





**Interaktivní platformy a tipy pro e-mentoring**

1. Seznam online platforem pro mentoring s příslušnými informacemi a kontaktními údaji:

<https://www.growthmentor.com/blog/online-mentoring-platforms-software/>

1. Online programy a podpora mentoringu mládeže: <https://youthassistingyouth.com/activities/virtual-programs/>
2. **Kahoot** je populární platforma, kterou můžete využít pro interaktivní hry a ankety pro soutěžení s ostatními: <https://kahoot.it/>
3. **Dialup** je aplikace, která spojuje lidi do hovorů na různá témata (např. umění, knihy, filmy, emocionální podpora v konkrétních tématech). Chcete-li aplikaci používat, stáhněte si ji, zaregistrujte se a vyberte typ chatu, kterého se chcete zúčastnit, a chat vás spojí s podobně smýšlejícími lidmi.
4. Setkejte se na společném videohovoru přes **Skype**. Skype má také funkci „sdílení obrazovky”, takže budete moci zobrazovat informace a diskuse na daná témata.
5. **Filmový/knižní klub.** Stanovte si jako úkol shlédnout určitý film (nemusí to být společně). Sejděte se někdy v průběhu týdne po zhlédnutí tohoto filmu a povídejte si o filmu, postavách, co byste v jejich situaci udělali vy. Nějaké cenné informace a příklady, které byste mohli uplatnit ve svém životě/práci?
6. **Moodboard.** Vytvořte si přehled nálad (co vám dělá radost, co je pro vás důležité, jaké máte cíle a přání) a podělte se o něj. To vám pomůže ujasnit si vaše cíle a aspirace a mentor získá více informací o tom, jak vás na této cestě podpořit.
7. **Společné stolování.** Spojte se online prostřednictvím videohovoru a společně virtuálně povečeřte
8. **Virtuální prohlídky muzea.** Zúčastněte se virtuálních prohlídek. Může se jednat o virtuální prohlídky muzeí, které lze najít online. Navštivte známé památky a prozkoumejte nová zajímavá místa. Mentoři by také mohli zadávat mentorovaným úkoly a otázky, na které mají odpovědět.
9. **Vyměňte si ručně psané dopisy.** Je to skvělý způsob, jak vyjádřit své emoce. Vyvolává to pozitivní dojmy a pocit uznání za to, že jste věnovali čas celému rituálu přípravy a odeslání ručně psaného dopisu.