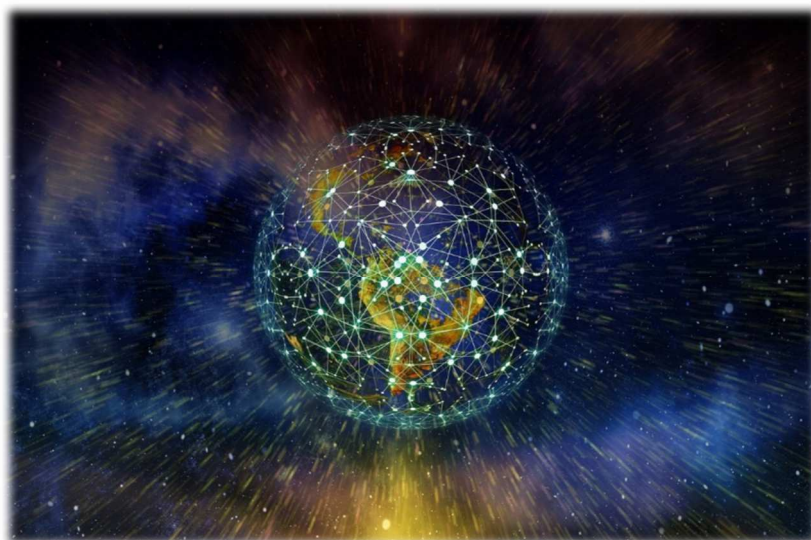




IO 3: EUMentoring

Kit didattico per donne migranti STEM
ispirato alla metodologia Mentoring Circles™
(Corso per partecipanti)



Indice dei contenuti

1. EUMentoring: IL PROCESSO.....	3
1.1. Cosa sono gli EUMentoring?.....	3
1.2. Che cosa è l' action learning o apprendimento basato sull'agire?.....	3
1.3. Consigli su come comunicare negli EUMentoring	4
2. ESERCIZI E STRUMENTI.....	5
3.1. Accordo di partecipazione ad EUMentoring	6
3.2. Questionario di valutazione: EUMentoring 1	7
3.3 Questionario di valutazione: EUMentoring 2.....	9
3.4 Questionario di valutazione: EUMentoring 3	11
3.5 Cruscotto di monitoraggio delle competenze	13
3.6 EUMentoring: Valutazione del profilo individuale (da effettuare all'inizio del programma)	17
3.7 EUMentoring: Valutazione del profilo individuale (da effettuare alla fine del programma)	18
3.8 Esempi su come formulare delle domande nel gruppo	19
3.9 Diario di bordo della partecipante.....	20



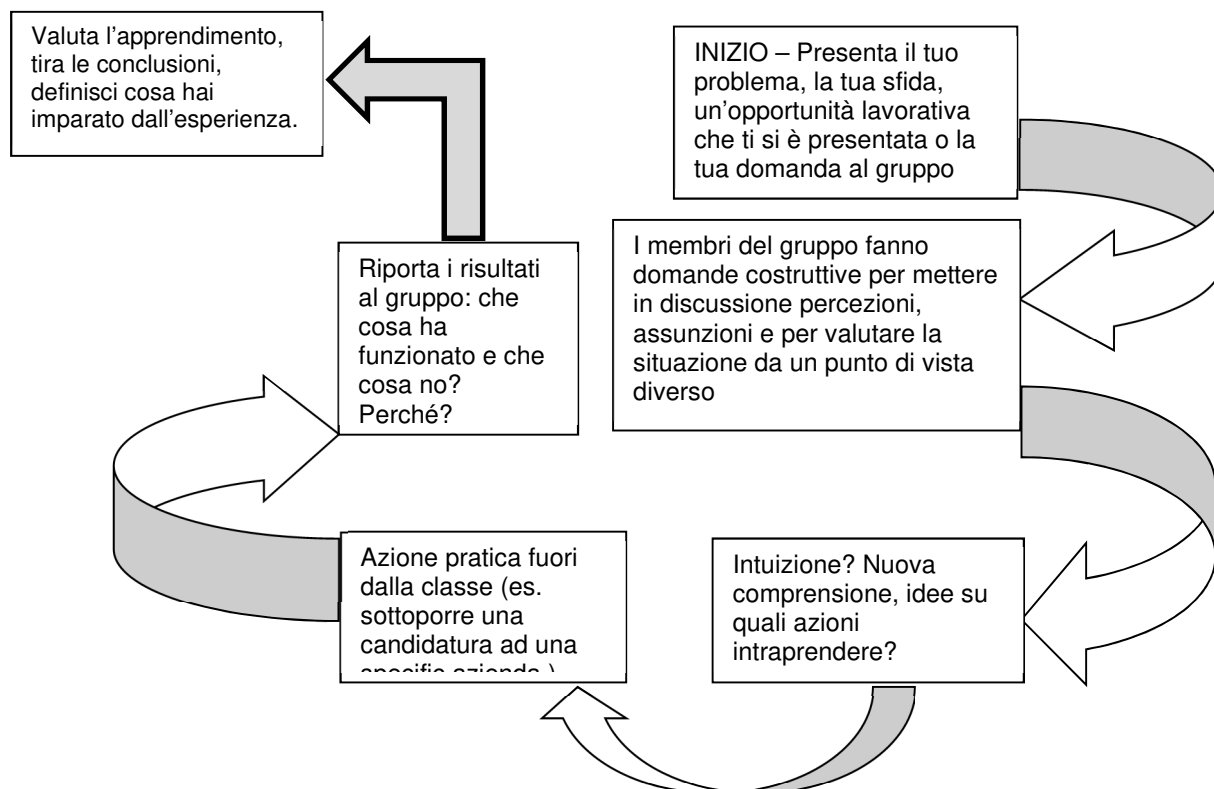
1. EUMentoring: IL PROCESSO

1.1. Cosa sono gli EUMentoring?

- Gli EUMentoring, fondati sulla metodologia dei Mentoring Circles™ sviluppata da Inova Consultancy Ltd, sono spazi in cui puoi condividere problemi, argomenti di interesse, opportunità e sfide che affronti come donna migrante con un profilo nell'ambito delle Scienze, Tecnologie, Ingegneria e Matematica (STEM) con altre persone che si trovano nella stessa situazione.
- Come i Mentoring Circles™, gli EUMentoring offrono un ambiente sicuro ma allo stesso tempo che pone delle sfide, dove è possibile esplorare e testare le proprie idee rispetto all'occupabilità e all'imprenditorialità in ambito STEM.
- In questo ambiente è possibile discutere insieme ai membri del tuo gruppo eventuali opportunità, sfide e progetti per il futuro.
- Riceverai supporto nell'individuare e affrontare i prossimi passi nella pianificazione della tua carriera.

1.2. Che cosa è l' action learning o apprendimento basato sull'agire?

Gli EUMentorings sono guidati dai partecipanti e sono focalizzati sui partecipanti stessi. L'idea sottostante è quella che il processo di apprendimento assomigli ad un viaggio che ti richiede, in quanto partecipante, di essere supportata da altri membri del gruppo nello scoprire quello che devi sapere. Il processo si basa, infatti, sull'idea che la conoscenza è già dentro di te e che deve solo essere stimolata, e che la conoscenza condivisa e l'apprendimento fra pari all'interno del gruppo possa avere molto valore. Gli EUMentorings sono sostanzialmente incentrati sul porre delle domande per stimolare intuizioni o approfondimenti. Le partecipanti hanno a turno uno spazio di tempo per parlare di un loro problema o di un'opportunità e, su questo, le altre componenti del gruppo pongono delle domande. Fare domande è un mezzo per favorire la scoperta, per cercare di capire in modo più approfondito qualsiasi tema che sarebbe fruttuoso esplorare in dettaglio. Per questo motivo, l'enfasi degli EUMentoring è posta sul fare domande, piuttosto che sul dare risposte o suggerimenti. La figura seguente mostra il processo implementato negli EUMentoring, che ti potrà guidare e aiutare nel tuo percorso di apprendimento.



1.3. Consigli su come comunicare negli EUMentoring

Cerca di evitare di dare suggerimenti. Potresti essere tentata di offrire la storia di un'esperienza da te vissuta in una situazione simile e dare dettagli su come tu hai affrontato la situazione. Questo, però, potrebbe non essere appropriato o rilevante. Cerca, dunque, di focalizzarti sul fare domande. Se senti che stai facendo una osservazione o una affermazione, cerca di trasformarla in una domanda. Le domande dovrebbero essere domande aperte, come quelle che iniziano con “come”, “cosa”, “chi”, ecc. Cerca di evitare di fare domande alle quali si può rispondere con un semplice “sì” o “no”.

Di seguito trovi alcuni esempi che ti possono essere d'aiuto nel trasformare un'affermazione o un consiglio in una domanda. Trasforma il suggerimento 3 in una domanda e fai tu stessa un esempio al punto 4. Puoi trovare altri esempi nella sezione “Appendice”.

Affermazione = Consiglio	Trasformala in una domanda. Esempio
1. Potresti pensare di registrarti presso un'agenzia per il lavoro. 	1. Quando vuoi mandare una domanda di lavoro, quali opzioni possibili prendi in considerazione?

2. Ho avuto difficoltà a relazionarmi con l'agenzia per il lavoro XYZ. 	2. Hai pensato ad alcuni potenziali problemi vissuti in quella esperienza?
3. Penso che mandare un CV in formato elettronico sia l'unico modo di trovare lavoro attualmente. 	3.
4. ... 	4.

A volte potremmo mascherare i nostri consigli in modo che sembrino domande. Alcune domande, formulate in modo tendenzioso, contengono in sé le idee che vorremmo suggerire alla persona a cui stiamo parlando.

Pensa ad alcuni esempi di domande formulate in modo da suggerire un consiglio fatto nel tuo gruppo.

Se noti che stai usando parole come “dovresti” o “devi”, stai probabilmente cercando di dare un consiglio. Pensa se puoi riformulare quello che vuoi comunicare sotto forma di domanda.

2. ESERCIZI E STRUMENTI

Gli esercizi e strumenti sono disponibili nelle sezioni successive della piattaforma.

3.1. *Accordo di partecipazione ad EUMentoring*

Gli impegni dell'Università di Bologna come partner del progetto EUMentorSTEM

Concordiamo di:

- ✓ Inserirti in un EUMentoring e di identificare un/a facilitatore/trice idoneo/a e disponibile a seguire il gruppo)
- ✓ Monitorare il tuo EUMentoring e assicurare che vi incontrerete almeno 3 volte in un periodo di XXX
- ✓ Fornirti supporto durante la tua partecipazione al programma degli EUMentoring

I tuoi impegni

Concordi di:

- ✓ Partecipare a tutti gli incontri con il tuo gruppo (almeno 3 incontri; incontri aggiuntivi potranno essere decisi dal tuo gruppo)
- ✓ Avvisare le facilitatrici se non riesci a partecipare ad un incontro (almeno 2 giorni in anticipo)
- ✓ Completare tutti i documenti di lavoro e restituirli all'organizzazione facilitatrice, in particolare: a) Moduli di valutazione alla fine di ogni incontro, e b) I tuoi piani di azione
- ✓ Partecipare attivamente al gruppo EUMentoring

Riservatezza

Concordo che non divulgherò alcuna informazione riservata di cui potrei venire a conoscenza dentro il gruppo EUMentoring a terzi, senza la previa autorizzazione del facilitatore e dei partecipanti al gruppo.

Copyright

La metodologia, i materiali, le immagini e le attività degli EUMentoring si basano sulla metodologia dei Mentoring Circles™ di proprietà intellettuale di Inova Consultancy Ltd e sono protetti dalle leggi internazionali e del Regno Unito sul copyright. Tutti i materiali e le attività sono distribuiti secondo la licenza Creative Commons Attribution - BY-NC-SA.

Altro:

.....

Nome e cognome:

Firma:

Data:

3.2. Questionario di valutazione: EUMentoring 1

1. Quali erano le tue aspettative per la sessione di oggi?

2. L'incontro di oggi ha soddisfatto queste aspettative?

3. Quali sono le tre cose che hai imparato oggi rispetto alle tue problematiche?

>

>

>

4. Quale è stata la cosa più utile della sessione del tuo gruppo oggi?

5. C'è qualcosa che avresti cambiato dell'incontro di oggi?

6. C'è qualcosa che potresti fare in prima persona per rendere gli incontri del tuo gruppo più efficaci e/o produttivi?

7. Che cosa è emerso secondo te oggi rispetto al modo in cui funziona il tuo EUMentoring ?

8. Ti preghiamo di aggiungere commenti aggiuntivi nello spazio sotto – es. qualcosa che hai particolarmente apprezzato o un tema di cui vorresti discutere nel prossimo incontro.

Nome e Cognome:

Data:

Grazie! Puoi restituire questo documento al/la tuo/a facilitatore/trice.

3.3 Questionario di valutazione: EUMentoring 2

1. Quali erano le tue aspettative per la sessione di oggi?

2. L'incontro di oggi ha soddisfatto queste aspettative?

3. Quali sono le tre cose che hai imparato oggi rispetto alle tue problematiche?

>

>

>

4. Quale è stata la cosa più utile della sessione del tuo gruppo oggi?

5. C'è qualcosa che avresti cambiato dell'incontro di oggi?

6. C'è qualcosa che potresti fare in prima persona per rendere gli incontri del tuo gruppo più efficaci e/o produttivi?

7. Che cosa è emerso secondo te oggi rispetto al modo in cui funziona il tuo EUMentoring?

8. Ti preghiamo di aggiungere commenti aggiuntivi nello spazio sotto – es. qualcosa che hai particolarmente apprezzato o un tema di cui vorresti discutere nel prossimo incontro.

Nome e Cognome:

Data:

Grazie! Puoi restituire questo documento al/la tuo/a facilitatore/trice.

3.4 Questionario di valutazione: EUMentoring 3

1. Quali erano le tue aspettative per la sessione di oggi?

2. L'incontro di oggi ha soddisfatto queste aspettative?

3. Quali sono le tre cose che hai imparato oggi rispetto alle tue problematiche?

>

>

>

4. Quale è stata la cosa più utile della sessione del tuo gruppo oggi?

5. C'è qualcosa che avresti cambiato dell'incontro di oggi?

6. C'è qualcosa che potresti fare in prima persona per rendere gli incontri del tuo gruppo più efficaci e/o produttive?

7. Che cosa è emerso secondo te oggi rispetto al modo in cui funziona il tuo EUMentoring?

8. Ti preghiamo di aggiungere commenti aggiuntivi nello spazio sotto – es. qualcosa che hai particolarmente apprezzato o un tema di cui vorresti discutere nel prossimo incontro.

Nome e Cognome:

Data:

Grazie! Puoi restituire questo documento al/la tuo/a facilitatore/trice.

3.5 Cruscotto di monitoraggio delle competenze

Compila la tabella seguente dopo ogni incontro con il tuo gruppo con esempi di come hai sviluppato le tue competenze. Non è necessario che tu completi ogni cella.

	Competenze tecniche e trasversali	Incontro 1	Incontro 2	Incontro 3
1	Auto-motivazione			
2	Competenze relazionali			
3	Auto-efficacia			
4	Competenze comunicative			
5	Conoscenza di come motivare gli/le altri/e			
6	Capacità di negoziare			
7	Fiducia			

8	Competenze di auto-riflessione			
9	Conoscenza di come e dove trovare il supporto di cui si ha bisogno			
10	Consapevolezza dei miei prossimi obiettivi			
11	Senso di realizzazione rispetto agli aspetti lavorativi			
12	Assertività			
13	Capacità di <i>leadership</i>			
14	Competenze nella risoluzione di problemi			
15	Sensibilità nei confronti degli/le altri/e			
16	Entusiasmo			
17	Gestione dello stress			

18	Capacità di delegare			
19	Capacità di presentarsi			
20	Senso dell'umorismo			
21	Costruire nuove relazioni			
22	Gestione del tempo			
23	Impostazione degli obiettivi			
24	Portare a termine le cose			
25	Capire cosa è importante per me			

26	Consapevolezza di ciò che voglio raggiungere			
27	Consapevolezza dei miei limiti			
28	Equilibrio tra vita privata e lavoro			
29	Capacità di riconoscere le priorità			
30	Scrivere un CV o una domanda di lavoro			
31	Competenze nel sostenere un colloquio di lavoro			

3.6 EUMentoring: Valutazione del profilo individuale (da effettuare all'inizio del programma)

Nome:

Data:.....

Per favore, valuta le tue caratteristiche e capacità in questo momento

1 = Scarso

5 =

Eccellente

Competenze e caratteristiche		Scegli la casella corrispondente alla tua valutazione				
		1	2	3	4	5
1	Auto-motivazione					
2	Competenze relazionali					
3	Auto-efficacia					
4	Competenze comunicative					
5	Conoscenza di come motivare le altre					
6	Capacità di negoziare					
7	Fiducia					
8	Competenze di auto-riflessione					
9	Conoscenza di come e dove trovare il supporto di cui si ha bisogno					
10	Consapevolezza dei miei prossimi obiettivi					
11	Senso di realizzazione rispetto agli aspetti lavorativi					
12	Assertività					
13	Capacità di <i>leadership</i>					
14	Competenze nella risoluzione di problemi					
15	Sensibilità verso le altre					
16	Entusiasmo					
17	Gestione dello stress					
18	Capacità di delegare					
19	Capacità di presentarsi					
20	Senso dell'umorismo					
21	Costruire nuove relazioni					
22	Gestione del tempo					
23	Impostazione degli obiettivi					
24	Portare a termine le cose					
25	Capire cosa è importante per me					
26	Consapevolezza di ciò che voglio raggiungere					
27	Consapevolezza dei miei limiti					
28	Equilibrio tra vita privata e lavoro					



3.7 EUMentoring: Valutazione del profilo individuale (da effettuare alla fine del programma)

Nome:

Data:.....

Per favore, svolgi una valutazione delle tue seguenti
caratteristiche e capacità in questo momento

1 = Scarso

5 =

Eccellente

Competenze e caratteristiche		Scegli la casella corrispondente alla tua valutazione				
		1	2	3	4	5
1	Auto-motivazione					
2	Competenze relazionali					
3	Auto-efficacia					
4	Competenze comunicative					
5	Conoscenza di come motivare le altre					
6	Capacità di negoziare					
7	Fiducia					
8	Competenze di auto-riflessione					
9	Conoscenza di come e dove trovare il supporto di cui si ha bisogno					
10	Consapevolezza dei miei prossimi obiettivi					
11	Senso di realizzazione rispetto agli aspetti lavorativi					
12	Assertività					
13	Capacità di <i>leadership</i>					
14	Competenze nella risoluzione di problemi					
15	Sensibilità verso le altre					
16	Entusiasmo					
17	Gestione dello stress					
18	Capacità di delegare					
19	Capacità di presentarsi					
20	Senso dell'umorismo					
21	Costruire nuove relazioni					
22	Gestione del tempo					
23	Impostazione degli obiettivi					
24	Portare a termine le cose					
25	Capire cosa è importante per me					
26	Consapevolezza di ciò che voglio raggiungere					
27	Consapevolezza dei miei limiti					
28	Equilibrio tra vita privata e lavoro					
...						

3.8 Esempi su come formulare delle domande nel gruppo

Affermazione riportata	Tu mi fai sentire imperfetta.
Domanda	In che modo ciò che lui/lei sta facendo ti fa sentire imperfetta?

Affermazione riportata	Lui/lei non pensa che io sia abbastanza brava.
Domanda	Come fai a saperlo?

Affermazione riportata	Devo farcela.
Domanda	Che cosa succederebbe se tu non ce la facessi?

Affermazione riportata	Non riesco a mantenere una relazione.
Domanda	Che cosa ti impedisce di farlo?

Affermazione riportata	La mia decisione mi limita – ne sono sicura.
Domanda	Perché decidi di limitarti?

Affermazione riportata	Non posso imparare
Domanda	Perché credi di non potere imparare? Che cosa pensi di non potere imparare?

Affermazione riportata	Non sono sicura.... Sono stressata....
Domanda	Da cosa?

Affermazione riportata	Lei è più sicura
Domanda	Rispetto a chi o a che proposito?

3.9 Diario di bordo della partecipante

È consigliato, ma non obbligatorio, tenere traccia di quanto fatto in ogni incontro riportando nel proprio diario le proprie riflessioni a partire dalle seguenti domande:

- Cosa ho fatto?
- Cosa penso/ sento in merito?
- Cosa ho pensato ma non ho detto (o cosa avrei voluto dire ma non l'ho fatto?)
- Quanto è andato bene o male?
- Che cosa ho imparato?
- Che cosa ho raggiunto?