01

BLOK 1:
UVOD U MENTORSTVO

OBJECTIVE

Cilj ove faze je da sudionici razumiju temeljne svrhe procesa mentorstva. U tu svrhu preporučujemo sljedeće aktivnosti:

ACTIVITIES

- **Brainstorming sesija:** Raspravite ideje svih sudionika o tome što je proces mentorstva; kako bi trebao izgledati; tko je uključen i koje su njihove uloge; te koje su kratkoročne i dugoročne koristi sudjelovanja u mentorstvu.
- **Interaktivno predavanje:** Opis procesa mentorstva, uloga i odgovornosti organizacije, mentora, mentoriranog, roditelja (ako su uključeni) te koristi sudjelovanja u inicijativi (razvoj vještina, umrežavanje, povećano samopouzdanje itd.).
- **Introspekcija i rasprava o očekivanjima, nadama i brigama:** Svaki mentor i mentorirani treba zapisati što očekuje od procesa mentorstva, čemu se nada i koje su potencijalne brige.

Pitanja za grupnu raspravu:

- Kako biste definirali mentorstvo?
- Tko je uključen u proces mentorstva? Koje su njihove uloge?
- Koji bi mogli biti glavni ciljevi procesa mentorstva među osobama koje žive s rijetkim bolestima?
- Koje su koristi koje mentor i mentorirani mogu dobiti iz procesa mentorstva?

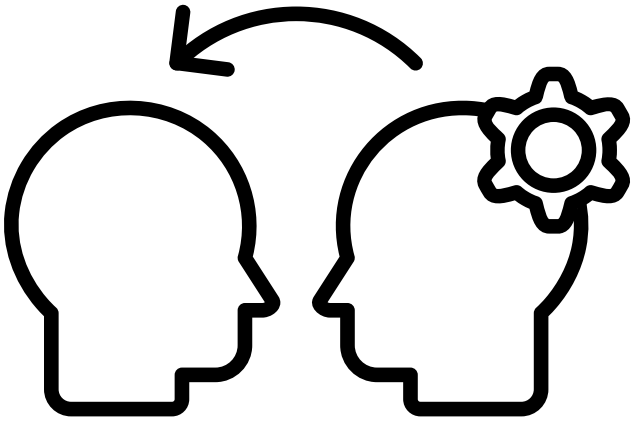
Zaključak brainstorming sesije kao uvod u predavanje. Zaključak treba obuhvatiti sljedeće:

- Definicija mentorstva: Partnerstvo u kojem iskusnija osoba (mentor) pruža vodstvo i podršku manje iskusnoj osobi (mentoriranom) s ciljem osobnog rasta, razvoja specifičnih vještina ili postizanja osobnog cilja postavljenog u procesu.
- Sudionici mentorstva: Proces uključuje mentora i mentoriranog, ali i organizaciju, roditelje mentoriranog te bliske društvene krugove kao podršku.
- Koristi mentorstva: Osobni rast mentora i mentoriranog, unapređenje komunikacijskih vještina, izgradnja samopouzdanja, umrežavanje, širenje perspektiva itd.

DEFINICIJA MENTORSTVA

- Mentorstvo je složen, holistički koncept koji se proučava u mnogim disciplinama i primjenjuje u različitim kontekstima. Jedna od definicija mentorstva glasi: "Formalni ili neformalni odnos jedan-na-jedan između iskusnije osobe (mentora) i manje iskusne osobe (mentoriranog), s ciljem razvoja vještina u obrazovnom, radnom i društvenom području mentoriranog, uzajamno i dobrovoljno, što vodi do obostrane koristi." Mentorstvo često poprima oblik odnosa jedan-na-jedan, zbog čega je iznimno važno izgraditi odnos povjerenja i razumijevanja između mentora i mentoriranog.

- Mentorstvo je relacijski susret između dvije osobe koje dobrovoljno dijele različita iskustva u procesu osobnog, profesionalnog i obrazovnog rasta. Metafora "putovanja" često se koristi za opisivanje iskustva mentorstva, označavajući zajedničko putovanje puno sudjelovanja i emocionalnog angažmana. Mentor pomaže mentoriranom osvijestiti njegove/njezine izbore, želje i namjere te djeluje kao "most" između mentoriranog i zajednice. Mentor ne oblikuje mentoriranog prema vlastitim vrijednostima, već ga usmjerava. Dobrovoljnost i dvosmjernost ključne su značajke mentorstva i čine ga različitim od metoda poput tutorstva.



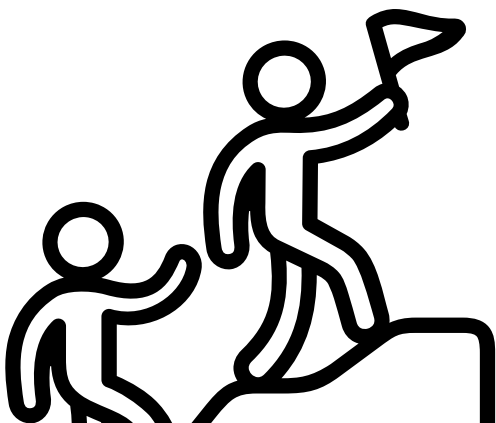
ULOGE I ODGOVORNOSTI

Who is the mentor?

- **Veliki brat:** Osoba koja pomaže mentoriranom ostvariti njegov/njezin potencijal, uključujući u području odnosa i osjećaja. Pozitivan uzor i iskusan "prijatelj" koji prenosi svoje znanje. Netko tko je dugo živio s bolešću, prevladao mnoge prepreke i razvio otpornost, vještine i tehnike suočavanja. Netko tko zna postavljati realne i mjerljive ciljeve te posjeduje dobre komunikacijske vještine.

Who is the mentee?

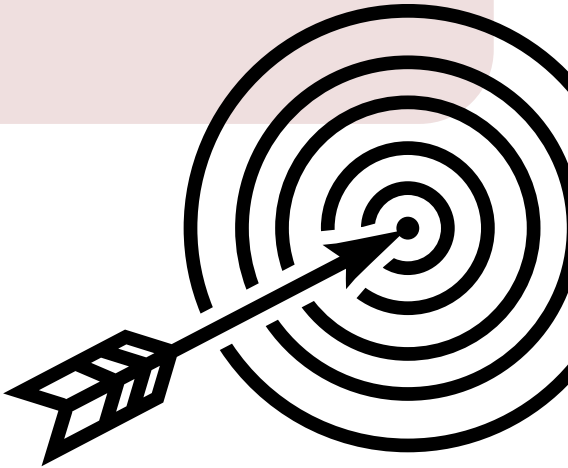
- **Mlađi brat:** Osoba bez iskustva i informacija o bolesti, dijagnozi ili simptomima. Netko tko doživljava prve simptome bolesti i ne zna kako se suočiti s preprekama. Osoba koja treba razviti otpornost, naučiti upravljati osjećajima i razviti komunikacijske vještine. Netko tko se oslanja na Velikog brata za vodstvo i podršku kroz proces mentorstva.



POTREBNE VJEŠTINE I CILJEVI

Ciljevi mentora

- Prenijeti svoje iskustvo kako bi "ostavili trag" sebe u zajednici.
- Biti facilitator promjena i prirodni oslonac za mentoriranom.
- Imati ugodne interakcije s mentoriranim. Osjećati se zadovoljnim i ispunjenim kao mentor.
- Primati prilike za profesionalni razvoj.
- Prakticirati samootkrivanje.
- Unaprjeđivati vlastite vještine kroz kontinuirano suočavanje s drugima.
- Njegovati vlastitu motivaciju.
- Preispitivati i prilagođavati strategije i karakteristike prema drugoj osobi.

Ciljevi mentoriranog

- Doživjeti iskren i empatičan odnos pomoći.
- Pronaći utjehu u dijeljenju zajedničkih iskustava.
- Imati pozitivnog uzora i percipirati veće samopouzdanje.
- Povećan osjećaj samoodređenja.
- Više vjerovati u vlastite školske/radne vještine i odnosne resurse.
- Dijeliti vlastite nesigurnosti i teškoće s mentorom.
- Učiti i prakticirati opće vještine samozastupanja.
- Razvijati resurse i strategije za suočavanje s kompleksnim fazama u životu.
- Steći učinkovite odnosne vještine i strategije.