

MOVE & ACT - Empower Youth through  
Entrepreneurial and Digital Skills

2022-1-PL01-KA220-YOU-000086569

**Move**  
**& Act**



**MENTORING  
W ZAKRESIE  
PRZEDSIĘBIORCZEGO  
SPOSOBU MYŚLENIA**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Co-funded by  
the European Union



# Wspieranie rozwoju młodzieży poprzez przedsiębiorczość i umiejętności cyfrowe

**WP3.5 Mentoring w  
zakresie przedsiębiorczego  
sposobu myślenia**

**2022-1-PL01-KA220-YOU-000086569**



**Co-funded by  
the European Union**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



# SPIS TREŚCI



**1**

**Partnerzy**

**2**

**Wprowadzenie**

**4**

**Społeczna Akademia Nauk (SAN)**

**8**

**ERGON**

**12**

**FUNDACJA INSTYTUTU RE- INTEGRACJI  
SPOŁECZNEJ**

**16**

**MYARTIST & e-NABLE  
Grecja**

**22**

**Otwarta Europa**

**26**

**SocHub**

**33**

**Podsumowanie**

# Partnerzy

**Move  
& Act**



Dystans społeczny i izolacja podczas pandemii ujawniły ogromne zapotrzebowanie młodych ludzi na utrzymywanie kontaktów z innymi rówieśnikami, interakcję, rozwijanie umiejętności zawodowych, kreatywności i wyobraźni. Młodzi ludzie w wielu krajach byli zamknięci w swoich domach, a dla wielu z nich technologie cyfrowe i sztuka były jedynym sposobem ekspresji i połączenia ze światem zewnętrznym.

Projekt MOVE&ACT to projekt pobudzający kreatywność młodych ludzi, zwłaszcza tych z niepełnosprawnościami, migrantów i mniejszości etnicznych oraz osób niekształących się, niepracujących ani nie szkolących się (NEETs), który zachęci ich do interakcji poprzez ekspresję artystyczną, pielęgnowania pozytywnego myślenia i energii, a także jednoczesnego rozwijania innowacyjnych umiejętności cyfrowych.

Steve Jobs powiedział kiedyś: „(...) sama technologia nie wystarczy - to technologia w połączeniu ze sztukami wyzwolonymi, w połączeniu z naukami humanistycznymi, daje nam wyniki, które sprawiają, że nasze serce śpiewa.” Chociaż sztuka i technologia na pierwszy rzut oka wydają się być po przeciwnych stronach spektrum, obie odkrywają kreatywność i są sposobem na wyrażenie siebie.

Świat obrazów i proces tworzenia dzieł sztuki zmieniły się w ostatnich latach bardzo szybko. Nigdy wcześniej sposób, w jaki artyści wizualni tworzą obrazy, nie zmienił się tak fundamentalnie. I nigdy wcześniej ludzie nie byli wystawieni na tak wiele różnych obrazów i stylów - skala udoskonalenia technologii i mediów w procesach pracy jest większym przewrotem niż w innych znanych nam epokach.

Pierwsza tele-wirtualna instalacja artystyczna „The Tunnel Under the Atlantic” została stworzona przez Maurice'a Benayouna w 1995 roku. Ustanowiła ona połączenie między Montrealem a Paryżem, dwoma miastami fizycznie odległymi o tysiące mil.

Od tego czasu wykorzystanie komputerów, nowoczesnych technologii i wirtualnej rzeczywistości rewolucjonizuje świat sztuki.

Kodeks postępowania to zbiór zasad i wytycznych kierujących zachowaniem jednej grupy, organizacji lub członka zawodu. Kluczowe znaczenie ma utrzymanie pozytywnego, etycznego i profesjonalnego środowiska, w którym wszyscy uczestnicy czują się szanowani, doceniani i chronieni.

W zróżnicowanych środowiskach, w których osoby o różnym pochodzeniu mają wspólny cel, kodeksy postępowania są szczególnie ważne, ponieważ pomagają określić oczekiwania i budować wzajemny szacunek.

Kodeks postępowania opracowany dla sesji mentorskich MOVE i ACT służy jako podstawowy dokument, skrupulatnie zaprojektowany w celu ucieleśnienia i egzekwowania kultury uczciwości, szacunku i współpracy między wszystkimi jej uczestnikami, w tym mentorami, podopiecznymi i organizatorami. Ustanawiając ramy oczekiwanych zachowań i standardów etycznych, stanowi fundament tworzenia środowiska, w którym uczenie się, dzielenie się wiedzą i rozwój osobisty są wspierane, ale także rozkwitają.

## Sesje mentorskie MOVE & ACT

Przygotowane przez: Społeczną Akademię Nauk (SAN)

**Czas trwania programu:** od 05.08.2024 do 07.08.2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Maria Piątek

**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Weronika Pikuła, Adam Nyc, Maja Stefańska, Liza Ali Ahmadi i Karina Shpak

**Łączna liczba sesji:** 3

### Ogólne cele programu mentorskiego

Celem programu mentorskiego było rozwijanie kreatywności uczestników, przełamywanie schematów myślowych i otwieranie nowych sposobów projektowania komunikatów wizualnych. Cel został osiągnięty dzięki artystycznej pracy zespołowej. Zastosowane metody to burza mózgów, wymiana zespołów i praca poprzez sztukę. Wzmocniono umiejętności i kompetencje, takie jak kreatywność, myślenie wizualne, inteligencja emocjonalna, myślenie logiczne i analityczne, praca zespołowa, organizacja pracy i zarządzanie czasem.





## Podsumowanie działań

Odbyły się trzy kreatywne warsztaty:

- **Warsztat I** - integracja - wzajemne poznanie się podczas zabawy w szukanie cech wspólnych i wyróżniających każdego z uczestników (praca w grupach), podczas wykonywania portretu cieniowego (praca w parach) oraz przygotowywania masek gipsowych (praca indywidualna). Celem warsztatów jest integracja poprzez sztukę.
- **Warsztat II** - tworzenie wspólnego kolażu „Miasto”. Na początek była to rozmowa o tym, jak wyobrażamy sobie najbardziej oryginalny budynek zaprojektowany przez każdego z nas (faza pobudzania wyobraźni wspierana pokazywaniem zdjęć istniejących budynków). Celem pracy jest oderwanie się od schematycznego myślenia, w którym dom to prostokątna bryła, spadzisty dach, komin i prostokątne okna. Kolejnym etapem jest narysowanie proponowanych 3-4 budynków (każdy w innej skali) na różnych formatach czarną farbą na gazecie. Ostatnim etapem jest wklejenie wszystkich wyciętych budynków na dużym kawałku szarego papieru i stworzenie idealnego miasta w grupie.
- **Warsztat III** - warsztaty rysunkowe, podczas których uczniowie rysowali kreatywne kształty markerem na papierze wielkoformatowym. Początkiem każdego rysunku był zarys własnej dłoni, do którego uczestnicy warsztatów dodawali kształty odpowiadające ich osobowości. Efektem końcowym była praca zbiorowa, w której poszczególne osobowości mogły spotkać się w interakcji. Celem warsztatów było pobudzenie wyobraźni, a jednocześnie zachęcenie grupy do stworzenia wspólnego dzieła, choć naznaczonego indywidualnością.





## Postępy i osiągnięcia

Praca grupowa zaowocowała integracją grupy. Umożliwiło to wymianę doświadczeń i umiejętności między uczestnikami warsztatów. Praca w parach pozwoliła na nawiązanie bliższych relacji, podczas gdy praca indywidualna dała możliwość zaprezentowania indywidualnych osobowości. Seria warsztatów miała na celu poszerzenie umiejętności twórczych. Tworząc prace w nowy dla siebie sposób, uczestnicy otworzyli się na efekty wizualne, które były inne niż zwykle. Poprawili swoje kreatywne myślenie.

## Wyzwania i przeszkody

Podczas realizacji warsztatów wyzwaniem było przełamanie schematycznego myślenia, na przykład na temat postrzegania tego, czym jest budynek. Dyskusja wzmocniona prezentacją przykładów wyjątkowych budynków była pomocna w przezwyciężaniu nawykowych schematów. Największym zaskoczeniem dla uczestników był efekt końcowy kolażu. Początkowo nie zdawali sobie sprawy, że zbiór mało spektakularnych rysunków na gazecie może dać bardzo interesujący efekt wizualny na dużą skalę. Współczesny sposób pracy (głównie na ekranie komputera) przyzwyczajają nas do tej samej skali przez cały czas - zmiana skali była sporym odkryciem dla uczestników warsztatów.

## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

W miarę postępu prac wzrastało zaangażowanie uczestników. Największy wpływ na to miały zadania integracyjne, które znacznie ułatwiły komunikację w grupie i z moderatorem. Początkowo uczestnicy podchodzili do wykonywanej pracy z dystansem. Dopiero gdy wyniki okazały się interesujące, ich koncentracja i ciekawość rosły z każdym nowym zadaniem.



## Informacje zwrotne od podopiecznych

Uczestnicy projektu nie odczuwali trudności w zdobywaniu nowej wiedzy. Dzięki temu, że warsztaty miały formę gry, uczyli się poprzez zabawę. Podczas warsztatów prowadzący wprowadził nowe pojęcia, takie jak kontur, perspektywa kulisowa, kontrast i inne. Wiedza była jednak przekazywana w sposób uzupełniający zajęcia praktyczne. Najbardziej zauważalną barierą był brak otwartości na pełne uczestnictwo w zajęciach grupowych.

## Refleksje i zalecenia mentora

Ważną refleksją wynikającą z zadań projektu jest to, że młodzi ludzie mają dziś największe problemy nie z umiejętnościami technicznymi, ale z umiejętnościami społecznymi. Tymczasem przezwyciężenie strachu przed prezentowaniem własnych pomysłów daje świetne rezultaty w nauczaniu kreatywności. Nauka poprzez sztukę umożliwia bliższy kontakt między liderem projektu a uczestnikami i pozwala na pełniejsze wykorzystanie wzajemnych pomysłów, energii i osobowości.



# Sesje mentorskie MOVE & ACT Kodeks postępowania

## Przygotowane przez: ERGON

**Czas trwania programu:** 26/04/2024, 10/05/2024, 24/05/2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Florian Gallo

**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Cristina Madama, Marco Gottardello, Debora Beniacasa, Magdalena Masé, Alessandro Gobbini i Federica Pecere

**Łączna liczba sesji:** 3

## Ogólne cele programu mentorskiego

Program mentorski miał na celu podniesienie świadomości na temat potencjału osób z SLD (specyficznymi trudnościami w uczeniu się) i BES (specjalnymi potrzebami edukacyjnymi), koncentrując się na dostępności fizycznej, edukacyjnej i kulturowej. Nasze cele obejmowały zapewnienie podopiecznym skutecznych strategii uczenia się i samokształcenia.

### Cele rozwojowe dla podopiecznych

Nasi podopieczni mieli:

- Dogłębnie zrozumieć koncepcje dostępności we wszystkich jej aspektach.
- Nauczyć się korzystać z dostępnych strategii uczenia się i samokształcenia.
- Rozwinąć umiejętności stosowania inkluzywnych metod przez całe życie

Podczas całego programu skupialiśmy się na następujących kluczowych kompetencjach:

- ♦ **Empatia:** Zrozumienie i dzielenie uczuć innych. **Współpraca:** Efektywna współpraca z innymi w celu osiągnięcia wspólnego celu. **Umiejętności społeczne:** Harmonijna i efektywna interakcja z innymi.
- ♦ **Korzystanie z dostępnych narzędzi technologicznych:** Wykorzystanie technologii do wspierania inkluzywnej edukacji.
- ♦ **Techniki uczenia się i samokształcenie:** Opracowanie skutecznych metod organizacji czasu i samodzielnej nauki.



## Podsumowanie działań

Program mentorski obejmował trzy sesje z tymi samymi uczestnikami, zapewniając spójną i organiczną ścieżkę uczenia się. Sesje te odbywały się w teatrze społecznym w ramach warsztatów teatralnych. Celem było zbadanie metodologii wspierających inkluzywność: Projektowania uniwersalnego w edukacji (ang. *Universal Design for Learning*, UDL), grywalizacji i stylów uczenia się.

Podczas pierwszej sesji uczestnicy otrzymali wstępne informacje na temat tych metodologii. Następnie wspólnie wybrali jedną z nich, aby ją zgłębić poprzez ćwiczenia praktyczne i teatralne, głównie pracując w grupach. Takie podejście zachęcało do otwartych dyskusji i uczenia się przez doświadczenie.



## Postępy i osiągnięcia

Praktyczne ćwiczenia teatralne były szczególnie skuteczne. Uczestnicy brali udział w ćwiczeniach deprywacji sensorycznej, takich jak zawiązywanie oczu lub ograniczanie ruchów, aby zrozumieć wpływ często niewidocznych barier architektonicznych. To doświadczenie podkreśliło, jak ważne jest ćwiczenie umysłu, aby był elastyczny i potrafił znajdować alternatywne rozwiązania.

Po tych ćwiczeniach uczestnicy szukali rozwiązań samodzielnie i w grupach. Następnie zapoznali się z narzędziami UDL, które pomogły im przemyśleć i przeprojektować przestrzenie i materiały tak, aby były bardziej inkluzywne. Ponadto eksperymentowali z dostępnymi narzędziami cyfrowymi, aby stworzyć dostępne ścieżki lub pomoce w zakresie pamięci, komunikacji i autonomii. Narzędzia te obejmowały programy do mapowania myśli, tłumaczenia symultanicznego i ogólnej dostępności.



## Wyzwania i przeszkody

Początkowo planowaliśmy omówić trzy metodologie: Projektowanie uniwersalne w edukacji (ang. *Universal Design for Learning*, UDL), grywalizację i style uczenia się. Jednak podczas pierwszej sesji stało się jasne, że uczestnicy byli najbardziej zainteresowani UDL, a z niewielkim entuzjazmem podchodzą do pozostałych dwóch tematów. Grywalizacja była postrzegana jako zbyt powierzchowna, a style uczenia się jako zbyt specjalistyczne. Biorąc pod uwagę krótki czas trwania programu, postanowiliśmy skupić się bardziej na UDL, aby utrzymać wysoki poziom zaangażowania.

## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

Program mentorski okazał się sukcesem, a jego uczestnicy wykazywali coraz większy poziom zaangażowania i zainteresowania. Badali różne obszary i narzędzia, uczestnicząc w ćwiczeniach, które wspierały ducha zespołu i otwartość umysłu. Podopieczni wykazali się dobrym zrozumieniem zasad dostępności i sprawdzili swoje umiejętności wynalazcze.

Początkowo podopieczni wykazywali umiarkowany poziom zaangażowania, często polegali na podpowiedziach i wskazówkach, które pomagały im aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniach. Na półmetku wykazywali zwiększone zaangażowanie, inicjując dyskusje i zadając wnikliwe pytania. Ta pozytywna zmiana w nastawieniu pokazała rosnący entuzjazm i ciekawość podopiecznych do uczenia się nowych pojęć.

W trakcie trwania programu podopieczni przeszli od ostrożnej i zależnej postawy do proaktywnej i samodzielnej. Ich pewność siebie stale rosła, przekształcając się z potrzeby ciągłego upewniania się w silną wiarę w swoje umiejętności i osady. Zdolności podopiecznych ewoluowały od podstawowej biegłości do zaawansowanych kompetencji; znacznie się poprawił zarówno w zakresie zrozumienia teoretycznego, jak i praktycznego zastosowania.

## Informacje zwrotne od podopiecznych

Aby stale ulepszać nasze metody mentorskie i upewnić się, że spełniają one potrzeby naszych uczestników, poprosiliśmy podopiecznych o informacje zwrotne. Oto ich opinie na temat tego, co uznali za najbardziej korzystne, oraz sugestie dotyczące ulepszeń:

„Podobały mi się zajęcia grupowe - pomogły rozwijać pracę zespołową i współpracę. Wspólna praca nad rzeczywistymi problemami sprawiła, że nauka stała się bardziej angażująca. Jednak moim zdaniem niektóre sesje przeprowadzono zbyt szybko. Przydałoby się więcej czasu na dyskusję i refleksję na koniec.”

Cristina

„Ćwiczenia deprywacji sensorycznej naprawdę pomogły mi zrozumieć wyzwania, przed którymi stają osoby z niepełnosprawnościami. Bardzo przydatne było również poznanie narzędzi UDL i dostępnych zasobów cyfrowych, takich jak mapy myśli i programy do tłumaczenia symultanicznego. Przydałoby się więcej zajęć praktycznych i eksploracji technologii.”

Debora

„Praca w grupach nad rzeczywistymi problemami pomogła zbudować poczucie współpracy i praktycznego zastosowania wiedzy. Ćwiczenia uświadamiające były również bardzo skuteczne. Pomocne byłyby bardziej ustrukturyzowane projekty grupowe, które obejmowałyby wiele sesji”

Marco

## Refleksje i zalecenia mentora

Florian, nasz mentor w programie, dzieli się swoimi przemyśleniami na temat skutecznych strategii, które wpłynęły na zrozumienie i zaangażowanie naszych podopiecznych.

„Jeśli chodzi o program mentorski, widziałem na własne oczy transformacyjny wpływ ćwiczeń praktycznych i sesji interaktywnych na zaangażowanie i zrozumienie dostępności przez naszych podopiecznych. W przyszłości zalecam zwiększenie nacisku na inkluzywne narzędzia technologiczne i uwzględnianie większej liczby przykładów z życia wziętych w celu rozwijania umiejętności praktycznych. Równoważenie ustrukturyzowanych sesji z dużą ilością czasu na dyskusję okazało się korzystne i sprzyjało głębszej refleksji i uczeniu się wśród uczestników. Jestem optymistą, jeśli chodzi o udoskonalanie tych podejść w dalszej działalności”.

Florian



## Sesje mentorskie MOVE & ACT

Przygotowane przez: FUNDACJA INSTYTUTU RE-INTEGRACJI  
SPOŁECZNEJ



**Czas trwania programu:** od 20.05.2024 do 05.06.2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Magdalena Bednarek i Lidia Mirowska

**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Miłosz Kozieł, Miłosz Fabiszak, Wiktoria Siuda, Martyna Koziorowska, Maja Sobiecka, Daria Jekhlova i Chcyszyna Slipecka **Łączna liczba sesji:** 3

### Ogólne cele programu mentorskiego

Program mentorski został opracowany z myślą o kilku nadrzędnych celach: wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego osób objętych mentoringiem. Główne cele obejmują:

#### Cele rozwojowe dla podopiecznych:

- **Rozwój kariery:** Pomaganie podopiecznym w określaniu i osiąganiu celów zawodowych, zapewnianie wglądu w ścieżki kariery i pomoc w korzystaniu z możliwości rozwoju zawodowego.
- **Rozwój osobisty:** Wspieranie podopiecznych w zwiększaniu ich samoświadomości, pewności siebie i odporności oraz przyczynianie się do ogólnego rozwoju osobistego.
- **Networking:** Ułatwianie nawiązywania kontaktów z profesjonalistami z branży, poszerzanie sieci kontaktów zawodowych podopiecznych oraz zapewnianie możliwości współpracy i dzielenia się wiedzą.

Na początku IRIS przeprowadził diagnozę potrzeb uczniów, walcząc o dostosowanie treści sesji mentorskich do unikalnych potrzeb młodzieży.

Powyższe potrzeby obejmowały:

- networking edukacyjny
- budowanie marki online
- media społecznościowe
- kursy MOOC
- negocjacje



## Podsumowanie działań

Program mentorski z powodzeniem zrealizował swoje pierwotne cele, sprzyjając znaczącemu rozwojowi zawodowemu i osobistemu podopiecznych. Połączenie spersonalizowanego doradztwa, praktycznych możliwości uczenia się i wspierających zasobów wyposażyło podopiecznych w umiejętności, wiedzę i pewność siebie, aby mogli rozwijać swoje kariery i osiągać swoje cele.

- **Rozwinięte umiejętności:** Kompetencje techniczne: Podopieczni rozwinęli swoje umiejętności techniczne dzięki specjalistycznym warsztatom i projektom networkingowym.
- **Umiejętności komunikacyjne:** Nastąpiła wyraźna poprawa zarówno w komunikacji werbalnej, jak i pisemnej. Podopieczni czują się pewniej, prezentując swoje pomysły w mediach społecznościowych.
- **Zdobyta wiedza:** Informacje branżowe: Dzięki sesjom dyskusyjnym i prezentacjom networkingowym podopieczni zyskali głębszy wgląd w trendy branżowe i najlepsze praktyki.
- **Wiedza praktyczna:** Praktyczne projekty i ćwiczenia w rozwiązywaniu problemów zapewniły praktyczną wiedzę i rzeczywiste zastosowanie koncepcji teoretycznych. Rozszerzone sieci kontaktów zawodowych otworzyły nowe możliwości współpracy, mentoringu i rozwoju kariery.



## Postępy i osiągnięcia

Program mentorski obejmował różnorodne działania, ćwiczenia i dyskusje mające na celu osiągnięcie celów rozwojowych i zwiększenie kluczowych umiejętności i kompetencji. Poniżej znajduje się przegląd rodzajów podejmowanych działań, z wyróżnieniem szczególnie udanych formatów i tematów:

- **Warsztaty rozwoju umiejętności:** Przeprowadzono dostosowane warsztaty w celu zwiększenia konkretnych umiejętności technicznych i miękkich. Uczestnikom podobały się ćwiczenia grupowe, które wymagały zaangażowania, takie jak ćwiczenie technik negocjacyjnych i gra negocjacyjna.
- **Projekty grupowe:** Wspólne projekty zachęcały do pracy zespołowej i praktycznego zastosowania nabytych umiejętności. Udańskie projekty często wiązały się z rozwiązywaniem problemów związanych z dziedziną podopiecznego, co sprzyjało praktycznej nauce.
- **Fora dyskusyjne:** Moderowane dyskusje na temat aktualnych trendów branżowych, wyzwań związanych z nawiązywaniem kontaktów i studiów przypadków pozwoliły podopiecznym na zaangażowanie się w krytyczne myślenie i wymianę wiedzy.

## Wyzwania i przeszkody

W trakcie trwania programu mentorskiego napotkano kilka wyzwań i przeszkód. Zajęcie się tymi kwestiami zapewniło cenne doświadczenia edukacyjne zarówno mentorom, jak i podopiecznym. Poniżej znajduje się omówienie kluczowych wyzwań, sposobów radzenia sobie z nimi i wyciągniętych wniosków:

### **Wyzwanie związane z zarządzaniem czasem i konfliktami w harmonogramie:**

Koordynacja harmonogramów między mentorem a podopiecznymi była często trudna, szczególnie dla tych, którzy mieli wymagającą pracę lub osobiste zobowiązania. Wdrożenie polityki ustalania i uzgadniania godzin sesji z dużym wyprzedzeniem.

Wstępne spotkanie zostało wykorzystane do jasnego zdefiniowania i udokumentowania celów, oczekiwań i obowiązków obu stron.

**Wyzwanie związane z brakiem zaangażowania:** Niektórzy podopieczni zmagali się z konsekwentnym zaangażowaniem z powodu utraty motywacji.

Zaangażowanie zostało zwiększone poprzez stworzenie bardziej interaktywnych i zróżnicowanych działań w celu utrzymania zainteresowania.

## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

Początkowo podopieczni wykazywali umiarkowany poziom zaangażowania, często polegali na podpowiedziach i wskazówkach, które pomagały im aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniach. Na początku było zauważalne wahanie, a niektórzy podopieczni byli powściągliwi i mniej proaktywni. Na półmetku podopieczni wykazywali zwiększone zaangażowanie, inicjując dyskusje i zadając wnikliwe pytania. Widoczna była pozytywna zmiana w nastawieniu, podopieczni wykazali się entuzjazmem i ciekawością w kwestii poznawania nowych koncepcji. Zauważalne zmiany. W trakcie programu podopieczni przeszli od ostrożnej i zależnej postawy do proaktywnej i samodzielnej. Ich pewność siebie stale rosła, przekształcając się z potrzeby ciągłego upewniania się w silną wiarę w swoje umiejętności i osądy. Zdolności podopiecznych ewoluowały od podstawowej biegłości do zaawansowanych kompetencji; znacznie się poprawił zarówno w zakresie zrozumienia teoretycznego, jak i praktycznego zastosowania. Ogólnie rzecz biorąc, rozwój podopiecznych przebiegał w sposób pozytywny i wzrostowy.

Zaobserwowano wszechstronny wzrost postawy, pewności siebie i możliwości, podkreślając skuteczność programu we wspieraniu znaczącego rozwoju i zaangażowania.

## Informacje zwrotne od podopiecznych

Ogólnie rzecz biorąc, informacje zwrotne od podopiecznych były w przeważającej mierze pozytywne i podkreślały skuteczność programu w rozwoju osobistym i zawodowym. Sugestie dotyczące ulepszeń zapewniają cenne spostrzeżenia dotyczące udoskonalenia programu, aby lepiej odpowiadał potrzebom i preferencjom przyszłych uczestników.

Podopieczni docenili indywidualne porady i spersonalizowane opinie, które otrzymywali, co pomogło im sprostać ich konkretnym potrzebom i wyzwaniom. Program został doceniony za znaczne zwiększenie zarówno umiejętności technicznych, jak i miękkich.

Podopieczni odczuli, że ich umiejętności rozwiązywania problemów, myślenia krytycznego i komunikacji uległy znacznej poprawie. Szansa na nawiązanie kontaktu z rówieśnikami i profesjonalistami w tej dziedzinie była postrzegana jako główna zaleta.

Podopieczni docenili kontakt z szerszą siecią kontaktów zawodowych, co okazało się nieocenione dla ich przyszłej kariery. Kilkoro podopiecznych wyraziło chęć częstszych spotkań, aby utrzymać rozwój oraz zapewnić sobie ciągłą naukę i wsparcie.

Uważali, że dodatkowe sesje mogą pomóc w udzieleniu odpowiedzi na pytania i utrwaleniu wiedzy.

## Refleksje i zalecenia mentora

Program mentorski okazał się satysfakcjonującą i skuteczną inicjatywą, która odniosła znaczący sukces w zakresie wspierania rozwoju podopiecznych.

Uwzględniając zdobyte spostrzeżenia, udoskonalając podejście mentorskie i wdrażając zalecane ulepszenia, przyszłe iteracje programu mogą osiągnąć jeszcze większą skuteczność i zapewnić bardziej wzbogacające doświadczenie zarówno dla mentorów, jak i podopiecznych.

Refleksje na temat interaktywnego uczenia się: Szczególnie skuteczne okazały się interaktywne i praktyczne metody nauki, takie jak warsztaty, projekty grupowe i ćwiczenia praktyczne. Zapewniły one podopiecznym rzeczywiste doświadczenie i praktyczne zastosowanie umiejętności, które pozwoliły utrwalić wiedzę teoretyczną.

Zalecenia:

1. **Koncentracja na umiejętnościach miękkich:** Chociaż umiejętności techniczne są ważne, położenie dodatkowego nacisku na rozwój umiejętności miękkich, takich jak inteligencja emocjonalna, odporność i zdolność adaptacji, może dodatkowo przygotować podopiecznych do radzenia sobie z różnymi wyzwaniami zawodowymi i osobistymi..
2. **Integracja technologii:** Skuteczniejsze wykorzystanie technologii w celu



poprawy doświadczenia mentorskiego. Wykorzystanie zaawansowanych narzędzi do wirtualnego mentoringu, platform współpracy oraz cyfrowego śledzenia postępów i kamieni milowych.



# Sesje mentorskie MOVE & ACT Kodeks postępowania

Przygotowane przez: MYARTIST & e-NABLE Grecja

**Czas trwania programu:** od 17/04/2024 - 20/04/2024 do 24/04/2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Julie Tsoni i Sofia Mastrokourou

**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Christiana Mitzifiri, Filippou Anagnostou, Marios Papadopoulos, Alexandra Nikolopoulou, Nikos Stamatiou, Angelos Chalkiadakis, Anastasia Morfopoulou, Roxane Pogois, Eleni Martaki, Ioannis Pavlou, Eleni Papadopoulos, Elena Angeli, Marina Moraitaki i Ioannis Pavlou

**Łączna liczba sesji:** 3

## Głównymi celami wszystkich sesji mentorskich były:

- Zapewnienie dostosowanego do potrzeb instruktazu, a także wzbogacenie go o opinię eksperta
- Promowanie i ułatwianie rozwoju osobistego i biznesowego
- Zwiększenie umiejętności w zakresie przedsiębiorczości
- Rozwijanie umiejętności cyfrowych
- Udostępnienie środków do walki z wykluczeniem społecznym i dyskryminacją.
- Uczenie efektywnego zarządzania projektami i dostarczanie innowacji.

## Podsumowanie działań

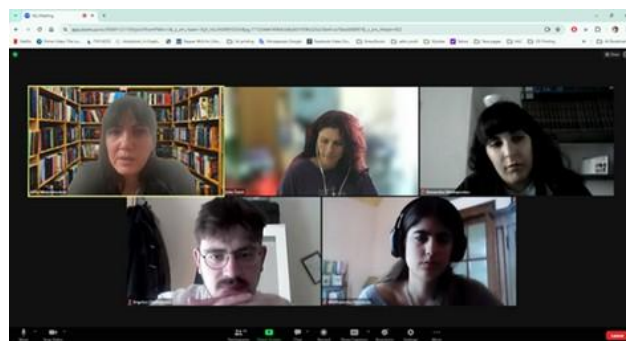
### Dzień 1 Poznaj się i nawiąż kontakt

Pierwsze spotkanie w ramach projektu Move and Act było poświęcone budowaniu przyjaznego i zachęcającego środowiska dla uczestników, w którym mogliby się poznać, poprzez usuwanie ewentualnych barier. To był niesamowity dzień, który rozpoczął się od ćwiczeń przełamujących lody, które pozwoliły uczestnikom poznać się nawzajem i pomogły stworzyć grupę opartą na otwartej komunikacji i współpracy. Wszyscy uczestnicy podzielili się swoim punktem widzenia i historią swojego życia i krok po kroku każdy rozpoczął proces nawiązywania znaczących relacji w grupie. Dzięki dialogowi członkowie zrozumieli wartość bycia częścią zespołu oraz to, jak skutecznie rozwiązywać problemy.

Ostatecznie pierwszy dzień przyniósł jasny przekaz, że wydarzenie przyniesie korzyści wszystkim uczestnikom, umożliwiając nawiązywanie wartościowych kontaktów i budowanie poczucia wspólnoty.

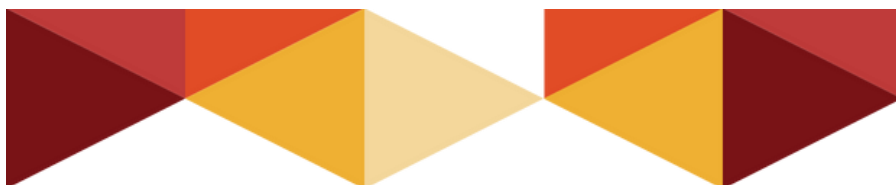
## Dzień 2 Wprowadzenie do druku 3D

Drugi dzień warsztatów poświęcony był eksploracji technologii druku 3D, dzięki której młodzi artyści poznali tę wschodzącą technologię o ogromnej wartości rynkowej w sztuce i designie. Uczestnicy otrzymali instrukcje dotyczące drukowania w technologii 3D i poprzez interakcję z drukarkami 3D, tworzyli i dostosowywali własne, wyjątkowe modele wydrukowane w technologii 3D. Te praktyczne szkolenia pomogły przekazać uczestnikom istotną wiedzę na temat potencjału technologii. Na koniec mieliśmy sesję Q&A, aby każdy mógł zadać pytania i zgłosić wątpliwości dotyczące druku 3D. Sesja dnia 2 okazała się rzeczywiście ogromnym sukcesem, ponieważ nie tylko umożliwiła uczestnikom zapoznanie się z technologią druku 3D, ale także dała im okazję do stworzenia dzieł artystycznych, które mogli wykorzystać w swoich pracach.



## Dzień 3 Przedstaw się

Ostatni dzień był poświęcony doskonaleniu umiejętności uczestników w zakresie profesjonalnego zachowania, głównie w zakresie prezentacji osobistej i kompetencji podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Uczestnicy zostali przeszkoleni w zakresie tego, jak prezentować się na spotkaniach zawodowych w przyjemny i przekonujący sposób, jednocześnie zachowując wysoką skuteczność. Ostatnia część pozwoliła nam przećwiczyć trudne pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej i uświadomiła nam, jak dostosować nasze odpowiedzi do konkretnych scenariuszy rozmów. Zarówno informacje zwrotne od rówieśników, jak i słowa zachęty od mentorów były niezbędne do poprawy i wyeliminowania wszelkich błędów podczas autoprezentacji. Uczestnicy wyciągnęli wnioski z tej reakcji i dalej rozwijali swoje umiejętności komunikacyjne, dzięki czemu stali się bardziej pewni siebie. Bycie uzbrojonym w profesjonalne umiejętności następnego dnia z pewnością zwiększyło zdolność uczestników do sprzedawania swojej sztuki. Wspólne zadania przyczyniły się do powstania poczucia wspólnoty, a uczestnicy mieli możliwość zachęcania się nawzajem w trakcie całego procesu.



## Postępy i osiągnięcia

Cel projektu Move and Act został osiągnięty, gdy w trakcie sesji online młodzi twórcy zostali wyposażeni w praktyczne umiejętności, które rozwijają i wzmacniają ich karierę. Dzięki wykorzystaniu platformy internetowej uczestnicy mogli nadal angażować się w zajęcia z różnych miejsc, jednocześnie biorąc udział w ciekawych zajęciach szkoleniowych. Na przykład szkolenie techniczne na temat druku 3D można przeprowadzić zdalnie, a uczestnicy poznają technikę, która nie jest nauczana regularnie. Co więcej, ta nowa umiejętność może zostać dodana do ich portfolio do wykorzystania w przyszłości.

Sesja online poprzez wzbogacenie więzi i pracy zespołowej wśród uczestników rozwinęła społeczność uczenia się i eksploracji, a także możliwość przyszłych partnerstw. Oprócz podejścia programowego, wskazówki te sprawiają, że uczestnicy stają się bardziej otwarci i zachęcają ich do brania pod uwagę innych perspektyw, także tych reprezentujących grupy mniejszościowe. Ogólnie rzecz biorąc, sesje online projektu Move and Act wskażą młodym artystom drogę do sukcesu w erze cyfrowej; będą oni w stanie nadążać za duchem czasu, a tym samym przetrwać we współczesnym świecie sztuki.

## Wyzwania i przeszkody

Jednym z głównych problemów była ograniczona komunikacja związana ze środowiskiem wirtualnym. Chociaż webinaria zapewniały wirtualny dostęp i komfort uczestnikom, którzy mieszkali w różnych miejscach, scenariusze wirtualne mogą nie być w stanie zapewnić takiej dynamiki i spontanicznych wymian, jakich uczestnicy zazwyczaj doświadczają podczas sesji w prawdziwym życiu, przez co głębia ich powiązań jest płytka. Platformy cyfrowe wiążą się również z problemami technicznymi.

Problemy takie jak zawodne połączenie internetowe, zakłócenia audiowizualne lub koledzy, którzy nie są obeznani z technologią, mogą znacznie zakłócić płynny przebieg sesji, a nawet proces uczenia się. Co więcej, nie każdy ma dostęp do wymaganych narzędzi lub dogodną przestrzeń do uczestniczenia w spotkaniach społeczności. Różne strefy czasowe powodowały dalsze trudności, zwłaszcza gdy ludzie musieli śledzić strefy czasowe swoich partnerów i mentorów.

Mimo trudności projekt Move and Act był niekiedy zmuszony do wprowadzania zmian w procesie, tak aby uczestnicy mogli doświadczyć zarówno istotnych, jak i korzystnych aspektów działania. Jest to program oferujący szkolenia i mentoring, które ostatecznie przyczyniły się do rozwoju kariery młodych artystów, przygotowując ich do świata sztuki, w którym zachodzą gwałtowne zmiany.

## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

Kolejną główną zaletą projektu Move and Act jest to, że opiera się on na młodych talentach, które wchodzą w świat sztuki i organizują rozwój artystyczny poprzez interaktywne programy i rozwój osobowości. Oprócz budowania relacji online, indywidualnego mentoringu i działań masowych, program został zbudowany tak, aby wywołać emocje, których uczestnicy nie zapomną. Zintegrowanie trybu internetowego programu ułatwiło uczestnictwo, a także umożliwiło równe, indywidualne zaangażowanie młodych artystów przebywających w różnych miejscach. Główny nacisk położono na praktyczne podejście do szkolenia, w ramach którego podopieczni brali udział w interakcjach za pośrednictwem dyskusji, ćwiczeń i aktywności.

Dzięki temu modelowi mentoringu uczestnicy programu otrzymali indywidualne wsparcie zgodne z ich zainteresowaniami i celami, co pozwoliło im nauczyć się najważniejszych narzędzi potrzebnych do osiągnięcia sukcesu w świecie sztuki.

Usługi mentoringowe obejmowały naukę rozwoju osobistego, np. autoprezentacji i technik przeprowadzania rozmów kwalifikacyjnych, a doświadczenia te okazały się dla podopiecznych niezwykle wzbogacające. W rezultacie sesje te bez wątpienia pomogły im wzmocnić pewność siebie i umiejętność mówienia, co pozwoli im aktywnie uczestniczyć w dziedzinie artystycznej i wykorzystać możliwości, jakie się w niej pojawiają.

Ponadto podopieczni mieli okazję poznać różne rodzaje nowych technologii, np. druk 3D, które otwierają nowe sposoby tworzenia i poszerzają obszary innowacji. Jednocześnie program odpowiada na kwestię inkluzywności i różnorodności, które stanowią podstawę wymiany pomysłów i postrzegania projektów w różnych społecznościach.

## Informacje zwrotne od podopiecznych

### Doświadczenie Anastasii

Szkolenie z druku 3D było bardzo dobrze zorganizowane, a instrukcje jasne i szczegółowe. Jest to szkolenie, które dobrze nadaje się dla początkujących i zostało dobrze dostosowane do naszych konkretnych potrzeb i wcześniejszych doświadczeń. Uważam, że sesje B2B były bardzo pomocne. Miałam okazję zbadać wszystkie możliwości mojej ścieżki kariery i otrzymałam ważne wskazówki dotyczące tego, jak zaprezentować się w profesjonalny sposób. Zajęcia grupowe były również bardzo interesujące, ponieważ dowiedziałam się, jak jestem postrzegany przez innych i otrzymałam świetne wskazówki, jak zachować się podczas profesjonalnej rozmowy kwalifikacyjnej.

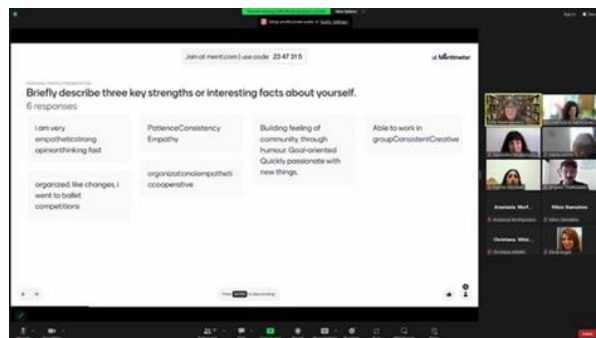
### Doświadczenie Angelosa

Obie części szkolenia zostały dobrze zorganizowane i starannie przygotowane, aby sprostać potrzebom, preferencjom i dotychczasowej wiedzy zróżnicowanej grupy uczestników. Zdobyłem przydatne informacje na temat tego, jak dalej rozwijać swoje umiejętności drukowania 3D, a także jak skutecznie prezentować swoje mocne strony podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz jak rozpoznawać pojawiające się nowe możliwości i dostosowywać się do nich w razie potrzeby; informacje te zdobyłem zarówno podczas sesji b2b, jak i sesji grupowych. Jeśli chodzi o ostatnią aktywność grupową, wolałbym, aby dyskusja na temat cech osobistych i mocnych stron każdej osoby była bardziej otwarta i przeprowadzona w mniejszym pośpiechu, ale pod koniec nie było to możliwe ze względu na ograniczenia czasowe.



### Doświadczenie Eleny

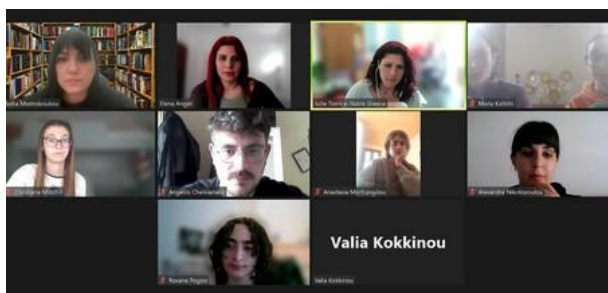
Podczas programu otrzymałam holistyczne doświadczenie łączące kreatywność z umiejętnościami interpersonalnymi. Dobrze zdefiniowane i zorganizowane szkolenie pozwoliło mi dowiedzieć się, w jaki sposób mogę skuteczniej wykorzystywać druk 3D w mojej sztuce. Skuteczność sesji B2B polegała na tym, że pomogły one w poszerzeniu moich ambicji i poprawiły moje umiejętności profesjonalnej prezentacji. Ogólna struktura i pomoc trenerów były doskonałe i cieszę się, że miałam okazję być częścią tego projektu. Podsumowując, warsztaty przerosły wszystkie moje oczekiwania i jestem przekonana, że zdobyłam umiejętności niezbędne do wykorzystania w mojej karierze artystycznej



### Doświadczenie Mariny

Szkolenie było bardzo interesujące i dobrze zorganizowane. Trenerzy sprawili, że czułeś się komfortowo i bezpiecznie w każdej części treningu, eliminowali stres. Uważam, że drukowanie 3D było bardzo interesujące, a instrukcje dotyczące poszczególnych kroków były proste i całkowicie zrozumiałe. Jeśli chodzi o sesje B2B, były one bardzo pomocne i ukierunkowujące, ponieważ pomogły mi określić moją ścieżkę kariery oraz otrzymałam ważne porady dotyczące rozmów kwalifikacyjnych. Podobnie podczas zajęć grupowych, atmosfera była miła i komfortowa.

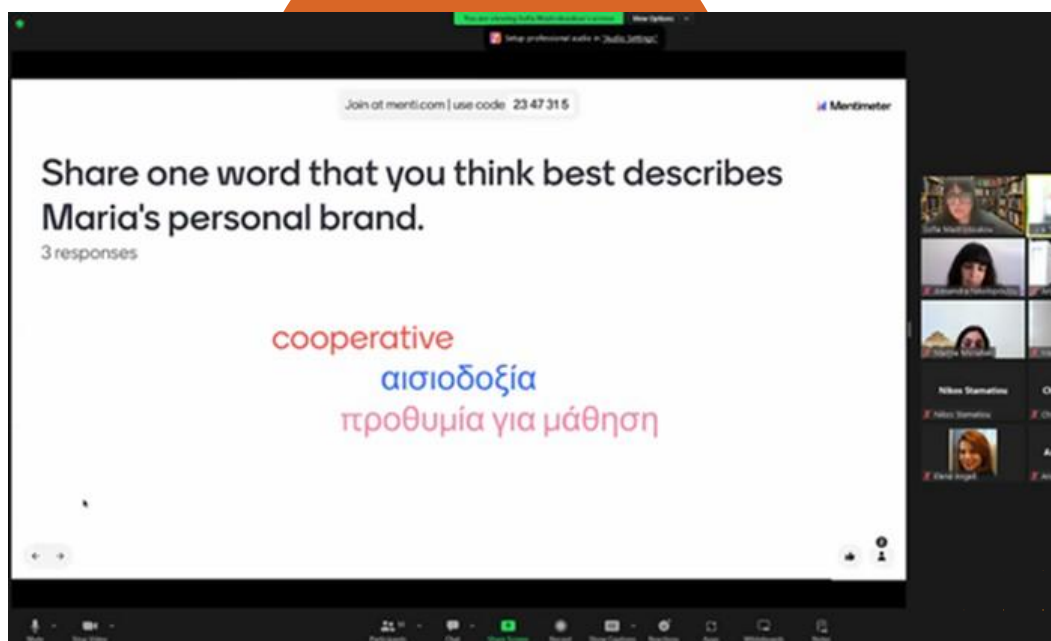
Zarówno ćwiczenie autoprezentacji, jak i dyskusja między nami na temat umiejętności drugiej osoby były bardzo pomocne. Myślę, że szkolenie przyniosło mi dużo wiedzy i nie mogę się doczekać wykorzystania jej w praktyce



## Refleksje i zalecenia mentora

Mentorzy Move & Act Project wyrazili swoje opinie na ten temat, wykazując się refleksją na temat towarzyszenia młodym ludziom w tym programie. Zauważyli zaangażowanie i koncentrację uczestników, oraz stwierdzili, że ich dobry nastrój jest wyznacznikiem chęci zdobywania wykształcenia i uczenia się.

Mentorzy podkreślali, że relacja mentorska może wykraczać poza okres trwania programu. Można zaproponować wydarzenia sieciowe lub fora internetowe jako kontynuację warsztatów po ich zakończeniu, aby utrzymać wspierającą społeczność uczącą się i podtrzymać ciągły proces uczenia się pomiędzy uczestnikami. Dzięki wdrożeniu powyższych sugestii projekt Move and Act jeszcze bardziej zwiększy swój zasięg i będzie mógł zapewnić młodym artystom większe wsparcie w przyszłych sesjach.





## **Sesje mentorskie MOVE & ACT Kodeks postępowania** **Przygotowane przez: Otwartą Europę**

**Czas trwania programu:** od 11/06/2024 do 13/06/2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Ana I. Herranz Zentarski i Ma Elena Chapa de la Peña  
**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Anton Bilozerov, Albert Sañé Díaz, David Fuertes Cabrera, Laura Tiñena i Snow Snow: Iyana Melnyk

**Łączna liczba sesji:** 3

### **Głównymi celami wszystkich sesji mentorskich były:**

- Zapewnienie dostosowanego do potrzeb instruktazu, a także wzbogacenie go o opinię eksperta
- Promowanie i ułatwianie rozwoju osobistego i biznesowego
- Zwiększenie umiejętności w zakresie przedsiębiorczości
- Rozwijanie umiejętności cyfrowych
- Udostępnienie środków do walki z wykluczeniem społecznym i dyskryminacją.
- Uczenie efektywnego zarządzania projektami i dostarczanie innowacji.

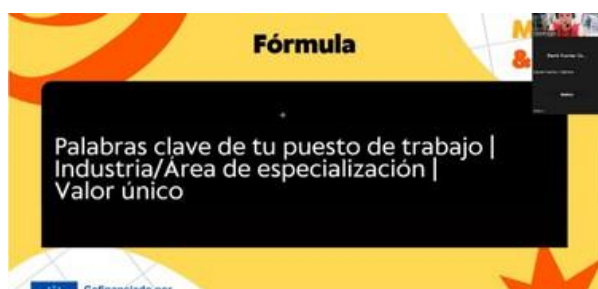
### **Podsumowanie działań**

**Dzień 1** Wprowadzenie do techniki *Elevator pitch* i wykorzystania LinkedIn do marketingu własnego

Pierwsza sesja programu mentorskiego Move and Act w Hiszpanii skupiła się na stworzeniu przyjaznego i zachęcającego środowiska dla uczestników. Podczas tej sesji uczestnicy zapoznali się z techniką *elevator pitch* i zaprojektowali własne prezentacje. Wykorzystali również tę technikę do optymalizacji swoich profili na LinkedIn, zwłaszcza nagłówków i sekcji „Informacje”. Sesja odbyła się online, a jej moderatorem była Ma. Elena Chapa de la Peña, która zapewniła dostosowane do potrzeb uczestników wskazówki i podzieliła się wiedzą ekspertów. Celem sesji była edukacja uczestników w zakresie korzystania z narzędzi cyfrowych, które są niezbędne do znalezienia pracy w sektorze sztuki i kultury oraz wykorzystania ich na swoją korzyść.

## Dzień 2 Opracowanie planu kariery

Drugi dzień programu mentorskiego Move and Act w Hiszpanii poświęcony był opracowywaniu planów kariery. Sesja koncentrowała się na ćwiczeniach samopoznania, aby pomóc uczestnikom zdefiniować ich mocne strony, zidentyfikować obszary wymagające poprawy i opracować jasny plan rozwoju kariery. Warsztaty zachęciły uczestników do zastanowienia się nad swoim rozwojem osobistym i celami oraz dały im możliwość wyznaczenia jasnych, osiągalnych celów. Każdy uczestnik otrzymał wsparcie dostosowane do jego konkretnych potrzeb, aby upewnić się, że jego cele są zgodne z jego mocnymi stronami i obszarami wymagającymi poprawy. Podejście to miało na celu wspieranie głębszego zrozumienia ich aspiracji zawodowych i kroków niezbędnych do ich osiągnięcia.



## Dzień 3 Nastawienie na przedsiębiorczość

Ostatnia sesja programu mentorskiego Move and Act w Hiszpanii skupiała się na lepszym zrozumieniu przez uczestników drogi przedsiębiorcy oraz na podkreśleniu jej licznych wzlotów i upadków. Ana Herranz poprowadziła sesję i podzieliła się swoimi osobistymi doświadczeniami i spostrzeżeniami jako przedsiębiorca i bizneswoman. Odpowiedziała na pytania i omówiła konkretne umiejętności i wartości, do których powinni dążyć uczestnicy, a także podstawowe umiejętności i zasoby, które muszą posiadać. Uczestnicy ćwiczyli korzystanie z Business Model Canvas w celu opracowania pomysłu na biznes. W ten sposób podkreśliła znaczenie przedsiębiorczego myślenia, umiejętności w zakresie przedsiębiorczości i podejścia do sztuki z perspektywy biznesowej.

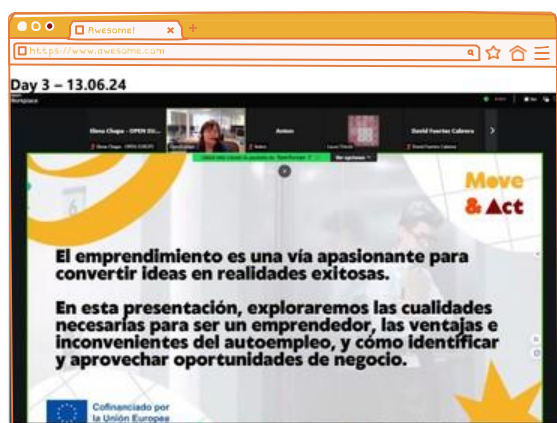


## Postępy i osiągnięcia

Internetowy format sesji mentorskich pozwolił uczestnikom na zaangażowanie się z różnych lokalizacji bez zakłócania ich bieżących zobowiązań, ponieważ sesje odbywały się od 18:00 do 19:30. Taki harmonogram ułatwił uczestnictwo zróżnicowanej grupie i zapewnił szereg perspektyw, które wzbogaciły dyskusje. Elastyczność i dostępność formatu online były kluczem do dostosowania harmonogramów i zobowiązań uczestników, zapewniając szerokie zaangażowanie pomimo odległości geograficznych.

## Wyzwania i przeszkody

Zaangażowanie młodych ludzi w działania pozostaje dużym wyzwaniem, a ten program mentorski nie był wyjątkiem. Pomimo szeroko zakrojonych wysiłków, w tym kilku kampanii w mediach społecznościowych i kontaktów za pośrednictwem sieci interesariuszy Open Europe, rekrutacja dużej grupy okazała się trudna. Jednak mniejsza grupa stworzyła atmosferę *apetit-comité*, która umożliwiła bardziej spersonalizowane i dostosowane sesje. To kameralne otoczenie pozwoliło na głębsze zaangażowanie i bardziej skoncentrowane doświadczenia edukacyjne dla uczestników.





## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

Mniejszy rozmiar grupy sprzyjał bardziej intymnemu środowisku, które pozwoliło uczestnikom zadawać konkretne, istotne pytania, które odpowiadały ich indywidualnym potrzebom i zainteresowaniom. To spersonalizowane podejście pozwoliło na głębsze zaangażowanie i naukę. Na przykład Anton Bilozarov aktywnie uczestniczył i czerpał korzyści z bezpośredniej interakcji oraz dostosowanego do potrzeb feedbacku, jakie oferowała forma zajęć w małych grupach.



## Informacje zwrotne od podopiecznych

Zaangażowanie młodych ludzi w działania pozostaje dużym wyzwaniem, a ten program mentorski nie był wyjątkiem. Pomimo szeroko zakrojonych wysiłków, w tym kilku kampanii w mediach społecznościowych i kontaktów za pośrednictwem sieci interesariuszy Open Europe, rekrutacja dużej grupy okazała się trudna. Jednak mniejsza grupa stworzyła atmosferę *apetit-comité*, która umożliwiła bardziej spersonalizowane i dostosowane sesje. To kameralne otoczenie pozwoliło na głębsze zaangażowanie i bardziej skoncentrowane doświadczenia edukacyjne dla uczestników.



## Refleksje i zalecenia mentora

Mentorzy podsumowali sukces programu i wskazali możliwości udoskonalenia go w przyszłości. Uznali potrzebę ciągłego doradztwa i komunikacji wyrażoną przez podopiecznych. Rozszerzenie działań tej sesji mentoringowej poza jednorazowe wydarzenie może zapewnić stałe wsparcie i możliwości rozwoju oraz zaspokoić potrzebę stałego zaangażowania i mentoringu ze strony podopiecznych.

# Sesje mentorskie MOVE & ACT Kodeks postępowania

## Przygotowane przez: SocHub



SOCIALINIS HUBAS

**Czas trwania programu:** 20/05/2024; 24/05/2024; 28/05/2024

**Imiona i nazwiska mentorów:** Sandra Jakė

**Imiona i nazwiska podopiecznych:** Jorūnė Jakaitė Dovydas Talijūnas Meilė Viltė Jovaišaitė Emilija Bibabienė Erika Dagtė i Monika Petruševičiūtė

**Łączna liczba sesji:** 3

## Głównymi celami wszystkich sesji mentorskich były:

- Rozwijanie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej
- Rozwijanie umiejętności finansowych i prawnych
- Promowanie bezpiecznych i etycznych praktyk internetowych

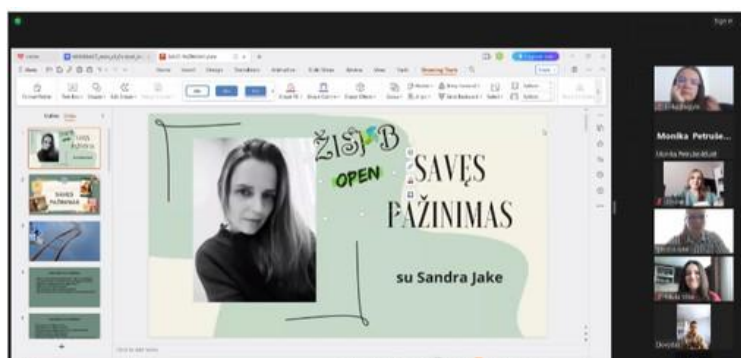
## Podsumowanie działań

### Dzień 1 Samoświadomość

Podczas pierwszej sesji mentorskiej Move & Act staraliśmy się poznać i zbudować więzi ze wszystkimi uczestnikami i mentorem. Na początku sesji szybko przedstawiliśmy projekt i główną koncepcję sesji mentorskich. Następnie przeszliśmy do głównego tematu pierwszej sesji „Samoświadomość”. Dzięki kwestionariuszowi uczestnicy dowiedzieli się, jakie mają mocne i słabe strony. Mentor pokazał, w jaki sposób młodzi ludzie mogą wyznaczać i osiągać swoje cele. Ogólnie rzecz biorąc, większość uczestników uważała, że znają siebie całkiem dobrze, ale po sesji zmienili swoje nastawienie i stwierdzili, że są bardzo młodzi i mają wiele nowych rzeczy do nauczenia się o sobie.

## Dzień 2 Znajomość zagadnień finansowych i prawnych

Podczas drugiej sesji mentorskiej chcieliśmy poruszyć bardzo ważny temat dla młodych ludzi - umiejętności finansowe i prawne. Młodzi ludzie mieli świetną okazję nauczyć się planowania swoich finansów oraz sposobów oszczędzania i zarządzania pieniędzmi. Ponadto uczestnicy mogli zadawać pytania związane z prawami i obowiązkami prawnymi. Na koniec sesji mentor przedstawił najpopularniejsze obecnie oszustwa i wyłudzenia. Cieszymy się, że młodzi ludzie są świadomi tych kwestii.

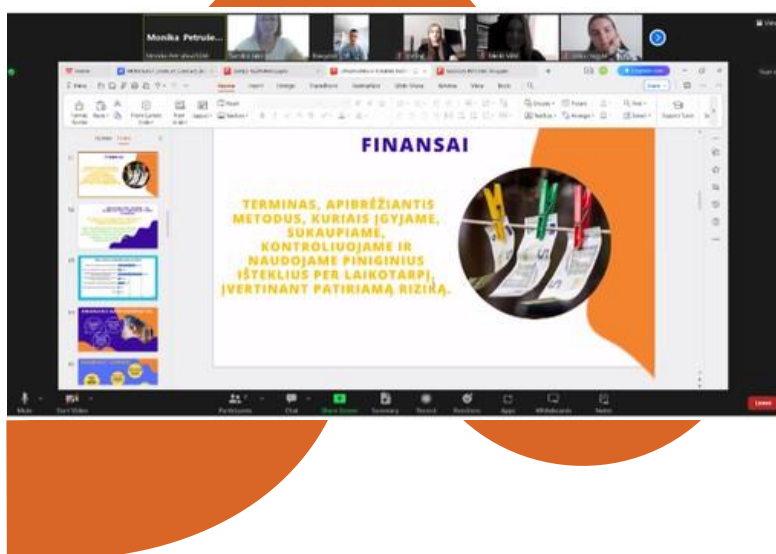


## Dzień 3 Bezpieczny Internet

Podczas ostatniej sesji mentorskiej rozmawialiśmy o bezpiecznym Internecie. Uczestnicy dowiedzieli się, jak mogą chronić swoje informacje. Ponadto młodzi ludzie dowiadują się, jak ważne są ich własne działania w Internecie i jak lekkomyślne zachowanie w sieci może wpłynąć na ich życie. Wraz z mentorem próbowali ocenić, które źródła i treści są przydatne. Jednym z najważniejszych aspektów tej sesji było uzyskanie krótkiej informacji zwrotnej na temat wszystkich trzech sesji i zrozumienie, czy sesje te były przydatne i pomocne dla młodych ludzi.

## Postępy i osiągnięcia

Ogólnie rzecz biorąc, program mentorski w dużej mierze osiągnął zamierzone cele. Uczestnicy lepiej zrozumieli samych siebie, zdobyli niezbędną wiedzę finansową i prawną oraz nauczyli się korzystać z Internetu w sposób bezpieczny i etyczny. Sesje zostały dobrze przyjęte, a uczestnicy wyrazili przekonanie, że informacje i działania były korzystne dla ich rozwoju osobistego i przyszłych przedsięwzięć. Program z powodzeniem wyposażył młodych ludzi w umiejętności i wiedzę niezbędne do podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji w różnych aspektach ich życia.

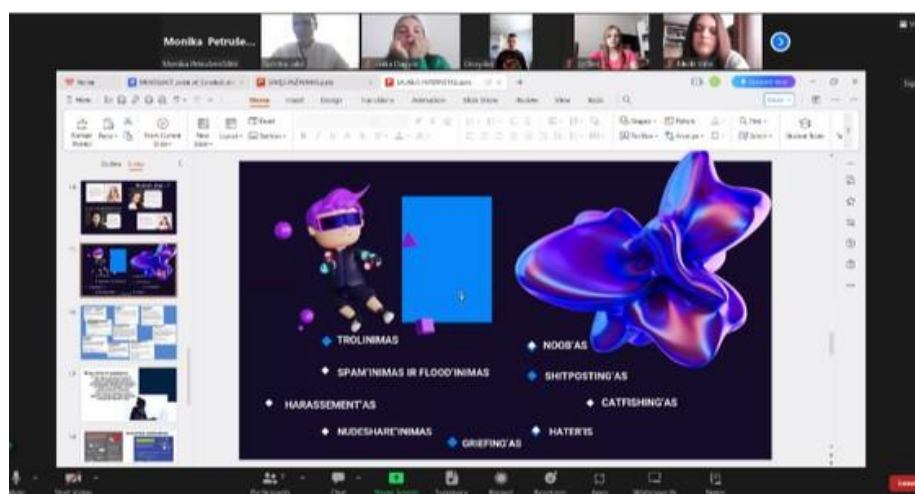




## Wyzwania i przeszkody

Program mentorski Move & Act napotkał kilka wyzwań i przeszkód, pomimo ogólnego sukcesu. Wirtualny format utrudniał budowanie głębokich osobistych więzi i nawiązywanie silnych relacji między uczestnikami a mentorem, co ma kluczowe znaczenie dla skutecznego mentoringu.

Problemy techniczne, takie jak problemy z łącznością internetową i różne poziomy umiejętności cyfrowych wśród uczestników, czasami zakłócały sesje i utrudniały płynną komunikację. Zaangażowanie młodych ludzi w autorefleksję i dyskusję na temat osobistych mocnych i słabych stron było trudniejsze w środowisku online, ponieważ ograniczało głębię interakcji i spontaniczność, jaką oferują spotkania osobiste. Ponadto zapewnienie aktywnego uczestnictwa i utrzymanie uwagi podczas sesji z zakresu wiedzy finansowej i prawnej było trudne, ponieważ tematy te mogą być złożone i mniej angażujące bez praktycznych działań. Wreszcie, znalezienie odpowiedniego czasu dla wszystkich uczestników i mentora było dość trudne, ponieważ mają to koniec roku szkolnego, dlatego uczestnicy mają egzaminy i obrony prac licencjackich. Pomimo tych przeszkód, program zdołał dostarczyć wartościowych treści, a uczestnicy zgłosili zdobycie znaczącej wiedzy i umiejętności. Wyzwania te podkreśliły jednak potrzebę ulepszonych strategii wspierania zaangażowania i więzi w środowisku mentoringu online.



## Zaangażowanie i rozwój podopiecznych

Program mentorski Move & Act skutecznie zaangażował uczestników i ułatwił im rozwój w wielu obszarach. Podczas sesji podopieczni aktywnie uczestniczyli w dyskusjach i ćwiczeniach, wykazując żywe zainteresowanie zrozumieniem swoich mocnych i słabych stron. Kwestionariusze online i ćwiczenia w wyznaczaniu celów sprzyjały autorefleksji i samopoznaniu, prowadząc do zwiększenia poczucia własnej wartości i uznania znaczenia ciągłego rozwoju osobistego. Podczas sesji poświęconej wiedzy finansowej i prawnej uczestnicy wykazali się entuzjazmem w zdobywaniu wiedzy na temat budżetowania, oszczędzania i zarządzania finansami, a także poruszania się po kwestiach prawnych i ochrony przed oszustwami. Podczas sesji na temat bezpiecznego korzystania z Internetu uczestnicy nauczyli się chronić swoje dane osobowe i krytycznie oceniać treści online. Pomimo wyzwań związanych z wirtualnym formatem, podopieczni byli w stanie zbudować podstawy niezbędnych umiejętności życiowych i zwiększyć swoją zdolność do podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji w różnych aspektach ich życia. Ogólnie rzecz biorąc, program z powodzeniem promował wyznaczanie celów osobistych i akademickich, odpowiedzialność finansową i bezpieczeństwo cyfrowe, a uczestnicy stwierdzili, że sesje były bardzo korzystne dla ich rozwoju osobistego i przyszłych przedsięwzięć.



## Informacje zwrotne od podopiecznych

Informacje zwrotne są zawsze bardzo ważne, ponieważ pozwalają nam udoskonalać nasze umiejętności. Sesje mentorskie nie są wyjątkiem. Dla nas, a zwłaszcza dla mentora, bardzo ważne było uzyskanie opinii od uczestników i dowiedzenie się, czy wszystko było w porządku, a także czy były aspekty, które należy poprawić.

### Doświadczenie Eriki

Po raz pierwszy biorę udział w tego typu aktywności. Obawiałam się, że może być trudno aktywnie zaangażować się we wszystkie działania, ponieważ jestem trochę nieśmiała, a nie znałam uczestników sesji. Jednak mentorka była bardzo miła i delikatna. Wiedziała, jak odpowiednio zaangażować w różne działania nawet najbardziej nieśmiałe osoby. Sesje bardzo mi się podobały, ponieważ miałam okazję poznać swoje mocne i słabe strony. Poznałam nowe sposoby oszczędzania pieniędzy i poszerzyłam swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa w Internecie. Naprawdę cieszę się, że miałam okazję uczestniczyć w tych sesjach mentorskich. Dziękuję!

### Doświadczenie Jorūnė

Cieszę się, że zdecydowałam się wziąć udział w tym programie mentorskim. Pozwolił mi on dowiedzieć się nowych rzeczy o sobie. Druga sesja poświęcona umiejętnościom finansowym i prawnym była dla mnie najtrudniejsza, ponieważ nie było wystarczająco dużo czasu, aby zagłębić się w temat i wyjaśnić wszystkie moje wątpliwości. Podobała mi się organizacja sesji. Podczas pierwszej sesji mieliśmy czas, aby lepiej się poznać, a podczas ostatniej mieliśmy czas, aby wyrazić swoje przemyślenia na temat wszystkich sesji. Wierzę, że zdobytą wiedzę wykorzystam w prawdziwym życiu.

### Doświadczenie Meilė Viltė

Myślę, że sesje mentorskie były dla mnie bardzo przydatne. Pierwsza sesja na temat samoświadomości była najbardziej pomocna, ponieważ jestem w XII klasie i trudno mi wybrać, co chcę robić po ukończeniu szkoły i jak zorganizować swoją przyszłość. Ta sesja pomogła mi odpowiedzieć na kilka ważnych pytań. Podobała mi się również trzecia sesja na temat bezpiecznego Internetu. Pomogło mi to uświadomić sobie, jak duże znaczenie mają nasze działania w Internecie i jak mogą wpłynąć na nasze życie. Bardzo dobrze oceniam mentorkę, ponieważ była profesjonalistką w swojej dziedzinie i doskonale nawiązała kontakt ze wszystkimi uczestnikami.

## Refleksje i zalecenia mentora

Mentorka stwierdziła, że była to dla niej pierwsza taka sesja mentorska. Była przyzwyczajona do prowadzenia prezentacji i dyskusji z większą publicznością. Jednak bardzo podobało jej się takie doświadczenie i planuje częściej wykonywać takie działania w przyszłości. Mentorka uważa, że biorąc pod uwagę okoliczności (praca online, ograniczony czas) uczestnikom udało się zbudować dość bliskie relacje i odważyli się otworzyć na pewne tematy. Cieszy się, że uczestnicy zakończyli sesję z pozytywnym nastawieniem, zainspirowani i szczęśliwi, że są częścią tego programu. Mentorka sugeruje, aby następnym razem takie sesje mentorskie odbywały się twarzą w twarz, ponieważ wtedy łatwiej jest nawiązać kontakt z ludźmi, odczytać ich język ciała i zobaczyć ich mimikę.

Program sesji mentorskich w ramach projektu „Move & Act” okazał się niezwykle skuteczny pod względem rozwoju osobistego i zawodowego uczestników. Seria warsztatów z udziałem wielu uczestników promowała takie wartości jak kreatywność, umiejętności informacyjne i cyfrowe oraz przedsiębiorczość, dostosowane do potrzeb ludzi młodych, zwłaszcza tych z niepełnosprawnościami i/lub pochodzących ze środowisk defaworyzowanych społecznie.

W trakcie programu mentorskiego uczestnicy angażowali się w praktyczne działania, takie jak drukowanie 3D, wspólne projekty artystyczne i spersonalizowane ćwiczenia rozwoju kariery. Działania te miały na celu nie tylko nauczenie umiejętności technicznych, ale także zachęcenie uczestników do kreatywnego i krytycznego myślenia o swojej pracy. Na przykład sesje drukowania 3D zapewniły uczestnikom praktyczne doświadczenie w korzystaniu z najnowocześniejszej technologii do tworzenia namacalnych efektów artystycznych, jednocześnie poszerzając ich wiedzę na temat jej potencjalnych zastosowań w ich przyszłej karierze.

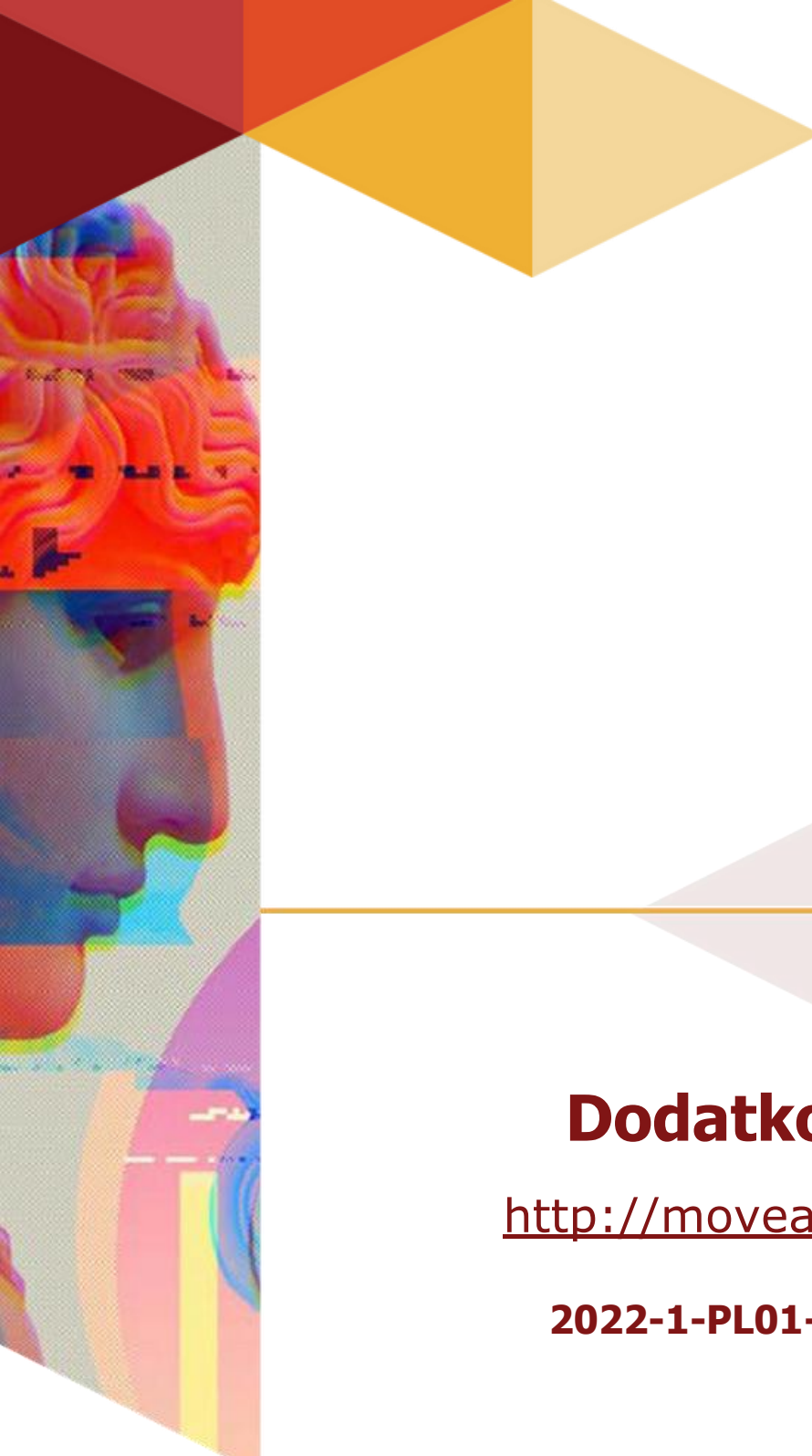
Sesje mentorskie kładły również silny nacisk na rozwój umiejętności miękkich, takich jak komunikacja, praca zespołowa i autoprezentacja. Podczas jednej z sesji uczestnicy ćwiczyli swoje umiejętności związane z rozmową kwalifikacyjną i otrzymali informacje zwrotne na temat tego, jak skutecznie zaprezentować się w środowisku zawodowym, co wielu uznało za jeden z najbardziej wartościowych aspektów programu. Skupienie się na rzeczywistych zastosowaniach pomogło uczestnikom nie tylko zdobyć nową wiedzę, ale także zbudować pewność siebie potrzebną do zastosowania tych umiejętności w życiu osobistym i zawodowym.



Pomimo wirtualnego charakteru sesji, który stwarzał wyzwania, takie jak różne poziomy umiejętności cyfrowych i sporadyczne trudności techniczne, program z powodzeniem wspierał poczucie wspólnoty i współpracę wśród uczestników. Mentorzy odegrali kluczową rolę w dostosowywaniu treści, aby utrzymać zaangażowanie, korzystając z interaktywnych narzędzi i zapewniając spersonalizowane wskazówki, które pomogły pokonać bariery stwarzane przez format online.

Informacje zwrotne od uczestników były w przeważającej mierze pozytywne, a wielu z nich podkreślało interaktywny charakter sesji i praktyczne korzyści płynące z nabytych umiejętności. Sesje mentorskie tylko spełniły założone cele edukacyjne, ale także przekroczyły oczekiwania, tworząc sprzyjające środowisko edukacyjne, w którym uczestnicy czuli się doceniani i zainspirowani.

Podsumowując, sesje mentorskie „Move & Act” zapewniły uczestnikom kompleksowy zestaw narzędzi w zakresie umiejętności kreatywnych, cyfrowych i zawodowych. Sesje te umożliwiły młodym ludziom radzenie sobie z wyzwaniami ery cyfrowej z większą pewnością siebie i zdolnością adaptacji, przygotowując ich do przyszłego sukcesu zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Trwały wpływ tych sesji podkreśla ich skuteczność i znaczenie ciągłych programów mentorskich, które łączą szkolenia techniczne z rozwojem osobistym.



# Move & ▲ct

## **Dodatkowe informacje:**

<http://moveandact-project.com/>

**2022-1-PL01-KA220-YOU-000086569**



Co-funded by  
the European Union





Niniejszy dokument może być kopiowany, powielany lub modyfikowany zgodnie z powyższymi zasadami. Należy podać autorów dokumentu i wszystkie stosowne informacje o prawach autorskich.

Wszystkie prawa zastrzeżone. © Copyright 2023 MOVE & ACT

# moveandact-project.com



SOCIALINIS HUBAS







Niniejszy dokument może być kopiowany, powielany lub modyfikowany zgodnie z powyższymi zasadami. Należy podać autorów dokumentu i wszystkie stosowne informacje o prawach autorskich.

Wszystkie prawa zastrzeżone. © Copyright 2023 MOVE & ACT

# moveandact-project.com



SOCIALINIS HUBAS

