

## Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικής Καθοδήγησης

### NEST PROJECT

KA3: 612187-EPP-1-2019-1-EL-EPPKA3-IP1-SOC-IN

WP3. Σχεδιασμός καινοτόμων και προσαρμοσμένων εκπαιδευτικών λύσεων για την υποστήριξη της πολιτισμικής ένταξης των μεταναστών και προσφύγων στις κοινωνίες υποδοχής: προσέγγιση 'Learn and Blend'.

Δεκέμβριος 2021



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Περιεχόμενα

1. Γενικός Στόχος του Προγράμματος Σπουδών Πολιτισμικής Καθοδήγησης .....	3
2. Ομάδες Στόχου .....	3
3. Μαθησιακά Αποτελέσματα .....	3
4. Διάρκεια Εργαστηρίου και Μεθοδολογία Εκπαίδευσης .....	4
5. Απαραίτητος εξοπλισμός & Υλικό.....	4
6. Ανάλυση Προγράμματος .....	5
7. Μεθοδολογικά Εργαλεία .....	7
8. Δραστηριότητες.....	9
9. Παραρτήματα .....	18
Παράρτημα 1.1 .....	18
<b>Πολυπολιτισμικότητα</b> .....	18
<b>Διαπολιτισμικότητα</b> .....	18
Αυτή η άποψη δεν παρέχει καμία αξιολογική κρίση, είναι μια απλή καταγραφή της εξαιρετικά πολύπλοκης σύνθεσης του παγκόσμιου χωριού, σύμφωνα με μια σχετικιστική προσέγγιση.	18
Παράρτημα 1.2 .....	19
Παράρτημα 1.3 .....	20
Παράρτημα 2.1 <b>Προτάσεις για καλύτερη ανάπτυξη της σχετικής παρουσίασης ΡΡ.</b> .....	21
Παράρτημα 2.2 Τεχνική Πολιτισμικής Αυτοαξιολόγησης.....	22
Παράρτημα 2.3 Ανάπτυξη Αποτελέσματος-Αλυσίδα.....	23
Παράρτημα 2.4 Κοινοποίηση Προσωπικών Εμπειριών & Τεχνική της Αφήγησης.....	24
Παράρτημα 2.5 Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου .....	25
Παράρτημα 2.6 Πρακτική Μάθηση και Τεχνική Παιχνιδιού Ρόλων.....	26
Παράρτημα 3.1 .....	27
Παράρτημα 3.2 .....	27
Παράρτημα 3.3 .....	28



## 1. Γενικός Στόχος του Προγράμματος Σπουδών Πολιτισμικής Καθοδήγησης

Ο γενικός στόχος αυτού του προγράμματος σπουδών είναι η υποστήριξη της πολιτισμικής μάθησης, μέσω μιας κατ' ιδίαν εκπαιδευτικής συνεδρίας, στην οποία θα οικοδομηθεί η ικανότητα των συμμετεχόντων να γίνουν οι ίδιοι μέντορες ή να παρέχουν πιο αποτελεσματικές υπηρεσίες καθοδήγησης.

Το πρόγραμμα σπουδών, όπως και το έργο NEST, απευθύνεται σε μέντορες οι οποίοι θα αναπτύξουν μεταβιβάσιμες δεξιότητες, τεχνικές και συμπεριφορές σχετικές με την παροχή μαθημάτων πολιτισμικής κατάρτισης. Μέσω της συμμετοχής τους στο εργαστήριο, οι εν ενεργεία και οι εν δυνάμει μέντορες θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για το έργο NEST και την προσέγγιση «Learn & Blend», να εξοικειωθούν με έννοιες όπως «πολυπολιτισμική επικοινωνία» και κατανόηση, «ένταξη» κ.λπ. και να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και ικανότητες αναφορικά με το διαπολιτισμικό διάλογο και την επαγγελματική καθοδήγηση.

## 2. Ομάδες Στόχου

**Μέντορες** με διαπολιτισμικές και πολυπολιτισμικές δεξιότητες και συμβουλευτικές ικανότητες.

**Μετανάστες/Πρόσφυγες** που θα εκπαιδευτούν για να γίνουν μέντορες και θα λειτουργήσουν πολλαπλασιαστικά, μεταφέροντας με τη σειρά τους τις γνώσεις τους. Παράλληλα, θα συμβάλουν σημαντικά στο να υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στα αποτελέσματα του έργου και τις ανάγκες της άμεσης ομάδας στόχου.

*Ιδανικά, ένας μέντορας θα συνεργαστεί με έναν μετανάστη ή πρόσφυγα.*

## 3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

**Από πλευράς γνώσεων:**

- Γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των εννοιών: διαπολιτισμικότητα, πολυπολιτισμικότητα, αφομοίωση, ένταξη και συμπερίληψη και να έχουν διαμορφώσει μια σχετική άποψη.
- Γνωρίζουν πώς να διασφαλίσουν αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία.
- Καταλαβαίνουν την έννοια της καθοδήγησης, όπως επίσης και τις παραλλαγές της (καθοδήγηση από ομοτίμους, πολιτισμική καθοδήγηση).
- Ταυτοποιούν τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει ένας μέντορας.



- Γνωρίζουν αποτελεσματικές τεχνικές καθοδήγησης που να μπορούν να υποστηρίξουν τη σχέση μέντορα και καθοδηγούμενου.

#### Από πλευράς δεξιοτήτων:

- Υποδεικνύουν τι πρέπει να αποφεύγει και τι πρέπει να κάνει κανείς, ώστε να προωθήσει την αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία.
- Περιγράφουν το πλαίσιο και τη διαδικασία της καθοδήγησης.
- Αναπτύξουν ένα βασικό πολιτισμικό σύστημα αυτοαξιολόγησης που θα χρησιμοποιηθεί τόσο στην καθοδήγηση όσο και για την υποστήριξη της προσωπικής τους ανάπτυξης.
- Αναπτύξουν ένα βασικό σύστημα αλυσίδας αποτελεσμάτων (result-chain scheme), βασισμένο σε μια ανάλυση SWOT, που θα χρησιμοποιηθεί τόσο στην καθοδήγηση όσο και για να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν και να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους.
- Χρησιμοποιούν μια σειρά τεχνικών διαπροσωπικής επικοινωνίας για τη βελτίωση της ποιότητας της καθοδήγησης (αφήγηση, ανοιχτές ερωτήσεις).

#### Από πλευράς ικανοτήτων:

- Είναι ευαίσθητοποιημένοι σχετικά με τη σημασία της διαπολιτισμικής επικοινωνίας.
- Κατέχουν τα βασικά εργαλεία για να γίνουν οι ίδιοι μέντορες
- Έχουν δυνατότητα συμμετοχής στη διαδικασία καθοδήγησης, ακόμη και μετά το τέλος του προγράμματος.
- Έχουν αποκτήσει δεξιότητες καθημερινής ζωής.

## 4. Διάρκεια Εργαστηρίου και Μεθοδολογία Εκπαίδευσης

Η διάρκεια του εργαστηρίου είναι πέντε ώρες και θα διεξαχθεί πρόσωπο με πρόσωπο.

## 5. Απαραίτητος εξοπλισμός & Υλικό

Φορητός υπολογιστής, προβολέας, PowerPoint (παρουσίαση), χαρτί & στυλό.



## 6. Ανάλυση Προγράμματος

### Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικής Καθοδήγησης

<b>1. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ NEST</b>	<b>1 ώρα</b>
Εισαγωγή στο έργο NEST και δραστηριότητες για να "σπάσει ο πάγος"	30'
Η προσέγγιση 'Learn & Blend'	30'
<b>2. ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΣΙΜΙΚΗ / ΔΙΑΠΟΛΙΤΣΙΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</b>	<b>1 ώρα</b>
Εισαγωγή στις έννοιες ΔΙΑΠΟΛΙΤΣΙΜΙΚΟΤΗΤΑ και ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΣΙΜΙΚΟΤΗΤΑ	25'
Τι είναι ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ – παραδείγματα, ιστορία και εξέλιξη της έννοιας μέχρι τις σημερινές έννοιες της ΕΝΤΑΞΗΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ	20'
Διαπολιτισμική Επικοινωνία: Do's and Don'ts	15'
<b>3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ</b>	<b>2 ώρες</b>
Εισαγωγή σε τεχνικές καθοδήγησης	15'
Πολιτισμική Αυτοαξιολόγηση	20'
Ανάπτυξη Αλυσίδας Αποτελεσμάτων	20'
Κοινοποίηση προσωπικών εμπειριών και αφήγηση	15'
Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου	10'



Πρακτικές τεχνικές μάθησης και παιχνιδιού ρόλων	10´
Πρώτη συνεδρία καθοδήγησης: Άσκηση παιχνιδιού ρόλων	30´
<b>4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ</b>	<b>1 ώρα</b>
Η ενσυναίσθηση ως πρώτο μέσο συνάντησης του άλλου. Μαθαίνοντας να μπαίνουμε και να βγαίνουμε από τη σχέση χωρίς να πληγώνουμε τον εαυτό μας.	20´
Παρουσίαση περιπτώσεων στις οποίες ο μέντορας διαδραματίζει ιδιαίτερα σύνθετο ρόλο στη δυναμική της σχέσης μέντορα-καθοδηγούμενου.	20´
Απαραίτητες μεταβιβάσιμες δεξιότητες και ικανότητες για έναν αποτελεσματικό μέντορα.	20´

## 7. Μεθοδολογικά Εργαλεία

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ NEST</b>		<b>1 ώρα</b>
<b>Μεθοδολογικά εργαλεία</b>	<b>Τεχνική εκπαίδευσης</b>	<b>Διάρκεια</b>
Εισαγωγή στο έργο NEST	μάθημα με ppt	15 λεπτά
"Σπάσιμο πάγου"	ομαδική άσκηση	15 λεπτά
Η προσέγγιση 'Learn & Blend'	μάθημα με ppt	30 λεπτά
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ / ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</b>		<b>1 ώρα</b>
<b>Μεθοδολογικά εργαλεία</b>	<b>Τεχνική εκπαίδευσης</b>	<b>Διάρκεια</b>
Εισαγωγή στις έννοιες ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ και ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ	μάθημα με ppt, ερωτήσεις & απαντήσεις	45 λεπτά
Τι είναι ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ – παραδείγματα, ιστορία και εξέλιξη της έννοιας μέχρι τις σημερινές έννοιες της ΕΝΤΑΞΗΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ	μάθημα με ppt, ομαδική συζήτηση	45 λεπτά
Διαπολιτισμική Επικοινωνία: Do's and Don'ts	μάθημα, ομαδική συνάντηση	30 λεπτά
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ</b>		<b>2 ώρες</b>
<b>Μεθοδολογικά εργαλεία</b>	<b>Τεχνική εκπαίδευσης</b>	<b>Διάρκεια</b>
2.1 Εισαγωγή σε τεχνικές καθοδήγησης	μάθημα με ppt, ερωτήσεις & απαντήσεις	15 λεπτά
2.2 Πολιτισμική Αυτοαξιολόγηση	μάθημα με ppt, ερωτήσεις & απαντήσεις	20 λεπτά
2.3 Ανάπτυξη Αλυσίδας Αποτελεσμάτων	μάθημα με ppt, ομαδική άσκηση	20 λεπτά
2.4 Κοινοποίηση προσωπικών εμπειριών και αφήγηση	μάθημα με ppt	15 λεπτά
2.5 Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου	μάθημα με ppt, ερωτήσεις & απαντήσεις	10 λεπτά
2.6 Πρακτικές τεχνικές μάθησης και παιχνιδιού ρόλων	μάθημα με ppt	10 λεπτά
2.7 Πρώτη συνεδρία καθοδήγησης: Άσκηση παιχνιδιού ρόλων	Άσκηση με παιχνίδι ρόλου	30 λεπτά

<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ</b>		<b>1 ώρα</b>
<b>Μεθοδολογικά εργαλεία</b>	<b>Τεχνική εκπαίδευσης</b>	<b>Διάρκεια</b>
<i>Η ενσυναίσθηση ως πρώτο μέσο συνάντησης του άλλου. Μαθαίνοντας να μπαίνουμε και να βγαίνουμε από τη σχέση χωρίς να πληγώνουμε τον εαυτό μας.</i>	μάθημα, ομαδική συζήτηση	45 λεπτά
<i>Παρουσίαση περιπτώσεων στις οποίες ο μέντορας διαδραματίζει ιδιαίτερα σύνθετο ρόλο στη δυναμική της σχέσης μέντορα-καθοδηγούμενου.</i>	μάθημα, ομαδική συζήτηση	45 λεπτά
<i>Απαραίτητες μεταβιβάσιμες δεξιότητες και ικανότητες για έναν αποτελεσματικό μέντορα.</i>	μάθημα	45 λεπτά



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



## 8. Δραστηριότητες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ NEST			30 ΛΕΠΤΑ
Δραστηριότητα	Στόχος της Δραστηριότητας	Οδηγίες	Διάρκεια
Εισαγωγή στο έργο NEST Project και την προσέγγιση 'Learn & Blend'	Στόχος της δραστηριότητας είναι να εισάγει τους μέντορες στους στόχους και το πλαίσιο του έργου NEST	Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί μέσω παρουσίασης PPT με τις κύριες πληροφορίες για το έργο NEST <b>(βλ. παράρτημα 1)</b>	15 λεπτά
Σπάσιμο πάγου "Βρείτε 10 ομοιότητες με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας"	Η δραστηριότητα έχει στόχο να γνωριστούν καλύτερα οι συμμετέχοντες και να νιώθουν πιο άνετα μέσα στην ομάδα.	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες τεσσάρων ή πέντε ατόμων.  Πείτε στις νεοσύστατες ομάδες ότι η αποστολή τους είναι να βρουν δέκα ομοιότητες με κάθε μέλος της ομάδας, που δεν έχουν σχέση με την εργασία, τα μέρη του σώματος και τα ρούχα.  Πείτε στην ομάδα να βρει δέκα ομοιότητες. Ένα άτομο θα πρέπει να κρατά σημειώσεις και να είναι έτοιμο να διαβάσει τη λίστα στους υπόλοιπους.  Ζητήστε πρώτα από έναν εθελοντή να διαβάσει τη λίστα τους στους υπόλοιπους. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί ολόκληρη τη λίστα της με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας  Επιτρέψτε την ελεύθερη συζήτηση, το γέλιο και την ανταλλαγή απόψεων.	15 λεπτά
Η προσέγγιση 'Learn & Blend'	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η εξοικείωση των συμμετεχόντων με την προσέγγιση «Learn & Blend». Μετά την περιγραφή της προσέγγισης, θα παρουσιαστεί το μάθημα «Learn & Blend»	Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί μέσω παρουσίασης PPT με τις κύριες πληροφορίες για το μάθημα 'Learn & Blend' <b>(βλ. παράρτημα 2)</b>	30 λεπτά

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ / ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ			1 ώρα
Δραστηριότητα	Στόχος δραστηριότητας	Οδηγίες	Διάρκεια
1.1 Εισαγωγή στις έννοιες ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ και ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ	Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους καθοδηγούμενους να κατανοήσουν πώς η παρουσία σε έναν πολυπολιτισμικό κόσμο μπορεί να επηρεάσει την ταυτότητά τους και ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι ζωής και αντίληψης των άλλων, αλλά και τη δυνατότητα διαπολιτισμικής εκτίμησης και αμοιβαίας κατανόησης.	Ο εκπαιδευτής πρέπει να εξηγήσει τις διαφορές μεταξύ των εννοιών και να αναφέρει στους καθοδηγούμενους περιπτώσεις που μπορούν να αντιληφθούν πολυπολιτισμική παρουσία. <b>(βλ. παράρτημα 1.1)</b>  Επιπλέον, πρέπει να παροτρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν αυτές τις δύο έννοιες και να εξηγήσει πώς η απομάκρυνση από μια απλή περιγραφική άποψη (πολυπολιτισμικότητα) προς μια που άποψη εκτιμά την αλληλεπίδραση και την αμοιβαία κατανόηση (διαπολιτισμικότητα) μπορούν να ενισχύσουν τις ανθρώπινες κοινωνίες και να προωθήσουν την αξία της συμπερίληψης και της ενότητας μέσα από τη διαφορετικότητα.	25 λεπτά
1.2 Τι είναι ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ – παραδείγματα, ιστορία και εξέλιξη της έννοιας μέχρι τις σημερινές έννοιες της ΕΝΤΑΞΗΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ	Στόχος της δραστηριότητας είναι να αισθανθούν οι καθοδηγούμενοι ότι όπως ακριβώς οι ίδιοι μαθαίνουν για έναν διαφορετικό κόσμο, έτσι και εκείνοι που τους υποδέχονται τίθενται κατά κάποιο τρόπο σε κατάσταση «κρίσης» από τη συνάντηση με διαφορετικούς πολιτισμούς και ιδέες.  Με αυτόν τον τρόπο, θα είναι πιο κοντά στην κατανόηση των φόβων και των ανησυχιών της κοινωνίας υποδοχής κάνοντας το πρώτο κρίσιμο βήμα προς την	Σε ένα πλαίσιο ανοιχτού και συνεχούς διαλόγου, ο εκπαιδευτής πρέπει να εξηγήσει τους όρους: αφομοίωση, ένταξη και συμπερίληψη εστιάζοντας παράλληλα στον ιστορικό μετασχηματισμό των όρων, ο οποίος ξεκίνησε από τον πρώτο (αφομοίωση) και έφτασε σήμερα στον τελευταίο από αυτούς (συμπερίληψη). <b>(βλ. παράρτημα 1.2)</b>  Στο τέλος της δραστηριότητας, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να αναφερθούν προσωπικά τους βιώματα ή ιστορίες που έχουν ακούσει, όσον αφορά σε πραγματικές εμπειρίες αφομοίωσης, καθώς και να συζητήσουν πώς δυσχεραίνεται η διαδικασία της ένταξης από τα εμπόδια που παρουσιάζονται στην	20 λεπτά

	αμοιβαία κατανόηση, ακόμη και όταν η κοινωνία υποδοχής παραμένει διστακτική	αποτελεσματική επικοινωνία με την κοινωνία υποδοχής Ο εκπαιδευτής πρέπει πάντα να έχει κατά νου ότι αυτά τα θέματα είναι περίπλοκα και θα πρέπει να προσπαθεί να παρέχει σαφείς εξηγήσεις και παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο, αν αυτό είναι δυνατόν.	
1.3 Διαπολιτισμική επικοινωνία Do's and Don'ts	Βάζοντας τέλος στις θεωρητικές συζητήσεις, η ενότητα κλείνει με μια απλή παρουσίαση των «do's and don'ts» της διαπολιτισμικής επικοινωνίας, με σκοπό να βοηθήσει τους συμμετέχοντες στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις τους και να τους παρέχει πρακτικό υλικό για να εξετάσουν και αργότερα να μοιραστούν με τους δικούς του καθοδηγούμενους.	Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει τον σχετικό πίνακα στους συμμετέχοντες <b>(βλ. παράρτημα 1.3)</b> Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες που έχουν αντιληφθεί οι ίδιοι κατά τη διαπολιτισμική επικοινωνία και σχετικά με το κατά πόσον χρησιμοποιούν ήδη αποτελεσματικές ή αναποτελεσματικές τεχνικές διαπολιτισμικής επικοινωνίας	15 λεπτά

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ			2 ώρες
Δραστηριότητα	Στόχος Δραστηριότητας	Οδηγίες	Διάρκεια
<b>2.1</b> Εισαγωγή σε τεχνικές καθοδήγησης	Η δραστηριότητα απεικονίζει βασικές αρχές καθοδήγησης και εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα της ενότητας, δηλαδή την έννοια των τεχνικών καθοδήγησης. Μετά την ολοκλήρωσή της, οι συμμετέχοντες θα έχουν κατανοήσει το γενικό πλαίσιο της διαδικασίας καθοδήγησης, και αυτό θα τους βοηθήσει να ξεκινήσουν τη δική	Ο Εκπαιδευτής πρέπει να εισάγει τους συμμετέχοντες στην έννοια της πολιτισμικής καθοδήγησης και να απεικονίσει τις βασικές αρχές μιας συνεδρίας καθοδήγησης. Επιπλέον, θα θίξει το θέμα των τεχνικών καθοδήγησης, δηλαδή των αποδεδειγμένων και δοκιμασμένων στο χρόνο μεθόδων για τη διευκόλυνση της καθοδήγησης και τη διασφάλιση της αποτελεσματικότητάς της. Οι παραπάνω δράσεις πρέπει να υλοποιούνται με όσο το δυνατόν περισσότερο διαδραστικό τρόπο και, για το σκοπό αυτό, οι εκπαιδευτές μπορούν να	15 λεπτά

	<p>τους εμπειρία καθοδήγησης</p>	<p>συμβουλευόνται τις προτάσεις που παρέχονται στο <b>παράρτημα 2.1</b>, όσον αφορά τον καλύτερο τρόπο χρήσης της σχετικής παρουσίασης PP.</p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα περιγράψει εν συντομία στους συμμετέχοντες το υπόλοιπο περιεχόμενο της ενότητας, δηλαδή τις τεχνικές που απεικονίζονται παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Πολιτισμική Αυτοαξιολόγηση</li> <li>– Ανάπτυξη αλυσίδας αποτελεσμάτων</li> <li>– Κοινοποίηση εμπειριών και αφήγησης</li> <li>– Ερωτήσεις ανοικτού τύπου</li> <li>– Πρακτική Μάθηση και Παιχνίδι Ρόλων</li> </ul>	
<p><b>2.2</b> Πολιτισμική Αυτοαξιολόγηση</p>	<p>Η δραστηριότητα παρουσιάζει ένα εργαλείο που μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στους καθοδηγούμενους να εκφραστούν ρητά και να στοχαστούν αναφορικά με το πώς κατανοούν τους εαυτούς τους από πλευράς πολιτισμού, αλλά και σχετικά με το βαθμό κατανόησης και εκτίμησης που επιδεικνύουν απέναντι στην κοινωνία υποδοχής.</p> <p>Με αυτόν τον τρόπο, η δραστηριότητα βοηθά τους μέντορες να εισάγουν αυτό το δύσκολο θέμα στους καθοδηγούμενους και μελλοντικούς μέντορες, ως ένα πρώτο βήμα προς την ένταξη και την πολιτισμική ικανότητα.</p>	<p>Όσον αφορά ειδικότερα στην πολιτιστική καθοδήγηση, η <b>τεχνική της πολιτισμικής αυτοαξιολόγησης</b> μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την έναρξη μιας ουσιαστικής σχέσης μεταξύ μέντορα και εκαπιδευόμενου.</p> <p>Ο εκπαιδευτής πρέπει να παρουσιάσει αυτή την τεχνική στους συμμετέχοντες, εστιάζοντας σε μια προσέγγιση ανάλυσης SWOT και με τη βοήθεια της σχετικής παρουσίασης PP. (βλ. <b>Παράρτημα 2.2</b>)</p>	<p><b>20 λεπτά</b></p>

<p><b>2.3</b> Ανάπτυξη αλυσίδας αποτελεσμάτων</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή αναλύει μια θεμελιώδη πτυχή της καθοδήγησης: <b>καθορισμός στόχου</b>.</p> <p>Παρουσιάζει στους συμμετέχοντες την τεχνική <b>“αλυσίδας αποτελεσμάτων”</b>, η οποία χρησιμεύει ως παράδειγμα που απεικονίζει τη διαδικασία καθορισμού και σχεδιασμού στόχων.</p> <p>Αυτή η λογική μεθοδολογία θα υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στη στρατηγική ανάπτυξης και επίτευξης στόχων όταν τελικά δημιουργήσουν τις δικές τους σχέσεις καθοδήγησης.</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ξεκινήσει παρουσιάζοντας ένα βασικό σύστημα αλυσίδας αποτελεσμάτων, μέσω ενός μαυροπίνακα ή άλλων ψηφιακών μέσων. <b>(βλ. Παράρτημα 2.3)</b></p> <p>Από την αρχή, ο εκπαιδευτής πρέπει να καταστήσει σαφές ότι οποιοδήποτε πρόγραμμα καθορισμού στόχων καθοδήγησης είναι προσωποκεντρικό, πράγμα που σημαίνει ότι βασίζεται στις ανάγκες και τις προσδοκίες κάθε καθοδηγούμενου και ως εκ τούτου, δεν πρέπει ποτέ να υπάρχουν δύο πανομοιότυπες αλυσίδες αποτελεσμάτων.</p> <p>Στη συνέχεια, θα εξηγήσει τα διάφορα βήματα για την κατάρτιση ενός τέτοιου σχεδίου, και πάλι με έμφαση σε μια <b>προσέγγιση SWOT</b>.</p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα δώσει χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις και θα προχωρήσει στην εν συντομία απάντησή τους. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να αναπτύξουν τη δική τους απλή αλυσίδα αποτελεσμάτων, θέτοντας έναν συγκεκριμένο στόχο και σχεδιάζοντας τα απαραίτητα βήματα προς την επίτευξη του.</p>	<p><b>20 λεπτά</b></p>
<p><b>2.4</b> Κοινοποίηση εμπειριών και αφήγησης</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα υπογραμμίζει τη σημασία της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών στο πλαίσιο μιας σχέσης καθοδήγησης. Ταυτόχρονα, απεικονίζει ορισμένους από τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης αυτής της τεχνικής και προβάλλει την τεχνική</p>	<p>Ένα βασικό μέρος τους να είναι κανείς μέντορας είναι να λειτουργεί ως πρότυπο για τον καθοδηγούμενο. Για να επιτευχθεί αυτό ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας ο καθοδηγούμενος να ταυτίζεται με τον μέντορα, ως κάποιον που έχει περάσει παρόμοια προβλήματα με τα δικά του.</p> <p>Η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών είναι μια τεχνική που διευκολύνει αυτή τη διαδικασία και, γενικά, χτίζει εμπιστοσύνη</p>	<p><b>15 λεπτά</b></p>

	<p>της «Αφήγησης» ως μια εναλλακτική λύση.</p> <p>Κατά την παρουσίαση και των δύο τεχνικών, η δραστηριότητα παρέχει στους συμμετέχοντες γνώσεις σχετικά με το ποιο μπορεί να είναι το πιο κρίσιμο εργαλείο που έχει ένας μέντορας, καθώς και ορισμένες βασικές οδηγίες για τη χρήση του.</p>	<p>μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενου.</p> <p>Στη δραστηριότητα αυτή, ο εκπαιδευτής πρέπει να παρουσιάζει τα παραπάνω σημεία και να παρέχει ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την ορθή χρήση των σχετικών τεχνικών. <b>(βλ. Παράρτημα 2.4)</b></p>	
<p><b>2.5</b> Ερωτήσεις ανοικτού τύπου</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα παρουσιάζει την <b>Τεχνική Ερωτήσεων Ανοικτού Τύπου</b> ως έναν τρόπο να εισαχθεί κάποιος σε ένα δύσκολο θέμα.</p> <p>Συμπληρώνει άλλες δεξιότητες επικοινωνίας που θα πρέπει να έχουν οι μέντορες για να εξασφαλίσουν μια επικοινωνιακή σχέση καθοδήγησης.</p>	<p>Ο εκπαιδευτής πρόκειται να παρουσιάσει την Τεχνική Ερωτήσεων Ανοικτού Τύπου, εξηγώντας τη δομή τέτοιων ερωτήσεων, καθώς και τα οφέλη και τους λόγους χρήσης τους. <b>(βλ. Παράρτημα 2.5)</b></p> <p>Μετά από αυτό, θα πρέπει να προσκαλέσει τους καθοδηγούμενους να αναπτύξουν και να μοιραστούν με την ομάδα τις δικές τους ανοικτού τύπου ερωτήσεις.</p>	<p>10 λεπτά</p>
<p><b>2.6</b> Πρακτική Μάθηση και Παιχνίδι Ρόλων</p>	<p>Οι τελευταίες τεχνικές που παρουσιάστηκαν έχουν κυρίως πρακτικό προσανατολισμό και μπορούν να συμπληρώσουν τις άλλες δραστηριότητες καθοδήγησης. Μέσω της πρακτικής μάθησης και του παιχνιδιού ρόλων, ο καθοδηγούμενος μπορεί να μάθει άμεσα πρακτικές δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν στην καθημερινή του ζωή. Επιπλέον, οι αυτές οι δεξιότητες μπορούν να χρησιμεύσουν ως μέσο για την καλύτερη</p>	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής επεξηγεί τις τεχνικές πρακτικής μάθησης και παιχνιδιού ρόλων. <b>(βλ. Παράρτημα 2.6)</b></p> <p>Αναλύει στους συμμετέχοντες τη λογική από αυτές τις τεχνικές είναι ότι το να μαθαίνεις στην πράξη είναι περισσότερο αποτελεσματικό από μια θεωρητική προσπάθεια.</p> <p>Ωστόσο, τονίζει ότι ο καθοδηγούμενος πρέπει να έχει κατά νου ότι δεν μπορούν όλα τα μαθήματα να διδάσκονται με αυτόν τον τρόπο και ότι η πολιτισμική γνώση είναι κάτι περισσότερο από καθημερινές πρακτικές δεξιότητες.</p>	<p>10 λεπτά</p>

	κατανόηση της πολιτισμικής γνώσης.	Ταυτόχρονα, συνιστάται προσοχή, καθώς, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η καθοδήγηση δεν πρέπει να επιλύει άμεσα προβλήματα για τον καθοδηγούμενο, αλλά πρέπει έμμεσα να τον ενδυναμώσει να αναπτυχθεί μόνος τους.	
--	------------------------------------	---	--

2.7 Πρώτη συνεδρία καθοδήγησης: Παιχνίδι ρόλων	Η τελική δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τα βασικά σημεία της ενότητας, με έναν διαδραστικό τρόπο.  Συγκεκριμένα, θα αναθεωρήσει τις βασικές αρχές στις οποίες θα πρέπει να βασιστεί η καθοδήγηση, καθώς και τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνει μια σχέση καθοδήγησης.  Επιπλέον, θα παρουσιάσει την τεχνική του παιχνιδιού ρόλων με πιο συγκεκριμένο τρόπο, προτρέποντας τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν άμεσα σε αυτήν.	Ταυτόχρονα, συνιστάται προσοχή, καθώς, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η καθοδήγηση δεν πρέπει να επιλύει άμεσα προβλήματα για τον καθοδηγούμενο, αλλά πρέπει έμμεσα να τον ενδυναμώσει να αναπτυχθεί μόνος τους.  <i>Συνοψίζοντας, η ενότητα θα τελειώσει με ένα διαδραστικό παιχνίδι ρόλων, όπου οι συμμετέχοντες θα κληθούν να υποδυθούν έναν μέντορα και έναν καθοδηγούμενο κατά τη διάρκεια της πρώτης τους συνάντησης.</i>  <i>Ο εκπαιδευτής πρέπει να εστιάσει την προσοχή των εκπαιδευόμενων στα ακόλουθα σημεία:</i>  <i>- Παρουσίαση των βασικών αρχών της καθοδήγησης στον (φανταστικό) καθοδηγούμενο</i>  <i>- Ορισμός χρονοδιαγράμματος για τις συνεδρίες καθοδήγησης: Συνολικά και επαναλαμβανόμενα, π.χ., «η σχέση θα διαρκέσει 1 χρόνο, εκτός αν οριστεί διαφορετικά αργότερα, θα βλέπουμε μία φορά την εβδομάδα στο ΜΕΡΑ/ΩΡΑ)</i>  <i>- Καθορισμός/Συζήτηση αρχικών στόχων: ο (φανταστικός) μέντορας θα πρέπει να κατευθύνει τον (φανταστικό) καθοδηγούμενο να σκεφτεί τους στόχους του και να τους βάλει σε λέξεις – εάν δεν μπορεί να εκφραστεί μόνος του.</i>	30 λεπτά
---	--	---	----------

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ			1 ώρα
Δραστηριότητα	Στόχος της δραστηριότητας	Οδηγίες	Διάρκεια
3.1 Η ενσυναίσθηση ως πρώτο μέσο συνάντησης του άλλου. Μαθαίνοντας να μπαίνουμε και να βγαίνουμε από τη σχέση	Το στοιχείο της ενσυναίσθησης θεωρείται βασικό για την επαφή με τον άλλον και της οικοδόμησης μια	Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει στους συμμετέχοντες τι είναι η ενσυναίσθηση, κάνοντας διάκριση μεταξύ θετικής και αρνητικής ενσυναίσθησης.  (βλ. παράρτημα 3.1)	20 λεπτά



<p>χωρίς να πληγώνουμε τον εαυτό μας.</p>	<p>γέφυρας επικοινωνίας.</p>	<p>Θα διασφαλίσει επίσης ότι στο τέλος της δραστηριότητας, υπάρχει άφθονος χρόνος για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάποιες σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την ενσυναίσθηση και ιδιαίτερα την ενσυναίσθηση για άτομα με πολιτιστικές ή άλλου είδους διαφορές.</p>	
<p>3.2 Παρουσίαση περιπτώσεων στις οποίες ο μέντορας διαδραματίζει ιδιαίτερα σύνθετο ρόλο στη δυναμική της σχέσης μέντορα-καθοδηγούμενου.</p> <p>Απαραίτητες μεταβιβάσιμες δεξιότητες και ικανότητες για έναν αποτελεσματικό μέντορα.</p>	<p>Μέσω της παροχής δύο συγκεκριμένων παραδειγμάτων, η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για περιπτώσεις όπου ο μέντορας διαδραματίζει ιδιαίτερα σύνθετο ρόλο στη δυναμική των σχέσεων καθοδήγησης, καθώς και να τους ενημερώσει για τους καλύτερους τρόπους δράσης σε τέτοιες περιπτώσεις, έχοντας κατά νου τόσο το όφελος του εκαιδευόμενου όσο και τη δική του ευημερία.</p>	<p>Αφού παρουσιάσει κάθε μία από τις δύο περιπτώσεις που μπορεί να λάβει χώρα σε κάποιο σημείο της σχέσης καθοδήγησης, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να φανταστούν πώς θα ενεργήσουν σε παρόμοια κατάσταση.</p> <p>Στη συνέχεια, εξηγεί τη σωστή πορεία δράσης, καθώς και τους λόγους για τους οποίους είναι σωστή, και καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους και να συζητήσουν περαιτέρω το θέμα.</p> <p>Ομαδική συζήτηση επί του θέματος.</p> <p><b>(βλ. παράρτημα 3.2)</b></p>	<p>20 λεπτά</p>
<p>3.3 Απαραίτητες μεταβιβάσιμες δεξιότητες και ικανότητες για έναν αποτελεσματικό μέντορα.</p>	<p>Αυτή η τελική δραστηριότητα επικεντρώνεται σε μια σειρά μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων που απαιτούνται από έναν αποτελεσματικό μέντορα και προτρέπει τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να τις καλλιεργήσουν περαιτέρω σε όλους τους τομείς της ζωής τους.</p>	<p>Ο εκπαιδευτής πρέπει να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες την έννοια των «μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων», οι οποίες είναι απαραίτητες για τη δημιουργία αποτελεσματικών σχέσεων καθοδήγησης. <b>(βλ. παράρτημα 3.3)</b></p> <p>Ολοκληρώνοντας την ενότητα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καταστήσει σαφές ότι η καθιέρωση μιας σχέσης καθοδήγησης μπορεί να είναι επωφελής όχι μόνο για την προσωπική ανάπτυξη του καθοδηγούμενου, αλλά και για την ανάπτυξη του μέντορα, και</p>	<p>20 λεπτά</p>





		μπορεί να τον βοηθήσει να αποκτήσει νέες διαπροσωπικές και διαπολιτισμικές ικανότητες ή/και να εδραιώσει εκείνες που έχει ήδη.	
--	--	--	--



*Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.*

## 9. Παραρτήματα

### Παράρτημα 1.1

<i>Πολυπολιτισμικότητα</i>	<i>Διαπολιτισμικότητα</i>
<p>Η πολυπολιτισμικότητα δεν είναι τίποτα άλλο από την αντικειμενική καταγραφή της πραγματικότητας, της συνύπαρξης στην ίδια επικράτεια διαφορετικών λαών, εθνοτήτων, γλωσσών και αξιών.</p> <p>Αυτή η άποψη δεν παρέχει καμία αξιολογική κρίση, είναι μια απλή καταγραφή της εξαιρετικά πολύπλοκης σύνθεσης του «παγκόσμιου χωριού», σύμφωνα με μια σχετικιστική προσέγγιση.</p> <p>Παράλληλα, η πολυπολιτισμικότητα μας δίνει τη δυνατότητα αντιμετώπισης του εαυτού μας, μέσω της συνάντησης με τον Άλλο. Συμβάλλει στο να είμαστε ανοιχτοί και να «αποδεχόμαστε» τρόπους συμπεριφοράς και σκέψης που μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από τους δικούς μας.</p> <p>Για το λόγο αυτό, δε δίνεται έμφαση στην απλή περιγραφή του πλούσιου μωσαϊκού πολιτισμών που συνυπάρχουν στις σύγχρονες κοινωνίες, αλλά στην παρουσίαση ευκαιριών αλληλεπίδρασης μεταξύ των πολιτισμών, όσον αφορά στην ανακάλυψη του εαυτού, τον αμοιβαίο σεβασμό και τον εμπλουτισμό της ταυτότητας.</p>	<p>Σε αντίθεση με την έννοια της πολυπολιτισμικότητας, η διαπολιτισμικότητα δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ των πολιτισμών.</p> <p>Στην καθημερινή μας ζωή, η διαφορετικότητα συναντάται όλο και σε περισσότερα περιβάλλοντα, όπως στη συνεργασία με συναδέλφους από άλλες χώρες, σε σπίτια όπου ζουν άνθρωποι διαφορετικής εθνικότητας, στην ψυχαγωγία και πολλά άλλα.</p> <p>Η διαπολιτισμικότητα τονίζει ότι, αντί να αποδεχόμαστε παθητικά την πολυπολιτισμικότητα των σύγχρονων κοινωνιών, οι πολιτισμικά διαφορετικοί άνθρωποι θα πρέπει να επιδιώκουν τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση, να προωθούν το διάλογο και να στοχεύουν στην ανακάλυψη του εαυτού τους, την αμοιβαία κατανόηση και την εξεύρεση ενότητας και δύναμης στην πολυμορφία.</p>

## Παράρτημα 1.2

### Αφομοίωση, Ένταξη και Συμπερίληψη.

Ο όρος «Αφομοίωση» προέρχεται από την ετυμολογία της λατινικής πρόθεσης *ad*, η οποία υποδηλώνει την μονόπλευρη κίνηση. Αξίζει να θυμηθούμε ότι οι ανθρωπολόγοι που επινόησαν τον όρο αυτό, τόνιζαν με σαφήνεια ότι η αφομοίωση είναι μια αμφίδρομη διαδικασία (Herskovits), ακόμα κι αν συχνά είναι άνιση. Ο πολιτισμός του «δότη» τροποποιείται επίσης από αυτό που λαμβάνει από τον πολιτισμό στον οποίο δίνει.

Αυτή η διάκριση, αν και χρήσιμη, γίνεται όλο και πιο θολή στη σημερινή κοινωνία, όπου οι δύο διαδικασίες μπλέκονται και αλληλεπικαλύπτονται όλο και συχνότερα λόγω του πλανητικού συστήματος πληροφόρησης και επικοινωνίας των μέσων ενημέρωσης και όπου τα εδαφικά σύνορα των μεμονωμένων πολιτισμών γίνονται όλο και λιγότερο ενεργά.

*Each individual or group has difficulty in perceiving the endogenous or exogenous character of its cultural change (value and behavioural content). It is therefore essential to arrive at terms such as integration but above all mutual inclusion between people from different backgrounds.*

Ένα άτομο ή μια ομάδα δυσκολεύεται να αντιληφθεί τον ενδογενή ή εξωγενή χαρακτήρα της πολιτιστικής του αλλαγής (αξιακά και συμπεριφορικά). Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να καταλήξουμε στην υιοθέτηση όρων όπως η ένταξη, αλλά κυρίως η αμοιβαία συμπερίληψη ατόμων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Για να γίνουν κατανοητοί αυτοί οι δυο όροι:

- **Ένταξη** είναι η αμφίδρομη διαδικασία, κατά την οποία τόσο οι μετανάστες όσο και οι κάτοικοι της περιοχής προσαρμόζονται μεταξύ τους. Η διαδικασία πλαισιώνεται από ένα ασφαλές και χωρίς διακρίσεις περιβάλλον που επιτρέπει τη διαπολιτισμική αλληλεπίδραση.
- **Συμπερίληψη** είναι η πρακτική ή η πολιτική παροχής ίσης πρόσβασης σε ευκαιρίες και πόρους για άτομα που διαφορετικά θα αντιμετώπιζαν τον αποκλεισμό ή την περιθωριοποίηση. Η συμπερίληψη είναι αποτέλεσμα τόσο μιας επιτυχημένης διαδικασίας ενσωμάτωσης όσο και ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τα ποσοστά επιτυχίας της ενσωμάτωσης. Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς διασφαλίζει ότι οι μετανάστες ή άλλοι μειονοτικοί πληθυσμοί γίνονται αναπόσπαστο μέρος της κοινωνίας και είναι σε θέση να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους, διάγοντας τη ζωή τους με ικανοποίηση και ευχαρίστηση.

Στη συνάντηση και αντιπαράθεση μεταξύ ατόμων και διαφορετικών κοινωνικών και πολιτισμικών ομάδων, δεν πρέπει να λαμβάνεται υπόψη μόνο η ετερότητα και η διαφορετικότητα, αλλά και η ανισότητα ή η ισότητα των σχέσεων μεταξύ των ομάδων που συναντώνται. Οι τελευταίες είναι και αυτές που συχνά αποφασίζουν (και όχι εγγενείς ιδιότητες των αλληλεπιδρώντων πολιτισμών) το περιεχόμενο και τις μεθόδους των ανταλλαγών που πραγματοποιούνται, καθώς και τις νέες πολιτισμικές διαμορφώσεις που προκύπτουν.

## Παράρτημα 1.3

### Διαπολιτισμική Επικοινωνία Do's and Don'ts

DOs	DON'Ts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είστε ανοιχτοί στη διαφορετικότητα και να περιμένετε να αντιμετωπίσετε τις διαφορές</li> <li>• Να είστε συνειδητοποιημένοι για τη δική σας συμπεριφορά και το στυλ επικοινωνίας σας - είναι διαφορετικό από αυτό που αναμένεται πολιτιστικά από το άλλο άτομο;</li> <li>• Δείξτε ειλικρινές ενδιαφέρον για τους άλλους ανθρώπους και τις απόψεις τους, η ειλικρίνεια θα πρέπει να μειώσει τις πιθανότητες παρεξήγησης ή τις επιπτώσεις τους</li> <li>• Αντιμετωπίστε τα δικά σας στερεότυπα</li> <li>• Να είστε συνειδητοποιημένοι όσον αφορά στη γλώσσα του σώματός και τη μη λεκτική επικοινωνία που χρησιμοποιείτε, να γνωρίζετε τα μη λεκτικά σήματα/συνθήματα που χρησιμοποιούν άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο</li> <li>• Προσπαθήστε να προσαρμόσετε το στυλ επικοινωνίας στο συγκεκριμένο/γενικό πλαίσιο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μην υποθέτετε ότι όλοι συμπεριφέρονται με στερεοτυπικό τρόπο βάσει της χώρας προέλευσής τους</li> <li>• Μη φοβάστε τις παρεξηγήσεις ή ακόμα και τις συγκρούσεις. Είναι φυσιολογικό να προκύψουν. Προσπαθήστε να αποκτήσετε αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων, όπως να εξηγήσετε τις απόψεις σας με ευγενικό τρόπο, σεβόμενοι τις απόψεις των άλλων.</li> <li>• Μην είστε αμυντικοί, υποθέτοντας ότι ο άλλος έχει εξ' αρχής κακές προθέσεις</li> <li>• Μη θεωρείτε δεδομένη την κατανόηση. Σε ένα διαπολιτισμικό πλαίσιο είναι σημαντικό να αποσαφηνίζονται τα πάντα, μέχρι να συνηθίσει κανείς τα μοτίβα συμπεριφοράς και σκέψης του άλλου</li> </ul>

## Παράρτημα 2.1

### Προτάσεις για καλύτερη ανάπτυξη της σχετικής παρουσίας ΡΡ.

Για να τραβήξει την προσοχή των συμμετεχόντων και να προωθήσει την ενεργό συμμετοχή από την αρχή, ο εκπαιδευτής ξεκινά αυτή την ενότητα θέτοντας ένα ερώτημα:

**" Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, η διαφορά μεταξύ καθοδήγησης και διδασκαλίας? "**

Με βάση τις απαντήσεις που ακολουθούν, ή την έλλειψή τους, ο εκπαιδευτής προχωρά στην απάντηση του ερωτήματος, με όσο το δυνατόν περισσότερο διαδραστικό τρόπο.

Στη συνέχεια, εξηγεί περαιτέρω ότι, αν και η καθοδήγηση περιλαμβάνει σχέσεις που βασίζονται στην εμπιστοσύνη και είναι μακροπρόθεσμες και λιγότερο τυπικές, πρέπει να ακολουθεί ορισμένες γενικές αρχές προκειμένου να είναι αποτελεσματική.

Συγκεκριμένα, ανεξάρτητα από τις συγκεκριμένες τεχνικές που χρησιμοποιούνται κάθε φορά, η καθοδήγηση θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τα ακόλουθα:

– **Εχεμύθεια:**

Ο μέντορας δεσμεύεται να μην μοιράζεται με τρίτους προσωπικές πληροφορίες ή δεδομένα του καθοδηγούμενου

– **Στοχοθεσία:**

Η σχέση είναι προσαρμοσμένη στις προσδοκίες και τις ανάγκες των καθοδηγούμενων και έχει συγκεκριμένους στόχους και προκαθορισμένο χρονικό πλαίσιο

– **Προσέγγιση «μην το πεις»:**

Ένας μέντορας δεν πρέπει να επιλύει άμεσα τα προβλήματα του καθοδηγούμενου, δεδομένου ότι μακροπρόθεσμα, αυτό δεν τον βοηθά να μάθει ούτε να βελτιωθεί. Αντίθετα, ο ρόλος του μέντορα είναι να ενδυναμώσει τον καθοδηγούμενο και να τον υποστηρίξει στην εύρεση λύσεων στα προβλήματά του.

– **Πολιτική της «ανοιχτής πόρτας»:**

Ο καθοδηγούμενος είναι ελεύθερος να τερματίσει τη σχέση καθοδήγησης, σε περίπτωση που αποφασίσει ότι δεν εξυπηρετεί τους στόχους του.

Μια σύντομη συζήτηση μπορεί να ακολουθήσει στα παραπάνω σημεία. Εάν η στάση των συμμετεχόντων είναι παθητική, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τους κάνει απευθείας ερωτήσεις, π.χ. σχετικά με το αν κάτι τους μπέρδεψε ή τους εντυπωσίασε, αν στο μέλλον θα μπορούσαν να δουν τον εαυτό τους ως μέντορες.

Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής πρέπει να αναφέρει ότι, εκτός από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλες δοκιμασμένες στο χρόνο τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας μέντορας για να υποστηρίξει καλύτερα τον εκπαιδευόμενό του.

Μερικές από τις σημαντικότερες από αυτές τις τεχνικές παρουσιάζονται στις δραστηριότητες που ακολουθούν, με στόχο τη διευκόλυνση της μετάβασης των συμμετεχόντων σε μέντορες.



## Παράρτημα 2.2

### Τεχνική Πολιτισμικής Αυτοαξιολόγησης

#### i. Οδηγίες τεχνικής

Η τεχνική αυτή θα πρέπει να χρησιμοποιείται το ταχύτερο δυνατόν στο πλαίσιο της καθοδήγησης, μετά τη θέσπιση χρονοδιαγράμματος για την καθοδήγηση και την εξήγηση στον συμμετέχοντα των βασικών αρχών που απεικονίζονται στην προηγούμενη δραστηριότητα.

Μέσω της Πολιτισμικής Αυτοαξιολόγησης, ο μέντορας καλεί τον καθοδηγούμενο να εξετάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του δικού του πολιτισμού σε σύγκριση με αυτά της κοινωνίας υποδοχής. Με αυτόν τον τρόπο, ο συμμετέχων μπορεί να υιοθετήσει μια προσέγγιση ανάλυσης **SWOT**, σύμφωνα με την οποία εξετάζει τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές.

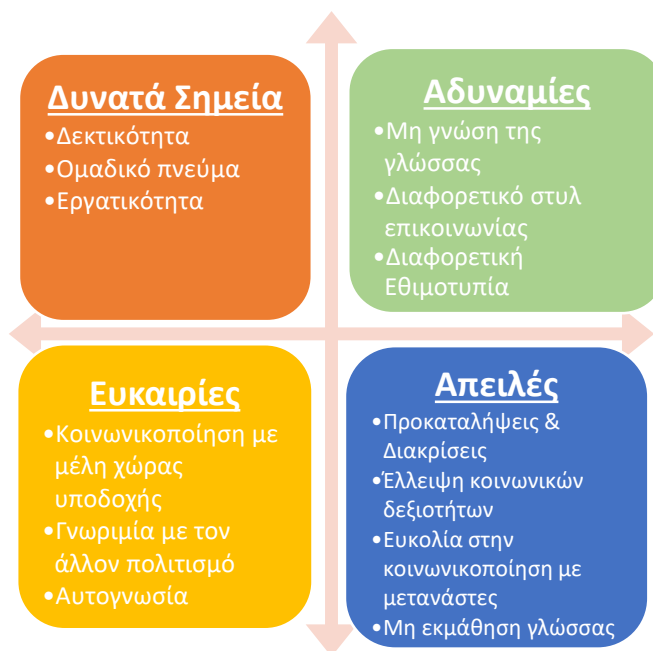
"Τι είδους διαφορές ή ομοιότητες μπορεί να εντοπίσει ο καθοδηγούμενος μεταξύ των δύο πολιτισμών και με ποιους τρόπους τις παρουσιάζει, ως ευκαιρίες ή ως απειλές;"

Ξεκινώντας αυτό τον τύπο έρευνας, ο μέντορας θα βοηθήσει το καθοδηγούμενο να περιγράψει πώς κατανοεί τον εαυτό του και τον πολιτισμό του, κάτι που μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα ανακάλυψης του εαυτού του από πλευράς πολιτισμού και πολιτισμική εκτίμησης.

Συζητώντας τους φόβους και τους προβληματισμούς του καθοδηγούμενου, καθώς και τις διαφορές, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες που αντιλαμβάνεται για τον εαυτό του σε σχέση με το νέο περιβάλλον, τόσο ο ίδιος όσο και ο μέντορας θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν ο ένας τον άλλον χωρίς προκαταλήψεις, να εμπλουτίσουν την κατανόηση τους για το πολιτισμό της χώρας υποδοχής και τον πολιτισμό γενικότερα και να ξεπεράσουν ό,τι δυσκολία αντιμετωπίζει ο καθοδηγούμενος.

#### ii. Παράδειγμα Ανάλυσης SWOT, με επίκεντρο τον Πολιτισμό.

Χαρακτηριστικά καθοδηγούμενου, Ικανότητες και Δεξιότητες από πλευράς πολιτισμού



Ευκαιρίες που παρουσιάζονται από το νέο πολιτισμικό περιβάλλον

## Παράρτημα 2.3

### Ανάπτυξη Αλυσίδας- Αποτελέσματος

Σχετικά με την επίτευξη των αρχικών στόχων και την επιτυχή καθοδήγηση:

Με βάση τις τρέχουσες πληροφορίες, το σχέδιο της αλυσίδα αποτελεσμάτων γίνεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ως εκ τούτου, είναι συχνά απαραίτητο να αναπροσαρμόζεται στα μελλοντικά δεδομένα.

Αυτό ωστόσο, δεν σημαίνει ότι καθοδήγηση έχει αποτύχει. Όσο ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος είναι σε θέση να αξιολογήσουν και να επαναξιολογήσουν μαζί τη σχέση τους και τα αποτελέσματά της, καθώς και τις διάφορες επιτυχίες και δυσκολίες που μπορεί να έχουν αντιμετωπίσει, η σχέση καθοδήγησης είναι σίγουρα εποικοδομητική και για τους δύο.

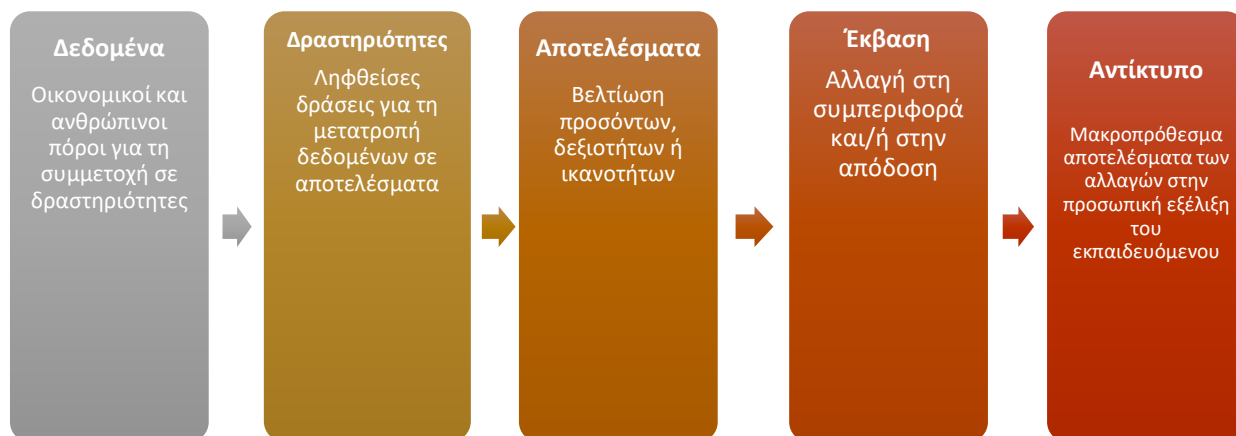
Από την άλλη πλευρά, εάν επιτευχθούν όλοι ή οι περισσότεροι στόχοι μιας αλυσίδας αποτελεσμάτων, αυτό αναμφίβολα σηματοδοτεί την επιτυχία της σχέσης καθοδήγησης, αλλά όχι απαραίτητα το τέλος της, καθώς ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος είναι ελεύθεροι να αναπτύξουν νέες αλυσίδες που με τη σειρά τους θα θέσουν νέους στόχους.

Ανάπτυξη αλυσίδας αποτελεσμάτων 101:

Ο καθορισμός στόχων και η ανάπτυξη μιας αλυσίδας αποτελεσμάτων θα πρέπει να έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Να είναι προσωπικεντρικά και προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε καθοδηγούμενου
- Να αξιοποιούν των αποτελεσμάτων που παράγονται από ένα εργαλείο πολιτισμικής αυτοαξιολόγησης ή από κάποιο παρόμοιο εργαλείο
- Να είναι ευέλικτα και έτοιμα να αναπροσαρμοστούν σε μελλοντικά δεδομένα / αποτελέσματα

Βασικό σχήμα αλυσίδας αποτελεσμάτων:



## Παράρτημα 2.4

### Ανταλλαγή Προσωπικών Εμπειριών & Τεχνική της Αφήγησης

Κατά τη διαδικασία αυτή, ο μέντορας πρέπει να θυμάται ότι δεν είναι αυτός/αυτή που πρέπει να είναι στο επίκεντρο, αλλά ο καθοδηγούμενος:

#### Ανταλλαγή Προσωπικών Εμπειριών Dos and Don'ts

DOs	DON'Ts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αντιμετωπίζεις κάποια ανησυχία που εκφράζεται από τον καθοδηγούμενο ή έχει σχέση με τους στόχους του καθοδηγούμενου</li> <li>• Να είσαι σύντομος και να δίνεις επεξηγηματικές συμβουλές</li> <li>• Να είσαι ειλικρινής</li> <li>• Να θυμάσαι ότι μπορεί να μην υπάρχει μια ενιαία λύση για όλες τις ανησυχίες των καθοδηγούμενων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μη μιλάς υπερβολικά για τον εαυτό σου Υπερβολική ή να καυχιέσαι</li> <li>• Μην έχεις ανταγωνιστική νοοτροπία</li> <li>• Μη συγκρίνεις τον εαυτό σου με τον καθοδηγούμενο</li> <li>• Μην υποτιμάς τον χαρακτήρα του καθοδηγούμενου και/ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει</li> </ul>

Μέσω της **ανταλλαγής εμπειριών** από το παρελθόν, ο μέντορας μπορεί να απαντήσει σε μια σειρά σχετικών ερωτήσεων που προκύπτουν στο πλαίσιο των συνεδριών καθοδήγησης, όπως :

- Έχει αντιμετωπίσει ο μέντορας κάποια παρόμοια προβλήματα ή ευκαιρίες με τον καθοδηγούμενο; Αν ναι, πώς τα αντιμετώπισε;
- Πώς κατάφερε ο μέντορας να μάθει τη γλώσσα της χώρας υποδοχής;
- Τι είδους δυσκολίες αντιμετώπισε ο μέντορας στην αρχή κατά την κοινωνικοποίηση; Πώς τις ξεπέρασε;
- Πώς κατάφερε ο μέντορας να βρει δουλειά; Υπήρχαν δυσκολίες στην επικοινωνία μέσα στο εργασιακό του περιβάλλον και πώς τις ξεπέρασε;

**Έρευνες όπως οι παραπάνω λειτουργούν ως η κινητήρια δύναμη της σχέσης καθοδήγησης.**

Τούτου λεχθέντος, λαμβάνοντας υπόψη ότι η υπερβολική συζήτηση για τον εαυτό του (μέντορα) μπορεί να αποπροσανατολίσει τη σχέση μακριά από την εξέλιξη του καθοδηγούμενου, ή / και να τον αποδυναμώσει δίνοντας υπερβολική έμφαση στην επιτυχία του μέντορα, η ανταλλαγή εμπειριών του παρελθόντος μπορεί επίσης να πάρει μια εναλλακτική μορφή, την **"Αφήγηση"**.

Η τεχνική της Αφήγησης είναι παρόμοια με την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών, ωστόσο:

- Οι εμπειρίες μοιράζονται με το πρόσωπο ενός τρίτου, φανταστικού χαρακτήρα.

ή



- Οι εμπειρίες βασίζονται σε πραγματικά περιστατικά, τα οποία σκόπιμα τροποποιούνται με ρεαλιστικό τρόπο, προκειμένου να αναδειχθεί ένα νόημα.

Οι ανωτέρω τεχνικές θα πρέπει να χρησιμοποιούνται εναλλάξ, δεδομένου ότι μοιράζονται παρόμοιες λειτουργίες. Δεν είναι εύκολο, ωστόσο, να ισορροπήσουμε μεταξύ των δύο και να γνωρίζουμε πότε να χρησιμοποιήσουμε καλύτερα κάθε τεχνική. Όσο συνεχίζεται η καθοδήγηση, ο μέντορας θα αποκτά μια αίσθηση για το τι να επιλέξει και αυτό θα είναι κάτι στο οποίο βελτιώνεται.

Τέλος, κατά τη διάρκεια των ερωτήσεων και απαντήσεων, τόσο ο μέντορας όσο και ο καθοδηγούμενος θα πρέπει να έχουν κατά νου τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτοαξιολόγησης SWOT.

## Παράρτημα 2.5

### Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου

Όσον αφορά στο στυλ επικοινωνίας, είναι σημαντικό σε μια σχέση καθοδήγησης ο μέντορας να μην ενεργεί σαν αυθεντία που παρέχει απευθείας λύσεις.

Αντίθετα, δεδομένου ότι μέσα στη σχέση προκύπτουν συζητήσεις για δύσκολα θέματα, όπως η αξιολόγηση της συμπεριφοράς του καθοδηγούμενου, η ανακάλυψη των κρυμμένων κινήτρων και των φόβων του και η συζήτηση για τη φυλή, την εθνικότητα και τον πολιτισμό, είναι συχνά ότι μπορεί να μην υπάρχει μια μόνο «σωστή» απάντηση ή τρόπος δράσης.

Για το λόγο αυτό και για να διευκολυνθεί η αμοιβαία μάθηση και η αυτοανακάλυψη, ο μέντορας μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική Ερωτήσεων Ανοιχτού Τύπου:

**Οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου είναι εύκολες και έμμεσες, για παράδειγμα:**

- "Έχεις ιδέα γιατί; ..."
- "Δεν είμαι σίγουρος, αλλά νομίζω ότι μπορεί να το κάνεις αυτό επειδή..."
- "Αναρωτιέμαι αν συμπεριφέρεσαι έτσι επειδή..."

**Επιπλέον, οι ανοιχτές ερωτήσεις εξυπηρετούν πολλαπλούς σκοπούς, μπορούν να:**

- Ξεκινήσουν μια συζήτηση, σπάζοντας τον αρχικό πάγο σε ένα δύσκολο θέμα
- Διευκολύνουν τη διαδικασία γνωριμίας και μπορεί να οδηγήσουν στην άμεση αντιμετώπιση των προκαταλήψεων του άλλου
- Κατευθύνουν διακριτικά τη συνομιλία με συγκεκριμένο τρόπο, χωρίς να προσβάλουν το άλλο άτομο.

## Παράρτημα 2.6

### Πρακτική Μάθηση και Τεχνική Παιχνιδιού Ρόλων

Η **Τεχνική Πρακτικής Μάθησης** αποτελεί μια συμπληρωματική προσέγγιση στις συνεδρίες καθοδήγησης που είναι κατά τα άλλα εστιασμένες στη συζήτηση.

Αντί απλώς να παρέχει στον καθοδηγούμενο συμβουλές και να αναδεικνύει σημεία ενδιαφέροντος μέσω προσωπικών εμπειριών ή φανταστικών ιστοριών, η τεχνική πρακτικής μάθησης δίνει τη δυνατότητα στον μέντορα να υποστηρίξει τον καθοδηγούμενο με πιο άμεσο τρόπο.

- Αφού ένα θέμα συζητηθεί με ουσιαστικό τρόπο στις συνεδρίες, ο μέντορας μπορεί να ακολουθήσει τον καθοδηγούμενο σε ένα πραγματικό περιβάλλον όπου η σχετική γνώση χρησιμοποιείται με πρακτικούς όρους και αντίστροφα.

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική του παιχνιδιού ρόλων.

- Η τεχνική του παιχνιδιού ρόλων βασίζεται σε ένα φανταστικό σενάριο στο οποίο ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος υποδύονται τρίτα πρόσωπα, για να εξασκηθούν σε σχετικές καταστάσεις. Στο παράδειγμα του πίνακα, ο μέντορας θα μπορούσε να υποδυθεί τον υπάλληλο της τράπεζας.

**Οι λόγοι προτίμησης της τεχνικής παιχνιδιού ρόλων από την πρακτική μάθηση περιλαμβάνουν:**

- ✓ Σε ορισμένες καταστάσεις, όπως μια συνέντευξη για δουλειά, δεν επιτρέπεται η συνοδεία του καθοδηγούμενου
- ✓ Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να μειώσει το άγχος που σχετίζεται με μια πραγματική κατάσταση
- ✓ Το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει την επανάληψη, την εξάσκηση και τη δοκιμή εναλλακτικών συμπεριφορών
- ✓ Η καθοδήγηση δεν πρέπει να λύνει απευθείας τα προβλήματα του καθοδηγούμενου, αλλά να τον βοηθά να εξελιχθεί μόνος και να γίνει ανεξάρτητος

#### Παράδειγμα: Δεξιότητες του Πολίτη

Ένα θέμα που ταιριάζει στις απαιτήσεις της πρακτικής μάθησης είναι οι γνώσεις/δεξιότητες των πολιτών :

Αφού εξηγήσει τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος για να πραγματοποιήσει μια ενέργεια σε ένα ίδρυμα ή υπηρεσία, ο μέντορας μπορεί να συνοδεύσει τον καθοδηγούμενο εκεί και να του δείξει τη διαδικασία στην πράξη.

Για παράδειγμα, ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος μπορούν να επισκεφτούν μια τοπική τράπεζα μαζί και να ανοίξουν έναν τραπεζικό λογαριασμό για τον καθοδηγούμενο. Στη συνέχεια, μπορούν να συζητήσουν πώς ένωσε ο καθοδηγούμενος κατά τη διαπολιτισμική επικοινωνία με το προσωπικό της τράπεζας και εάν ακολούθησε με επιτυχία την πολιτιστική εθιμοτυπία.

## Παράρτημα 3.1

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης της διάθεσης, της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων των άλλων, δηλαδή, «να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου».

Η **θετική ενσυναίσθηση** αναφέρεται στην ικανότητα του υποκειμένου να συμμετέχει πλήρως στη χαρά των άλλων. Βάσει αυτής αντιλαμβάνεται τη χαρά των άλλων, έχοντας επίγνωση της ευτυχίας που νιώθουν. Υπό αυτή την έννοια, η ενσυναίσθηση με θετικούς όρους μπορεί γενικά να συνδεθεί με τη συμπάθεια. Η χαρά που βιώνεται μέσω της συμπάθειας είναι, ωστόσο, διαφορετική ως προς το περιεχόμενο από τη χαρά που βιώνεται μέσω της ενσυναίσθησης. Η πρώτη περίπτωση, δεν αποτελεί γνήσια χαρά και ως εκ τούτου είναι λιγότερο έντονη και διαρκής. Αντίθετα, το αίσθημα της χαράς που βιώνεται μέσω της ενσυναίσθησης είναι γνήσιο. Σε αυτή την περίπτωση το περιεχόμενο της χαράς είναι κοινό με του άλλου ατόμου.

Ως **αρνητική ενσυναίσθηση** αντιλαμβανόμαστε την εμπειρία κάποιου που αδυνατεί να συναισθανθεί τη χαρά των άλλων, μεταφέροντας τα συναισθήματά του στη δική του αρχική εμπειρία. Αυτό συμβαίνει επειδή κάτι εναντιώνεται μέσα του. Μια παροντική ή παρελθοντική εμπειρία ή η προσωπικότητα του ίδιο του ατόμου λειτουργεί ως εμπόδιο στην ικανότητά του να αντιλαμβάνεται τη χαρά των άλλων. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι αυτό της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου, που εμποδίζει το άτομο να δείξει συμπόνια για τη λύπη του άλλου και έτσι να τη μοιραστεί. Στην περίπτωση αυτή, στην πραγματικότητα, το λυπηρό γεγονός και τα ίδια συναισθήματα που απορρέουν από αυτό προκαλούν μια σύγκρουση, καθώς ο εαυτός αισθάνεται χωρισμένος σε δυο πλευρές: να ζήσει στη χαρά των άλλων ή να παραμείνει στη λύπη για ό,τι συνέβη.

## Παράρτημα 3.2

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, δύο φανταστικές περιπτώσεις γίνονται σαφείς, σχετικά με κρίσιμες στιγμές για τη σχέση καθοδήγησης, όπου ο μέντορας καλείται να κάνει μια επιλογή:

- i. Ο καθοδηγούμενος μπορεί κάποια στιγμή να μη γνωρίζει πώς να διαχειριστεί μια κατάσταση συναισθηματικά – για παράδειγμα, την κοινοποίηση δύσκολων ειδήσεων από ένα μέλος της οικογένειας. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο μέντορας δεν πρέπει να λειτουργεί ως φιγούρα που παρέχει ψυχολογική υποστήριξη, όπως θα έκανε ένας ψυχολόγος, αλλά περισσότερο ως φίλος, ως σημείο αναφοράς για να παρέχει στον καθοδηγούμενο τη δυνατότητα να μην αισθάνεται μόνος. Σε περίπτωση περαιτέρω δυσκολιών, ο μέντορας μπορεί να υποδείξει στον καθοδηγούμενο τον κατάλληλο επαγγελματία που θα τον βοηθήσει στην τρέχουσα κατάστασή. Με απλά λόγια, ο μέντορας πρέπει πάντα να θυμάται να ενεργεί ως μέντορας που παρέχει πολιτισμική καθοδήγηση, και όχι ως επαγγελματίας σύμβουλος, ψυχολόγος ή γενικά, κάποιος που πρέπει να φέρει και να λύσει όλα τα προβλήματα των καθοδηγούμενων.
- ii. Μια πιο απλή περίπτωση είναι όταν ο καθοδηγούμενος, έχοντας δημιουργήσει μια φιλική και υποστηρικτική σχέση με τον μέντορα, δεν είναι σε θέση να διατηρήσει τη σχέση για προσωπικούς λόγους ή επειδή κατάφερε να ενσωματωθεί στην κοινωνία υποδοχής. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο μέντορας δεν πρέπει να πληγώνεται συναισθηματικά και γι' αυτό, είναι σημαντικό να έχει αποδεχτεί τον συχνά εφήμερο χαρακτήρα του ρόλου του. Το τέλος της σχέσης καθοδήγησης σημαίνει άλλωστε και την επιτυχία της όλης διαδικασίας.



## Παράρτημα 3.3

Οι **μεταβιβάσιμες δεξιότητες** θεωρούνται συνήθως ότι δεν σχετίζονται με μια συγκεκριμένη εργασία, , ακαδημαϊκό κλάδο ή τομέα γνώσεων και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα ευρύ πεδίο καταστάσεων και εργασιακών ρυθμίσεων.

Οι βασικές μεταβιβάσιμες δεξιότητες τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν καλλιεργήσει σε άλλους τομείς της ζωής τους και που είναι απαραίτητες για να γίνουν αποτελεσματικοί μέντορες, περιλαμβάνουν:

- 1. Ενεργητική ακρόαση:** Πρακτική κατά την οποία δίνεις την πλήρη προσοχή σου στον ομιλητή, είσαι παρών και έτοιμος να ακούσεις προσεκτικά, να παρατηρήσεις ποια λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα στέλνονται και στη συνέχεια να παρέχεις την κατάλληλη ανατροφοδότηση. Αυτή η μορφή ακρόασης μεταφέρει μια αμοιβαία κατανόηση μεταξύ ομιλητή και ακροατή και είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης.
- 2. Έμπνευση εμπιστοσύνης:** Το χτίσιμο της εμπιστοσύνης είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο οικοδομείται η σχέση καθοδήγησης, επομένως ο μέντορας πρέπει να είναι ένα άτομο που εμπνέει εμπιστοσύνη στους άλλους και μπορεί να τους εμπιστευτεί και ο ίδιος. Φυσικά η εμπιστοσύνη είναι κάτι που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, ένας αποτελεσματικός μέντορας, για να πετύχει κάτι τέτοιο, πρέπει να συμπεριφέρεται κατάλληλα:
  - ο Να τηρεί τις υποσχέσεις του
  - ο Παραδέχεται τα λάθη του
  - ο Να είναι ειλικρινής αλλά και προσεκτικός να μην πληγώσει κανέναν
  - ο Να περνάει αρκετό χρόνο με τον καθοδηγούμενο
  - ο Να ενδιαφέρεται ουσιαστικά για την εξέλιξη του καθοδηγούμενου
- 3. Παροχή ενθάρρυνσης:** Το να μπορείς να ενθαρρύνεις τον καθοδηγούμενο είναι ζωτικής σημασίας για τη σχέση καθοδήγησης και για την ενδυνάμωση του καθοδηγούμενου προκειμένου να πετύχει τους στόχους του. Ωστόσο, η παροχή αποτελεσματικής ενθάρρυνσης δεν είναι πάντα εύκολη και προϋποθέτει συμπόνια και πραγματικό ενδιαφέρον για τα άλλα άτομα. Ένας ενθαρρυντικός μέντορας φροντίζει να αναγνωρίζει τις προσπάθειες του καθοδηγούμενου και να του παρέχει σχολιασμό, που βασίζεται στην ειλικρίνεια.

