



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αλεξάνδρεια Πανεπιστημιούπολη

Περιοδική έκδοση της
δομής ΟΜΠΡΕΛΑ

2ος κύκλος επιμόρφωσης υποψηφίων «Μεντόρων» στο πλαίσιο της δράσης «i-Mentor»

Πρόγραμμα σύγχρονων εξ' αποστάσεως συνεδριών

Έχει ξεκινήσει ο 2ος κύκλος επιμόρφωσης των υποψήφιων μεντόρων στο πλαίσιο της δράσης «i-Mentor» της Δομής ΟΜΠΡΕΛΑ του ΔΙΠΑΕ.

Οι i-Mentors είναι φοιτητές των Τμημάτων των Σχολών της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης οι οποίοι εκπαιδεύονται για να αποκτήσουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την παροχή εξατομικευμένης βοήθειας και καθοδήγησης συμφοιτητών τους σε ακαδημαϊκό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Παραδείγματα αυτών των δεξιοτήτων είναι οι βασικές συμβουλευτικές δεξιότητες, οι βασικές διαπροσωπικές δεξιότητες, οι πρακτικές προσωπικής και εργασιακής βελτίωσης, κλπ.

Κάποια από τα θέματα που περιλαμβάνονται στον κύκλο επιμόρφωσης είναι τα ακόλουθα:

- ✓ Βιώματα και αναστοχασμοί από την εμπειρία μεντόρων με παράλληλη συμμετοχή τους, παρουσίαση και περιγραφή του ρόλου του μέντορα, προσδοκίες και αντίκτυπος.
- ✓ Πρακτικά ζητήματα που αφορούν το πώς οργανώνεται, συμπεριφέρεται, εργάζεται, μελετά και αυτοαξιολογείται ο φοιτητής.

- ✓ Υποκίνηση, αυτοδιαχείριση του προσωπικού χρόνου, ενεργοποίηση κινήτρων, στοχοθεσία, διαχείριση χρόνου, αναγνώριση του σημείου εκκίνησης του άλλου, προετοιμασία και ετοιμότητα, πρακτικές λύσεις και δεξιότητες σχετικά με την αυτοβελτίωση, την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας, την ενίσχυση της θέλησης και της συγκέντρωσης, την αύξηση της παραγωγικότητας και τις τεχνικές δημιουργίας καλύτερων και υγιεινότερων συνηθειών.

Βασικές διαπροσωπικές δεξιότητες.

- ✓ Αποτελεσματική συμβουλευτική, στοχοθεσία, διαχείριση του χρόνου, γεφύρωση της «απόκλισης», ετοιμότητα πρόληψης προβλημάτων και δυσκολιών.
- ✓ Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας - Η σημασία και οι δεξιότητες της ενεργητικής ακρόασης.
- ✓ Ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση, λεκτικοί και μη λεκτικοί τρόποι επικοινωνίας, πρακτικές ενθάρρυνσης, διαχείριση δύσκολων καταστάσεων, τήρηση ορίων.
- ✓ Εισαγωγή στις βασικές δεξιότητες της ενεργητικής ακρόασης και της σημασίας τους π.χ. τρόποι προσεκτικής παρακολούθησης και ακρόασης.
- ✓ Πιθανά εμπόδια στην επικοινωνία & τρόποι προσέγγισής τους.
- ✓ Παράγοντες που μπορεί να εμποδίσουν την επικοινωνία και τρόποι προσέγγισης των πιθανών προβλημάτων.

Βασικές Συμβουλευτικές Δεξιότητες.

Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Σχολική Ηλικία

Επιστ. υπεύθυνη: Καθ. Ευρυδίκη Ζαχοπούλου

web: <https://umbrella.ihu.gr/mentores/>

e-mail: info@umbrella.ihu.gr



@iMentor.iIHU.Sindos



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη