ΦΟΡΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Ονοματεπώνυμο Συμμετέχοντα:		
Ημερομηνία Γέννησης:		
Πόλη/Χώρα:		
Πληροφορίες Επικοινωνία:	Τηλέφωνο:	Email:
Άτομο Επικοινωνίας:	Όνομα:	
	Τηλέφωνο:	Email:
Πάθηση:		

2. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Υπεύθυνος Οργανισμός:		
Άτομο επικοινωνίας	Όνομα:	
	Τηλέφωνο:	Email:
Ημερομηνία έναρξης διαδικασίας καθοδήγησης:		

Με την υπογραφή αυτού του εγγράφου, ο συμμετέχων και ο οργανισμός επιβεβαιώνουν ότι θα τηρήσουν τις αρχές και τις αξίες του προγράμματος «Quality Youth Mentoring for Inclusion-Big Brother to overcome shared barriers», όπως αυτές επισυνάπτονται πιο κάτω:

Ημερομηνία: __ / __ / ____

Υπογραφή:

Συμμετέχων: Διοργανωτής Προγράμματος:

_____ _____

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ			
ΜΕΝΤΟΡΑΣ			
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΣ			
ΣΥΝΕΔΡΙΑ		ΗΜΕΡΑ & ΩΡΑ	ΣΤΟΧΟΙ
01.	**Χτίζοντας τη σχέση**	__ /__ /____ (--:--)	Η πρώτη φάση της διαδικασίας καθοδήγησης στοχεύει στη δημιουργία μιας ισχυρής βάσης για μια επιτυχημένη και υποστηρικτική σχέση καθοδήγησης.
02.	**Ανακαλύπτοντας τον ρόλο μου στη κοινωνία**	__ /__ /____ (--:--)	Η δεύτερη φάση στοχεύει στην κατανόηση των σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους, καθώς και στη βοήθεια προς τον καθοδηγούμενο να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό δίκτυο και να αναπτύξει έναν ενεργό ρόλο στην κοινωνία.
03.	**Η καθημερινή μου ζωή**	__ /__ /____ (--:--)	Η τρίτη φάση παρέχει υποστήριξη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την ενίσχυση των δυνατοτήτων των ατόμων, δίνοντάς τους τη δύναμη να διαχειρίζονται την καθημερινότητά τους με αυτοπεποίθηση.
04	**Σκέψεις για το μέλλον**	__ /__ /____ (--:--)	Η τέταρτη φάση εστιάζει στις μελλοντικές ευκαιρίες και τις διαφορετικές επαγγελματικές διαδρομές για τον καθοδηγούμενο, ενώ παράλληλα αναπτύσσει την κριτική και αναλυτική του σκέψη.
05.	**Μιλώντας για την ασθένεια μου**	__ /__ /____ (--:--)	Η πέμπτη φάση θα επικεντρωθεί στην ασθένεια. Ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος θα εξετάσουν μαζί μαρτυρίες ανθρώπων σε παρόμοια κατάσταση και θα εξασκηθούν σε μηχανισμούς για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

ΜΕΝΤΟΡΑΣ	
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΣ	

ΘΕΜΑΤΑ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ / ΚΑΝΟΝΕΣ
Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι και οι ευθύνες μου;	
Πόσο συχνά θα συναντιόμαστε και που;	
Πόσο θα διαρκέσει αυτή η διαδικασία καθοδήγησης;	
Πως θα επικοινωνούμε;	
Πότε είμαι διαθέσιμος/η και πότε όχι;	
Πότε είναι αποδεχτό να αναβληθεί η συνάντηση;	
Πως και πότε θα ενημερώνουμε ο ένας τον άλλον αν δεν μπορούμε να παραβρεθούμε στη συνάντηση;	
Τι θα συμβεί αν κάποιος από εμάς παραλείψει μια συνάντηση χωρίς να προειδοποιήσει;	
Με ποιον μπορούμε να μοιραστούμε τα πράγματα που συζητάμε;	
Ποια θέματα θεωρούνται εμπιστευτικά και ποια αυτά που θα πρέπει να συζητηθούν με κάποιον εκτός του έργου;	
Ποια θέματα θα ήθελα να συζητήσω; Ποια θέματα θα προτιμούσα να αποφύγω;	
Τι γίνεται αν κάτι σε αυτή τη διαδικασία με κάνει να αισθανθώ άβολα;	

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

REPORT ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

ΜΕΝΤΟΡΑΣ	
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΣ	

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΑΡΧΗ	ΤΕΛΟΣ	ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
Αυτογνωσία			
Δεξιότητες Επικοινωνίας			
Καθορισμός Στόχων & Σχεδιασμός			
Δικτύωση			
Αυτοϋποστήριξη			
Πρωτοβουλία			
Αυτοδιαχείριση			
Επίλυση Προβλημάτων			
Λήψη Αποφάσεων			
Αυτοπεποίθηση & Ανθεκτικότητα			
Κριτική Σκέψη			
Προτεραιότητες			
Ενεργητική Ακρόαση			
Συναισθηματική Νοημοσύνη			
Ενσυναίσθηση			

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ	
Περιγραφή	Ο μέντορας / καθοδηγούμενος μπορεί να κρατάει ένα ημερολόγιο στο οποίο θα μοιράζεται σκέψεις για τον ρόλο του ως μέντορας και για τη διαδικασία καθοδήγησης. Μετά από κάθε συνάντηση, ο μέντορας / καθοδηγούμενος μπορεί να ανατρέξει στο ημερολόγιό του για τη συνάντηση, για το τι τον ικανοποίησε, για το τι θα μπορούσε να ήταν διαφορετικό. Το ημερολόγιο είναι προσωπικό θέμα του μέντορα / καθοδηγούμενου και χρησιμεύει ως μέσο αυτοανάλυσης.
Μορφή	Το ημερολόγιο μπορεί να αναπτυχθεί σε διάφορες μορφές: • ΤΕΤΡΑΔΙΟ: Χρησιμοποιούμε χαρτί και στυλό για να καταγράψουμε τις σκέψεις, τις αμφιβολίες και τις ερωτήσεις μας. • ΒΙΝΤΕΟ: Καταγράφουμε σύντομα βίντεο-ημερολόγια αναφερόμενοι σε δραστηριότητες και την πρόοδο. • ΗΧΟΓΡΑΦΗΣΗ: Καταγράφουμε ήχο όπου αφηγούμαστε τις εμπειρίες και τις σκέψεις μας. Μέσω αυτής της ανασκόπησης, και τα δύο μέρη μπορούν να συνειδητοποιήσουν καταστάσεις όπου αισθάνονται ασφαλείς και εκείνες που αποτελούν πρόκληση.
Δραστηριότητες	Το ημερολόγιο, σε γραπτή, βιντεογραφική ή ηχητική μορφή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προσδώσει ορατότητα στο έργο και να ενθαρρύνει άλλους ανθρώπους να συμμετάσχουν στη διαδικασία καθοδήγησης.

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

Αξιολόγηση Σχέσης

- Το πρόγραμμα έρχεται σε επαφή με τους μέντορες, τους καθοδηγούμενους και τους γονείς / φροντιστές με τουλάχιστον την παρακάτω συχνότητα. (ΚΑΘΕ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)
- Το πρόγραμμα παρέχει στους μέντορες πρόσβαση σε σχετικά resources (π.χ. συμβουλές από ειδικούς του προγράμματος ή άλλους, δημοσιεύσεις, διαδικτυακούς πόρους, έμπειρους μέντορες).
- Επιπλέον, το μέλος της ομάδας υποστήριξης του προγράμματος θα πρέπει να μοιράζεται πρόσβαση σε πόρους του προγράμματος, προγραμματισμένες εκδηλώσεις, συνεχιζόμενα εκπαιδευτικά προγράμματα και εργαστήρια, καθώς και άλλες ενημερώσεις του προγράμματος.

ΘΕΜΑΤΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΕΝΤΟΡΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟ
Σχέση & Επικοινωνία:	• Πως αισθάνεστε με την σχέση σας με τον καθοδηγούμενο σας; • Αισθάνεστε άνετα να επικοινωνείτε ανοιχτά με τον καθοδηγούμενο σας; • Πόσο συχνά συναντιέστε ή επικοινωνείτε με τον καθοδηγούμενο σας;	• Πως αισθάνεστε με την σχέση σας με τον μέντορα σας; • Αισθάνεστε άνετα να επικοινωνείτε ανοιχτά με τον μέντορα σας; • Πόσο συχνά συναντιέστε ή επικοινωνείτε με τον μέντορα σας;
Στόχοι & Πρόοδος:	• Έχετε θέσει σαφείς στόχους με τον καθοδηγούμενο σας? • Πως αξιολογείτε την πρόοδο του καθοδηγούμενου σας προς αυτούς τους στόχους; • Έχουν αλλάξει οι στόχοι του καθοδηγούμενου σας από την αρχή της σχέσης καθοδήγησης;	• Έχετε θέσει σαφείς στόχους με τον μέντορά σας; • Πώς προχωράτε στην επίτευξη αυτών των στόχων; • Έχουν αλλάξει οι στόχοι σας από την αρχή της σχέσης καθοδήγησης;
Υποστήριξη & Πόροι:	• Αισθάνεστε ότι έχετε τα απαραίτητα μέσα για να παρέχετε την υποστήριξη και τους πόρους που χρειάζεται ο καθοδηγούμενος σας; • Υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς όπου αισθάνεστε ότι χρειάζεστε περισσότερους πόρους ή υποστήριξη;	• Ο μέντορας σας παρέχει την υποστήριξη και τους πόρους που χρειάζεστε; • Υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς όπου αισθάνεστε ότι χρειάζεστε περισσότερη καθοδήγηση;

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

Ανατροφοδότηση & Βελτίωση:	• Πως παρέχετε ανατροφοδότηση στον καθοδηγούμενο σας; • Αισθάνεστε ότι η ανατροφοδότηση σας γίνεται δεκτή θετικά και είναι εποικοδομητική; • Ποια σημεία της διαδικασίας καθοδήγησης θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν;	• Πως παρέχει ο μέντορας σας ανατροφοδότηση; • Η ανατροφοδότηση είναι χρήσιμη και εποικοδομητική; • Ποια σημεία της διαδικασίας καθοδήγησης θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν;
Προσωπική & Επαγγελματική Ανάπτυξη:	• Ποιες νέες δεξιότητες ή γνώσεις έχετε αποκτήσει μέσω αυτής της σχέσης καθοδήγησης; • Πως έχει επηρεάσει αυτή η σχέση την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη;	• Ποιες νέες δεξιότητες ή γνώσεις έχετε αποκτήσει μέσω αυτής της σχέσης καθοδήγησης; • Πως έχει επηρεάσει αυτή η σχέση την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη;
Ικανοποίηση:	• Γενικά, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από την εμπειρία σας στην καθοδήγηση; • Θα συμμετείχατε ξανά σε αυτό το πρόγραμμα καθοδήγησης;	• Γενικά, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από την εμπειρία σας στην καθοδήγηση • Θα συστήνατε αυτό το πρόγραμμα καθοδήγησης σε άλλους;
Συχνότητα & Ποιότητα Συναντήσεων:	• Είναι οι συναντήσεις τακτικές και έγκαιρες; • Βρίσκεται τις συναντήσεις παραγωγικές και πολύτιμες;	
Προκλήσεις & Λύσεις:	• Υπήρξαν κάποιες προκλήσεις στη διαδικασία καθοδήγησης; Αν ναι, πως τις έχετε αντιμετωπίσει; • Ποιες στρατηγικές ή μέθοδοι ήταν οι πιο αποτελεσματικές για την υπέρβαση αυτών των προκλήσεων;	
Μελλοντικοί Στόχοι:	• Ποια είναι τα μελλοντικά βήματα ή οι μελλοντικοί στόχοι στη σχέση καθοδήγησης; • Πως μπορεί η σχέση καθοδήγησης να συνεχίσει να εξελίσσεται για να επιτύχει αυτούς τους στόχους;	

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

Αξιολόγηση Προγράμματος Καθοδήγησης

Παρακαλώ √ την απάντηση που σας εκφράζει

Ερώτηση 1: Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από την εμπειρία σας στο πρόγραμμα καθοδήγησης;

- ☐ Πολύ ικανοποιημένος/η
- ☐ Ικανοποιημένος/η
- ☐ Ουδέτερος/η
- ☐ Μη ικανοποιημένος
- ☐ Καθόλου ικανοποιημένος

Ερώτηση 2: Πως θα αξιολογούσατε την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας αντιστοίχισης μέντορα-καθοδηγούμενου;

- ☐ Εξαιρετικά αποτελεσματική
- ☐ Αποτελεσματική
- ☐ Ουδέτερη
- ☐ Μη αποτελεσματική
- ☐ Εξαιρετικά μη αποτελεσματική

Ερώτηση 3: Πως θα περιγράφατε την επικοινωνία μεταξύ σας;

- ☐ Εξαιρετική
- ☐ Καλή
- ☐ Μέτρια
- ☐ Κακή
- ☐ Πολύ κακή

Ερώτηση 4: Πόσο υποστηρικτικός ήταν ο μέντορας/καθοδηγούμενος σας στην παροχή βοήθειας και καθοδήγησης;

- ☐ Εξαιρετικά υποστηρικτικός
- ☐ Πολύ υποστηρικτικός
- ☐ Μέτρια υποστηρικτικός
- ☐ Λίγο υποστηρικτικός

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762

- Καθόλου υποστηρικτικός

Ερώτηση 5: Σε ποιο βαθμό νιώθετε ότι έχετε αναπτυχθεί ή εξελιχθεί συμμετέχοντας στο πρόγραμμα καθοδήγησης;

- Σημαντικά
- Μέτρια
- Λίγο
- Καθόλου

Ερώτηση 6: Πιστεύεται ότι η δομή του προγράμματος καθοδήγησης (π.χ. συχνότητα συναντήσεων, διάρκεια) ήταν κατάλληλη;

- Ναι, πολύ κατάλληλη
- Ναι, αρκετά κατάλληλη
- Όχι πολύ κατάλληλη
- Όχι καθόλου κατάλληλη

Ερώτηση 7: Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας μπαίνοντας στο πρόγραμμα καθοδήγησης;

Ερώτηση 8: Πως το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας;

Ερώτηση 9: Ποια ήταν τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια του προγράμματος καθοδήγησης;

Ερώτηση 10: Έχετε κάποια επιπλέον σχόλια ή προτάσεις που θα θέλατε να μοιραστείτε όσον αφορά την εμπειρία σας στο πρόγραμμα καθοδήγησης;

Σας ευχαριστούμε που βρήκατε χρόνο για να συμπληρώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο. Η γνώμη σας είναι πολύτιμη.

Cyprus Alliance for Rare Disorders
Iro Hadjikyriakou
card-ih@raredisorderscyprus.com
Tel: +357 22 203 762