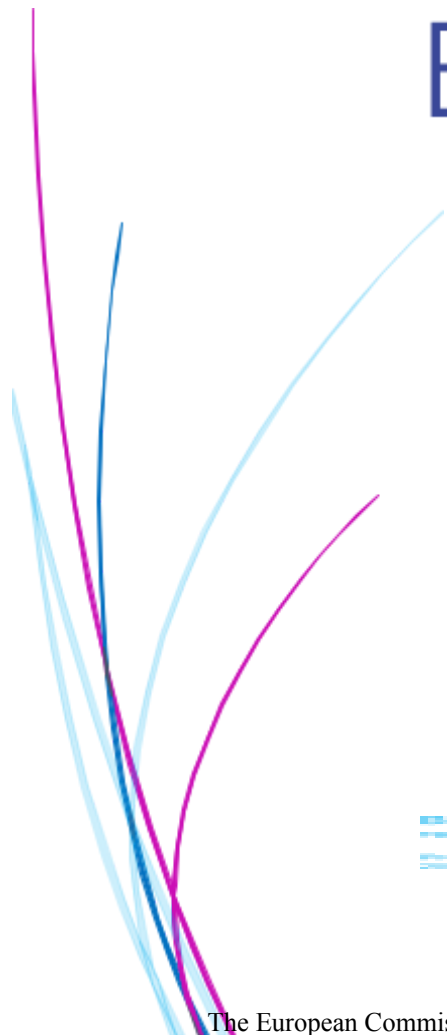


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Compass project



[BeMyHelp - repository of resources
returning to the labour market](#)
[Project website](#)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Compass project
Organiser	Association for Raising Women's Qualifications
Brief description of the program	<p>Το έργο Compass είναι πρωτίστως μια κοινότητα αλληλοϋποστήριξης γυναικών. Είναι ένας χώρος για δημιουργία όμορφων σχέσεων, για την συνειδητοποίηση ότι οι γυναίκες δεν είναι μόνες με τις αμφιβολίες τους και ότι πολλοί άνθρωποι υποστηρίζουν τις επιτυχίες τους. Το πρόγραμμα δημιουργεί ευκαιρίες, ώστε οι γυναίκες να γνωριστούν και να εμπνευστούν η μία από την άλλη, με συναντήσεις ένταξης, δικτύωσης, κοινών αθλητικών εκδηλώσεων και εθελοντισμού. Οι κοινές συζητήσεις ήταν μια μοναδική ευκαιρία για να δουν οι συμμετέχουσες μια δεδομένη πτυχή από μια διαφορετική οπτική γωνία. Στο ομαδικό mentoring, οι μέντορες συντόνιζαν τη συζήτηση και μοιράζονταν τις σκέψεις και τις συμβουλές τους.</p>
Objective of activities	<p>Στόχος είναι να δοθούν στις γυναίκες τα εργαλεία για να αναπτυχθούν σύμφωνα με τα ταλέντα και τις αξίες τους, για να επιτύχουν στους ακόλουθους τομείς: ΕΡΓΑΣΙΑ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΠΑΘΟΣ.</p> <p>Ως μέρος του Έργου Compass, οι μέντορες, οι εκπαιδευτές/εκπαιδευτριες και ολόκληρη η κοινότητά μας υποστηρίζει ανθρώπους που αναζητούν εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να αναπτυχθούν σύμφωνα με τα ταλέντα και τις αξίες τους, για να βρουν τον δικό τους τρόπο για να πετύχουν στους τομείς: δουλειά, οικογένεια και πάθος.</p>
Target group	Γυναίκες ηλικίας 25-35 ετών που αναζητούν ενεργά την αλλαγή στην ιδιωτική και επαγγελματική τους ζωή. Είναι έτοιμες να δράσουν και πρόθυμες να αναλάβουν την ευθύνη για τη ζωή τους.
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή σε διαδικασία ομαδικού mentoring με διάρκεια ενός έτους που διεξάγεται από γυναίκες από τον επιχειρηματικό κόσμο, οι οποίες έχουν οικοδομήσει την επιτυχία τους σε τρεις πυλώνες: εργασία, οικογένεια και πάθος. • Ατομικό mentoring: Μια διαδικασία που επιτρέπει την εστίαση σε συγκεκριμένους στόχους. Βασίζεται στη σχέση με μία μέντορα που μοιράζεται τον χρόνο, την εμπειρία της, και υποστηρίζει την εξέλιξη της mentee. Μεμονωμένες συναντήσεις μεντόρων & mentees πραγματοποιούνται τακτικά κατά τη διάρκεια ενός κύκλου του έργου. • Εργαστήρια: 2 εργαστήρια που διεξάγονται από επαγγελματίες εκπαιδευτές/ριες επιχειρήσεων • Συνάντηση με ειδικό καλεσμένο. Αυτή η εκδήλωση εκτιμάται ιδιαίτερα από τους συμμετέχοντες. • Μεγάλα εγκαίνια: ευκαιρία προσωπικής γνωριμίας με μέντορες, δυνατότητα συμμετοχής σε σύντομο εργαστήριο για το mentoring.

	<ul style="list-style-type: none"> • Πρόσβαση σε μια κλειστή ομάδα συζήτησης στο Facebook. • Επίσημο κλείσιμο του έργου • Βεβαίωση ολοκλήρωσης μονοετούς προγράμματος καθοδήγησης
Mentees selection process	Η συμμετοχή στην πρώτη εκδήλωση είναι δωρεάν (συμπεριλαμβανομένων των εγκαινίων, χωρίς το εργαστήριο). Η εγγραφή για την εκδήλωση γίνεται μέσω της αντίστοιχης φόρμας. Μετά τη χρήση της δωρεάν συνάντησης, προϋπόθεση για τη συμμετοχή σε επόμενες συναντήσεις είναι η εγγραφή στο πρόγραμμα με χρήση της φόρμας, η πληρωμή του διοικητικού τέλους και η αποστολή επιβεβαίωσης πληρωμής.
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	<p> <i>“Το πρόγραμμα Compass, στο οποίο συμμετείχα, ήταν σαν άνεμος στα πανιά μου. Είχα πολλές ιδέες για το τι θα κάνω μετά από την απουσία μου από την αγορά εργασίας. Ήθελα να ξαναδουλέψω επαγγελματικά μετά από 3 χρόνια που ήμουν στο σπίτι με τον γιο μου. Μπήκα στο ατομικό mentoring και δούλεψα με τη Renata Grzonkowska. Η δουλειά που κάναμε πάνω στις ιδιαιτερότητες μου, αλλά και η δέσμευσή μας με έκαναν να αντιληφθώ την κατεύθυνση που έπρεπε να ακολουθήσω και το πώς μπορώ να προετοιμαστώ καλύτερα για μια τέτοια αποστολή, σε κάθε συνάντηση. Κάναμε πολλές υπέροχες συζητήσεις και πήρα πολλή έμπνευση, αλλά κυρίως προβληματίστηκα για το τι πραγματικά χρειάζομαι. Και έτσι, με θάρρος, ξεκίνησα ένα ταξίδι στο πλαίσιο του οποίου αυτή τη στιγμή υλοποιώ ένα έργο για τη δημιουργία ενός οικογενειακού νηπιαγωγείου στο πρότυπο της εξατομικευμένης εκπαίδευσης στο Λούμπλιν. Ξεκίνησα μια σειρά από δραστηριότητες στηρίζοντας την οικογένεια στην ανατροφή των παιδιών. Αυτή την περίοδο εργάζομαι για το συνέδριο «Στη σωστή κατεύθυνση» και κάνω μια σειρά μαθημάτων για γυναίκες και μητέρες με παιδιά προσχολικής ηλικίας. Η συμμετοχή στο Compass οδήγησε επίσης σε ένα έργο που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το LUB Drama Foundation με τίτλο: Make friends with your family», στο οποίο κάθε Πέμπτη πραγματοποιώ διαδικτυακά σεμινάρια με ειδικούς από τον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης, της γονικής μέριμνας και των συζυγικών σχέσεων. Αυτό που κατάφερα να πετύχω φέτος ξεπέρασε τις πιο τρελές μου προσδοκίες και όλα αυτά συμβαδίζουν με τον ρόλο μου ως μητέρας και συζύγου, που είναι και ο πιο σημαντικός για μένα”.</i> Marzena </p> <p> <i>“Ανακάλυψα το πρόγραμμα Compass σε μια περίοδο της ζωής μου που δεν ήξερα σε ποια κατεύθυνση ήθελα να εξελιχθώ, τι να κάνω μετά την αποφοίτησή μου. Οι συναντήσεις με τις μέντορες ήταν μεγάλη έμπνευση για να αλλάξω και να ανακαλύψω την πορεία μου. Το Compass συνδυάζει 3 σημαντικές αξίες για μένα (ανάπτυξη, οικογένεια και πάθος). Είναι μια ομάδα γυναικών που στηρίζει η μία την άλλη, όχι μόνο στον επαγγελματικό τομέα, αλλά και στην καθημερινότητα”.</i> Μάγδα </p>



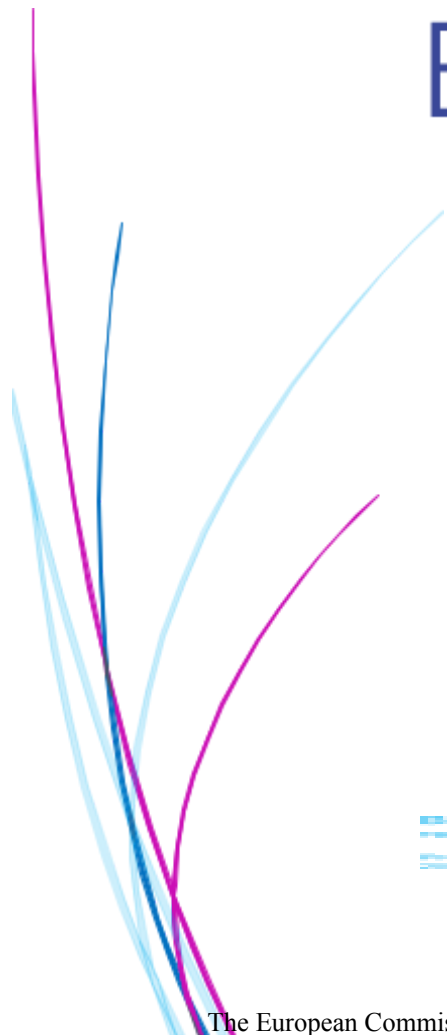
<p>Photo/logo</p>	
-------------------	---

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Deloitte




[BeMyHelp - reporting of interest returning to the labour market](#)
[BeMyHelp - reporting of interest returning to the labour market](#)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Woman that matters
Organiser	Deloitte
Brief description of the program	<p>Η Deloitte υλοποιεί μια σειρά από πρωτοβουλίες που υποστηρίζουν την ηγεσία των γυναικών. Σε αυτό το πλαίσιο, αποφάσισαν να κάνουν ένα επιπλέον βήμα και να στηρίξουν φοιτήτριες να κάνουν συνειδητές επαγγελματικές επιλογές.</p> <p>Το Woman that matters είναι ένα πρόγραμμα mentoring που απευθύνεται σε φοιτήτριες που μόλις εισέρχονται στην αγορά εργασίας και θέλουν να σχεδιάσουν συνειδητά την επαγγελματική τους πορεία με την υποστήριξη έμπειρων ειδικών. Χάρη στις συναντήσεις με ηγέτες/ίδες της Deloitte Poland, όχι μόνο έχουν χώρο για να ανταλλάξουν εμπειρίες, έμπνευση και να δημιουργήσουν ένα δίκτυο επιχειρηματικών επαφών, αλλά και να μάθουν καλές πρακτικές που θα φανούν χρήσιμες όταν ξεκινήσουν την καριέρα τους σε έναν συγκεκριμένο κλάδο.</p> <p>Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης το Woman that matters TECH path, το οποίο είναι αφιερωμένο σε φοιτήτριες που θέλουν να εξελιχθούν στον τομέα της τεχνολογίας με την υποστήριξη ειδικών με εμπειρία σε αυτόν τον κλάδο.</p>
Objective of activities	<p>Στόχος των διοργανωτών είναι να διδάξουν στις συμμετέχουσες του προγράμματος να εκφράζουν με θάρρος τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους, να αναζητήσουν επαγγελματικές ευκαιρίες και να εκμεταλλευτούν αυτές που εμφανίζονται μπροστά τους.</p> <p>Οι επιμέρους στόχοι είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να πάρουν έμπνευση για να δράσουν, από έμπειρες επιχειρηματίες • Να λάβουν υποστήριξη για να σχεδιάσουν συνειδητά την καριέρα τους • Να έχουν το χώρο για να ανταλλάξουν εμπειρίες • Να δικτυωθούν με μέντορες και mentees από όλη την Πολωνία • Να συμμετάσχουν στην εκδήλωση έναρξης του προγράμματος
Target group	<p>Το πρόγραμμα Woman that matters απευθύνεται σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φοιτήτριες από το 2ο, 3ο, 4ο και 5ο έτος σπουδών σε τομείς όπως: οικονομικά, χρηματοοικονομικά και λογιστικά, διοίκηση, νομικά, μάρκετινγκ <p>Το πρόγραμμα Woman that matters TECH path απευθύνεται σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φοιτήτριες από το 2ο, 3ο, 4ο και 5ο έτος σπουδών πληροφορικής και τεχνολογίας, όπως επιστήμη υπολογιστών, ανάλυση δεδομένων, μαθηματικά
Distinguishing features of the program	<p>Το πρόγραμμα Woman that matters αποτελείται από 3 συνεδρίες mentoring (οι συναντήσεις πραγματοποιούνται όπως έχει συμφωνηθεί από το ζευγάρι mentoring - διαδικτυακά, δια ζώσης ή υβριδικά) για 3 μήνες σε ανεπίσημη ατμόσφαιρα.</p> <p>Το πρώτο βήμα είναι μια εναρκτήρια εκδήλωση που ανοίγει το πρόγραμμα. Οι ημερομηνίες των συνεδριών mentoring συμφωνούνται μεμονωμένα με τον/την μέντορα.</p> <p>Μέντορες στο πρόγραμμα είναι ηγέτες & ηγέτιδες της Deloitte από όλα τα επιχειρηματικά πεδία, οι οποίες είναι πρόθυμοι/ες να μοιραστούν τη γνώση και την εμπειρία τους.</p>

<p>Mentees selection process</p>	<p>Στην αρχή συγκεντρώνονται αιτήσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα μέσω του <i>Woman that matters Mentoring program for female students Deloitte</i>. Το επόμενο βήμα για τις mentees είναι να συμπληρώσουν μια σύντομη φόρμα που παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για τους τομείς ενδιαφέροντος και τον στόχο τους για το πρόγραμμα mentoring.</p> <p>Οι mentees αντιστοιχίζονται με τις μέντορές τους με βάση τους τομείς ενδιαφέροντος που υποδεικνύουν οι πρώτες, και με βάση τους τομείς υποστήριξης που υποδεικνύονται από τους/τις μέντορες.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης, το ζευγάρι mentoring ορίζει τη μορφή: εάν οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν δια ζώσης, διαδικτυακά ή υβριδικά.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p><i>Χάρη στο "Woman that matters", στην αρχή της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας, οι απόφοιτες του προγράμματος έχουν την ευκαιρία να συνεργαστούν με τους ηγέτες και τις ηγέτιδες μας και να αξιοποιήσουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους για να σχεδιάσουν συνειδητά την καριέρα τους. Θέλουμε οι ηγέτες/δες μας, να μοιραστούν αυτά που έχουν λάβει, αναπτύσσοντας τη σταδιοδρομία τους, και να ενεργοποιήσουν νέες γενιές γυναικών. Ο πρώτος κύκλος του προγράμματος αγκαλιάστηκε από τις mentees με μεγάλο ενθουσιασμό. Ελπίζουμε ότι ο φετινός κύκλος (4ος) θα επαναλάβει αυτή την επιτυχία</i></p> <p><i>Joanna Świerzyńska, συνεργάτιδα ταλέντων Deloitte.</i></p> <p><i>Το έργο κάνει πράξη την ιδέα του «pay it forward», δηλαδή τη μεταφορά της εμπειρίας και των γνώσεών μας, ώστε οι mentees να τις εκμεταλλευτούν για να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αγορά εργασίας και να σχεδιάσουν την καριέρα τους. Οι συναντήσεις με ηγέτες/δες που έχουν ήδη ακολουθήσει αυτό το μονοπάτι, δίνουν στις νέες γυναίκες έμπνευση και κουράγιο να δράσουν, καθώς και την ευκαιρία να πάρουν feedback σε σχέση με τα σχέδια, τις αμφιβολίες και το όραμα για την καριέρα τους. Είναι επίσης μια ευκαιρία για τις μελλοντικές ηγέτιδες να γνωρίσουν την εταιρεία μας και να αποκτήσουν πληροφορίες σχετικά με τις δυνατότητες σταδιοδρομίας στη Deloitte –</i></p> <p><i>Malwina Faliszewska, Διευθύντριας, επικεφαλής του τομέα Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης</i></p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp


Mentoring Program of the Business Leaders Foundation

[BeMyHelp - mentoring of women
returning to the labor market](#)
[BeMyHelp - mentoring of women
returning to the labor market](#)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Mentoring Program of the Business Leaders Foundation
Organiser	Business Leaders Foundation
Brief description of the program	<p>Εκτεταμένο έργο που υποστηρίζει φιλόδοξους ανθρώπους -τόσο γυναίκες όσο και άνδρες- στη συνειδητή εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους, στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας τους, και στη συνεχιζόμενη απόκτηση και βελτίωση των ηγετικών τους ικανοτήτων. Πρόκειται για το μεγαλύτερο πρόγραμμα mentoring μεταξύ επιχειρήσεων στην Πολωνία και απευθύνεται σε γυναίκες και άνδρες με τουλάχιστον 5 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας. Το πρόγραμμα εστιάζει στην ανάπτυξη των ηγετικών ικανοτήτων των mentees, προσφέρει υποστήριξη για να τους/τις βοηθήσει να σχεδιάσουν συνειδητά την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και να βελτιώσουν την επιχειρηματική τους απόδοση. Στους/στις mentees παρέχεται υποστήριξη για 9 μήνες από το πρόγραμμα, με προσωπικές συνεδρίες με μέντορες, εργαστήρια αυτο-ανάπτυξης, βιβλία αναφοράς, φυλλάδια και συνεδρίες δικτύωσης.</p>
Objective of activities	<ul style="list-style-type: none"> • Το μεγαλύτερο πρόγραμμα mentoring μεταξύ επιχειρήσεων στην Πολωνία. • Το πρόγραμμα εστιάζει στην ανάπτυξη των ηγετικών ικανοτήτων των mentees, προσφέρει υποστήριξη για να τις/τους βοηθήσει να σχεδιάσουν συνειδητά την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και να βελτιώσουν την επιχειρηματική τους απόδοση. • Παρέχεται στις/στους mentees one-on-one υποστήριξη εντός 9 μηνών από την έναρξη του προγράμματος – συνεδρίες προσωπικής καθοδήγησης με μέντορα, εργαστήρια αυτο-ανάπτυξης, βιβλία αναφοράς, φυλλάδια και συνεδρίες δικτύωσης. <p>Ο κύκλος του 2023 Mentoring Program προσέφερε επίσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mentoring εστιασμένο στην ανάπτυξη των ηγετών για τον σημερινό υβριδικό κόσμο. - Ένα εργαστήριο που υποστηρίζει την ανάπτυξη των ικανοτήτων σύγχρονων και μελλοντικών ηγετών/τιδων, συμπεριλαμβανομένων: <p>ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΥΝΑΜΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Το mentoring παρέχόταν είτε στα πολωνικά είτε στα αγγλικά

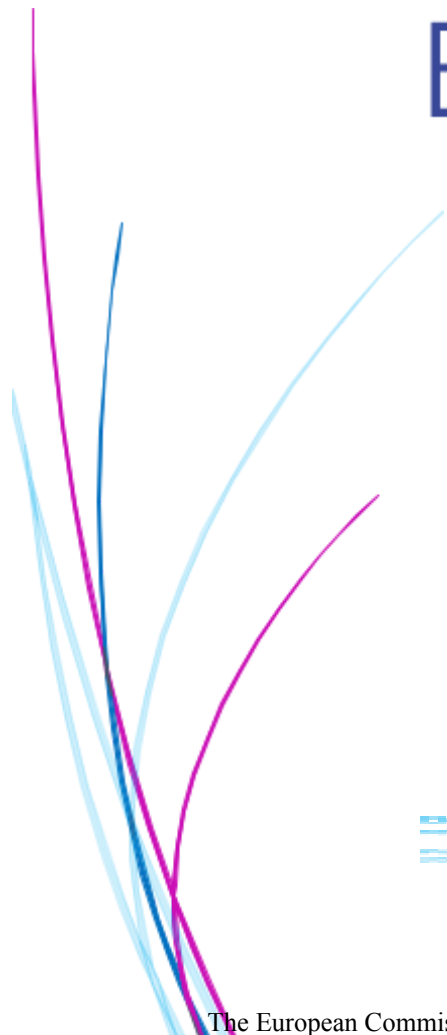
Target group	<p>Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες με τουλάχιστον 5 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας</p>
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρίες one-on-one mentoring (τουλάχιστον 6 συνεδρίες) • Εργαστήρια προσωπικής & επαγγελματικής ανάπτυξης για mentees (3) • Τεχνικά εργαστήρια και συνεδρίες συνεντεύξεων για μέντορες, ώστε να υπάρχει μεθοδική υποστήριξη στη διεξαγωγή του mentoring και την αντιμετώπιση τυχόν ζητημάτων που προκύπτουν (3) • Εποπτεία συνεδριών δικτύωσης για την υποστήριξη της οικοδόμησης σχέσεων • Αρκετές διαδικτυακές συνεδρίες παρέμβασης για μέντορες που αντιμετωπίζουν ζητήματα που προκύπτουν • Μία συνάντηση μεντόρων και mentees στη μέση του προγράμματος • Άνοιγμα και κλείσιμο Gala • Πρόσβαση σε υλικό (εγχειρίδια, κώδικας δεοντολογίας, έγγραφα διαδικασίας) καθώς και σε πλατφόρμα μεντόρων και mentees με διαθέσιμες όλες τις ηχογραφημένες συναντήσεις • Υποστήριξη από Επόπτη Διαδικασίας Mentoring και Συντονιστή Έργου • Δίπλωμα που επιβεβαιώνει τη συμμετοχή στο πρόγραμμα • Απεριόριστη ιδιότητα μέλους σε αναγνωρισμένου κύρους Mentors' and Mentees' Club
Mentees selection process	<p>Οι αιτήσεις συμμετοχής έγιναν μέσω της φόρμας αιτήσεων στην ιστοσελίδα της διοργανώτριας εταιρείας. Σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος, ο αιτών/ η αιτούσα λάμβανε επιβεβαίωση ολοκλήρωσης της αίτησης και υποχρέωση καταβολής του διοικητικού κόστους. Μετά τη διευθέτηση του οφειλόμενου ποσού για συμμετοχή στο Πρόγραμμα Mentoring, ο/η καθοδηγούμενος/η λάμβανε ηλεκτρονικά τα στοιχεία του ατόμου που επιλέχθηκε ως μέντορας για τη συνεργασία μαζί του/της, ως αποτέλεσμα της διαδικασίας ταιριάσματος που είχε προηγηθεί. Η επιλογή των πιο κατάλληλων ζευγαριών μέντορα-mentee με βάση τις αιτήσεις, ήταν αποτέλεσμα της Ομάδας Έργου Προγράμματος και σύμφωνα με μέθοδο που αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της διοργανώτριας εταιρείας.</p>
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	<p>Το Πρόγραμμα Mentoring of Women Leadership in Business Foundation κέρδισε την πρώτη θέση στην κατηγορία ΜΚΟ το 2021, στο διαγωνισμό «Super M» που διοργανώθηκε από το EMCC Poland.</p>
Photo/logo	 <p>The highest quality of professional mentoring</p> <p>MENTORING PROGRAM 2023</p> <p>VERSATILITY ♦ STRENGTH ♦ TRUST</p> <p>The winner of the Super M competition 2021 - European Mentoring and Coaching Council Poland</p>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp


Mom Herself



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	2ος κύκλος του Προγράμματος Mentoring για Γυναίκες με τίτλο "Successful Women Mentality"
Organiser	Mom Herself
Brief description of the program	<p>Κατά τη διάρκεια του προγράμματος mentoring, οι γυναίκες διατυπώνουν το όραμα και τις αξίες της ζωής τους, κατανοούν τις ανάγκες τους και δίνουν χώρο στις ίδιες να επικεντρωθούν στον εαυτό τους.</p> <p>Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες που αισθάνονται ότι βρίσκονται σε τέλμα και δεν ξέρουν ποιο δρόμο να διαλέξουν, αλλά και σε όσες έχουν πολλές ιδέες, αλλά δεν ξέρουν από πού να ξεκινήσουν την αλλαγή που θέλουν να κάνουν. Επίσης, σε γυναίκες που αναρωτιούνται τι σημαίνει επιτυχία για εκείνες και επιθυμούν να την κατακτήσουν, ίσως ακόμα και σε μια ήδη επιτυχημένη γυναίκα που είναι εξαιρετική σε κάποιο ρόλο, αλλά θα ήθελε να εξελιχθεί και σε άλλους τομείς, είτε στην ιδιωτική είτε στην επαγγελματική της ζωή.</p> <p>Στο πρόγραμμα κάθε γυναίκα ορίζει την επιτυχία διαφορετικά: Κάποιες φορές είναι η οικογένεια, το σπίτι, οι προσωπικές της σχέσεις, και άλλες η προαγωγή στη δουλειά, η δική της επιχείρηση, ένα υγιές σώμα.</p>
Objective of activities	<p>Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε και να υποστηρίξουμε γυναίκες να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην επικοινωνία με ενσυναίσθηση και στην καθοδήγηση των παιδιών τους στην ενήλικη ζωή. Παράλληλα να υποστηρίξουμε γυναίκες που είναι διαζευγμένες και χρειάζονται καθοδήγηση για να κάνουν το πρώτο βήμα ώστε να ανακτήσουν την αυτοεκτίμησή τους, να αναπτύξουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες ή/και να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας. Στο πλαίσιο του προγράμματος, επίσης, οργανώνεται και υποστήριξη από ψυχολόγους, θεραπευτές/ριες και δικηγόρους.</p>
Target group	<ul style="list-style-type: none"> - Γυναίκες που θέλουν να μάθουν να επιδιώκουν συνειδητά στόχους που τις φέρνουν πιο κοντά στην επιτυχία - Γυναίκες που αισθάνονται έτοιμες να αλλάξουν τις πεποιθήσεις τους - Γυναίκες που θέλουν να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους - Γυναίκες που θέλουν να αξιοποιήσουν καλύτερα τις κρυμμένες δυνατότητές τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους - Γυναίκες που θέλουν να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δυνάμεις και τα ταλέντα τους - Γυναίκες που θέλουν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους - Γυναίκες που θέλουν να βρουν το κίνητρο για την επίτευξη των φιλόδοξων προσωπικών και επιχειρηματικών στόχων τους - Γυναίκες που θέλουν να σχεδιάσουν και να πετύχουν τους προσωπικούς & επαγγελματικούς τους στόχους
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 ομαδικές συναντήσεις - 90' η κάθε μία ● Μικρές, κλειστές ομάδες, έως 6 άτομα ● <u>4 Ενότητες Mentoring:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Αρμονία και ισορροπία - Ανασυγκρότηση του εαυτού (αυτοπεποίθηση, πεποιθήσεις, αυτοεκτίμηση) - Βλέποντας τον εαυτό μας μέσα από το πρίσμα της επιτυχίας - Ισορροπία επαγγελματικής/προσωπικής ζωής ● 2 ατομικές συναντήσεις με μέντορα

<p>Mentees selection process</p>	<p>Η επιλογή των mentees έγινε με βάση την αίτηση που συμπλήρωσαν και τη δυνατότητα ανταπόκρισής τους στις προσδοκίες του προγράμματος. Η τελική επιλογή έγινε από τις μέντορες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λήψη αιτήσεων των mentees • Πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα της επιλογής
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p><i>“Οι συμμετέχουσες mentees έδειξαν μεγάλη αφοσίωση και ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Ήταν προφανές ότι τις ενδιέφερε το προτεινόμενο θέμα. Για τις γυναίκες, η διεκδίκηση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι σημαντικά ζητήματα, και είμαστε ακόμη πιο ικανοποιημένες που θέλουν να διευρύνουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους σε αυτόν τον τομέα. Η διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στην επαγγελματική & ιδιωτική ζωή σε βοηθάει να δεις με μια νέα ματιά τον εαυτό σου ως γυναίκα και μητέρα”.</i></p> <p><i>Dominika Harek, Πρόεδρος του Ιδρύματος Sama Mama, Μέντορας</i></p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp


PROGRAM DARE IT

[BeMyHelp - mentoring of women
returning to the labor market](#)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	PROGRAM DARE IT
Organiser	DareIT Sp. z o. o.
Brief description of the program	<p>Το μεγαλύτερο πρόγραμμα στην Πολωνία, που υλοποιείται από ειδικούς στον τομέα της πληροφορικής, για γυναίκες που θέλουν να ξεκινήσουν την καριέρα τους στον κλάδο.</p> <p>Το Dare IT Mentoring είναι ένα 4μηνο πρόγραμμα για γυναίκες που θέλουν να βρουν την πρώτη τους δουλειά σε μία από τις εξής ειδικότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Front-end Development ● Back-end Development ● QA & Manual Testing ● Business Analysis ● Data Science ● UX Research ● UX Design ● UI Design ● Scrum Mastering ● IT Project Management ● Product Ownership
Objective of activities	<p>Στόχος είναι να αυξηθεί η εκπροσώπηση των γυναικών σε κάθε επίπεδο της καριέρας τους στον τομέα της πληροφορικής, να υποστηριχθούν οι γυναίκες για να εισέλθουν στον κλάδο της πληροφορικής και να εξελιχθούν, και να ενθαρρυνθούν οι εταιρείες τεχνολογίας για να τις προσλάβουν. Οι συμμετέχουσες στο πρόγραμμα mentoring Dare IT έχουν περισσότερες πιθανότητες όχι μόνο να βρουν δουλειά στον τομέα της πληροφορικής, αλλά και να λάβουν περισσότερες προσφορές εργασίας και υψηλότερους μισθούς (βάσει έρευνας από το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ).</p>
Target group	<p>Το πρόγραμμα Dare IT Mentoring απευθύνεται σε γυναίκες που θέλουν να βρουν την πρώτη τους δουλειά σε μια από τις επιλεγμένες ειδικότητες (όπως αναφέρθηκε παραπάνω).</p>
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> ● Ατομικές συνεδρίες mentoring: Δούλεψε για την επίτευξη του στόχου σου, με την υποστήριξη ενός Dare IT mentor, με συμβουλές από ειδικούς HR και με τα κατάλληλα εργαλεία: προετοιμασία για την αναζήτηση εργασίας, ανατροφοδότηση για το βιογραφικό και πρόσβαση σε μια βάση δεδομένων με 60 βίντεο που απαντούν στις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις. ● 10 διαδικτυακά σεμινάρια από ειδικούς, όπου επαγγελματίες πληροφορικής μοιράζονται τις γνώσεις τους. ● Εικονικές εκδηλώσεις αναζήτησης εργασίας και πρακτικής άσκησης - ευκαιρία για να μάθουν οι συμμετέχουσες τις θέσεις που προσφέρονται από τους καλύτερους εργοδότες πληροφορικής στην Πολωνία. ● Άμεση επαφή με εταιρείες από τον κλάδο της πληροφορικής - ευκαιρία για να συναντήσουν και να έρθουν σε επαφή με συνεργάτες που έχουν ανοιχτές θέσεις εργασίας.

	<ul style="list-style-type: none"> • Πρόσβαση σε πλατφόρμα και ένα δίκτυο που παρέχει έμπνευση και υποστήριξη από εκατοντάδες ειδικούς και πρωτοεμφανιζόμενους/ες στον τομέα της πληροφορικής
Mentees selection process	<p>Η επιλογή των συμμετεχουσών έγινε με βάση την αίτηση και τη δυνατότητα ανταπόκρισης στις προσδοκίες του προγράμματος. Η τελική επιλογή έγινε από μέντορες του Dare IT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λήψη αιτήσεων των mentees • Πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα της επιλογής συμμετεχουσών • Επιβεβαίωση συμμετοχής στο πρόγραμμα <p>Κριτήρια επιλογής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τουλάχιστον 3 μήνες εμπειρίας στην ειδικότητα που έχει επιλέξει • Υψηλό κίνητρο πλήρους συμμετοχής στο πρόγραμμα • Δεν εργάζεται ήδη στην ειδικότητα που έχει επιλέξει • Η συμμετέχουσα να είναι αποφασισμένη να βρει δουλειά στον κλάδο, εντός 6 μηνών • Επαρκώς καθορισμένοι στόχοι και επίγνωση αναγκών σε σχέση με το mentoring • Διάθεση για υποστήριξη της κοινότητας των γυναικών στην πληροφορική
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	<p>«Δεν μπορώ να φανταστώ καλύτερο ξεκίνημα στον κλάδο της πληροφορικής από αυτό που προσφέρει το Dare IT mentoring. Έπιασα δουλειά ως ερευνήτρια UX λίγες εβδομάδες μετά το επίσημο τέλος του mentoring και ξέρω από πρώτο χέρι ότι οι υπεύθυνοι προσλήψεων εκτίμησαν ιδιαίτερα την εμπειρία μου με το Dare IT».</p> <p>«Το πρόγραμμα μου προσέφερε σπουδαίο mentoring, διεύρυνε το δίκτυο επαφών μου, μου άνοιξε νέες προοπτικές και μου εξασφάλισε σωστή πορεία στην επαγγελματική μου εξέλιξη. Είμαι ευγνώμων για αυτή την ευκαιρία και σίγουρα μπορώ να συστήσω το πρόγραμμα σε κάθε γυναίκα που θέλει να μπει στο IT».</p>
Photo/logo	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Be brave mum

BeMyHelp – mentoring of women returning to the labour
market

Project number: 2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

GOOD PRACTICE DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMMES

Programme Title	<i>Be brave mum – mentoring programme</i>
Organiser	Mamo Pracuj Foundation με την υποστήριξη της State Street Bank Polska
Short Description of the Programme	<p>Το «Be brave mum –Mentoring program» είναι μία από τις πολλές πρωτοβουλίες στο πλαίσιο ενός 5ετούς έργου «Be brave mom» που πραγματοποιείται σε συνεργασία με την State Street Bank Polska. Σκοπός του είναι να προσφέρει συναισθηματική και πρακτική στήριξη σε μητέρες που έχουν κάνει κάποια παύση από την εργασία, για παράδειγμα παίρνοντας άδεια μητρότητας, και επιθυμούν να επιστρέψουν στο εργατικό δυναμικό.</p> <p>Το βασικό συστατικό του προγράμματος είναι μια ατομική διαδικασία mentoring διάρκειας 6 μηνών, και πραγματοποιείται από έμπειρες μέντορες από διαφορετικούς κλάδους που έχουν ενταχθεί στον οργανισμό για να βοηθήσουν γυναίκες που έχουν ανάγκη. Οι συμμετέχουσες είχαν επίσης την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ένα επαγγελματικό μάθημα της επιλογής τους δωρεάν, για να βελτιώσουν τα hard skills τους. Ως τρίτο στοιχείο, ο οργανισμός δημιούργησε ένα διαδικτυακό μάθημα που παρείχε πληροφορίες για την αγορά εργασίας και αποτελεσματικές τεχνικές αναζήτησης εργασίας. Αυτό το μάθημα βοήθησε τις συμμετέχουσες να δημιουργήσουν ή να βελτιώσουν τις αιτήσεις που υποβάλλουν για δουλειά, καθώς και τα προφίλ τους στο LinkedIn. Επίσης τις δίδαξε πώς να αναζητούν με επιτυχία θέσεις εργασίας στη σύγχρονη αγορά. Επιπλέον, διοργανώθηκαν δύο διαδικτυακά σεμινάρια για την ανάπτυξη των οριζόντιων δεξιοτήτων των συμμετεχουσών, όπως το θάρρος για την ανάληψη</p>

	<p>πρωτοβουλιών και τη δεκτικότητα προς την αλλαγή.</p> <p>Υποστήριξη έλαβαν και οι μέντορες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, με τρία διαδικτυακά σεμινάρια που διοργανώθηκαν για εκείνες. Είχαν επίσης την επιλογή για συνεχόμενη υποστήριξη από τον οργανισμό όποτε την είχαν ανάγκη. Το πρόγραμμα διεξήχθη εξ αποστάσεως και υποστήριξε με επιτυχία 26 συμμετέχουσες.</p>
Purpose of Activities	<p>Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να ενισχύσει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση γυναικών που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας μετά από μια παύση στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία λόγω γέννας. Οι γυναίκες είναι μια από τις ευάλωτες ομάδες που υφίστανται διακρίσεις στην αγορά εργασίας. Το πρόγραμμα mentoring στοχεύει να παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της απαιτητικής μεταβατικής περιόδου, και να τις βοηθήσει να αποκτήσουν ίσες ευκαιρίες για μια σταθερή επαγγελματική σταδιοδρομία.</p>
Target Group	<p>Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για γυναίκες, ειδικά για μητέρες που έχουν μείνει εκτός της αγοράς εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα (ακόμα και για λίγα χρόνια) λόγω διαφόρων συνθηκών.</p>
Distinguishing Features of the Programme	<p>Το “Be brave mum – mentoring programme” ξεχωρίζει γιατί:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Παρέχει μια εξαιρετική ευκαιρία για βελτίωση των δεξιοτήτων των συμμετεχουσών, με την ολοκλήρωση ενός δωρεάν επαγγελματικού σεμιναρίου, το οποίο αποτελεί μέρος του προγράμματος (π.χ. Junior Scrum Master, Agile PM). - Προσφέρει 6μηνη ατομική υποστήριξη από μέντορες (12–14 συναντήσεις) που κατανοούν τις ανάγκες των μητέρων που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας μετά από μια παύση στην καριέρα τους – είναι συχνά και οι ίδιες μητέρες και έχουν βιώσει παρόμοιες εμπειρίες. - Στις mentees παρέχεται εκ των προτέρων η πλήρης λίστα με τις διαθέσιμες μέντορες και κατά το στάδιο επιλογής, μπορούν να διαλέξουν οι ίδιες τη μέντορα με την οποία θα ήθελαν να συνεργαστούν. - Ο οργανισμός Mamo Pracuj, που ειδικεύεται στο να βοηθά μητέρες στην επαγγελματική τους ανάπτυξη, προσφέρει συναισθηματική και ουσιαστική υποστήριξη στις mentees. - Οι μέντορες λαμβάνουν επίσης υποστήριξη, μέσω συναντήσεων και αλληλοϋποστήριξης εντός της ομάδας τους.
Mentees Selection Process	<p>Οι συμμετέχουσες επιλέχθηκαν μέσω μιας διαδικασίας δύο σταδίων.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Στο πρώτο στάδιο, τα άτομα συμπλήρωσαν μια φόρμα, την οποία χρησιμοποιήσαμε για να αξιολογήσουμε τα κίνητρα και την ετοιμότητά τους να επιστρέψουν στην εργασία τους. Συλλέξαμε επίσης πληροφορίες για τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.

	<p>Στο δεύτερο στάδιο, προσκαλέσαμε τις γυναίκες που ανταποκρίθηκαν στις προσδοκίες του οργανισμού να συμμετάσχουν σε διαδικτυακές συνεντεύξεις. Κατά τη διάρκεια αυτών των συνεντεύξεων εμβαθύνουμε περαιτέρω στα κίνητρά τους και έτσι η επιτροπή μας επέλεξε τις 26 συμμετέχουσες.</p>
<p>Is there anything else you would like to share about the programme? (mentor or mentee's quote, organiser's statement)</p>	<p>«Η μέντοράς μου αποδείχθηκε εξαιρετική οδηγός στον χρηματοοικονομικό κόσμο. Είναι ένα φωτεινό παράδειγμα του ότι μπορεί κανείς να ισορροπήσει με επιτυχία την καριέρα και τη μητρότητα. Είναι επίσης ευγενικό και συμπαθητικό άτομο. Μέσω του mentoring που μου έκανε, έμαθα να αγκαλιάζω τις προκλήσεις και να διεκδικώ με αυτοπεποίθηση ακόμα και τις πιο τρομακτικές ευκαιρίες».</p> <p>«Από τότε που δήλωσα συμμετοχή στο πρόγραμμα, έχω βιώσει πολλές θετικές αλλαγές στη ζωή μου. Ο τρόπος σκέψης μου για την επιστροφή στη δουλειά έχει αλλάξει και έχω γίνει πιο θαρραλέα και σίγουρη. Ως μητέρα και γυναίκα, αυτές οι αλλαγές μού ήταν πραγματικά απαραίτητες».</p>
<p>Photo/logo</p>	

<https://odwazsiemamo.mamopracuj.pl/>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

DESTINATION IT

BeMyHelp – mentoring of women returning to the labour
market

Project number: 2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

GOOD PRACTICE DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMMES

Programme Title	<i>Programme</i> → <i>DESTINATION IT</i>
Organiser	Mamo Pracuj Foundation σε συνεργασία με το Roche Informatics
Short Description of the Programme	<p>Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια εναρκτήρια εκδήλωση για τα (100 περίπου) συμμετέχοντα άτομα. • Ένα πρόγραμμα mentoring με εκπαιδευτικό περιεχόμενο για μια επιλεγμένη ομάδα 18 ατόμων (110 μαθήματα κατάρτισης, διαδικτυακά μαθήματα, συναντήσεις και ατομικό mentoring) σε τρεις τομείς: Testing Automation, Business Analysis, and Data Engineering. • Υποστήριξη και ενίσχυση των ικανοτήτων των μεντόρων του προγράμματος. • Δυνατότητα υποβολής αίτησης για διαθέσιμες θέσεις εργασίας εντός της εταιρείας. • Παρακολούθηση και αξιολόγηση των δραστηριοτήτων. • Στενή συνεργασία των εταιρών. <p>Πέντε άτομα άρχισαν να εργάζονται στον κλάδο της πληροφορικής αμέσως μετά τη λήξη του προγράμματος.</p>
Purpose of Activities	<p>Το πρόγραμμα στοχεύει να εξοπλίσει άτομα που επιθυμούν να εξελίσουν την καριέρα τους στον κλάδο της πληροφορικής, με γνώσεις και ικανότητες που θα τους επιτρέψουν να κάνουν τα πρώτα και τα επόμενα βήματά τους για να αλλάξουν επάγγελμα. Επιτρέπει επίσης στους/στις υπαλλήλους της συνεργαζόμενης εταιρείας να συμμετέχουν σε ένα πολύτιμο και κοινωνικά σημαντικό έργο ανταλλαγής γνώσεων και ικανοτήτων.</p> <p>Ο στόχος του προγράμματος ευθυγραμμίζεται με τις τελευταίες παγκόσμιες τάσεις που σχετίζονται με τη Διαφορετικότητα, τη Συμπερίληψη και τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ, με έμφαση στην ενδυνάμωση των γυναικών και την εξάλειψη των υφιστάμενων ανισοτήτων στην αγορά εργασίας, στους Στόχους 5, 8 και 10.</p> <p>Επιπρόσθετοι Στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενίσχυση των soft skills των εργαζομένων και αναγνώριση των επιτευγμάτων και του ρόλου τους στον οργανισμό. • Παροχή ευκαιριών στους/τις εργαζόμενους/ες της εταιρείας να συμμετέχουν σε κοινωνικά προγράμματα, αυξάνοντας την ικανοποίησή τους και το αίσθημα πληρότητας που βιώνουν.
Target Group	<p>Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε κυρίως σε άτομα που διαθέτουν επαγγελματική εμπειρία και έχουν κάνει τα πρώτα τους βήματα (μαθήματα, εκπαιδεύσεις, πιστοποιητικά) για να προχωρήσουν την καριέρα τους στον κλάδο των νέων τεχνολογιών, αλλά δεν έχουν δουλέψει ακόμη στον τομέα της πληροφορικής.</p> <p>Το πρόγραμμα δεν έλαβε υπόψη την ηλικία ή τα έτη προϋπηρεσίας ως καθοριστικούς παράγοντες.</p>

<p>Distinguishing Features of the Programme</p>	<p>Ο στόχος του προγράμματος DESTINATION IT ήταν να παρέχει επιπρόσθετη υποστήριξη σε άτομα που είχαν επιδείξει αποφασιστικότητα, δέσμευση και ανεξαρτησία. Οι mentees συχνά χρειάζονται καθοδήγηση και υποστήριξη όταν ξεκινούν την καριέρα τους σε έναν νέο τομέα.</p> <p>Το πρόγραμμα απευθυνόταν κυρίως στις γυναίκες (ως μέρος της πρωτοβουλίας #MamoPracujwIT), αλλά και οι άνδρες ήταν ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν.</p>
<p>Mentees Selection Process</p>	<p>Οι συμμετέχουσες στο πρόγραμμα επιλέχθηκαν μέσω μιας εκτεταμένης διαδικασίας αιτήσεων. Η αίτηση περιελάμβανε μια ενότητα όπου οι υποψήφιοι μοιράζονταν την εμπειρία τους και τα βήματα που είχαν κάνει για να αλλάξουν αντικείμενο. Επιπλέον, κάθε ενότητα απαιτούσε την ολοκλήρωση μιας άσκησης.</p> <p>Η διαδικασία αξιολόγησης πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Επαλήθευση εγκυρότητας. - Δύο άτομα αξιολόγησαν ξεχωριστά τα κριτήρια, τα οποία οδήγησαν στην προεπιλογή 50 υποψηφίων. - Η ομάδα του εταιρίου και οι μέντορες αξιολόγησαν τις υποψήφιοι που επιλέχθηκαν, οδηγώντας στην τελική απόφαση. <p>Έχει ενδιαφέρον πως αρχικά είχαμε αποφασίσει να δεχτούμε 12 άτομα στο πρόγραμμα, αλλά η ποιότητα των αιτήσεων ξεπέρασε τις προσδοκίες μας. Μετά από προσεκτική αξιολόγηση, πήραμε τελικά 18 άτομα, τα οποία ολοκλήρωσαν με επιτυχία το πρόγραμμα.</p>
<p>Is there anything else you would like to share about the programme? (mentor or mentee's quote, organiser's statement)</p>	<p>Οι απόψεις των συμμετεχουσών:</p> <p>«Έμεινα έκπληκτη από το πρόγραμμα! Ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή μου, μου έδωσε φτερά και με βοήθησε στη μετάβαση σε έναν νέο τομέα. Μετά την ολοκλήρωση του έργου, μου προσφέρθηκε δουλειά στη Roche Informatics, όπου τώρα εργάζομαι ως Μηχανικός Δεδομένων».</p> <p>«Η συμμετοχή στο πρόγραμμα άλλαξε τα πάντα για μένα. Έχοντας μία μέντορα και ένα πλάνο εκπαίδευσης με συγκεκριμένες εργασίες που έπρεπε να ολοκληρώσω, πήρα τη βοήθεια που χρειαζόμουν χωρίς να χαθώ στη μαθησιακή διαδικασία. Αν έπρεπε να το κάνω μόνη μου, θα ήμουν μπερδεμένη και αβέβαιη για την πορεία μου».</p> <p>Γνώμη της διοργανώτριας: Marta Buchkovska, Team Leader στη Roche Informatics: «Οι νέες τεχνολογίες προσφέρουν μεγάλες ευκαιρίες ανάπτυξης, αλλά το ταξίδι μπορεί να είναι δύσκολο και μακρύ. Είναι καλό να έχουμε υποστήριξη και καθοδήγηση σε αυτήν την πορεία».</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Global Mentoring Walk

BeMyHelp – mentoring of women returning to the labour
market

Project number: 2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

GOOD PRACTICE DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMMES

Complete the table. Font size: 12. Please do not exceed the number of pages (2 p.).

Programme Title	Global Mentoring Walk
Organiser	Vital Voices Chapter Poland
Short Description of the Programme	Το Global Mentoring Walk είναι μια εκδήλωση όπου άνθρωποι με επιρροή, από διάφορους τομείς, όπως οι επιχειρήσεις, η διπλωματία και ο πολιτισμός, παρέχουν mentoring σε γυναίκες που βιώνουν αλλαγές στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή. Οι μέντορες μοιράζονται τις δικές τους εμπειρίες και συμμετέχουν σε συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι mentees. Αυτό συχνά οδηγεί στη δημιουργία μιας μακροχρόνιας σχέσης μέντορα-mentee, με τα δύο μέρη να παραμένουν σε επαφή και να συνεχίζουν τη διαδικασία mentoring ανεξάρτητα του προγράμματος.
Purpose of Activities	Ανάπτυξη της ηγετικής δυναμικής των γυναικών, υποστήριξη της εξέλιξης της καριέρας τους και παροχή έμπνευσης ώστε να αγκαλιάσουν επαγγελματικές προκλήσεις και αλλαγές.
Target Group	Γυναίκες που έχουν αποκτήσει κάποια επαγγελματική εμπειρία, αλλά επιθυμούν μια αλλαγή στην καριέρα τους, στοχεύοντας σε μια προαγωγή, σε ένα διαφορετικό επάγγελμα ή στο να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση.
Distinguishing Features of the Programme	Την ημέρα του περίπατου, το ζευγάρι mentor - mentee έχει την ευκαιρία να γνωριστεί για πρώτη φορά. Τους δίνονται δύο ώρες για να συζητήσουν σημαντικά επαγγελματικά θέματα ή να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μια μακροχρόνια σχέση mentoring εάν το επιθυμούν και οι δύο. Επιπλέον, η εκδήλωση περιλαμβάνει ένα κομμάτι δικτύωσης, όπου η mentee μπορεί να συναντήσει, εκτός από τη μέντορά της, και άλλες mentees με τις μέντορές τους.
Mentees Selection Process	Οι υποψήφιοι υποβάλλονται σε διαδικτυακή διαδικασία επιλογής, όπου καλούνται να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που περιγράφει την επαγγελματική τους εμπειρία και τα κίνητρά τους για συμμετοχή στο πρόγραμμα. Οι mentees που είναι ενεργές κοινωνικά έχουν ένα πρόσθετο πλεονέκτημα.
Is there anything else you would like to share about the programme? (mentor or mentee's quote, organiser's statement)	Το πρόγραμμα αποτελεί μέρος της καμπάνιας Global Mentoring Walk, που ιδρύθηκε από την Geraldine Laybourne, Διευθύνουσα Σύμβουλο της Oxygen Media και επιχειρηματική εταίρο της Oprah Winfrey. Λόγω του φορτωμένου προγράμματός της, δεν μπορούσε να συναντηθεί με όλες τις γυναίκες που ζητούσαν τη συμβουλή της. Αντί να τις απορρίψει, τις καλούσε να την ακολουθήσουν στους καθημερινούς της περιπάτους, κάτι που τελικά έγινε συνήθεια για εκείνη. Η Geraldine παρουσίασε παρόμοιες εκδηλώσεις σε

μεγάλες πόλεις των ΗΠΑ. Στην Πολωνία, η εκδήλωση προωθείται με το σύνθημα «Walk the Change».

Photo/logo



VITAL VOICES
GLOBAL PARTNERSHIP

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Let's Do IT AKAdemy

BeMyHelp – mentoring of women returning to the labour
market

Project number: 2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. GOOD PRACTICE DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMMES

Complete the table. Font size: 12. Please do not exceed the number of pages (2 p.).

Programme Title	Let's Do IT AKAdemy
Organiser	Mamo Pracuj Foundation, Akamai Technologies and Akamai Foundation, Inc
Short Description of the Programme	<p>Το συγκεκριμένο πρόγραμμα mentoring ήταν το δεύτερο μέρος του ομώνυμου εκπαιδευτικού και αναπτυξιακού έργου. Το πρώτο μέρος προσέφερε τέσσερα διαδικτυακά σεμινάρια για γυναίκες που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη βιομηχανία της πληροφορικής και να αλλάξουν καριέρα.</p> <p>Το πρόγραμμα ήταν ανοιχτό σε όλες, ανεξαρτήτως ηλικίας ή μορφωτικού επιπέδου. Όλες οι συναντήσεις έγιναν διαδικτυακά.</p> <p>Οι υποψήφιες επιλέχθηκαν από όσες συμμετείχαν σε διαδικτυακά σεμινάρια (μέρος 1).</p> <p>Κύκλος 2021/2022 – 10 ζευγάρια mentoring Κύκλος 2022/2023 – 20 ζευγάρια mentoring</p> <p>Οι μέντορες ήταν οι εργαζόμενες της Akamai Technologies που παρείχαν υποστήριξη στις mentees και μοιράστηκαν τις γνώσεις τους σχετικά με την επιστροφή στην αγορά εργασίας, την προετοιμασία για τη διαδικασία πρόσληψης και διάφορα θέματα πληροφορικής όπως προγραμματισμός, κυβερνοασφάλεια, δοκιμές κ.λπ.</p> <p>Διάρκεια: 3,5 μήνες. Κύκλος 2021/2022: πραγματοποιήθηκαν συνολικά 90 συναντήσεις (κατά μέσο όρο 9 συναντήσεις ανά ζευγάρι). Ο δεύτερος κύκλος βρίσκεται σε εξέλιξη και θα συνεχιστεί μέχρι τον Ιούνιο του 2023.</p>
Purpose of Activities	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ενδυνάμωση των γυναικών στην αναζήτηση εργασίας, ιδιαίτερα στον τομέα της πληροφορικής. 2. Ενθάρρυνση των γυναικών να ξεκινήσουν μια καριέρα στον κλάδο της πληροφορικής / να αλλάξουν τον επαγγελματικό τους τομέα. 3. Αύξηση ευκαιριών των γυναικών που έχουν χάσει τη δουλειά τους λόγω Covid-19 και άλλων συνθηκών ζωής (π.χ. γυναίκες πρόσφυγες). 4. Παροχή ατομικής υποστήριξης σε γυναίκες που αναζητούν εργασία μετά από παύση στην καριέρα τους.
Target Group	Γυναίκες, ειδικά μητέρες, που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας μετά από ένα διάλειμμα στην καριέρα τους και ενδιαφέρονται να μεταπηδήσουν στον κλάδο της πληροφορικής.
Distinguishing Features of the Programme	<ul style="list-style-type: none"> - Η διαδικασία επιλογής απευθύνεται ειδικά σε άτομα που συμμετείχαν στο αρχικό μέρος του προγράμματος (εκπαιδευτικό). - Ο κύκλος 2022/2023 απευθύνεται επίσης σε Ουκρανές γυναίκες πρόσφυγες. - Οι μέντορες δεν είναι αποκλειστικά από την Πολωνία (οι συναντήσεις γίνονται στα Αγγλικά). - Συνεχής αξιολόγηση και παρακολούθηση της προόδου των συμμετεχουσών.

	- Μια ιδιωτική ομάδα στο Facebook προωθεί την ενσωμάτωση και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχουσών που μοιράζονται κοινούς στόχους, ανάγκες και εμπειρίες.
Mentees Selection Process	<p>Η διαδικασία χωρίζεται σε δύο στάδια:</p> <p>1. Το πρώτο στάδιο απαιτεί από τις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν μια φόρμα. Τα κριτήρια επιλογής βασίζονται στο κίνητρο της υποψήφιας να επιφέρει θετικές αλλαγές στη ζωή της, στην προηγούμενη εργασιακή της εμπειρία και στο πόσο καλά ευθυγραμμίζονται τα ενδιαφέροντά της με αυτά της μέντορά της. Η σειρά υποβολής των αιτήσεων δεν επηρεάζει τη διαδικασία επιλογής.</p> <p>2. Στο δεύτερο στάδιο, πραγματοποιούμε σε βάθος διαδικτυακές συνεντεύξεις με δεκάδες επιλεγμένες υποψήφιας για να τις γνωρίσουμε καλύτερα και να επιλέξουμε τις πιο κατάλληλες.</p>
Is there anything else you would like to share about the programme? (mentor or mentee's quote, organiser's statement)	<p>«Η εύρεση αυτής της ομάδας στο διαδίκτυο ήταν μια ευχάριστη έκπληξη. Νιώθω υποχρεωμένη να μοιραστώ τη θετική ενέργεια και τη γνώση που έχω αποκτήσει και να ενθαρρύνω άλλα κορίτσια να αναζητήσουν υποστήριξη για να βελτιώσουν τη ζωή τους».</p> <p>«Έχω μεγάλο κίνητρο και ενέργεια για να συνεχίσω να εργάζομαι. Τώρα είμαι ξεκάθαρη στους στόχους και την κατεύθυνσή μου. Χάρη σε αυτό το πρόγραμμα, μπόρεσα να οργανώσω τις σκέψεις μου και να σχεδιάσω τα επόμενα βήματά μου με σιγουριά».</p> <p>«Η ανατροφοδότηση από τη μέντορά μου ήταν απίστευτα πολύτιμη για μένα. Οι συμβουλές της αναμφίβολα θα αποδειχθούν χρήσιμες στην αναζήτηση εργασίας».</p>
Photo/logo	<p>You can download graphics content from:</p> <p>www.akademy.mamopracuj.pl</p>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Mother Empower

BeMyHelp – mentoring of women returning to the labour
market

Project number: 2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

GOOD PRACTICE DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMMES

Programme Title	<i>Mother Empower</i>
Organiser	Mamo Pracuj Foundation & Bosch Poland
Short Description of the Programme	<p>Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει και να ενδυναμώσει γυναίκες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας μετά από μία παύση ή που εξερευνούν νέα επαγγελματικά μονοπάτια. Οι μέντορες από τα παραρτήματα της Robert Bosch Polska προσέφεραν γενναιόδωρα τον χρόνο, τις γνώσεις και την εμπειρία τους για να καθοδηγήσουν τις mentees στη διαδικασία. Σχεδιάσαμε το πρόγραμμα για την ενδυνάμωση των γυναικών, με μέντορες και mentees να συνεργάζονται one-to-one για τρεις μήνες, ολοκληρώνοντας συνολικά 10-12 διαδικτυακές και offline συναντήσεις. Η υβριδική μορφή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι συμμετέχουσες βρίσκονταν σε όλη την Πολωνία, ενώ οι μέντορες εδρεύουν σε μεγάλες πόλεις όπως η Βαρσοβία και το Λοντζ.</p>
Purpose of Activities	<p>Το πρόγραμμα στοχεύει στο να ενδυναμώσει γυναίκες που έκαναν παύση της καριέρας τους, άλλαξαν κλάδο ή βρίσκονται στη διαδικασία αλλαγής εργασιακού τομέα.</p> <p>Πρωταρχικός στόχος του έργου είναι να βοηθήσει τις mentees να αναπτύξουν τα soft skills τους, με ιδιαίτερη έμφαση στη βελτίωση των επικοινωνιακών τους ικανοτήτων, μέσω του mentoring.</p>
Target Group	<p>Το πρόγραμμα Mother Empower απευθύνεται σε γυναίκες από όλη την Πολωνία, οι οποίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θέλουν να επιστρέψουν στη δουλειά μετά από μια παύση. - Αναζητούν καθοδήγηση για το πώς να εξασφαλίσουν μια καλή θέση εργασίας. - Αναζητούν μια μέντορα που θα τις βοηθήσει να αλλάξουν εργασιακό πεδίο και να ξεκινήσουν ένα καινούριο επάγγελμα. - Χρειάζονται ενδυνάμωση πριν επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.
Distinguishing Features of the Programme	<p>Το έργο συμπληρώνεται από ένα πρόγραμμα υποτροφιών για mentees που επιλέγονται από την κριτική επιτροπή.</p> <p>Οι ενδιαφερόμενες από το πρόγραμμα συμπληρώνουν μια αίτηση, εκφράζοντας την επιθυμία τους να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα υποτροφιών. Η Bosch παρέχει 60% συγχρηματοδότηση για το μάθημα ως ανταμοιβή.</p> <p>Αυτή η χρηματοδότηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ένα πρόγραμμα που στόχο έχει την απόκτηση ή την ενίσχυση επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η υποτροφία υποστηρίζει τις συμμετέχουσες για αποκτήσουν τα απαραίτητα πιστοποιητικά που επικυρώνουν τις ικανότητές τους στον τομέα της πληροφορικής και σε άλλους σχετικούς τομείς.</p>
Mentees Selection Process	<p>Η διαδικασία επιλογής αποτελείται από δύο στάδια:</p> <p>Στο πρώτο στάδιο, οι υποψήφιοι καλούνται να συμπληρώσουν μια φόρμα. Εκτός από την παροχή των στοιχείων επικοινωνίας τους, απαιτείται να μοιραστούν το επαγγελματικό τους υπόβαθρο, την τρέχουσα εργασιακή τους κατάσταση, τις</p>

	<p>προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τους επαγγελματικούς τους στόχους. Οι αιτήσεις αξιολογούνται με βάση την ευθυγράμμισή τους με τους στόχους του προγράμματος και τις ανάγκες των mentees, καθώς και τα κίνητρα και τη συμβατότητα της εκάστοτε υποψήφιας με το επαγγελματικό προφίλ της μέντορα.</p> <p>Στο δεύτερο στάδιο, οι επιλεγμένες υποψήφιας καλούνται σε συνέντευξη. Αυτή η συνέντευξη έχει σχεδιαστεί για καλύτερη γνωριμία με τις συμμετέχουσες, την κατανόηση των κινήτρων τους αλλά και των προσπαθειών τους για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.</p>
<p>Is there anything else you would like to share about the programme? (mentor or mentee's quote, organiser's statement)</p>	<p>«Η μέντοράς μου έδειξε μεγάλη ενσυναίσθηση απέναντί μου ως μητέρα δύο μικρών παιδιών. Ποτέ δεν με έκανε να νιώσω ότι υστερούσα. Η συνεχής της επιβεβαίωση με βοήθησε να καταλάβω ότι η πρόοδος δεν χρειάζεται πάντα να είναι γρήγορη. Μερικές φορές το να κάνεις μικρά βήματα είναι καλύτερο.» (σχόλιο mentee)</p> <p>«Το πρόγραμμα έδωσε βάση στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. Μου ενστάλαξε την πεποίθηση ότι με σκληρή δουλειά και αποφασιστικότητα, μπορώ να πετύχω στόχους που ίσως να φαίνονται ανέφικτοι.» (σχόλιο mentee)</p> <p>«Στις επιχειρήσεις, η απόδοση επένδυσης (ROI) είναι μια κρίσιμη μέτρηση. Μπορώ προσωπικά να επιβεβαιώσω την αποτελεσματικότητα αυτού του προγράμματος καθώς η απόδοση επένδυσης (ROI) ήταν 5:1. Αυτό δείχνει ότι έλαβα πέντε φορές περισσότερη ενέργεια από ό,τι έβαλα.» (Joanna Wojdan, Bosch Πολωνίας)</p> <p>«Χωρίς αυτό το πρόγραμμα, δεν θα είχαμε γνωριστεί με την mentee μου. Κάναμε καταπληκτικές συναντήσεις, ακόμη και διαδικτυακά. Ήταν πολύτιμο το να ακούω τις απόψεις της.» (Magdalena Kołomańska, Bosch Πολωνίας)</p>
<p>Photo/logo</p>	<p>https://mother-empower.mamopracuj.pl/ https://mamopracuj.pl/jak-dzielic-sie-soba-program-mentoringowy-mother-empower/ https://mamopracuj.pl/mother-empower-wzmacnianie-ma-sens-podsumowanie-programu-mentoringowego-z-firma-bosch-polska/ https://mamopracuj.pl/wiele-krokow-naprzod-podsumowanie-3-edycji-programu-mentoringowego-mother-empower/</p>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Women with S


BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market

Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000067088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Mujeres con S (Women with S)
Organiser	Santander Bank
Brief description of the program	Με τη βοήθεια μιας διαδικασίας επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης που βασίζεται στις προσωπικές και κοινές εμπειρίες των συμμετεχουσών, αυτό το πρόγραμμα mentoring στοχεύει στην προώθηση της καριέρας των γυναικών. Προκειμένου να τις βοηθήσει να αναγνωρίσουν το προσωπικό στυλ ηγεσίας τους και να δημιουργήσουν ένα σταθερό σχέδιο για την επίτευξη των στόχων τους, το πρόγραμμα τις συνδέει με καταρτισμένες επαγγελματίες που έχουν διευθυντική ή επιχειρηματική εμπειρία και μεγάλο δίκτυο επαφών.
Objective of activities	Ο στόχος είναι να δοθούν στις γυναίκες οι δεξιότητες και τα εργαλεία που χρειάζονται για να αναλάβουν διευθυντικές θέσεις στους οργανισμούς τους, να ξεκινήσουν δικά τους έργα ή να εξελιχθούν στον κλάδο τους. Το πρόγραμμα στοχεύει επίσης στο να υποστηρίξει τα γυναικεία ταλέντα στο χώρο εργασίας και την επιχειρηματικότητα, και να παρέχει ίσες ευκαιρίες για άνδρες και γυναίκες.
Target group	Η ομάδα-στόχος είναι γυναίκες που θέλουν να εστιάσουν στην καριέρα τους, είτε επιθυμούν να εξελιχθούν εντός της εταιρείας τους, είτε να βρουν δουλειά, να γίνουν επιχειρηματίες ή να αλλάξουν κλάδο. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες ή επιχειρηματίες που θέλουν να μάθουν από άλλους/ες και να εξελιχθούν, με προϋπόθεση να έχουν 10 χρόνια εργασιακής εμπειρίας.
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> • Το πρόγραμμα ασχολείται με επαγγελματικές και συναισθηματικές ικανότητες και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων ηγεσίας των γυναικών. • Αυτό το πρόγραμμα αποτελεί στοιχείο της προσπάθειας Generation 81, η οποία υποστηρίζει την ισότητα των φύλων, την προώθηση των γυναικών στο εργατικό δυναμικό και τη γυναικεία επιχειρηματικότητα. • Η συνεργασία mentoring έχει διάρκεια πέντε μηνών, κατά τη διάρκεια των οποίων η mentee μπορεί να έρχεται σε επαφή με τη μέντορά της, με διαδικτυακές συναντήσεις μέσω της πλατφόρμας μας. • Το πρόγραμμα ξεκίνησε σε περιφερειακό επίπεδο και χάρη στην επιτυχία του επεκτάθηκε και σε εθνικό επίπεδο. • Οι μέντορες πρέπει να έχουν περισσότερα από 15 χρόνια εμπειρίας ως επιχειρηματίες ή επαγγελματίες και να δείχνουν γνήσια επιθυμία να ανταποδώσουν στην κοινωνία με την εμπειρία και τις δεξιότητές τους. • Προσφέρεται εκπαίδευση και εργαλεία όπως πλατφόρμες δικτύωσης, πληροφορίες, πλάνα ανάπτυξης, διαδικτυακές εκδηλώσεις και σεμινάρια.

<p>Mentees selection process</p>	<p>Οι ενδιαφερόμενες που επιθυμούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα πρέπει να συμπληρώσουν μια αίτηση, στην οποία καλούνται να ξεκαθαρίσουν τις ανάγκες που έχουν ως mentees και τι μπορούν να συνεισφέρουν ως μέντορες. Μόλις ολοκληρώσουν την αίτησή τους, εμείς επεξεργαζόμαστε τη φόρμα και απαντάμε στο αίτημα.</p> <p>Οι mentees πρέπει να έχουν αληθινό ενδιαφέρον για το mentoring, να είναι επιχειρηματίες ή επαγγελματίες που επιθυμούν να βελτιωθούν και να μάθουν από άλλους ανθρώπους, και να έχουν 10 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Ο M^a José Macià, περιφερειακός διευθυντής της Banco Santander στην Καταλονία, είπε ότι "Η επιτυχία του Mujeres con S βρίσκεται στις σχέσεις και τις συνδέσεις που δημιουργούνται μεταξύ των μεντόρων και των mentees. Το κλειδί είναι η ειλικρίνεια και η διαφάνεια".</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp


#GirlsLoveTech

BeMyHelp – Inspiring of Women
returning to the labor market.
Project Number:
101015987/2014-1-ER1-CA01-00001

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	#GirlsLoveTech
Organiser	Telefónica Open Innovation Campus
Brief description of the program	Η Telefonica διοργανώνει μια σειρά δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν εργαστήρια, masterclasses και πρωτοβουλίες που υλοποιούνται από αφοσιωμένους/ες επαγγελματίες και ειδικούς. Αυτά τα άτομα αφιερώνουν με προθυμία τον προσωπικό και επαγγελματικό τους χρόνο για να συνδεθούν με κορίτσια, νεαρές γυναίκες και φοιτήτριες. Ο πρωταρχικός στόχος είναι να μεταδώσουν το πάθος τους για την τεχνολογία στη νεότερη γενιά, ενώ παράλληλα δουλεύουν για τη διαμόρφωση ενός συστήματος εκπαίδευσης και κατάρτισης για την εξάλειψη των έμφυλων στερεοτύπων που συνδέονται με συγκεκριμένα επαγγέλματα.
Objective of activities	Στόχος του προγράμματος είναι να προωθήσει τα επαγγέλματα STEAM σε κορίτσια και νέες γυναίκες, να μειώσει το έμφυλο χάσμα, να δημιουργήσει μια κοινότητα STEAM για νεαρές γυναίκες και φοιτήτριες για ακαδημαϊκούς σκοπούς, και να μεταδώσει το πάθος για την τεχνολογία στις νεότερες γενιές.
Target group	Η ομάδα στόχος είναι κορίτσια που δεν έχουν αποφασίσει ακόμη τι να σπουδάσουν και τι να κάνουν στο μέλλον, και σκέφτονται σαν επιλογή μια καριέρα στα STEAM πεδία.
Distinguishing features of the program	<p>Εκτός από την Telefonica, 100 εταιρείες και οργανισμοί σε όλη την Ισπανία συμμετέχουν σε αυτό το πρόγραμμα. Η εταιρεία δημιουργεί μια αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στην ανοιχτή καινοτομία και το ακαδημαϊκό οικοσύστημα, αλλά και με τα νεαρά ταλέντα, καθώς είναι αφοσιωμένη στην ανάπτυξη των μελλοντικών επαγγελματιών της Ισπανίας.</p> <p>Τα θέματα που καλύπτονται στις συνεδρίες περιστρέφονται γύρω από την επιστήμη, την τεχνολογία, τη μηχανική, τα μαθηματικά, τις τέχνες, τις ανθρωπιστικές επιστήμες ή τις τάσεις.</p> <p>Το πρόγραμμα πρότεινε να επεκταθούν οι δραστηριότητές του σε περισσότερες γεωγραφικές περιοχές της Ισπανίας και να συμπεριληφθούν περισσότεροι/ες επαγγελματίες και ειδικοί/ές από την Telefonica.</p>
Mentees selection process	<p>Με διασκεδαστικό και ψυχαγωγικό τρόπο, νεαρές γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα STEM Talent Girl, έρχονται πιο κοντά στον κόσμο της τεχνολογίας και της καινοτομίας μαζί με τις νέες τάσεις και την πραγματικότητα της εταιρείας.</p> <p>Το Telefonica Open Innovation Campus είναι μέρος του #AlianzaSTEAM, «Niñas en pie de ciencia», το οποίο δημιουργήθηκε για να προωθήσει τα επαγγέλματα STEAM, την Επιστήμη, την Τεχνολογία, τη Μηχανική και τα Μαθηματικά σε σχέση με τις Τέχνες και τις Ανθρωπιστικές Επιστήμες, σε</p>

	<p>κορίτσια και νεαρές γυναίκες. Το πρόγραμμα STEM talent girl είναι ένα Πρόγραμμα Mentoring από τη Δευτεροβάθμια στο Πανεπιστήμιο, που στοχεύει να εμπνεύσει, να εκπαιδεύσει και να ενδυναμώσει τις νεαρές γυναίκες να ανακαλύψουν τον συναρπαστικό κόσμο του STEM προτού πάρουν αποφάσεις για το ακαδημαϊκό τους μέλλον.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Από τη διοργανώτρια εταιρεία: Το #GirlsLoveTech προσφέρει ορατότητα και σύνδεση για τα γυναικεία ταλέντα με νέα επαγγέλματα στον κλάδο μας, ώστε οι νέες γυναίκες στη χώρα μας να βρουν υποστήριξη και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους.</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

ED Lead Mentoring

Mujeres Directivas

Be My Help – mentoring of women
returning to the labor market.
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	AED Lead Mentoring Mujeres Directivas by CaixaBank
Organiser	AED (Spanish Association of Managers) and CaixaBank
Brief description of the program	<p>Το πρόγραμμα mentoring εστιάζει στην υποστήριξη και την προώθηση της ανάπτυξης γυναικών διευθυντικών στελεχών στις επιχειρήσεις. Στοχεύει στην προώθηση της επαγγελματικής ανάπτυξης και της ηγεσίας των γυναικών, παρέχοντας στις συμμετέχουσες την ευκαιρία να λάβουν καθοδήγηση και υποστήριξη από έμπειρες μέντορες σε διευθυντικές και διοικητικές θέσεις.</p> <p>Επιλεγμένες γυναίκες μάνατζερ συνδέονται με μέντορες που έχουν μεγάλη εμπειρία σε ηγετικούς ρόλους και μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση σε θέματα όπως η ανάπτυξη δεξιοτήτων διοίκησης, η δικτύωση, η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, η διαχείριση ταλέντων, και η λήψη στρατηγικών αποφάσεων.</p> <p>Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος, οι μέντορες και οι mentees συναντώνται τακτικά για να συζητήσουν προκλήσεις, να θέσουν στόχους και να ανταλλάξουν γνώσεις και εμπειρίες. Επιπλέον, το πρόγραμμα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει δραστηριότητες δικτύωσης και ανάπτυξης ειδικών δεξιοτήτων για την προώθηση της επαγγελματικής ανάπτυξης και προόδου των συμμετεχουσών.</p>
Objective of activities	Το πρόγραμμα στοχεύει να προωθήσει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των γυναικών που επιλέχθηκαν για τις υψηλές ηγετικές τους δυνατότητες, και να προωθήσει την παρουσία γυναικών μάνατζερ σε μεγάλες εταιρείες.
Target group	Η ομάδα στόχος είναι γυναίκες με υψηλές ηγετικές δυνατότητες, οι οποίες έχουν τις ικανότητες, το κίνητρο και το ταλέντο για να φέρουν υψηλή αξία στην εταιρεία τους.
Distinguishing features of the program	<ul style="list-style-type: none"> • Το πρόγραμμα έχει διάρκεια πάνω από 6 μήνες, κατά την οποία οι συμμετέχουσες κάνουν έξι ηλεκτρονικές one-on-one συνεδρίες. Μαζί με τις μέντορες, δουλεύουν για να ξεπεράσουν πιθανούς περιορισμούς και εμπόδια που αντιμετωπίζουν συχνά οι γυναίκες στην καθημερινή τους επαγγελματική ζωή. • Οι μέντορες που συμμετέχουν στο AED Lead Mentoring Mujeres Directivas από την CaixaBank είναι καταξιωμένες επαγγελματίες με αποδεδειγμένη ηγετική ικανότητα στις αντίστοιχες εταιρείες τους. Η εμπειρία τους τους επιτρέπει να εντοπίζουν τους κρίσιμους παράγοντες που θα οδηγήσουν στην επαγγελματική επιτυχία. Διαθέτουν εντυπωσιακά προσωπικά προφίλ και είναι πρόθυμες να έχουν μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στους οργανισμούς τους. • Μέσω αυτής της νέας πρωτοβουλίας, η CaixaBank και η AED στοχεύουν στην προώθηση μιας κουλτούρας ίσων ευκαιριών για επαγγελματική ανάπτυξη σε μεγάλες εταιρείες. Και οι δύο οντότητες έχουν δεσμευτεί να ενθαρρύνουν τη διαφορετικότητα και να

	υποστηρίζουν ενεργά προγράμματα που ενισχύουν τις ίσες ευκαιρίες, την αξιοκρατία και τα ταλέντα, ανεξαρτήτως φύλου.
Mentees selection process	Τριάντα μία γυναίκες επαγγελματίες με υψηλές ηγετικές δυνατότητες από μεγάλες εταιρείες έχουν επιλεγεί με βάση τους επαγγελματικούς τους στόχους, τις προσδοκίες, τις ανάγκες και την εμπειρία τους, μεταξύ άλλων κριτηρίων.
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	Ο Gema Gonzalo, διευθυντής του καταστήματος Paseo de la Castellana της CaixaBank στη Μαδρίτη που συμμετείχε στο πρόγραμμα, είπε "Οι συνεδρίες που πραγματοποιούμε αποτελούνται από στιγμές που σε καλούν να σκεφτείς, να αναπτύξεις τις ικανότητές σου και να αναγνωρίσεις τομείς προς βελτίωση. Σε βοηθούν να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση και να εστιάσεις στην επαγγελματική σου καριέρα».
Photo/logo	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

Mentoring Program of Repsol's Entrepreneurs Fundo

BeMyHelp - mentoring of women
returning to the labor market.
Project Number:
101015987/2014-10-001-000000000000

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Mentoring Program of Repsol's Entrepreneurs Fundo
Organiser	Repsol
Brief description of the program	<p>Το πρόγραμμα mentoring είναι μία από τις δράσεις που πραγματοποιεί το Repsol Entrepreneurs Fund για την υποστήριξη επιχειρηματιών και νεοφυών επιχειρήσεων στα πρώτα τους βήματα. Μέσω αυτού του προγράμματος, οι επιλεγμένοι/ες επιχειρηματίες λαμβάνουν συμβουλές και υποστήριξη από ειδικούς και επαγγελματίες του κλάδου της Repsol, για να ενισχύσουν την ανάπτυξη και την εξέλιξη των έργων τους.</p> <p>Το mentoring πραγματοποιείται εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου και καλύπτει διαφορετικούς τομείς, όπως η ανάπτυξη επιχειρήσεων, η στρατηγική, η τεχνολογία και η χρηματοδότηση, μεταξύ άλλων. Οι μέντορες μοιράζονται την εμπειρία και τη γνώση τους με τους/τις επιχειρηματίες, παρέχοντας καθοδήγηση και υποστήριξη ώστε να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να αξιοποιήσουν τις κατάλληλες ευκαιρίες.</p>
Objective of activities	Ο στόχος είναι να ενισχυθεί η τεχνολογική καινοτομία με την προώθηση και παροχή συμβουλών σε νεοφυείς επιχειρήσεις.
Target group	Η ομάδα στόχος είναι νεοφυείς επιχειρήσεις που καταπιάνονται με τις προκλήσεις της ενεργειακής μετάβασης, όπως είναι η μείωση των εκπομπών άνθρακα, η κυκλική οικονομία ή η ψηφιοποίηση του κλάδου. Πρέπει να είναι νεοφυείς επιχειρήσεις σε δοκιμαστική φάση με πραγματικούς πελάτες, ή που θα φτάσουν σε αυτή τη φάση σε 1-2 χρόνια.
Distinguishing features of the program	<p>Το πρόγραμμα Mentoring του Fondo de Emprendedores de Repsol διαθέτει πολλά διακριτικά χαρακτηριστικά που το κάνουν να ξεχωρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Το πρόγραμμα προσφέρει οικονομική στήριξη μεταξύ 60.000 και 100.000 ευρώ. - Διαθέτει μια διεπιστημονική ομάδα μεντόρων: δύο καταξιωμένους/ες μέντορες, πρώην υπαλλήλους της Repsol, που είναι επαγγελματίες με υψηλό επίπεδο γνώσεων στη διαχείριση επιχειρήσεων, και δύο μέντορες που παρέχουν τεχνολογική υποστήριξη και τις γνώσεις τους στην αγορά ως ενεργοί/ές επαγγελματίες της Repsol. - Προσφέρει επίσης τη δυνατότητα διενέργειας σχετικών πιλοτικών δοκιμών σε εγκαταστάσεις της Repsol. - Επικεντρώνεται στους ακόλουθους τομείς: τεχνολογίες ενέργειας χαμηλών εκπομπών άνθρακα και κυκλική οικονομία, βιοτεχνολογία και νανοτεχνολογία για βιώσιμες λύσεις, προϊόντα και υπηρεσίες που

	<p>βασίζονται στη διαχείριση ενέργειας και τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, ψηφιακές τεχνολογίες για την ενεργειακή βιομηχανία και φυσικές λύσεις για τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα.</p>
<p>Mentees selection process</p>	<p>Η επιλογή πραγματοποιείται σε διαδοχικές φάσεις. Στο τέλος κάθε φάσης, οι υποψήφιοι/ες ενημερώνονται για το εάν θα συνεχίσουν ή όχι στη διαδικασία επιλογής.</p> <p>Η προτελευταία φάση επιλογής περιλαμβάνει μια επίσκεψη ενός μέλους της Fundación Repsol σε κάθε Startup, και μια συνάντηση εργασίας με συμβουλές που βοηθούν την εκάστοτε Startup με την υποψηφιότητά της, συμπεριλαμβανομένου ενός Σχεδίου Εργασίας με τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν κατά την περίοδο επιτάχυνσης.</p> <p>Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας, ανακοινώνονται οι φιναλίστ, οι οποίοι πρέπει να υποβάλουν τις αιτήσεις τους στη Μαδρίτη, αυτοπροσώπως ή εξ αποστάσεως, ενώπιον μιας κριτικής επιτροπής που θα επιλέξει ποιες Startups θα γίνουν δεκτές στο πρόγραμμα.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Ο Javier Torres, Διευθυντής Επιχειρηματικότητας στο Fundación Repsol, είπε: «Λόγω του μεγέθους τους, οι νεοφυείς επιχειρήσεις είναι πολύ ευέλικτες στη λήψη αποφάσεων, πολύ δυναμικές και ήδη παίζουν θεμελιώδη ρόλο στην ενεργειακή μετάβαση. Αν προσθέσουμε σε αυτό όλη τη δύναμη που μπορεί να τους δώσει η συνεργασία τους με εδραιωμένες εταιρείες, το στοίχημα στέφεται με επιτυχία».</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp


Social Mentoring Programme "Fénix Andalucía"

BeMyHelp — mentoring of women
returning to the labor market
Project number:
101015987

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Πρόγραμμα Κοινωνικού Mentoring "Fénix Andalucía"
Organiser	Υπουργείο Παιδείας της Ανδαλουσίας
Brief description of the program	<p>Το Fénix Andalucía είναι ένα πρόγραμμα κοινωνικού mentoring σε σχολεία που στοχεύει στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και συνοχής, καθώς και των ίσων ευκαιριών για τις πιο ευάλωτες ομάδες με κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες και ειδικές δεξιότητες. Επιδιώκει επίσης να προωθήσει την προσωπική ανάπτυξη και αξίες όπως την ανθεκτικότητα, τον σεβασμό και την ομαδική εργασία.</p> <p>Περιλαμβάνει καταξιωμένες/ους μέντορες, και παρέχει επίσης διδακτικό υλικό, διαδικτυακή εκπαίδευση και συγκεκριμένες συμβουλές σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης του προγράμματος.</p>
Objective of activities	<p>Στόχος του προγράμματος είναι να υποστηρίξει την ανάπτυξη των κοινοτήτων όπου ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί σοβαρό πρόβλημα ή ρίσκο. Ο πιο συγκεκριμένος στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει μαθητές & μαθήτριες της Πρωτοβάθμιας και Υποχρεωτικής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Ανδαλουσίας να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και να διασφαλίσουν την κοινωνική ένταξη.</p>
Target group	<p>Το πρόγραμμα απευθύνεται σε σχολεία με δημόσια χρηματοδότηση και ειδικά στο 5ο και 6ο έτος της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης ή το 1ο και 2ο έτος της Υποχρεωτικής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε περιοχές ERACIS (Ανδαλουσιανή Περιφερειακή Στρατηγική για την Κοινωνική Συνοχή και Ένταξη σε Μειονεκτούσες Περιοχές) ή που διαθέτουν Σχέδια Εκπαιδευτικής Αποζημίωσης.</p>
Distinguishing features of the program	<p>Προκειμένου να αυξηθεί το κίνητρο των μαθητών/τριών για την προσωπική και ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη, το πρόγραμμα προτείνει οι μέντορες που συμμετέχουν να προέρχονται από πεδία εκτός της σχολικής κοινότητας. Αυτό γίνεται υπολογίζοντας την έμπνευση και τον αντίκτυπο που προσφέρει η άμεση επαφή με προσωπικότητες που έχουν επιρροή στην κοινότητά τους, και οι οποίες προέρχονται από διάφορους ακαδημαϊκούς ή επαγγελματικούς τομείς.</p> <p>Στόχος είναι να αυξηθεί το ακαδημαϊκό κίνητρο των παιδιών από περιοχές με υψηλό ρίσκο κοινωνικού αποκλεισμού. Για το σκοπό αυτό, μέντορες με ιστορικό προσωπικών επιτευγμάτων και επιτυχίας χρησιμοποιούνται για να εμπνεύσουν και να υποστηρίξουν τους δασκάλους και τις δασκάλες στο έργο τους, ώστε να παρακινήσουν και να διευκολύνουν την εκπαιδευτική και προσωπική ανάπτυξη των παιδιών.</p>

	<p>Το πρόγραμμα εστιάζει στα SDGs 4 και 10, καθώς στοχεύει στη μείωση της ανισότητας για τους πιο ευάλωτους πληθυσμούς, παρέχοντας πόρους για συμπεριληπτική, δίκαιη και ποιοτική εκπαίδευση.</p>
<p>Mentees selection process</p>	<p>Τα σχολεία πρέπει να υποβάλουν αίτηση για ένταξη στο σύστημα, εφόσον έχουν την έγκριση του Σχολικού Συμβουλίου και της Σχολικής Επιτροπής. Πρέπει επίσης να διαθέτουν ομάδα εργασίας με τουλάχιστον δύο από τα μέλη τους να είναι εγγεγραμμένα στην εκπαίδευση που σχετίζεται με το Πρόγραμμα, εκτός εάν η ομάδα εργασίας αποτελείται από δύο εκπαιδευτικούς που έχουν ήδη ολοκληρώσει επιτυχώς την κατάρτιση σε προηγούμενα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>Για τη διαδικασία επιλογής, διαμορφώνεται μια Επιτροπή Επιλογής, η οποία λαμβάνει υπόψη τα εξής κριτήρια: πρέπει τα σχολεία να λαμβάνουν δημόσια χρηματοδότηση, να βρίσκονται σε περιοχές ERACIS και να έχουν εκπαιδευτικά σχέδια αποζημίωσης, με ποσοστό απουσιών κατά το προηγούμενο ακαδημαϊκό έτος τουλάχιστον 5%, με τουλάχιστον 2 καθηγητές που έχουν ήδη ή πρόκειται να υποβάλλουν αίτηση για το Πρόγραμμα.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Η Περιφερειακή Υπουργός Εκπαιδευτικής Ανάπτυξης και Επαγγελματικής Κατάρτισης, Patricia del Pozo είπε: «Η εκπαίδευση είναι το σημείο μηδέν για τους ανθρώπους και, κατά συνέπεια, για κάθε κοινωνία. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό, όπως ακριβώς κάνει και το πρόγραμμα Κοινωνικής Καθοδήγησης Fénix Andalucía, να παρέχουμε στους μαθητές και τις μαθήτριες πρότυπα που ενσαρκώνουν αξίες όπως η αλληλεγγύη, η προσπάθεια, η κοινωνική δέσμευση και η επιθυμία για αυτοβελτίωση».</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

**WoT | Ready for work (again)
mentoring program**


BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market

Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Women On Top Ready for Work (again) 2022
Organiser	Women On Top, με την υποστήριξη της SAP
Brief description of the program	<p>To Ready for Work (again) 2022 ήταν ένα πρόγραμμα 2 φάσεων:</p> <p>- ΦΑΣΗ Α Εργαστήρια Απασχολησιμότητας: 47 γυναίκες αποφοίτησαν από τα προγράμματά μας Ready for Work & Ready for Work again, έχοντας εκπαιδευτεί σε θέματα όπως η δημιουργία βιογραφικού, η σύνταξη βιογραφικού, ο δημόσιος λόγος, η επαγγελματική συμπεριφορά και η γραπτή επικοινωνία.</p> <p>- Φάση Β Mentoring: Σε όσες συμμετέχουσες αποφοίτησαν με επιτυχία από τα εργαστήρια, ανατέθηκε μια μέντορας για να τις υποστηρίξει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη για τους επόμενους 3 μήνες.</p>
Objective of activities	<p>To Ready for Work (again) είναι το ετήσιο πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων και απασχολησιμότητας του οργανισμού. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα 2 φάσεων όπου οι γυναίκες εκπαιδεύονται σε θέματα όπως η σύνταξη βιογραφικού, ο δημόσιος λόγος, η επαγγελματική συμπεριφορά και η γραπτή επικοινωνία. Οι συμμετέχουσες του Ready for Work (again) συμμετέχουν επίσης σε μια συνεργασία mentoring διάρκειας 3 μηνών, με καταξιωμένες επαγγελματίες από τον τομέα που έχουν επιλέξει. Με τις δεξιότητες που αποκτούν, οι απόφοιτες του Ready for Work (again) μπορούν να βρουν μια δουλειά που να τις ικανοποιεί και ενθαρρύνονται να παραμείνουν επαγγελματικά ενεργές για το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγικής τους ζωής.</p>
Target group	<p>To Ready for Work είναι ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο για νέες γυναίκες που αναζητούν την πρώτη τους δουλειά, και το Ready for Work Again έχει σχεδιαστεί για γυναίκες που προσπαθούν να επιστρέψουν στην αμειβόμενη εργασία, μετά από ένα διάστημα απουσίας για λόγους φροντίδας.</p>
Distinguishing features of the program	<p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση των 2 skills camps, ξεκινήσαμε την υλοποίηση του προγράμματος mentoring. Υπήρχαν δύο προϋποθέσεις για να συνεχίσουν οι συμμετέχουσες στη φάση του mentoring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να έχουν παρακολουθήσει τουλάχιστον 8 από τα 10 εργαστήρια των skills camps. 2. Να συμπληρώσουν τις φόρμες αξιολόγησης των εργαστηρίων. <p>Το γεγονός ότι όλες οι συμμετέχουσες γνώριζαν τις προϋποθέσεις από την αρχή του προγράμματος, λειτούργησε υπέρ της δέσμευσής τους στη διαδικασία.</p> <p>Όσον αφορά τη φόρμα αξιολόγησης, συμπεριλάβαμε ερωτήσεις για να κατανοήσουμε καλύτερα τις επαγγελματικές ανάγκες και προκλήσεις κάθε απόφοιτης, οι οποίες θα μας βοηθούσαν στην αναζήτηση των καταλληλότερων μεντόρων.</p> <p>Πραγματοποιήσαμε επίσης μια 2ωρη εκπαίδευση mentoring για όλες τις απόφοιτες, σχετικά με τις βασικές αρχές της διαδικασίας mentoring και συμβουλές για την καλύτερη αξιοποίηση του προγράμματος.</p>

<p>Mentees selection process</p>	<p>Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι mentees ήταν γυναίκες που αποφοίτησαν με επιτυχία από το skill camp ανάπτυξης δεξιοτήτων και απασχολησιμότητας Ready for Work (again) του οργανισμού.</p> <p>Ένα από τα κύρια κριτήρια επιλογής για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, ήταν οι απαντήσεις τους στις ακόλουθες ερωτήσεις της φόρμας αίτησης: Πώς βλέπεις τον εαυτό σου επαγγελματικά σε 5 χρόνια από τώρα; Τι φιλοδοξείς να έχεις καταφέρει μέχρι τότε; Γιατί θέλεις να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα Ready for Work; Πώς πιστεύεις ότι θα σε βοηθήσει στα επόμενα βήματα της επαγγελματικής σου καριέρας;</p> <p>Οι γυναίκες που έκαναν αίτηση για το πρόγραμμα Ready for Work Again, έπρεπε επίσης να επιβεβαιώσουν ότι ήταν εκτός αμειβόμενης εργασίας λόγω ευθυνών φροντίδας για τουλάχιστον 2 χρόνια.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Στο τέλος του προγράμματος, ζητήσαμε από τις mentees να αξιολογήσουν το συνολικά το πρόγραμμα σε κλίμακα από το 1 έως το 5 και τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά.</p> <p>Όταν ρωτήθηκαν «Πόσο ικανοποιημένη είσαι γενικά με την μέντορά σου;», ο μέσος όρος βαθμολογίας ήταν 4,6 στα 5.</p> <p>Στην ερώτηση «Πόσο χρήσιμο και αποτελεσματικό ήταν το mentoring που έλαβες;», η μέση βαθμολογία ήταν 4,3 στα 5.</p> <p>Τις ρωτήσαμε επίσης «Ποια ήταν η πιο σημαντική αλλαγή που έχεις παρατηρήσει στον εαυτό σου, μετά τη συνεργασία mentoring;» και αυτές είναι μερικές από τις απαντήσεις τους:</p> <p>«Συνειδητοποίησα πολλά πράγματα για μένα και φρόντισα πολύ περισσότερο τον εαυτό μου».</p> <p>«Μου θύμισε την αξία μου ως επαγγελματίας, την οποία είχα ξεχάσει μετά από μερικά χρόνια που δεν δούλευα».</p> <p>«Η επικοινωνία με την μέντορά μου και οι συζητήσεις μας για τις ανησυχίες μου, μου άνοιξε τα μάτια για την κατανόηση της επαγγελματικής πραγματικότητας, ειδικά στην Ελλάδα, με έναν τρόπο που πιθανότατα θα με κάνει να σκεφτώ πιο ρεαλιστικά».</p>
<p>Photo/logo</p>	 <p>MAIOS 2022</p> <p>READY FOR WORK</p> <p>WORKSHOPS & MENTORING για να (ξανα)βρείς τη δουλειά που θέλεις</p> <p>WOMEN ON TOP</p> <p>ME THN ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ</p> <p>SAP</p>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

**Women On Top | Mentoring
scholarships for women with
disabilities**


BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market

Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Women On Top Υποτροφίες mentoring για γυναίκες με αναπηρίες
Organiser	Women On Top, με την υποστήριξη της Orthostatical
Brief description of the program	Η Orthostatical, μια εταιρεία παροχής λύσεων αποκατάστασης και κινητικότητας σε άτομα με αναπηρία, σε συνεργασία με το Women On Top, προσέφερε το 2022, για 1η φορά στην Ελλάδα, 5 τρίμηνες υποτροφίες mentoring σε γυναίκες με αναπηρία.
Objective of activities	Ο κύριος στόχος της πρωτοβουλίας ήταν τριπλός: 1. Η δημιουργία συνεργασιών mentoring, για την παροχή υποστήριξης και καθοδήγησης σε γυναίκες mentees με αναπηρίες, για να αποσαφηνίσουν τους στόχους τους και να αντιμετωπίσουν τυχόν προκλήσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική τους ενδυνάμωση και ανάπτυξη. 2. Η σύνδεση mentees με άλλες γυναίκες με αναπηρία, ως μέντορες τους στο επαγγελματικό τους ταξίδι. 3. Το να χτίσουμε πιο συμπεριληπτικά προγράμματα mentoring ως οργανισμός, αλλά και να δημιουργήσουμε μια ομάδα μεντόρων και mentees με μεγαλύτερη ποικιλομορφία.
Target group	Η πρωτοβουλία σχεδιάστηκε για γυναίκες με αναπηρίες που αναζητούν υποστήριξη και καθοδήγηση στο επαγγελματικό τους ταξίδι. Η δευτερεύουσα ομάδα στόχος ήταν οι γυναίκες με αναπηρίες που επιθυμούσαν να ενταχθούν στην κοινότητα των μεντόρων μας.
Distinguishing features of the program	Αυτή ήταν η πρώτη φορά στην Ελλάδα που ένα πρόγραμμα mentoring σχεδιάστηκε ειδικά για γυναίκες με αναπηρία. Ήταν επίσης μια εξαιρετική ευκαιρία να ανοίξουμε περαιτέρω τον διάλογο και τη συνεργασία μεταξύ του οργανισμού μας και άλλων υποεκπροσωπούμενων ομάδων στην κοινωνία μας, καθώς και να τονίσουμε τις δυσκολίες των ατόμων, ιδιαίτερα των γυναικών, με αναπηρία στο χώρο εργασίας.
Mentees selection process	Ένα από τα κύρια κριτήρια επιλογής για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ήταν η αξιολόγηση του αιτήματος mentoring κάθε υποψήφιας, ως προς το κατά πόσο ήταν σαφές και προσαρμόσιμο σε μια σχέση mentoring. Εξετάσαμε επίσης την ποικιλομορφία όσον αφορά την τοποθεσία, την ηλικία και τους επαγγελματικούς τομείς κατά την επιλογή των τελικών συμμετεχουσών.
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	Στο τέλος του 3μηνου προγράμματος, στάλθηκε η τελική φόρμα ανατροφοδότησης τόσο στις μέντορες όσο και στις mentees, για να ανακοινωθεί η επίσημη ολοκλήρωση του προγράμματος και να τις ενθαρρύνει να αξιολογήσουν τη σχέση τους, τη μέντορα/mentee τους και το ίδιο το πρόγραμμα.

	<p>Η αξιολόγηση περιελάμβανε, μεταξύ άλλων, ερωτήσεις σχετικά με τη συνολική ικανοποίηση και τη σχέση που δημιουργήθηκε μεταξύ του ζευγαριού, καθώς και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με την εμπειρία mentoring και από τις δύο πλευρές, την υποστήριξη από το δίκτυο και τυχόν προκλήσεις και συστάσεις.</p> <p>Αξιολόγηση mentees Πόσο ικανοποιημένη είσαι γενικά με την μέντορά σου; Μέση βαθμολογία: 5 στα 5</p> <p>Σε ποιο βαθμό ένιωσες ότι έδειξε ενδιαφέρον και διάθεση να σε ακούσει; Μέση βαθμολογία: 5 στα 5</p> <p>Αξιολόγηση μεντόρων Πόσο ικανοποιημένη είσαι γενικά με την mentee σου; Μέση βαθμολογία: 5 στα 5</p> <p>Πόσο επιτυχημένη πιστεύεις ότι ήταν η αντιστοίχιση μέντορα και mentee στη συγκεκριμένη περίπτωση; Μέση βαθμολογία: 5 στα 5</p>
Photo/logo	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

**Women On Top | Live a Legacy
(LAL) speed mentoring sessions**


BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market

Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Women On Top Live a Legacy (LAL) speed mentoring sessions
Organiser	Women On Top, με την υποστήριξη της Mastercard
Brief description of the program	Το Live a Legacy είναι μια πρωτοβουλία για την ενδυνάμωση των γυναικών 18-35 ετών, όσον αφορά το επαγγελματικό τους μέλλον. Από το 2018, η Mastercard και το Women On Top έχουν υλοποιήσει 4 εκδηλώσεις Live a Legacy (φυσικές και ψηφιακές) με περισσότερες από 1.100 γυναίκες να έχουν παρευρεθεί στο σύνολο. Καθώς το mentoring είναι ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο επαγγελματικής ενδυνάμωσης, ενσωματώσαμε speed mentoring sessions και στις 4 εκδηλώσεις, με στόχο να καθοδηγήσουμε και να δώσουμε στις συμμετέχουσες τις απαραίτητες δεξιότητες για να διεκδικήσουν τα επαγγελματικά τους όνειρα.
Objective of activities	Ο κύριος στόχος των speed-mentoring sessions ήταν οι mentees να έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν επιτυχημένες γυναίκες μέντορες, να συζητήσουν μαζί τους την πιο επείγουσα επαγγελματική τους πρόκληση και να ακούσουν τις συμβουλές τους. Καθώς αυτές οι συνεδρίες αποτελούσαν μέρος της πρωτοβουλίας LAL, η οποία περιελάμβανε επίσης εμπνευσμένες ομιλίες και fireside chats, ένας επιπλέον στόχος ήταν οι συμμετέχοντες να έχουν την ευκαιρία να συναντηθούν και να συνομιλήσουν με τις μέντορές μας, ώστε να λάβουν 1-2 πρακτικές ιδέες, τις οποίες θα μπορούσαν να δουλέψουν αργότερα.
Target group	Το Live A Legacy είναι μια πρωτοβουλία που απευθύνεται κυρίως σε γυναίκες 18-35 ετών, ωστόσο γυναίκες όλων των ηλικιών, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και εργασιακής κατάστασης είναι ευπρόσδεκτες να συμμετάσχουν.

<p>Distinguishing features of the program</p>	<p>Τα κύρια χαρακτηριστικά γνωρίσματα των LAL Speed Mentoring Sessions είναι τα εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι συμμετέχουσες αποτελούν ήδη μέρος μιας μεγαλύτερης πρωτοβουλίας που περιλαμβάνει και άλλα στοιχεία, άρα συναποτελούν ένα ποικιλόμορφο κοινό που βρίσκεται ήδη παρών στην εκδήλωση. 2. Είχαμε προσκαλέσει μέντορες σύμφωνα με την ειδικότητά τους και είχαμε ορίσει 8, αρκετά διαφορετικές μεταξύ τους, θεματικές mentoring. Οι mentees μπορούσαν να επιλέξουν ποια(ες) θεματική(ές) τις ενδιέφερε περισσότερο και να εγγραφούν αναλόγως. Μερικές από τις θεματικές mentoring ήταν: <ul style="list-style-type: none"> «Πώς να γίνεις επιχειρηματίας» «Πώς να πετύχεις στον τομέα της τεχνολογίας» «Πώς να διαπρέψεις στην πρώτη σου δουλειά» «Πώς να σχεδιάσεις την καριέρα σου σε μια εποχή αβεβαιότητας» «Πώς να γίνεις πιο ανθεκτική» 3. Χρησιμοποιήσαμε τη ροή «speed dating», που σήμαινε ότι κάθε mentee είχε 15 λεπτά με κάθε μέντορα, ενώ μετά ακολουθούσε η επόμενη, κ.ο.κ. Αυτό ήταν ένα εγχείρημα αρκετά δύσκολο στην εφαρμογή, ωστόσο λειτούργησε καλά, καθώς οι mentees έπρεπε να είναι συγκεντρωμένες και να κάνουν συγκεκριμένες ερωτήσεις. Αυτό σήμαινε ότι οι μέντορες, γνωρίζοντας επίσης ότι ο χρόνος τους ήταν περιορισμένος, έπρεπε να παρέχουν πρακτικές, σύντομες και ουσιαστικές συμβουλές και υποστήριξη.
<p>Mentees selection process</p>	<p>Η πρωτοβουλία δεν περιλάμβανε διαδικασία επιλογής, καθώς οι συμμετέχουσες είχαν ήδη εγγραφεί δωρεάν στην εκδήλωση LAL και δεν υπήρχαν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για τη συμμετοχή τους.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Ο συνεργάτης υλοποίησης ξεκίνησε ένα ερωτηματολόγιο ποσοτικής αξιολόγησης, ρωτώντας τις συμμετέχουσες πόσο ικανοποιημένες ήταν με κάθε συνεδρία mentoring, στην οποία είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5 αστεριών. Το 82,1% των συμμετεχουσών απάντησαν ότι ήταν «απόλυτα ικανοποιημένες» (5 αστέρια).</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

**Women On Top | Mentoring
program for migrant/refugee
women**

BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market


Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Fill in the table. Font size: 12. Please do not exceed the number of pages (2 s.).

Title of the program	Women On Top Πρόγραμμα Mentoring για γυναίκες μετανάστριες/πρόσφυγες
Organiser	Η IRC Hellas, σε συνεργασία με τον οργανισμό Women On Top και την υποστήριξη της Webhelp.
Brief description of the program	Η IRC Hellas, σε συνεργασία με τον οργανισμό Women On Top και την υποστήριξη της Webhelp, μέσω του Think Human Foundation, προσκάλεσε γυναίκες, ηλικίας 16 ετών και άνω, που ήταν προσφύγισσες ή μετανάστριες, να συμμετάσχουν σε ένα δωρεάν πρόγραμμα mentoring διάρκειας 6 μηνών για 15 επιλεγμένες mentees.
Objective of activities	Κατά τη διάρκεια του 6μηνου προγράμματος (Ιανουάριος 2021- Ιούνιος 2021), στόχος ήταν οι μέντορες να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση ώστε να βοηθήσουν τις mentees να ξεκαθαρίσουν τους στόχους τους και να αντιμετωπίσουν τυχόν προκλήσεις που σχετίζονταν με την επαγγελματική τους ενδυνάμωση και ανάπτυξη. Αυτό επιτεύχθηκε από τις μέντορες, οι οποίες μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που είχαν αποκτήσει μέσα από τη δική τους επαγγελματική πορεία.
Target group	Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε για γυναίκες μετανάστριες/πρόσφυγες.
Distinguishing features of the program	<p>Το βασικό χαρακτηριστικό του προγράμματος ήταν ότι επρόκειτο για την πρώτη φορά που ο οργανισμός μας σχεδίασε και εφάρμοσε ένα πρόγραμμα mentoring ειδικά για γυναίκες μετανάστριες/πρόσφυγες.</p> <p>Το mentoring ήταν ένα νέο εργαλείο που εισήχθη για τις συγκεκριμένες ωφελούμενες, όσον αφορά την επαγγελματική τους ενδυνάμωση, καθώς συνήθως εκείνες λάμβαναν μέρος σε προγράμματα επαγγελματικής συμβουλευτικής και αναζήτησης εργασίας.</p> <p>Ένα άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα του προγράμματος ήταν ότι οι ωφελούμενες είχαν την ευκαιρία όχι μόνο να μνηθούν σε ένα νέο εργαλείο όπως το mentoring, αλλά και να συνδεθούν με επιτυχημένες γυναίκες επαγγελματίες.</p> <p>Η ομάδα μας διοργάνωσε επίσης 1 εκπαίδευση μεντόρων και 2 εκπαιδευτικές συνεδρίες για τις mentees: μία για αγγλόφωνες και μία για ελληνόφωνες ωφελούμενες.</p>

<p>Mentees selection process</p>	<p>Το πρώτο μέρος της διαδικασίας επιλογής απαιτούσε οι υποψήφιοι να συμπληρώσουν και να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με -μεταξύ άλλων- το νομικό τους καθεστώς, το επίπεδο γλωσσικών δεξιοτήτων τους (Ελληνικά και Αγγλικά), το εργασιακό καθεστώς και την επαγγελματική πρόκληση που αντιμετωπίζουν.</p> <p>Το δεύτερο μέρος της διαδικασίας επιλογής ήταν μια συνέντευξη με επιλεγμένες υποψήφιοι, ώστε τόσο εκείνες να κατανοήσουν το πεδίο εφαρμογής του προγράμματος, όσο και η επιτροπή επιλογής να κατανοήσει το επίπεδο δέσμευσης των υποψηφίων.</p>
<p>What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)</p>	<p>Ήταν πολύ ενδιαφέρον να εισάγουμε το mentoring ως εργαλείο επαγγελματικής ενδυνάμωσης σε γυναίκες που δεν είχαν ξανασυμμετάσχει σε προγράμματα mentoring. Ήταν επίσης πολύ συναρπαστικό να φέρνουμε στο δίκτυό μας μέντορες που είχαν επίσης μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο, όχι μόνο αυξάνοντας έτσι την ποικιλομορφία της δικής μας ομάδα μεντόρων, αλλά και συνδέοντας γυναίκες με παρόμοιες εμπειρίες, που είχαν υποστεί τις ίδιες δυσκολίες σε μια ξένη χώρα, και κατάφεραν να τις ξεπεράσουν.</p>
<p>Photo/logo</p>	

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BeMyHelp

**WoT | Mentoring program for
female employees of a betting
company to celebrate IWD 22**

BeMyHelp – mentoring of women
returning to the labor market

Project Number:
2022-1-PL01-KA220-VET-000087088

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

BEST PRACTICES DATABASE. EXAMPLES OF THE MOST INTERESTING MENTORING PROGRAMS

Title of the program	Women On Top Πρόγραμμα mentoring για 10 γυναίκες υπαλλήλους εταιρείας στοιχημάτων, για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Γυναικών 2022.
Organiser	To Women On Top, σε συνεργασία με την εταιρεία.
Brief description of the program	Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Γυναικών, το 2022, μια εταιρεία στοιχημάτων, σε συνεργασία με το Women On Top, έδωσε την ευκαιρία σε 10 γυναίκες εργαζόμενες να συμμετάσχουν σε ένα δωρεάν πρόγραμμα mentoring διάρκειας 3 μηνών, με την υποστήριξη μεντόρων του WoT.
Objective of activities	Κατά τη διάρκεια του 3μηνου προγράμματος (Απρίλιος 2022- Ιούνιος 2022), στόχος της πρωτοβουλίας ήταν να εισαχθεί το mentoring ως εργαλείο επαγγελματικής ανάπτυξης, καθώς και να δώσει την ευκαιρία σε επιλεγμένες γυναίκες υπαλλήλους να δημιουργήσουν μια συνεργασία mentoring με μία μέντορα εκτός της εταιρείας τους. Με αυτόν τον τρόπο, οι εργαζόμενες απέκτησαν νέες προοπτικές και έλαβαν υποστήριξη και καθοδήγηση, ώστε να ξεκαθαρίσουν τους στόχους τους και να αντιμετωπίσουν τυχόν προκλήσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική τους ενδυνάμωση και εξέλιξη.
Target group	Όλες οι γυναίκες υπάλληλοι της εταιρείας.
Distinguishing features of the program	Το κύριο χαρακτηριστικό του προγράμματος ήταν ότι υλοποιήθηκε μέσω ανοιχτού καλέσματος προς όλες τις γυναίκες εργαζόμενες, χωρίς διάκριση βαθμού, ηγεσίας, πορείας ή άλλων κριτηρίων. Η συγκεκριμένη μέθοδος επιλέχθηκε λόγω του ότι το πρόγραμμα ήταν πιλοτικό και η ηγετική ομάδα ήθελε πρώτα να κατανοήσει το ενδιαφέρον των ανθρώπων της για τέτοια προγράμματα.
Mentees selection process	Το κάλεσμα ήταν ανοιχτό σε όλες τις γυναίκες εργαζόμενες. Η διαδικασία επιλογής βασίστηκε σε ποιοτικά κριτήρια, όπως η απάντηση των υποψηφίων όταν τους ζητήθηκε να καθορίσουν τον λόγο για τον οποίο υποβάλλουν αίτηση στο πρόγραμμα και το πώς πιστεύουν ότι θα τις υποστηρίξει στην επαγγελματική τους εξέλιξη. Επίσης σε άλλα κριτήρια όπως η ποικιλομορφία των αιτημάτων, η ηλικία των αιτούντων και το τμήμα της εταιρείας.
What else is worth knowing about the program? (Quote from mentor or mentee, statement from organiser)	Στο τέλος του 3μηνου προγράμματος, στάλθηκε η τελική φόρμα ανατροφοδότησης τόσο στις μέντορες όσο και στις mentees, για να ανακοινωθεί η επίσημη ολοκλήρωση του προγράμματος και να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχουσες να αξιολογήσουν τη συνεργασία τους, τη μέντορα/mentee τους και το ίδιο το πρόγραμμα. Η αξιολόγηση περιελάμβανε, μεταξύ άλλων, ερωτήσεις σχετικά με τη συνολική τους ικανοποίηση και τη σχέση που δημιουργήθηκε μεταξύ του ζευγαριού, καθώς και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με την εμπειρία mentoring και από τις δύο

	<p>πλευρές, την υποστήριξη που έλαβαν από τον οργανισμό και τυχόν προκλήσεις και συστάσεις. Και οι δύο ομάδες έδωσαν μέση βαθμολογία 4,8 στα 5 σε όλες τις ερωτήσεις αξιολόγησης.</p> <p>Ακολουθούν μερικές εντυπώσεις από τις mentees του προγράμματος:</p> <p>«Η μέντοράς μου με βοήθησε να καταλάβω πώς πρέπει να επικοινωνώ τις ανάγκες μου στους συναδέλφους/διευθυντές μου, πώς να χειρίζομαι δύσκολες υποθέσεις, και έδειξε γνήσιο ενδιαφέρον για όλες τις πτυχές των θεμάτων που αναφέρθηκαν στις συνεδρίες μας».</p> <p>«Μου έδωσε ιδέες και εργαλεία επικοινωνίας για να αντιμετωπίσω συγκεκριμένα προβλήματα. Με ενέπνευσε επίσης με τις εμπειρίες της και με βοήθησε να διαχειριστώ διάφορες καταστάσεις».</p> <p>«Ο μέντοράς μου με βοήθησε να ξεπεράσω τον «φόβο» μου να υπερασπιστώ τον εαυτό μου. Μου έδωσε κίνητρο να κάνω αυτό που θέλω».</p>
Photo/logo	