

# MENTÖR+ NASIL OLUNUR?

EĞİTİM

MENTÖR

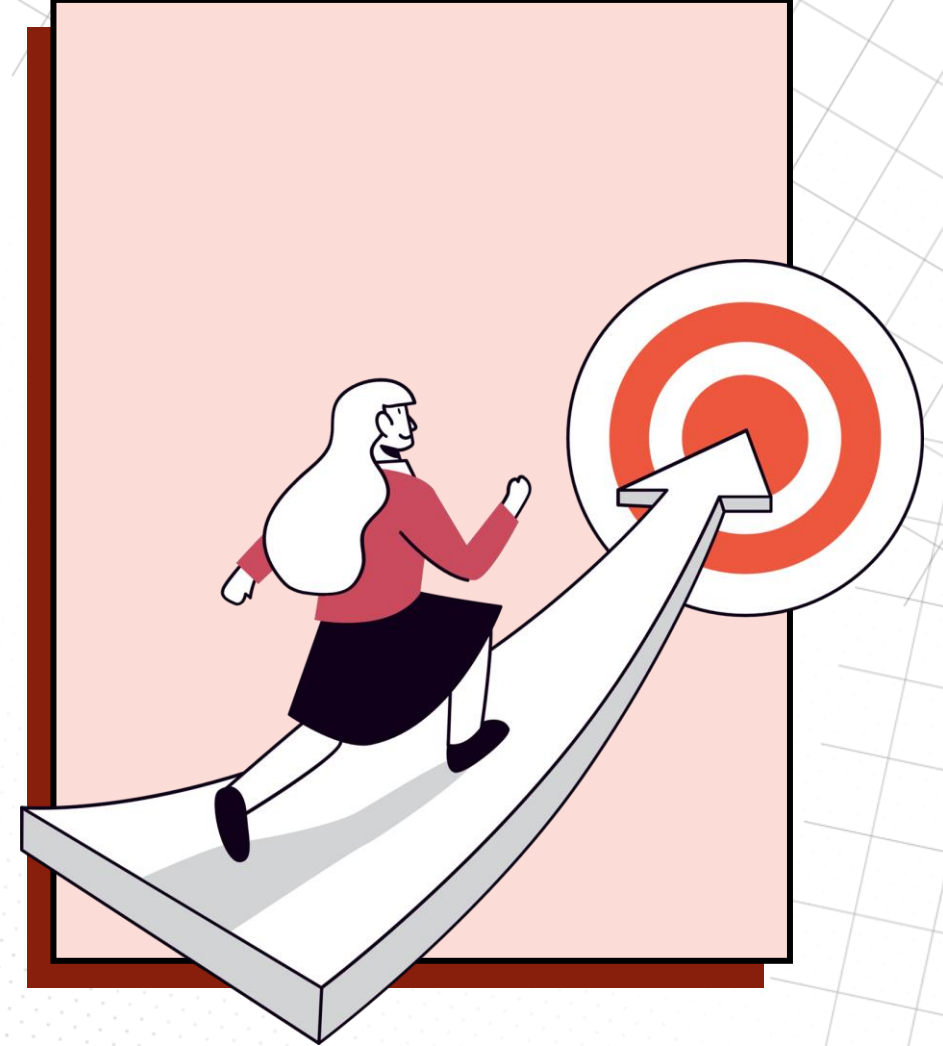


Co-funded by  
the European Union



## EĞİTİMİN AMAÇLARI

- **Geleceğin mentörlerini+ güçlendirmek**  
Etkili mentörlük için gerekli bilgi ve becerileri sağlamak
- **Hazırlık sürecini geliştirmek**  
Uluslararası bir hareketlilik katılımcısıyla eşleşmeden önce mentörlerinizi+ hazırlamak
- **Destegi optimize etmek**  
Mentörleri+ hedeflenen temalar aracılığıyla mentiye sağlayacakları destekleri geliştirmeye teşvik etmek



# EĞİTİMİN ANA HATTI



## MODÜL 1

Bağlam ve  
mentörlerin+ rolü



## MODÜL 2

Mentör+ - menti  
ilişkisini  
hazırlamak



## MODÜL 3

İyi bir mentör+  
olmak için  
gerekenler



## MODÜL 4

Bir mentör olarak  
sorumluluklarınızı  
nasıl yerine  
getirebilirsiniz?

**KİM  
KİMDİR?**



## Bireysel tanıtımlar

- *İsim*
- *Durum*
- *Mentörlük deneyimi (eğer varsa)*
- *Eğitimden ne kazanmayı umuyorum*
- *Benim hakkımda eğlenceli veya ilginç bir gerçek*

## Beni temsil eden nesne

- *Sizi simgeleyen bir nesneyi (gerçek veya hayali) düşünün.*
- *Bu nesnenin sizi neden temsil ettiğini kısaca açıklayın.*
- *Örnek: "Bir kitap seçerdim çünkü öğrenmeyi ve bilgi paylaşmayı seviyorum ve bir kitap yeni fikirler ve bakış açıları açar."*

# BAĞLAM VE MENTÖRÜN+ ROLÜ

MODÜL 1





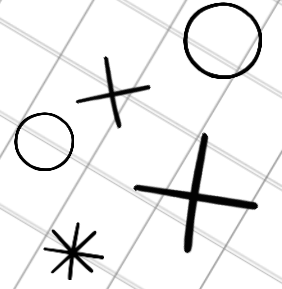
*Eski hareketlilik  
katılımcıları*



*Profesyoneller*



*Deneyimli gezginler  
(+3 ay yurt dışı)*

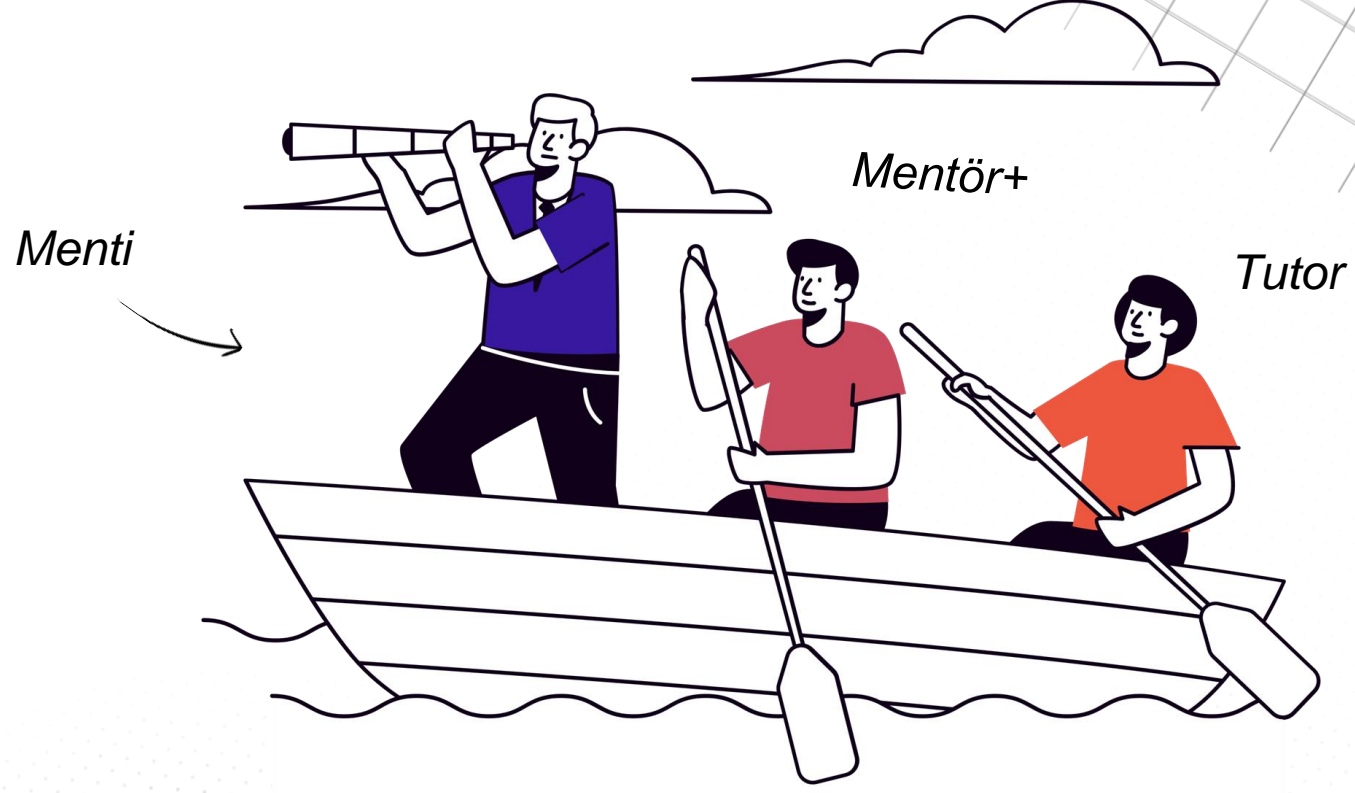


Aktivite 1

# DÜNYA KAFFE







*Tutorun rehberliğini tamamlayıcı görevde*

## MENTÖRÜN+ ROLLERİ

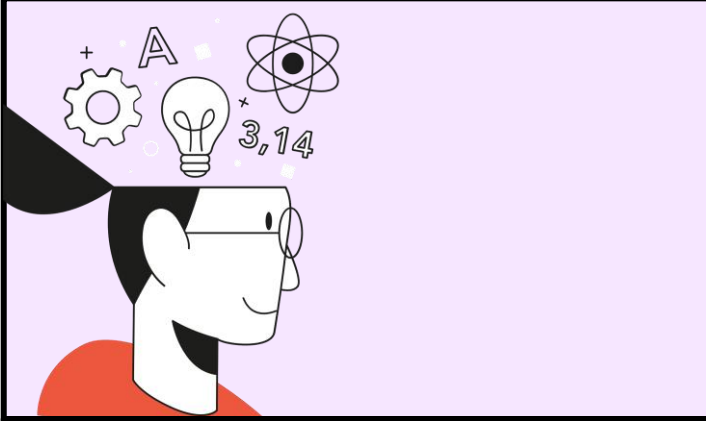
- **Duygusal destek sunun**  
Katılımcıların endişelerini dinleyin ve bunlara yanıt verin.
- **Deneyimleri paylaşın**  
Kişisel seyahatlerinizden veya uluslararası projelerinizden öğrendiklerinizi mentinizle tartışın.
- **Bağlamsal ve kültürel tavsiyelerde bulunun**  
Katılımcıların ev sahibi ülkenin kültürünü, geleneklerini ve normlarını anlamalarına yardımcı olun.



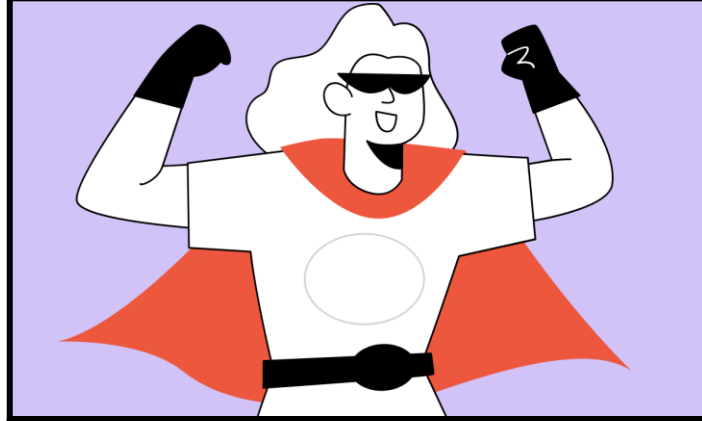


## MENTÖRÜN+ SORUMLULUKLARI

## MENTÖR+ OLMANIN FAYDALARI



**Gelişmiş beceriler**



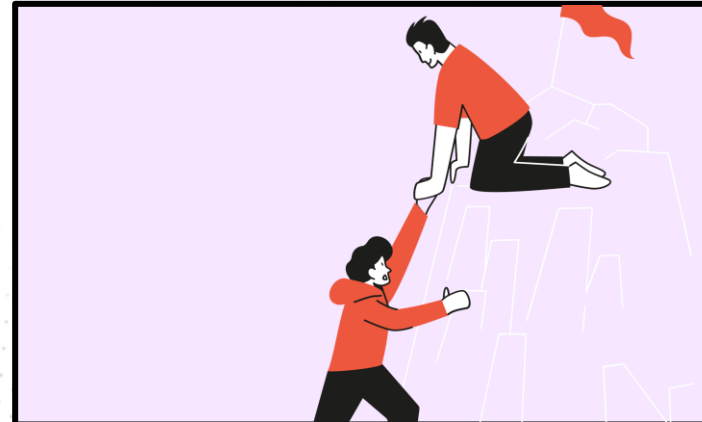
**Artan özgüven**



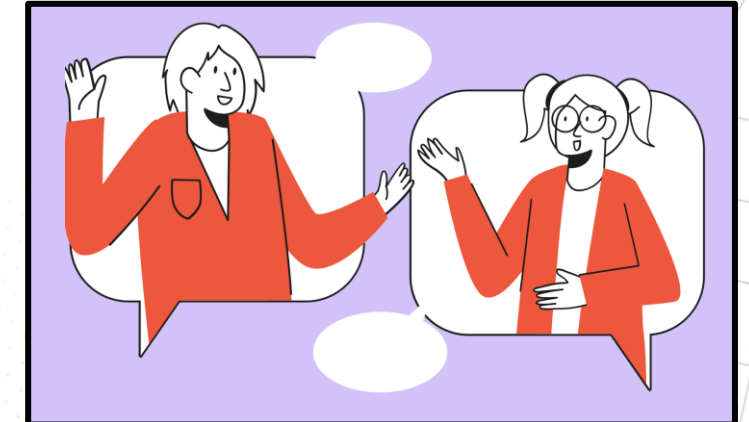
**Bağlantı kurma  
fırsatları**



**Kariyere pozitif  
etkisi**



**Etkili katkı sunma  
imkanı**

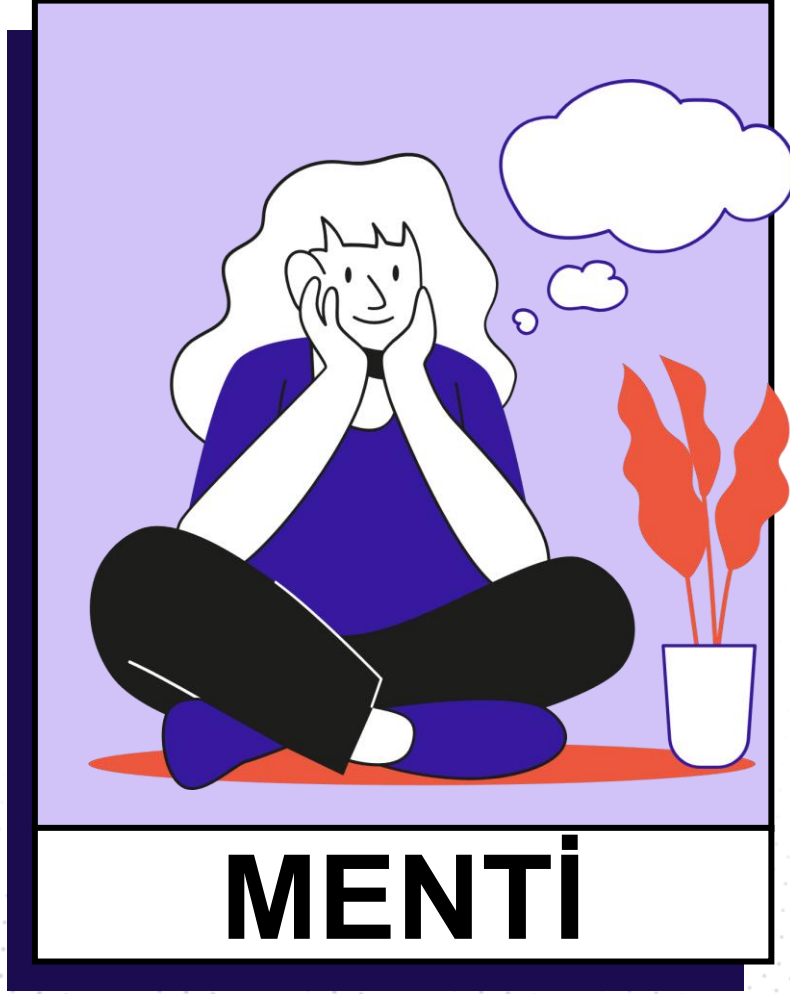


**Karşılıklı öğrenme**



# MENTÖR+ - MENTİ İLİŞKİSİNİN HAZIRLANMASI

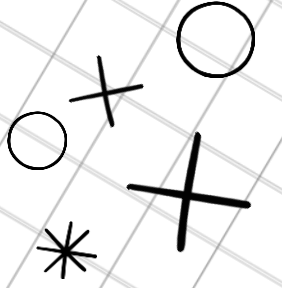
MODÜL 2



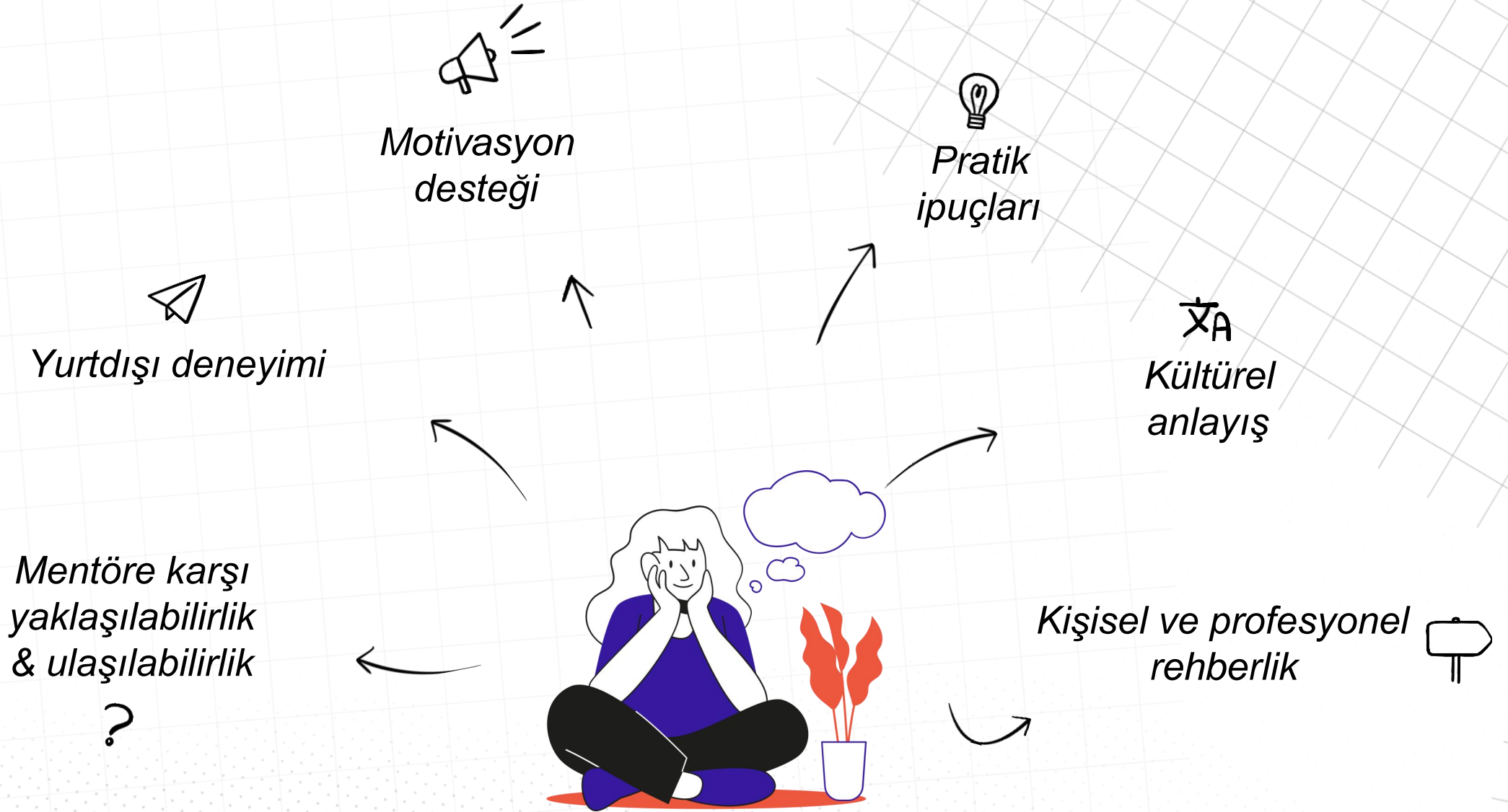
*Gelecekteki  
hareketlilik  
katılımcı*

*Genç profesyonel*

*Öğrenci  
ve/veya iş arayan*







## MENTİLERİN BEKLENTİLERİ

## MENTİLERİN SORUMLULUKLARI



Aktif olarak  
katılmak

Düzenli iletişimi  
sürdürmek

Dönüşmeye ve  
gelişmeye istekli  
olmak

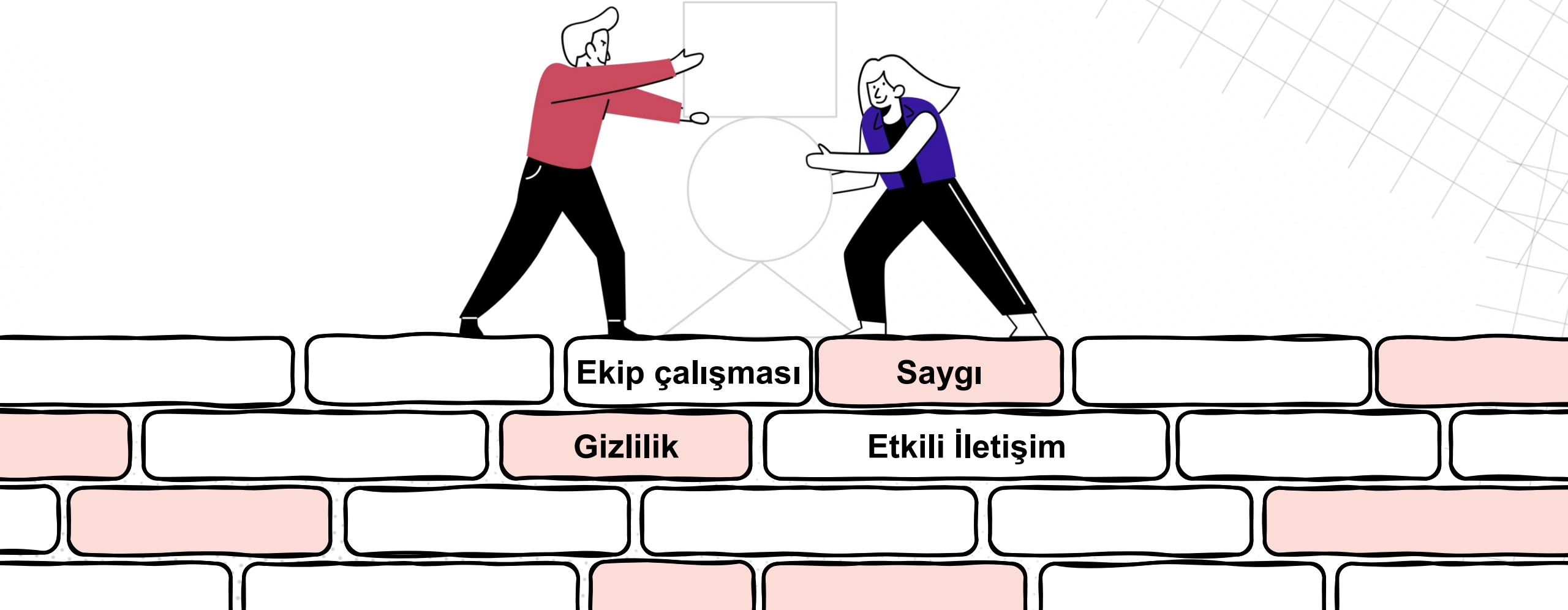
Uyum sağlamayı ve  
dayanıklılığı  
korumayı sürdürmek

## MENTİ ŞUNLARI YAPMALIDIR:

- Mentörleriyle+ açık ve düzenli bir şekilde iletişim kurmak
- Geri bildirimlere ve yeni bakış açlarına karşı proaktif ve açık olmak
- Mentörün+ rehberliğini kullanarak zorlukların üstesinden gelerek kişisel ve profesyonel gelişimlerine katkıda bulunmak



# BAŞARILI BİR MENTÖRLÜK İLİŞKİSİ İÇİN TEMEL İLKELER





E  
P  
I  
C

Chargée de projets - ADICE ASSO

**Maïlys JOUBERT**



**DINLEME**



**KÜLTÜRLERARASILIK**



**PAYLAŞIM**



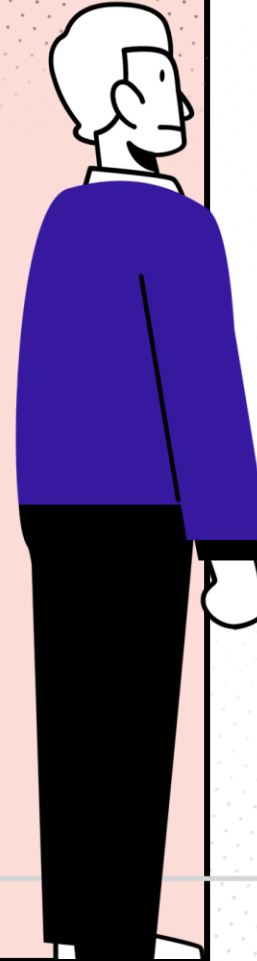
**TAVSIYE**



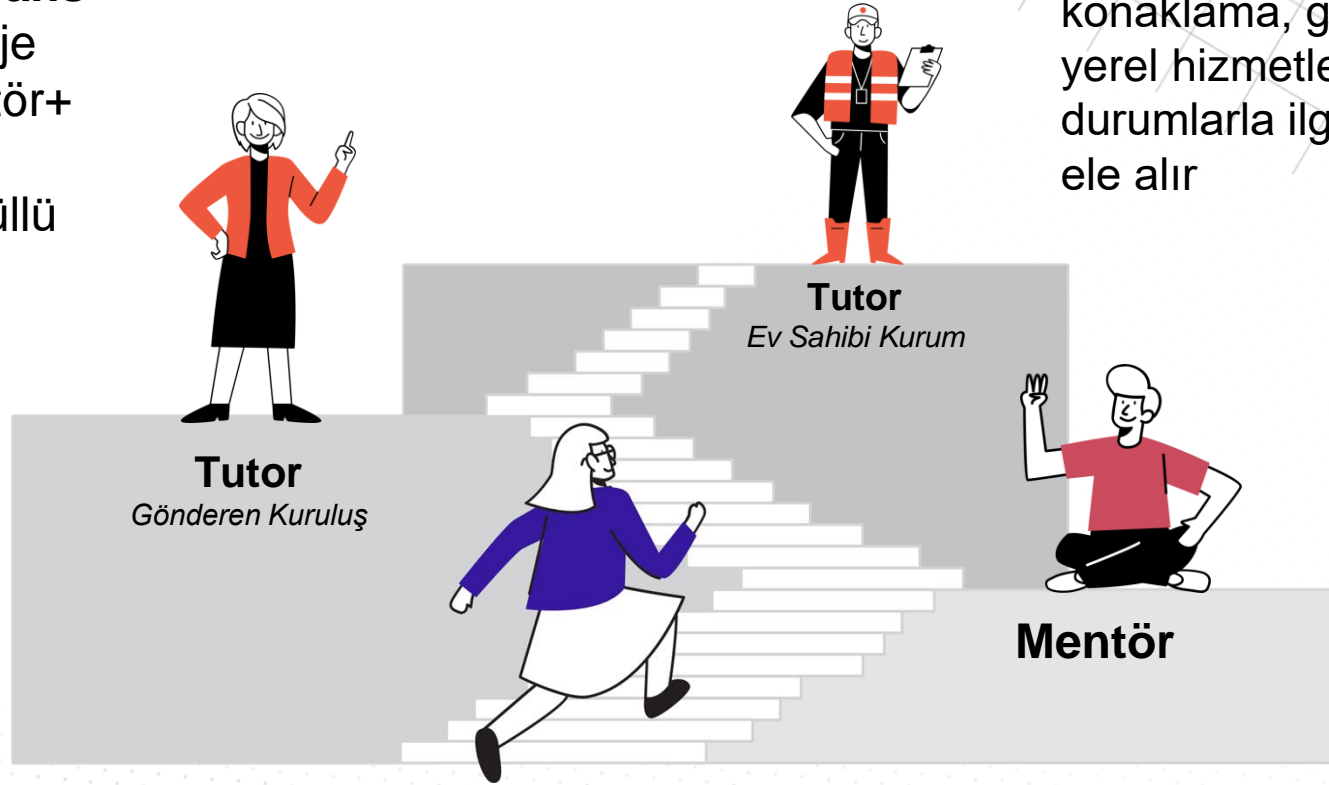


Aktivite 2

# DESTEK DEDEKTİFİ



- **Ana vatanda referans görevi görür -** Proje bürokrasisini, mentör+ temasını, aile sorunlarını ve gönüllü geçişlerini yönetir



- **Proje yerinde lojistik ve desteği denetler -** İzin, konaklama, görev desteği, yerel hizmetler ve acil durumlarla ilgili sorunları ele alır

- **Menti için birincil iletişim -** Zorluklarda kişisel destek sağlar (örneğin, oda arkadaşı sorunları, kültürel uyum, boş zaman yönetimi, memleket özlemi)

Aktivite 3

# VAKA ÇALIŞMASI



# KİŞİSEL VE DUYGUSAL DESTEK



Gurbet, yalnızlık ya da belirsizlik?

**EVET**

**HAYIR**

*Duygusal destek sağlayın (aktif dinleme, kişisel deneyimler, öz değerlendirme).*

*Devam eden sosyal etkileşimi teşvik edin ve düzenli olarak kontrol edin.*



Kültürel uyum veya sosyal entegrasyon konusunda zorluk mu çekiyorsunuz?

**EVET**

**HAYIR**

*Kültürel farklılıklarla başa çıkma konusunda tavsiyelerde bulunun (yerel aktiviteler, uyum sağlamada sabır)*

*Daha derin düşünmeyi teşvik etmek için açık uçlu sorular sorun. Mentiniz henüz zorlukların farkında olmayabilir.*



Motivasyona veya özgüven oluşturmaya mı ihtiyacınız var?

**EVET**

**HAYIR**

*Hedef belirleme stratejilerini, özgüveni artırma ipuçlarını ve öz şüpheyi yenmenin yollarını paylaşın.*

*Katılımı gözlemlemeye devam edin. Gelecekteki olası zorlukları proaktif bir şekilde tartışın.*

## PRATİK ZORLUKLAR



**Günlük yaşam zorlukları  
(ulaşım, beslenme, sosyal  
aktiviteler)?**

**EVET**

**HAYIR**

*Pratik tavsiyelerde  
bulunun, çözümler  
üretin, kaynak  
önerin.*

*Proaktif  
planlamayı (sağlık  
hizmeti, acil  
durum irtibat  
kişileri) teşvik  
edin.*



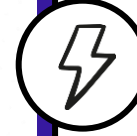
**İletişim engelleri mi?**

**EVET**

**HAYIR**

*Dil öğrenme  
stratejileri önerin,  
sosyal  
etkileşimleri  
canlandırın.*

*Uzun vadeli dil  
pratiğini ve  
kültürel değişimi  
teşvik edin.*



**Küçük çatışmalar mı var?**

**EVET**

**HAYIR**

*Çatışma  
çözümünü  
yönlendirin  
(durum üzerinde  
düşünme, yapıcı  
iletişim).*

*Önleyici stratejileri  
paylaşın (açık  
iletişim, sorunların  
erken çözümü).*

## Yönlendirme Gerektiren Durumlar



**Ciddi bir iş sorunu mu yaşıyorsunuz?**

EVET	HAYIR
Çözüm için mentiyi HO tutoruna yönlendirin	Proaktif iletişimi teşvik edin. Rollerini bilmelerini ve daha sonra sorunlar ortaya çıkarsa kiminle iletişime geçmeleri gerektiğini bilmelerini sağlayın



**Finansal, yasal veya vize endişeleriniz mi var?**

EVET	HAYIR
İdari destek için onları SO tutoruna yönlendirin	Finansal planlama ve farkındalığı teşvik edin (gider takibi, vize koşulları, acil durum irtibat kişileri).



**Önemli belgelerinizi (pasaport, kimlik, oturma izin kartı ) mi kaybettiniz?**

EVET	HAYIR
Yerel yardım ve yasal rehberlik için HO tutoruna başvurun.	Belge güvenliğini (dijital kopyalar, güvenli depolama) vurgulayın.



**Sağlık veya güvenlik acil durumu?**

EVET	HAYIR
Acil servisleri hemen arayın ve tutoru bilgilendirin.	Refah farkındalığını teşvik edin (zihinsel/fiziksel sağlık, yerel tıbbi kaynaklar).



## KRİZ VEYA ACİL DURUMLAR



**Taciz, ayrımcılık veya istismar mı?**

**EVET**

*Tutoru derhal bilgilendirin; mentinin güvenliğini sağlayın ve duygusal destek sunun. Bunu tek başınıza halletmeyin.*



**Şiddetli ruhsal sağlık sıkıntısı**

**EVET**

*Profesyonel yardımları (danışmanlık, ruh sağlığı hizmetleri) teşvik edin ve ek destek için tutoru bilgilendirin.*



**Hukuki konular (tutuklama, polis müdahalesi)**

**EVET**

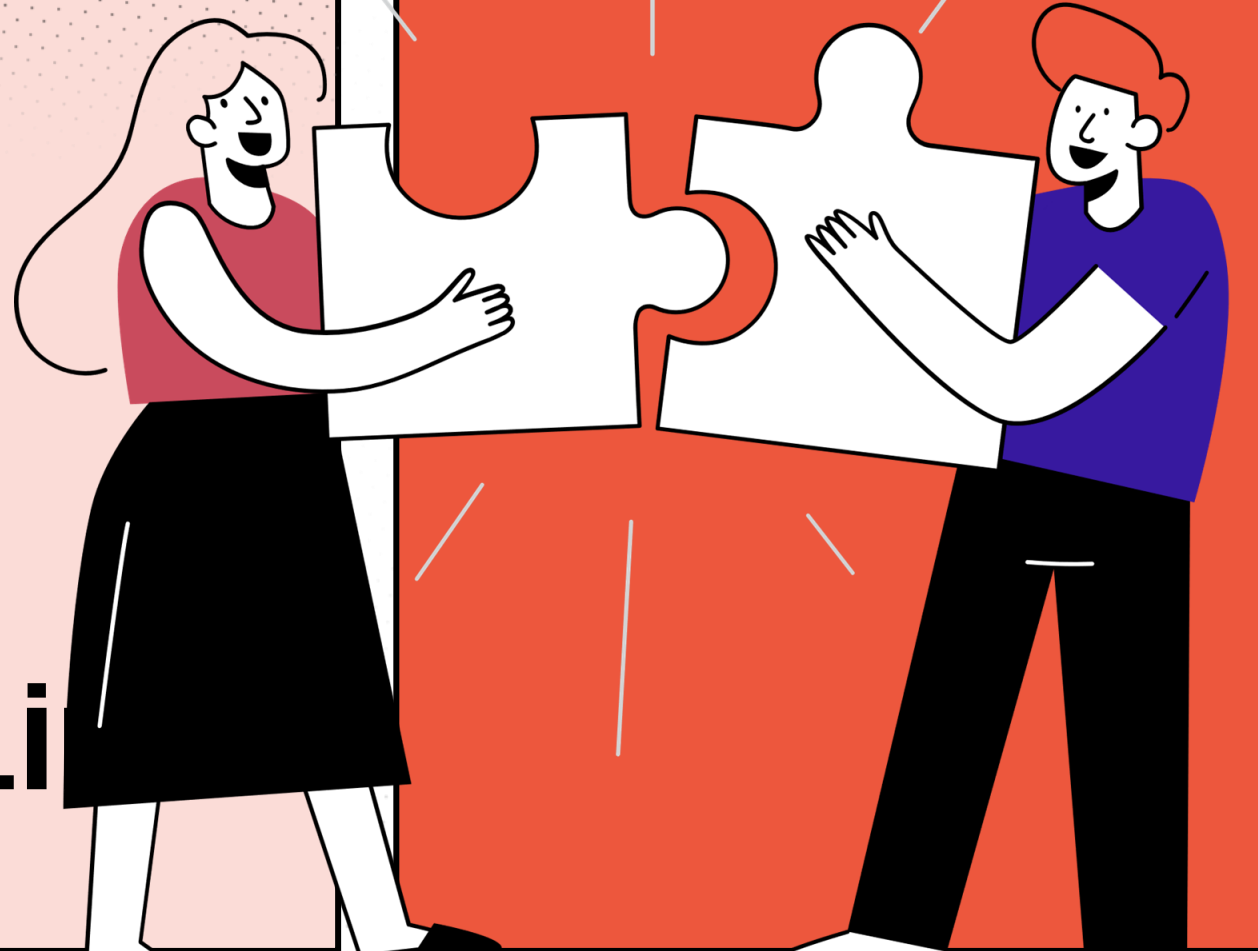
*Uygun yardım için mentiyi SO tutoruna ve yasal temsilcilere yönlendirin.*

# **İYİ BİR MENTÖR+ OLMAK İÇİN GEREKENLER**

**MODÜL 3**

Aktivite 4

# ESLEŞTİR VE UŞTALAŞ: YETERLİ BULMACA



# Aktif Dinleme

*(temel beceri)*

Konuşmacının düşüncelerini ve duygularını gerçekten anlamak için sadece kelimeleri duymanın ötesine geçmek, dinamik, rekabetten uzak bir etkileşim yaratmak.

## AKTİF DİNLEME: YÖNLER

### BİLİŞSEL YÖN

- *Tüm bilgilere (açık ve örtük) dikkat edin.*
- *Konuşmacının mesajını bütünleştirin ve anlayın.*

# Aktif Dinleme

*(temel beceri)*

### DUYGUSAL YÖN

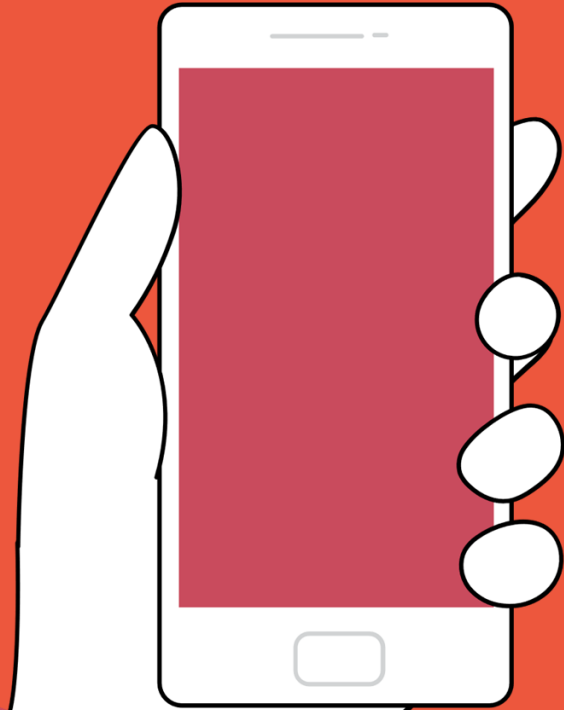
- *Sakin ve şefkatli kalın.*
- *Kişisel tepkileri (örneğin, rahatsızlık, can sıkıntısı) yönetin.*

### DAVRANIŞSAL YÖN

- *Sözlü ve sözsüz ipuçlarıyla ilgi gösterin.*
- *Vücut dilini, göz temasını ve olumlu jestleri kullanın.*

Aktivite 5

# **BOZUK TELEFON / NETLİK MEYDAN OKUMASI**





*Dikkatinizi verin*

*Yargılamayın*

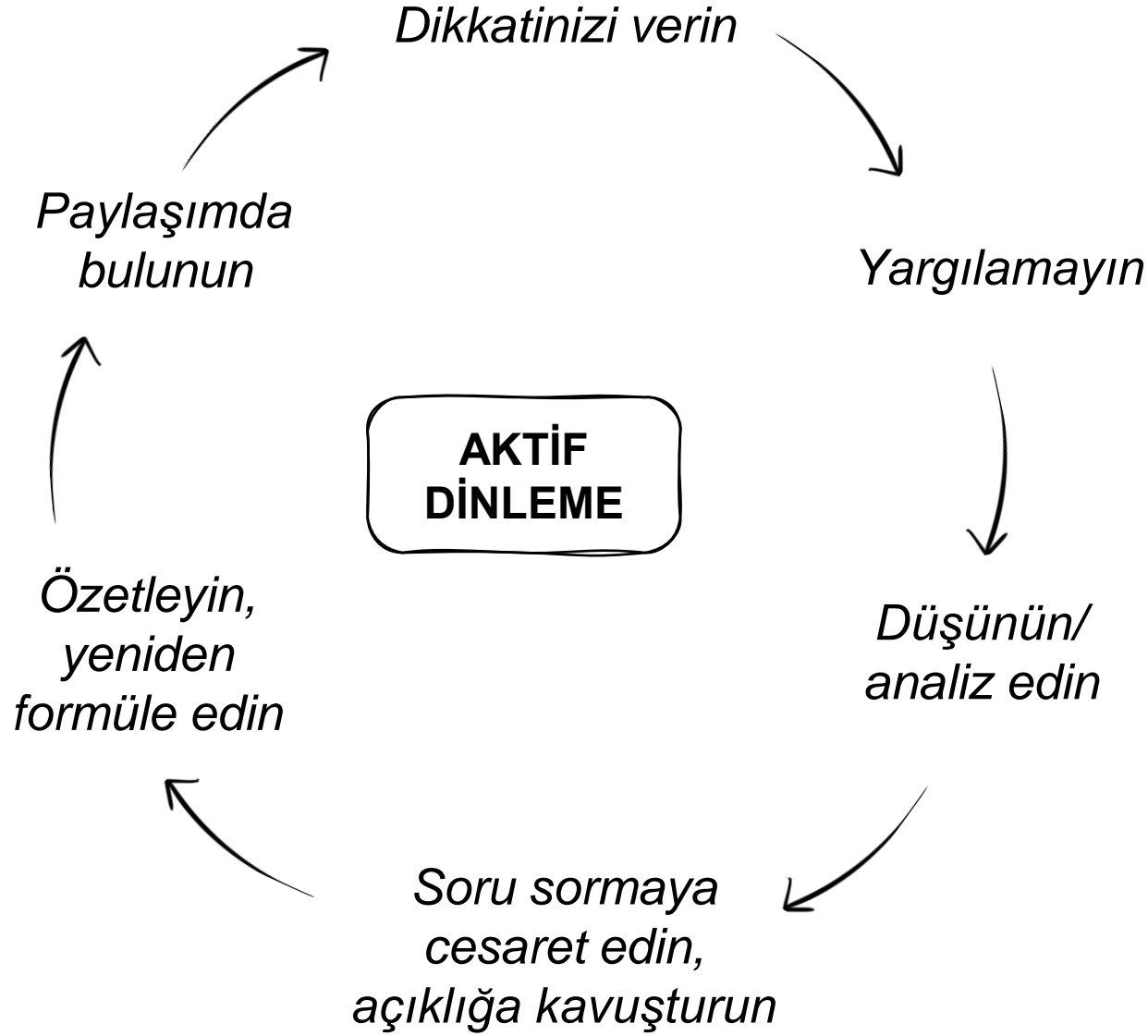
*Düşünün/  
analiz edin*

*Soru sormaya  
cesaret edin,  
açıklığa kavuşturun*

*Özetleyin,  
yeniden  
formüle edin*

*Paylaşımnda bulunun*

**AKTİF  
DİNLEME**



## DİKKATİNİZİ VERİN



**DİKKAT DAĞITICI UNSURLARI  
ORTADAN KALDIRIN**



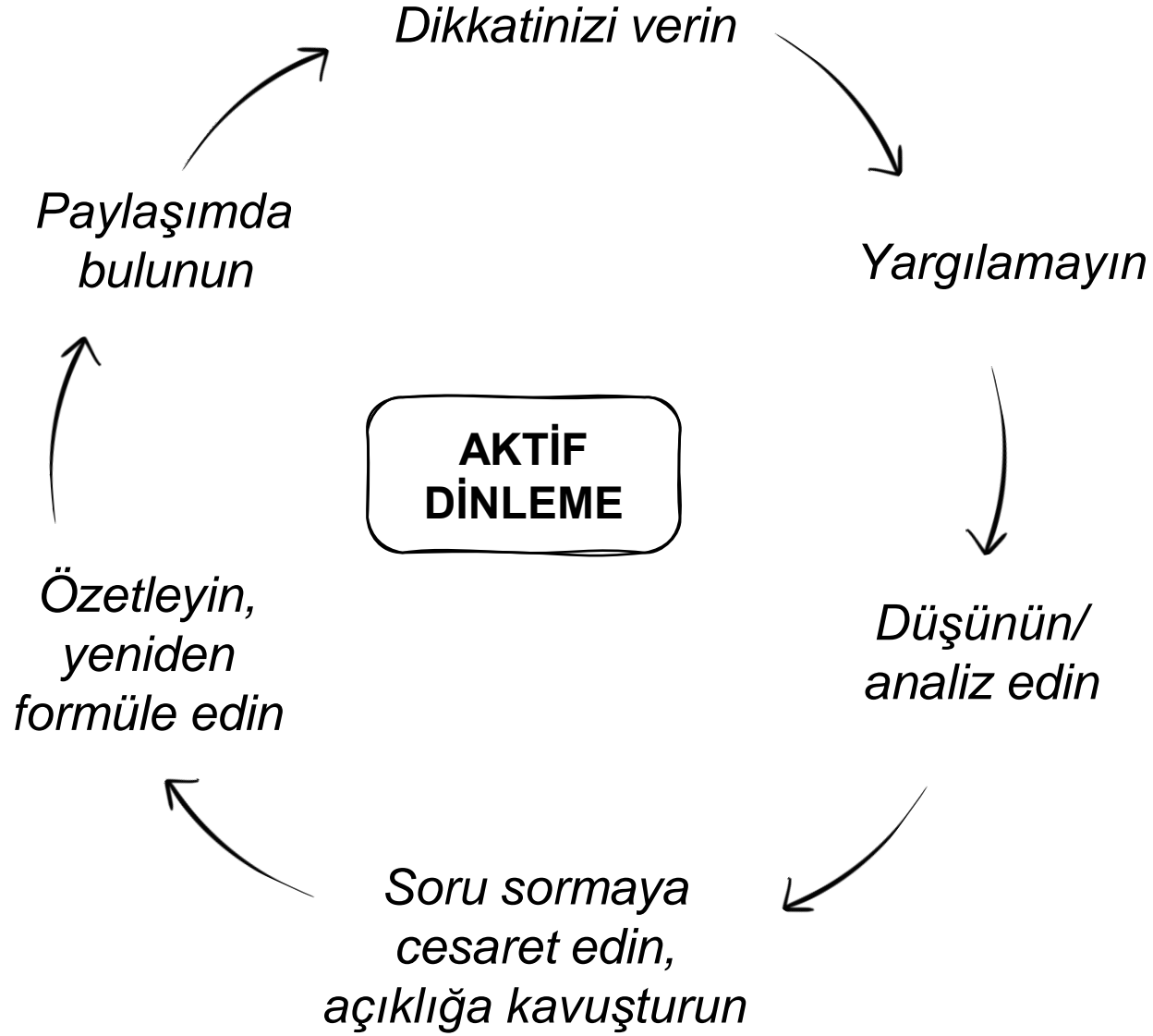
**GÖZ TEMASI KURUN**



**SÖZSÜZ OLMAYAN  
İPUÇLARININ FARKINDA OLUN**



**TÜM VÜCUDUNUZLA DİNLEYİN**



## YARGILAMAYIN



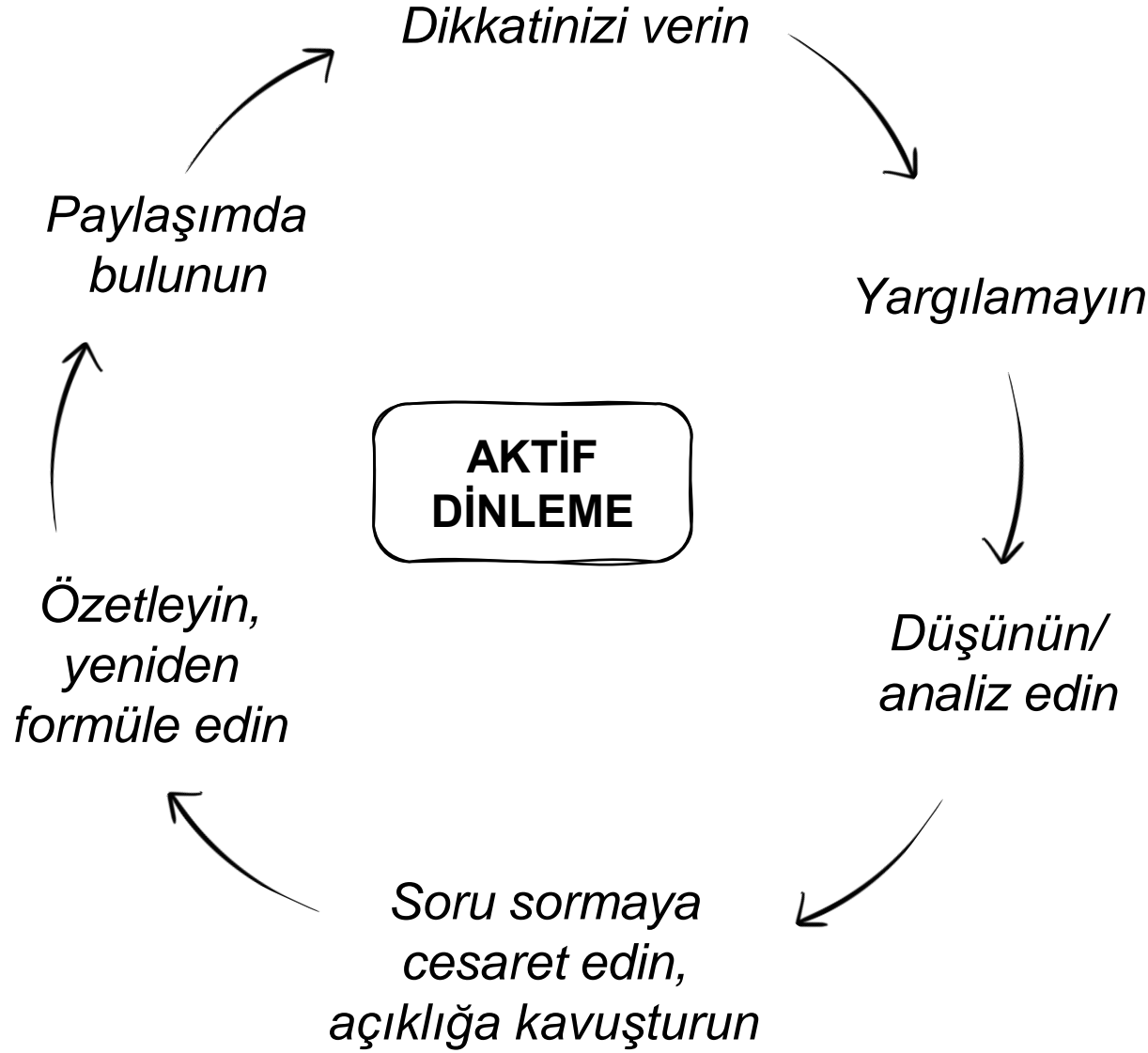
**YARGILAYICI OLMA**



**KİŞİSEL ÖNYARGILARIN  
FARKINDA OLUN**



**Tarafsız kalın**



## DÜŞÜNÜN/ ANALİZ EDİN



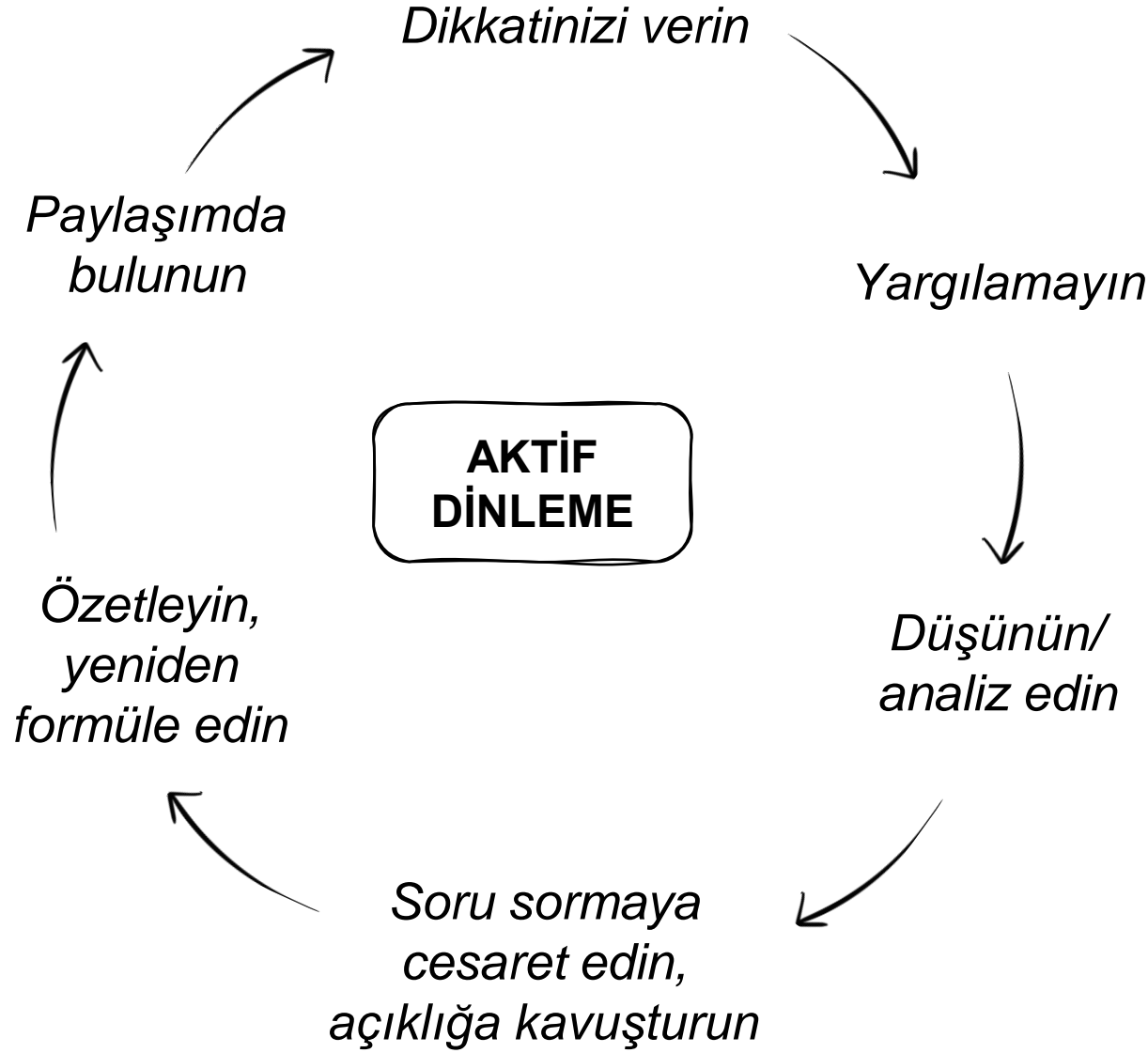
**PARAFRAZE ETME**



**DUYGULARI VURGULAMA**



**ANLAŞILIP  
ANLAŞILMADIĞINI KONTROL  
ETME**



## SORU SORMAYA CESARET EDİN



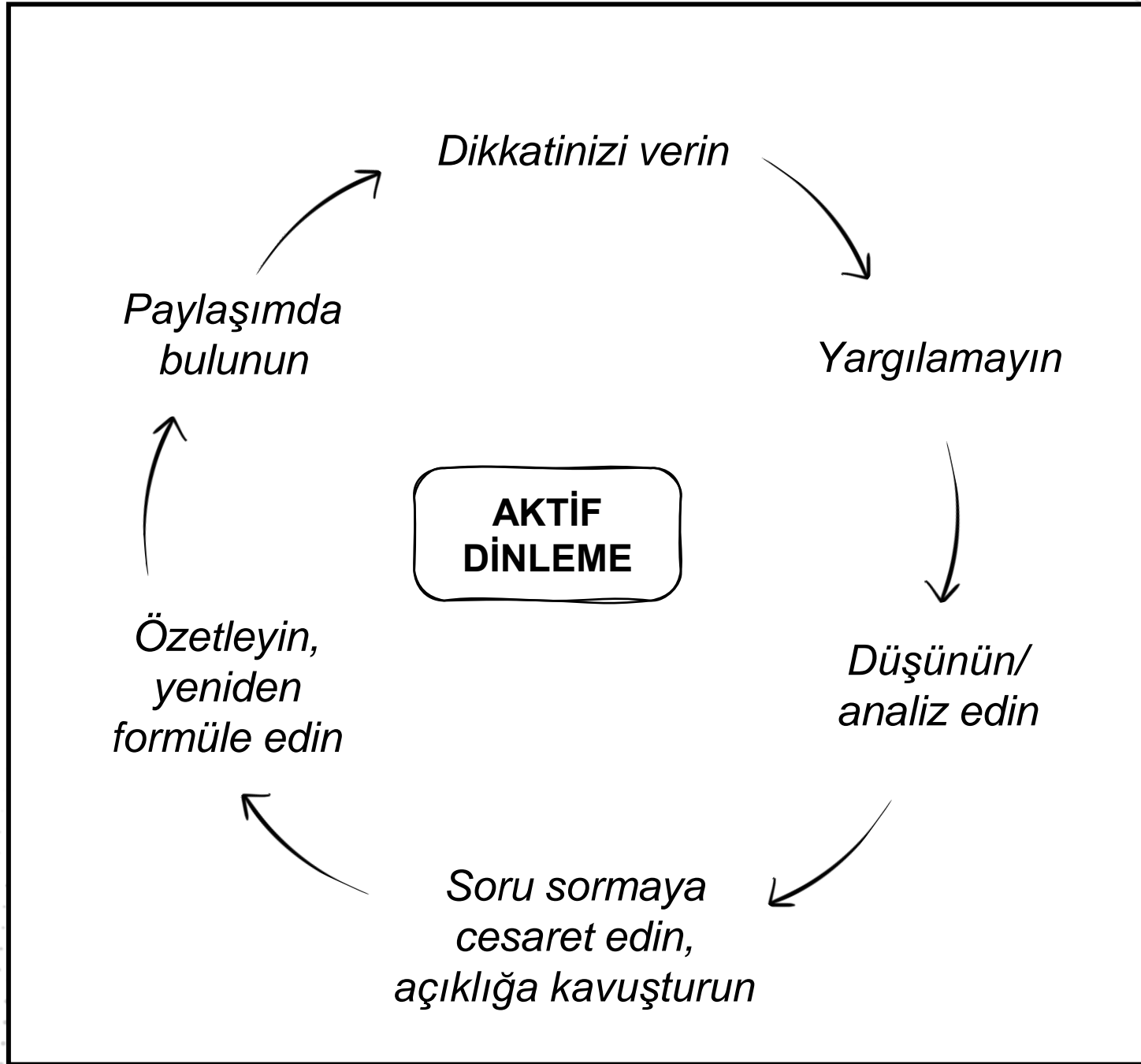
**AÇIK UÇLU SORULAR  
SORUN**



**NET OLMAYAN NOKTALARI  
NETLEŞTİRİN**



**DERİN DÜŞÜNMEYİ TEŞVİK  
EDİN**



## ÖZETLEYİN, YENİDEN FORMÜLE EDİN



**ÖNEMLİ NOKTALARI  
ÖZETLE**

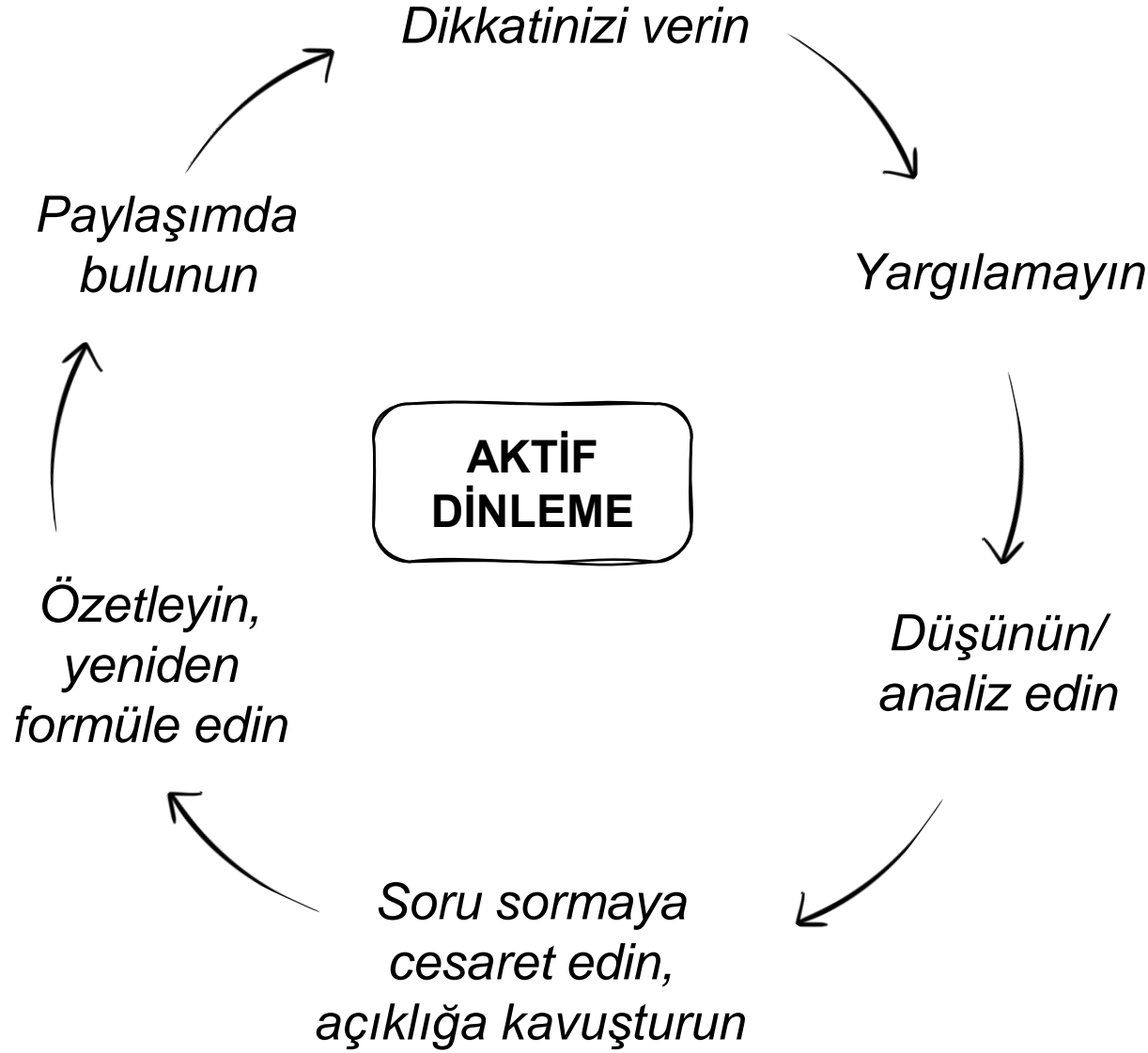


**ANA FİKİRLERİ YENİDEN  
İFADE EDİN**



**HEDEFLERİ NETLEŞTİRİN**





## PAYLAŞIMDA BULUNUN



**KİŞİSEL DENEYİMLERİNİZİ  
PAYLAŞIN**



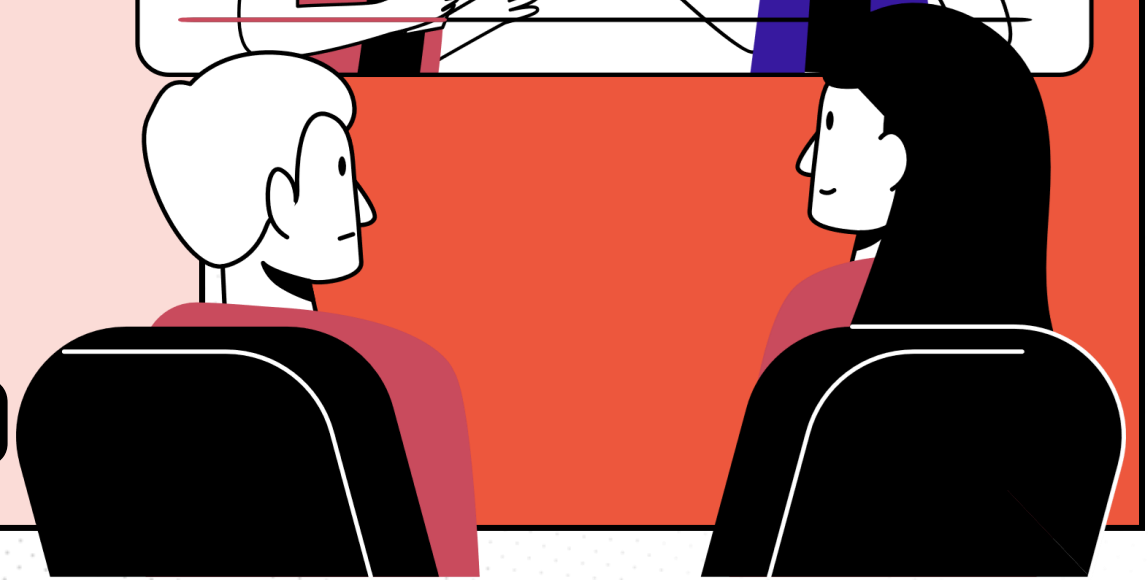
**YARARLI KAYNAKLAR  
SUNUN**



**MENTİNİN KENDİ  
KAYNAKLARINI  
PAYLAŞMAYA TEŞVİK EDİN**

Aktivite 6

# AKTİF DİNLEME HAKKINDA VIDEO



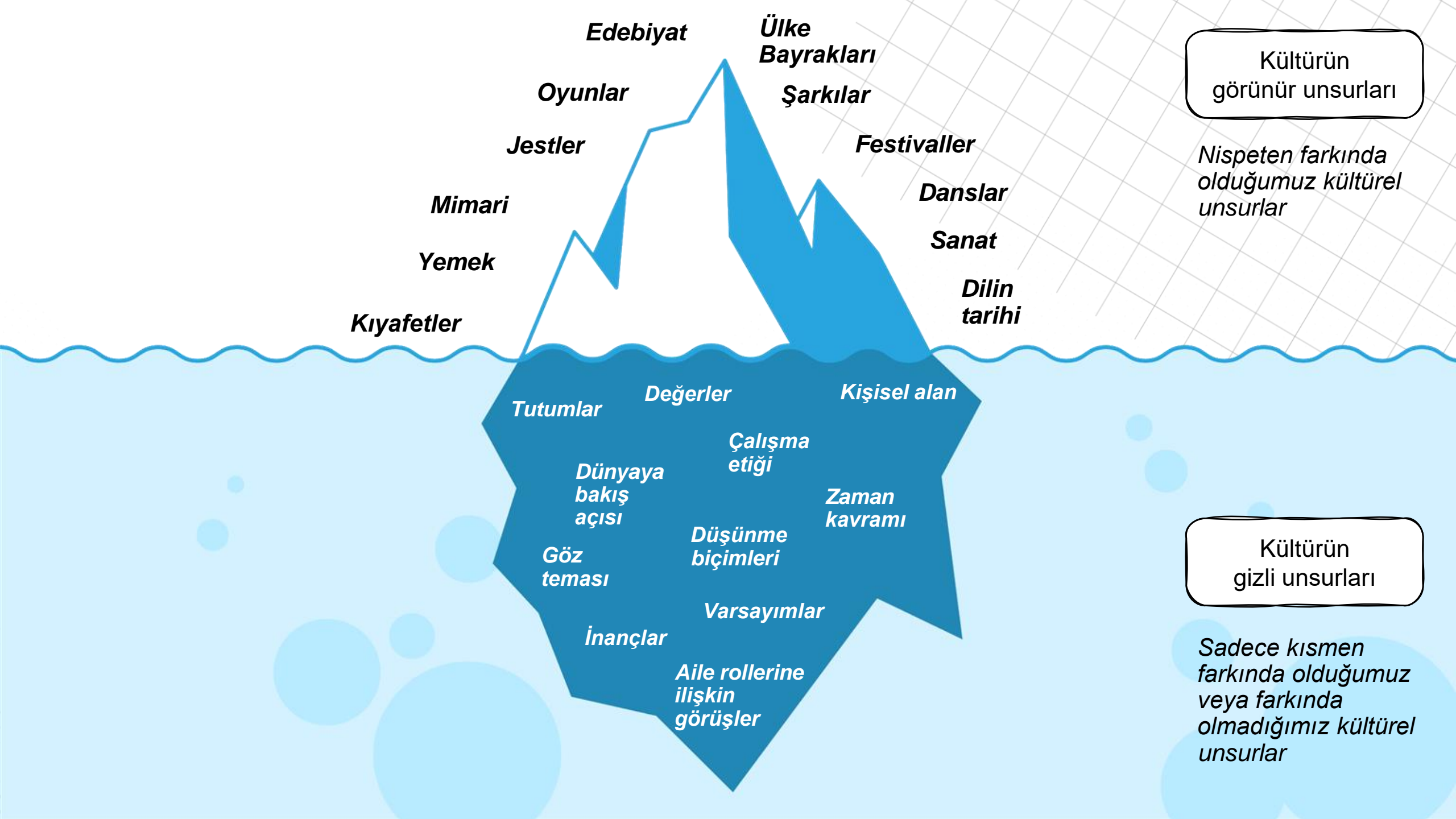
Kültürün  
görünür unsurları

Kültürün  
gizli unsurları

Aktivite 7

# KÜLTÜREL BUZDAĞI





Kültürün  
görünür unsurları

*Nispeten farkında  
olduğumuz kültürel  
unsurlar*

Kültürün  
gizli unsurları

*Sadece kısmen  
farkında olduğumuz  
veya farkında  
olmadığımız kültürel  
unsurlar*



Aktivite 8

# ABIGAIL'İN HIKAYESİ



BALAYI

KÜLTÜREL ŞOK

ADAPTASYON

USTALIK



İYİLİK HİSSİ

SÜRESİ

KÜLTÜR ŞOKUNUN EVRELERİ



BALAYI

İnkâr

KÜLTÜREL ŞOK

Kızgınlık

ADAPTASYON

Müzakere

USTALIK

Kabul

İYİLİK HİSSİ



Coşku, iyimserlik,  
merak



Hayal kırıklığı,  
yalnızlık, öfke



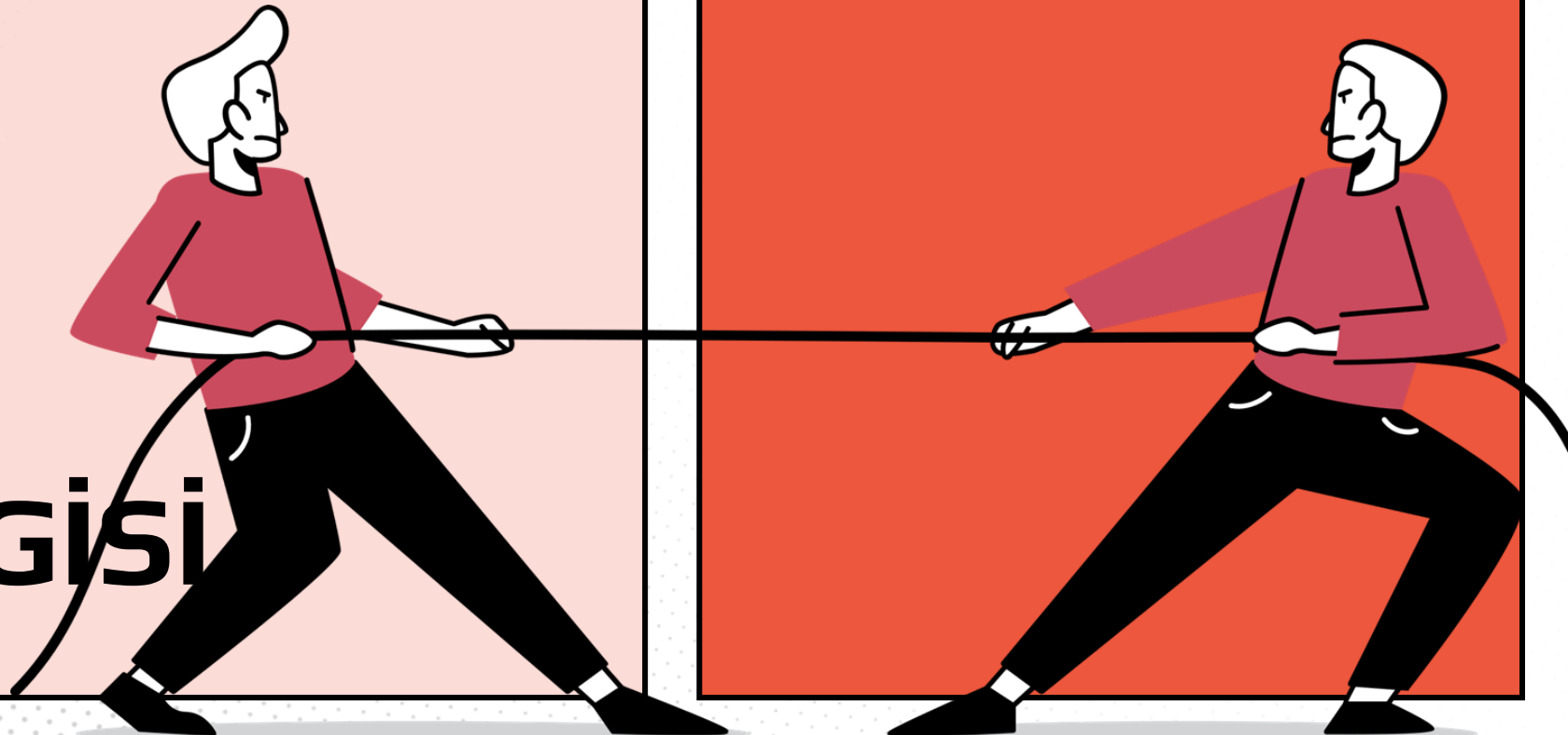
SÜRESİ



KÜLTÜR ŞOKUNUN EVRELERİ

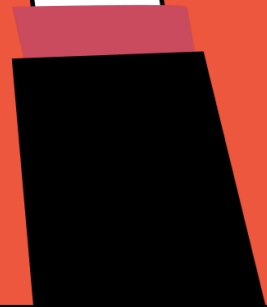
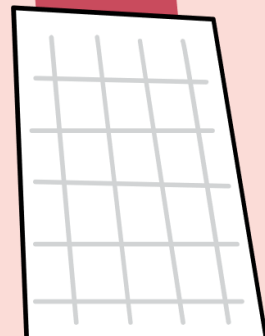
Aktivite 9

# DEĞER ÇİZGİSİ



Aktivite 10

# ASLA ASLA YAPMADIM



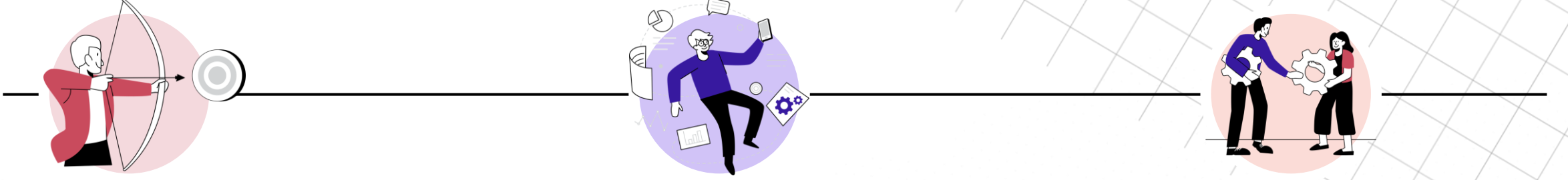


Aktivite 11

# ZAR OYUNU



# DENEYİMLERİ PAYLAŞMAK VE REHBERLİK SAĞLAMAK



## İLGİLİLİĞİ SAĞLAYIN

- Mentinin hedeflerini ve zorluklarını doğrudan ele alan deneyimleri paylaşın.
- Anlamalı etki için içgörülerini onların özel bağlamına göre uyarlayın.

## ANLAYIŞI ÖNCELİKLENDİRİN

- Mentinin geçmişini, hedeflerini ve endişelerini aktif olarak dinleyin.
- Paylaşılan deneyimleri etkili destek ihtiyaçlarıyla uyumlu hale getirin.

## AMAÇ DOĞRULTUSUNDA PAYLAŞIM

- Anekdotlar anlatmaktan ziyade değerli içgörüler sağlamaya odaklanın.
- Mentörlük yaptığınız kişilerin büyümesine yardımcı olmak için somut tavsiyeler, dersler veya bakış açıları sunun.

# TAVSİYE VERMEK

## SÜREKLİ REHBERLİK

- Mentörlük yaptığınız kişilerin uyum sağlamalarına ve başarılı olmalarına yardımcı olmak için hareketlilik deneyiminden önce, deneyim sırasında ve deneyimden sonra tavsiyelerde bulunun.

## DESTEKLEYİN, KARAR VERMEYİN

- Kararlarınızı mentinizin adına vermeden kendi deneyimlerinize dayanarak bilinçli önerilerde bulunun.

“Uluslararası hareketlilik deneyimime başlamadan önce bana ne söylenmesini isterdim?”



**HAREKETLİLİĞE  
BAŞLAMADAN ÖNCE  
MENTİLERİNİZE NASIL  
DESTEK  
OLABİLİRSİNİZ?**





**HAREKETLİLİK PROJESİ  
SIRASINDA  
MENTİLERİNİZE NASIL  
DESTEK  
OLABİLİRSİNİZ?**



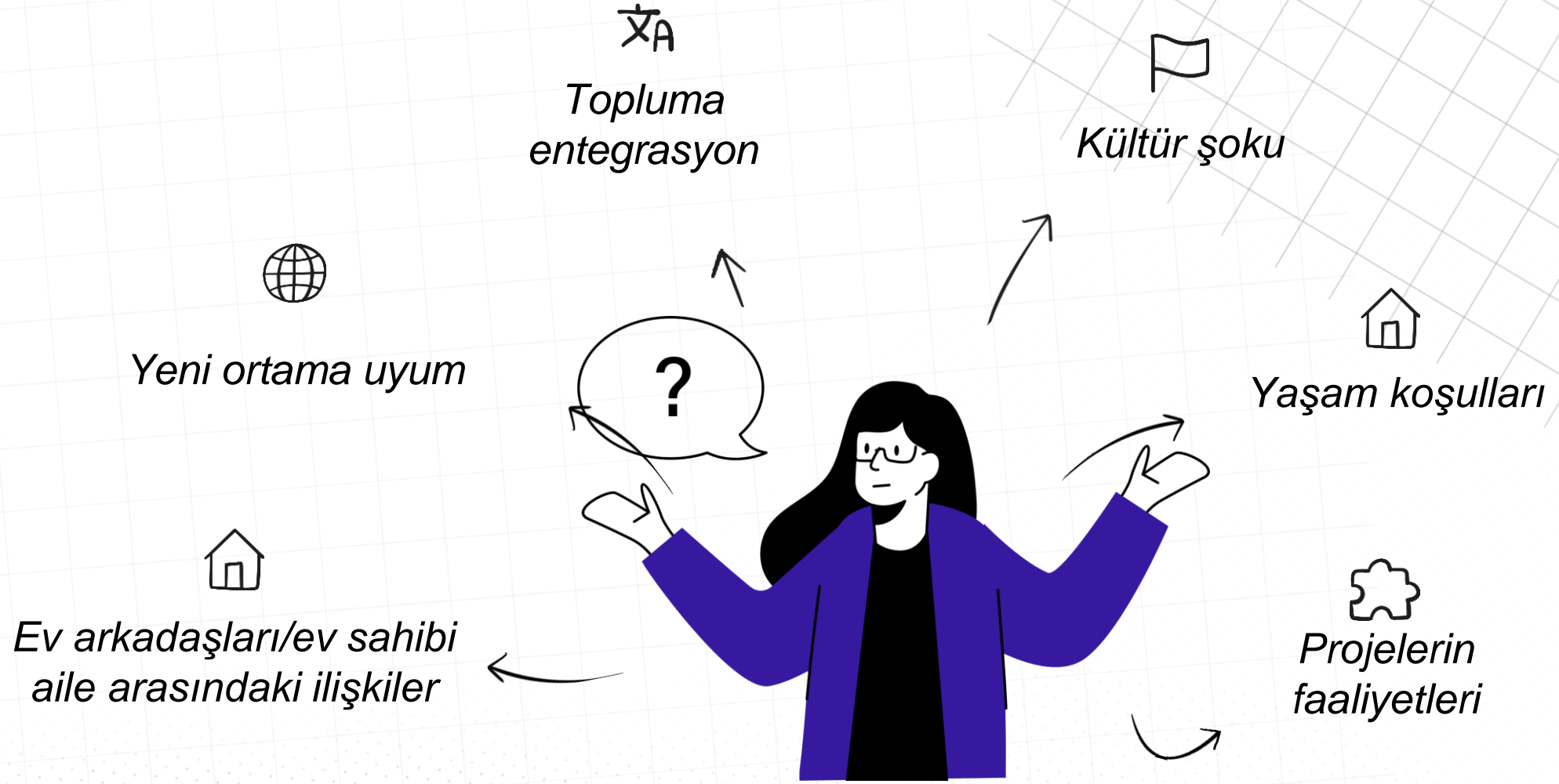
**HAREKETLİLİK PROJESİ  
SONRASI  
MENTİLERİNİZE NASIL  
DESTEK  
OLABİLİRSİNİZ?**



## NE ZAMAN YARDIM İSTENMELİ

- **Sınırlarınızı kabul edin**  
Tüm cevapların sizde olmadığını kabul edin.
- **İletişime geçin**  
Bilmediğiniz konularla karşılaştığınızda tutora veya diğer mentörlere danışın.
- **Doğru desteği sağlayın**  
Bu yaklaşım, mentilerin doğru bilgiye ulaşmalarına ve kendilerini tam olarak desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olur.

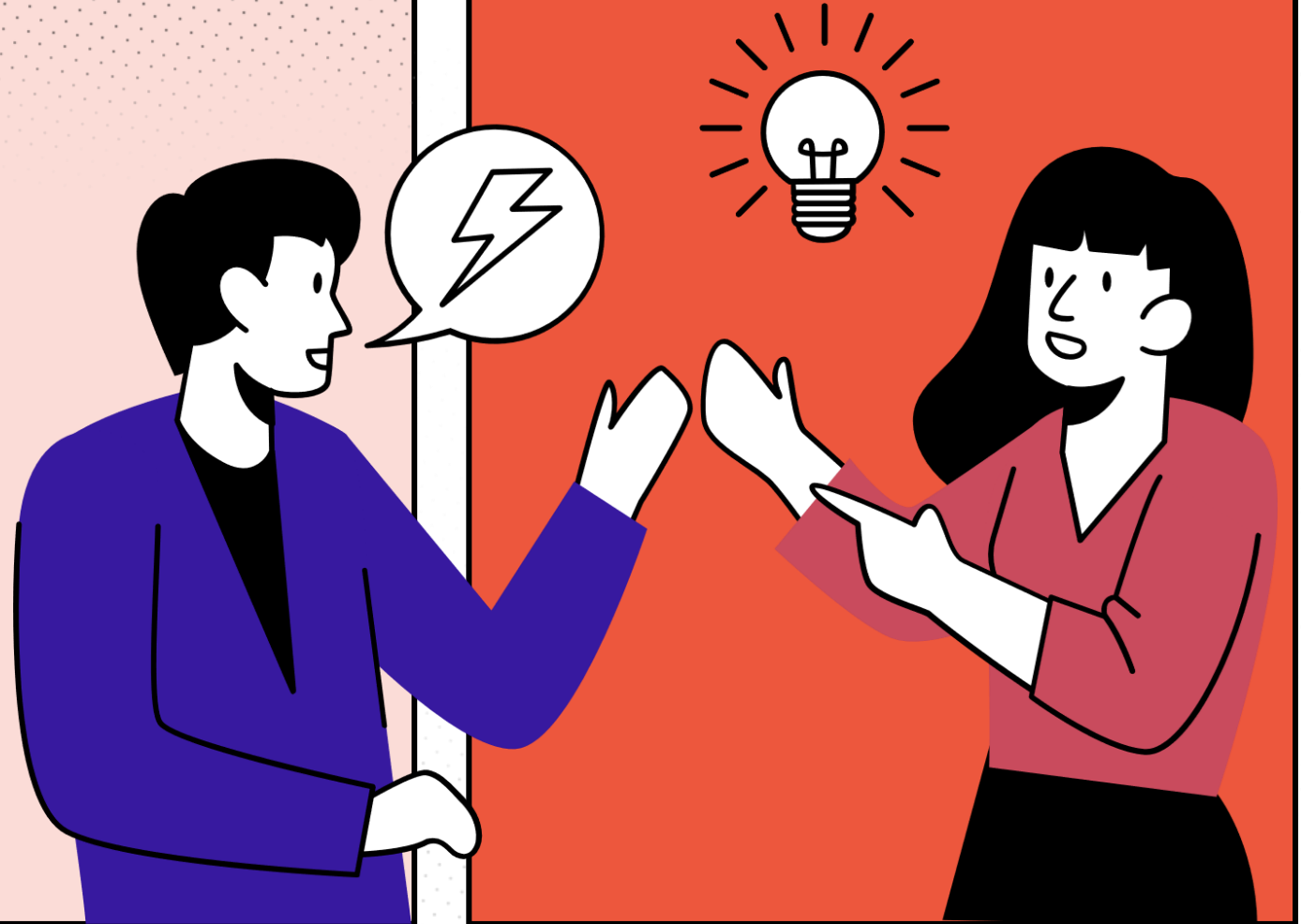




**ÇEŞİTLİ SORUNLAR**

Aktivite 12

# SORUN ÇÖZÜMLERİ



# **BİR MENTÖR+ OLARAK SORUMLULUKLARINIZI NASIL ÜSTLENİRSİNİZ?**

**MODÜL 4**

1

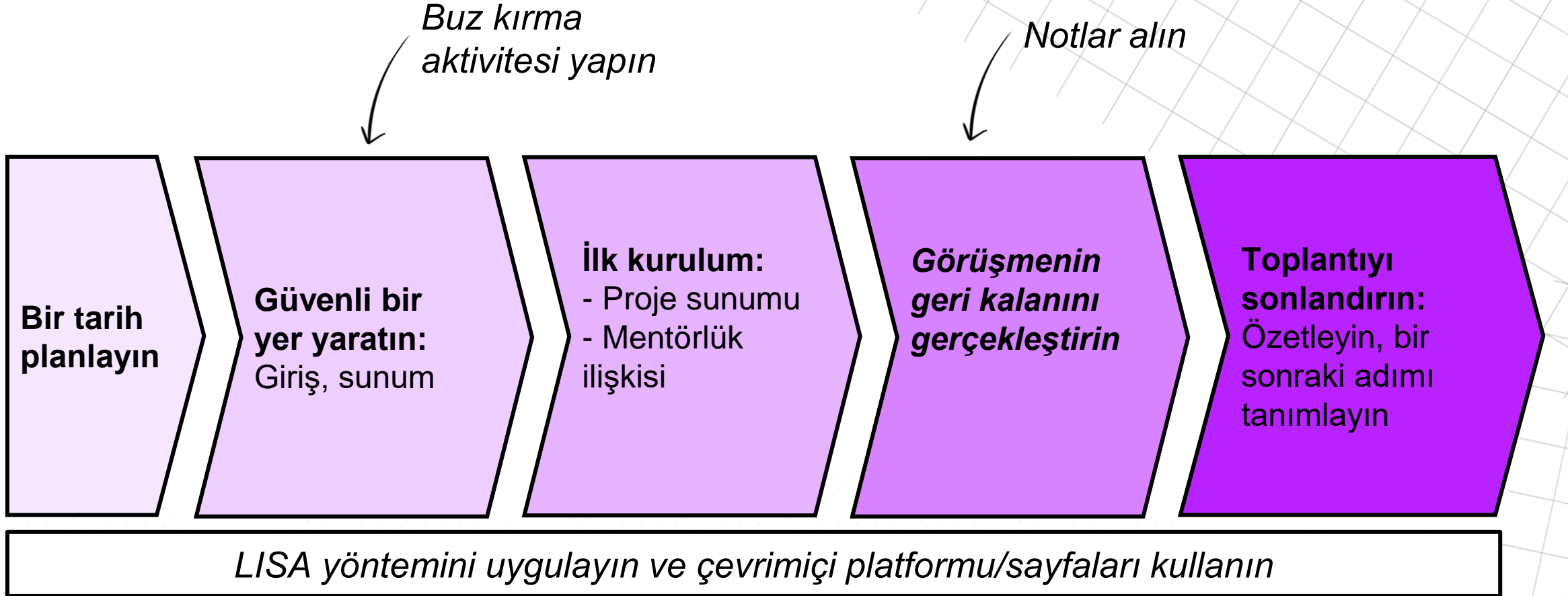
## MENTİ İLE İLETİŞİME GEÇMEK



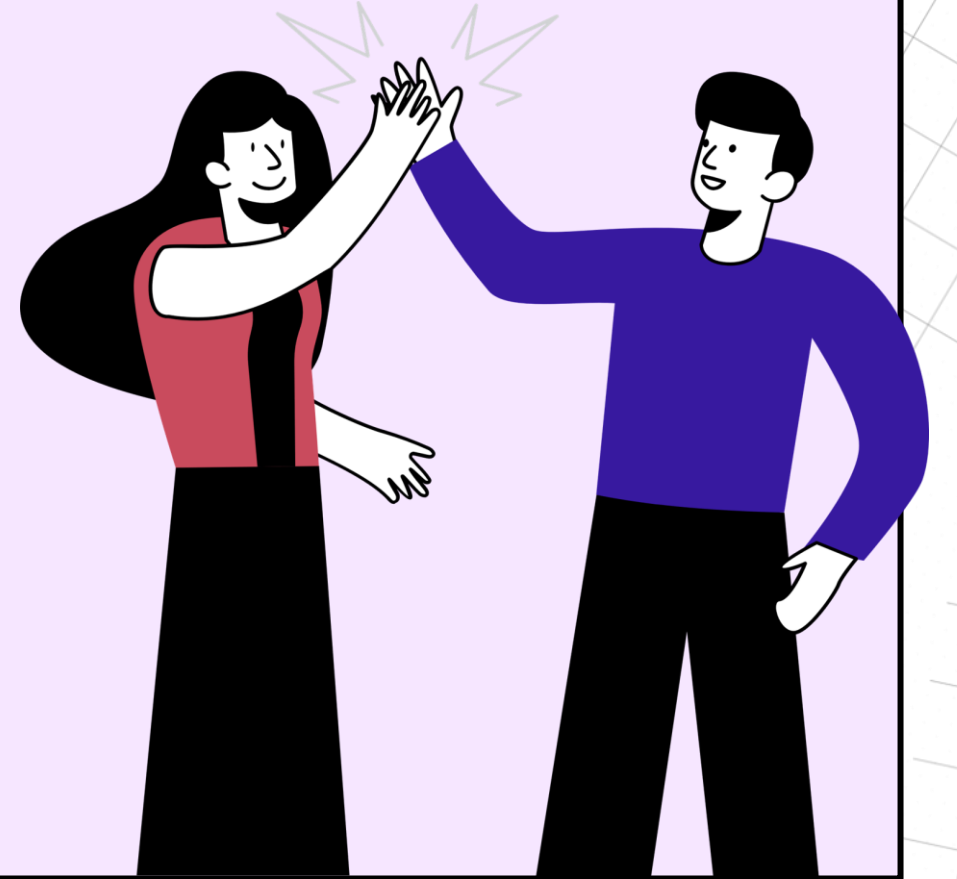
**BİRBİRİNİZLE İLETİŞİME  
GEÇMEK İÇİN NET  
"KURALLAR" ÜZERİNDE  
ANLAŞIN:**

- Belirli arama saatleri
- Mesajlaşma sınırları (gece geç saatlerde/sabah erken saatlerde mesaj yok)
- Tercih edilen kanallar (acil ve acil olmayan)





**BUZ KIRICILARI  
KULLANDINIZ MI?  
HANGİSİ SİZİN İÇİN EN  
İYİ İŞE YARADI VE  
NEDEN?**



## ORTAK YÖNERGELER OLUŐTURUN

2 ÖNEMLİ ÖNCELİK

1. Gelişim hedeflerini  
tanımlayın

2. Mentörlük seansları  
planlayın

*“Net hedefler ve  
yapılandırılmış  
değişimler etkili  
mentörlüğün temelini  
oluşturur.”*

*Motivasyon verici  
bir podcast gibi  
görünüyor*



## ORTAK YÖNERGELER OLUŐTURUN

2 ÖNEMLİ ÖNCELİK

1. Gelişim hedeflerini tanımlayın

2. Mentörlük seansları planlayın



## ORTAK YÖNERGELER OLUŐTURUN

2 ÖNEMLİ ÖNCELİK

1. Gelişim hedeflerini  
tanımlayın

2. Mentörlük seansları  
planlayın



Toplantıların sıklığını ayarlayın

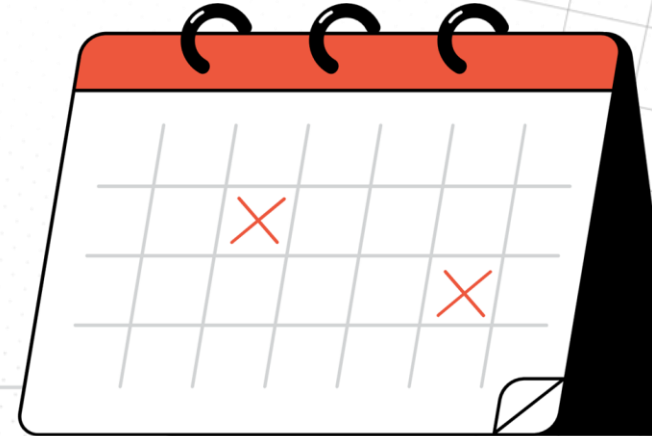


Zaman taahhütlerine saygı gösterin



Doğru iletişim kanallarını seğin

Aylık toplantı  
önerilir



*Misafirperver bir  
alan yaratın*

*Not alın*

### Programlayın ve hazırlanın

- Toplantı zamanını ve formatını ayarlayın
- Araçlarınızı hazırlayın

### Toplantıyı yönetin

- İlerlemeyi ve zorlukları gözden geçirin
- Açık diyaloga katılın

### Belge içgörülerini

- Not alın
- Hedefleri ve eylemleri güncelleyin

### Sonraki adımları planlayın

- Önemli noktaları özetleyin
- Eylem öğelerini belirleyin
- Bir sonraki toplantıyı planlayın

*LISA yöntemini uygulayın ve çevrimiçi platformu/sayfaları kullanın*



*Planla***Deneyimi gözden geçir**

- Başarıları, zorlukları, büyümeyi not edin
- Başlangıç ve son hedefleri karşılaştırın

**Gelecek ve geçişi tartışın**

- "Gelecekteki profesyonel veya kişisel hedefler" bölümünü tamamlayın
- Bir sonraki planları ana hatlarıyla belirtin

**Değerlendirmek**

- Değerlendirme anketini doldurun

**Kapanış**

- Takdirinizi ifade edin
- Devam eden öz değerlendirmeyi ve iletişimde kalmayı teşvik edin

*LISA yöntemini uygulayın ve çevrimiçi platformu/sayfaları kullanın*



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.

## MENTÖR+ TOPLULUKLARI

Gönüllülük ve hareketlilik alanındaki mentör+ toplulukları, onlara bağlantı kurmaları, iyi uygulamaları paylaşmaları ve iş birliği yapmaları için platformlar sağlar. Deneyim ve kaynakların değişimini kolaylaştırır, öğrenmeye ve beceri geliştirmeye elverişli bir ortam yaratırlar. Mentörler+ ayrıca bu toplulukları, gönüllülük ve hareketlilik girişimlerinde mentörler+ ve mentilerin büyümesini ve başarısını desteklemek için ortak etkinlikler ve atölyeler planlamak için kullanırlar.

Mentörler+ ilgilenirse mentör topluluklarının bir parçası olabilirler

**SONUÇ**  
3

## ÖZET - MENTÖR+ İÇİN SON ÖNERİLER



### YAPILANDIRILMIŞ VE GÜVENİLİR

Net beklentiler ve düzenli  
takipler belirleyin

Açık iletişim için güvenli bir  
alan yaratın



### UYARLANABİLİR YAKLAŞIM

Esnek ve kültürel açıdan  
duyarlı olun

Desteği, mentinin değişen  
ihtiyaçlarına göre uyarlayın



### ÖZERKLİĞİ GELİŞTİRMEK

Hedef belirleme ve problem  
çözmeyi yönlendirin

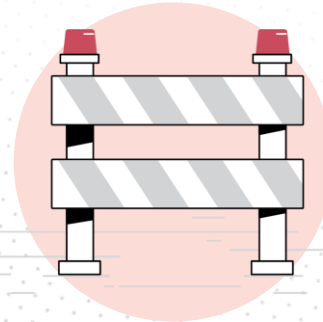
Menti odaklı çözümleri teşvik  
edin



### ETKİLİ ARAÇ KULLANIMI

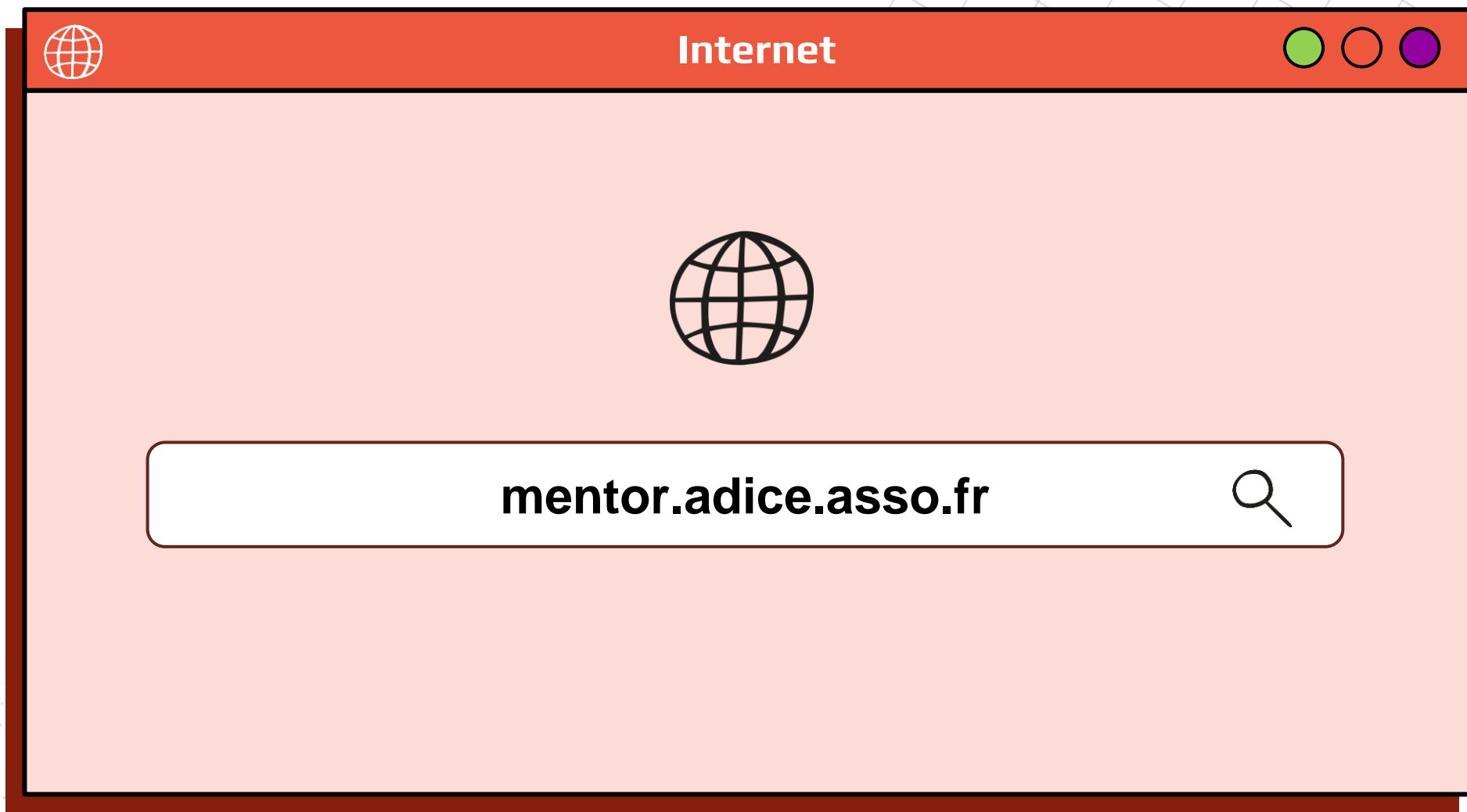
Çevrimiçi platformdaki  
değişimleri takip edin

Yapılandırılmış mentörlük  
adımlarını ve kaynaklarını takip  
edin.



### SINIRLARINIZI BİLİN

Gerektiğinde SO veya HO'ya  
yönlendirin





**DEĞERLENDİRME**

# MENTOR



Co-funded by  
the European Union

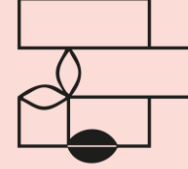
Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

## EğİTİM TASARIMI



**ADICE**  
*Fransa*

adice.asso.fr



**ASPEM**  
*İtalya*

aspem.org



**VCS**  
*Kuzey Makedonya*

vcs.org.mk



**PIYA**  
*Türkiye*

pigenclikdernegi.org



**Curba de Cultura**  
*Romanya*

evs.curbadecultura.ro

**Resimler :** pixels.market

**Simge paketleri :**