere buone pratiche e collaborare. Facilitano lo scambio di esperienze e risorse, creando un ambiente favorevole all'apprendimento e allo sviluppo delle competenze. I mentori+ utilizzano anche queste comunità per pianificare attività e workshop congiunti al fine di supportare la crescita e il successo dei mentori+ e dei mentee nelle iniziative di volontariato e mobilità.

Se i mentori+ sono interessati, possono far parte delle comunità di mentori.

# CONCLUSIONI

## **RIEPILOGO – SUGGERIMENTI FINALI PER IL MENTORE+**



### **STRUTTURATO E BASATO SULLA FIDUCIA**

Stabilire aspettative chiare e follow-up regolari

Creare uno spazio sicuro per una comunicazione aperta

### **APPROCCIO ADATTIVO**

Sii flessibile e culturalmente sensibile

Adattare il supporto alle esigenze in evoluzione del mentee



### **FAVORIRE L'AUTONOMIA**

Guidare la definizione degli obiettivi e la risoluzione dei problemi

Incoraggiare soluzioni guidate dal mentee

### **USO EFFICACE DEGLI STRUMENTI**

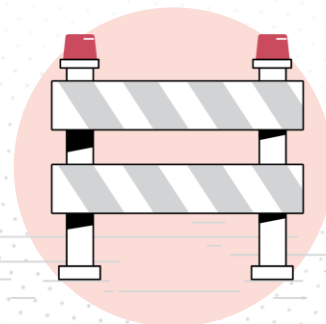
Tracciare gli scambi sulla piattaforma online

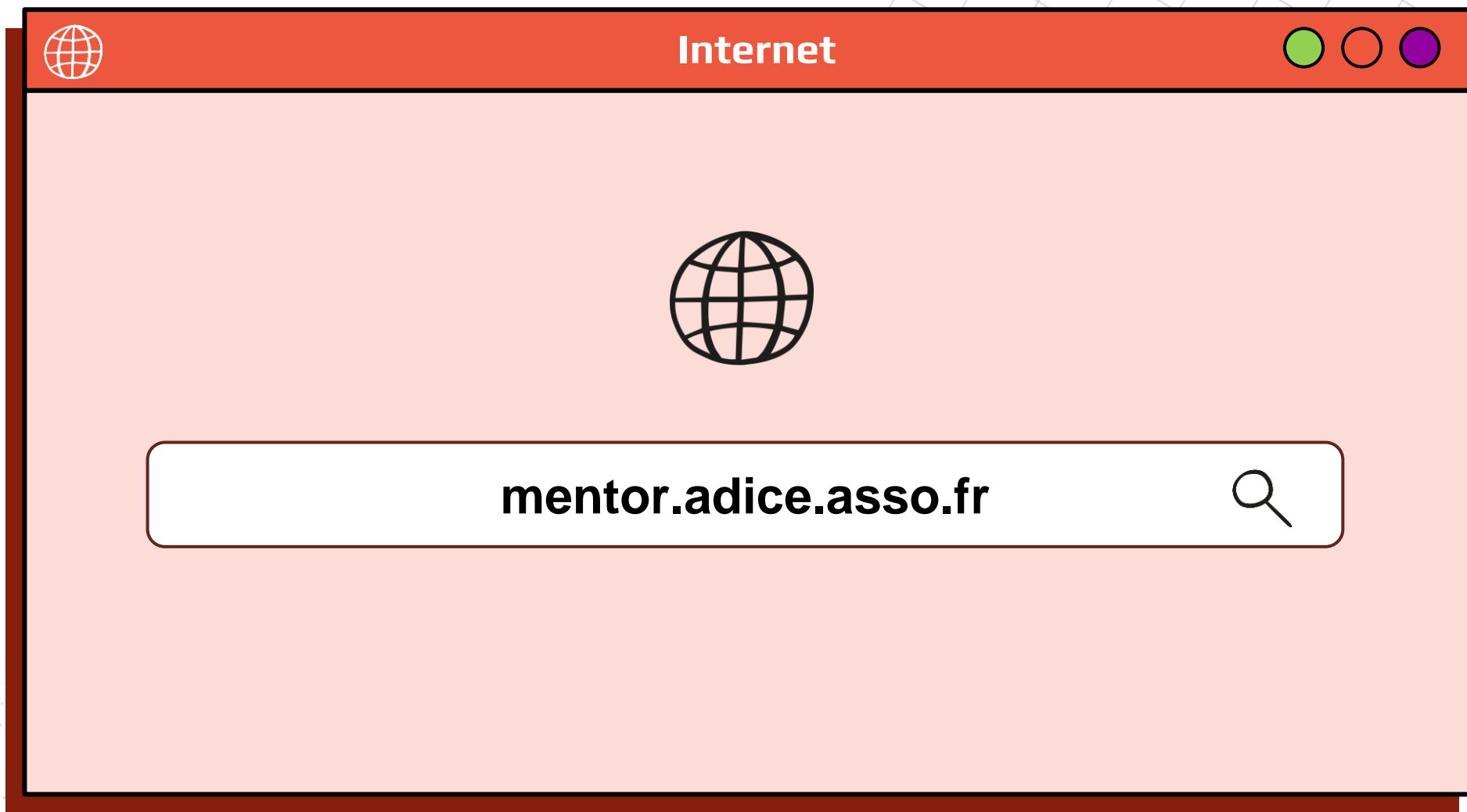
Seguire passaggi e risorse strutturate per il mentoring.



### **CONOSCI I TUOI LIMITI**

Reindirizzare all'Organizzazione di supporto o all'Organizzazione ospitante quando necessario







**VALUTAZIONE**

# MENTOR



**Co-funded by  
the European Union**

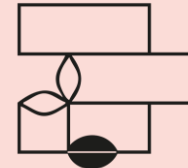
Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono esclusivamente quelle dell'autore/autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'educazione, gli audiovisivi e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per esse.

## PROGETTAZIONE EDUCATIVA



**ADICE**  
*Francia*

[adice.asso.fr](http://adice.asso.fr)



**ASPEM**  
*Italia*

[aspem.org](http://aspem.org)



**VCS**  
*Macedonia*

[vcs.org.mk](http://vcs.org.mk)



**PiYA**  
*Turchia*

[pigenclikdernegi.org](http://pigenclikdernegi.org)



**Curba de Cultura**  
*Romania*

[evs.curbadecultura.ro](http://evs.curbadecultura.ro)

**Illustrazioni : pixels.market**  
**Pacchetti di icone:**