



**O2: Πακέτο κατάρτισης για εργαζόμενους/ες που εκπαιδεύονται για να γίνουν μέντορες**

Αναπτύχθηκε από: Institute of Development, Cyprus

Ενότητα 4– **Ψηφιακά εργαλεία για την καθοδήγηση**

**Εκπαιδευτική Ενότητα 8 –** Βασικές αρχές του e-mentoring

Έντυπο 1: Διαδραστικές πλατφόρμες και ιδέες για e-mentoring

**Δραστηριότητα 1:** Ψηφιακά εργαλεία για e-mentoring

**Διαδραστικές πλατφόρμες και ιδέες για e-mentoring**

1. Κατάλογος διαδικτυακών πλατφορμών καθοδήγησης με σχετικές πληροφορίες και στοιχεία επικοινωνίας:

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

1. Διαδικτυακά προγράμματα καθοδήγησης και υποστήριξης νέων: <https://youthassistingyouth.com/activities/virtual-programs/>
2. Το **Kahoot** είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για διαδραστικά παιχνίδια και χρονομετρημένες δημοσκοπήσεις για ανταγωνισμό με άλλους: <https://kahoot.it/>
3. Το **Dialup** είναι μια εφαρμογή που συνδέει ανθρώπους σε κλήσεις για διάφορα θέματα (όπως τέχνες, βιβλία, ταινίες, συναισθηματική υποστήριξη σε συγκεκριμένα θέματα). Για να το χρησιμοποιήσετε μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή, να εγγραφείτε και να επιλέξετε τον τύπο της συνομιλίας στην οποία θέλετε να συμμετάσχετε και η συνομιλία θα σας συνδέσει με ομοϊδεάτες σας.
4. **Skype** μαζί σε μια βιντεοκλήση. Το Skype διαθέτει επίσης τη λειτουργία "κοινή χρήση οθόνης", ώστε να μπορείτε να προβάλλετε πληροφορίες και συζητήσεις σχετικά με αυτά τα θέματα..
5. **Movie/Book club** (Κινηματογραφική/βιβλιοφιλική λέσχη). Ορίστε ως καθήκον σας να παρακολουθήσετε μια συγκεκριμένη ταινία (δεν χρειάζεται να είναι μαζί). Συναντηθείτε κάποια στιγμή μέσα στην εβδομάδα αφού παρακολουθήσετε την ίδια ταινία και μιλήστε για την ταινία, τους χαρακτήρες, τι θα κάνατε εσείς στη θέση τους; Κάποιες πολύτιμες πληροφορίες και παραδείγματα που θα μπορούσατε να εφαρμόσετε στη ζωή/εργασία σας;
6. **Moodboard.** Δημιουργήστε ένα moodboard (τι σας κάνει ευτυχισμένους, τι είναι σημαντικό για εσάς, στόχοι, φιλοδοξίες) και μοιραστείτε το μεταξύ σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας και θα δώσει στον μέντορα περισσότερες πληροφορίες για το πώς να σας υποστηρίξει σε αυτό το ταξίδι.
7. **Δείπνηστε μαζί.** Συνδεθείτε διαδικτυακά μέσω βιντεοκλήσης και δειπνήστε μαζί εικονικά.
8. **Virtual Museum Tours**  (Εικονικές περιηγήσεις σε μουσεία). Παρακολουθήστε εικονικές ξεναγήσεις, οι οποίες μπορεί να είναι εικονικές ξεναγήσεις σε μουσεία που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο. Επισκεφθείτε διάσημα ορόσημα και εξερευνήστε νέα ενδιαφέροντα μέρη. Οι μέντορες θα μπορούσαν επίσης να αναθέσουν στους mentees προκλήσεις ή/και ερωτήσεις προς απάντηση.
9. **Ανταλλαγή χειρόγραφων επιστολών.** Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και προκαλεί θετικά συναισθήματα και μια αίσθηση εκτίμησης για το γεγονός ότι αφιερώσατε χρόνο για να περάσετε από όλη την τελετουργία της προετοιμασίας και της αποστολής μιας χειρόγραφης επιστολής.