

Vă invităm să explorați mai în detaliu lumea mentoratului pentru a vedea cum să dezvoltați efectiv un proiect sau o activitate bazată pe mentorat. Veți găsi mai jos o listă cu modele de proiecte/activități de mentorat din mai multe domenii:

#### Proiecte de asistență socială:

- International Mentoring Association: [www.mentoring-association.org](http://www.mentoring-association.org) (EN) , [www.mentoring.com](http://www.mentoring.com) (EN)
- Blog „Dezvoltare prin mentorat”: [mentorat.prietenia.ro](http://mentorat.prietenia.ro) (RO) , [www.singuracasa.ro](http://www.singuracasa.ro) (RO) , [www.abilitatideviata.ro](http://www.abilitatideviata.ro) (RO)

#### Alte tipuri de proiecte:

- Mediu de afaceri: [www.mentori.com](http://www.mentori.com) (EN)
- Antreprenariat: [www.tineriantreprenori.ro](http://www.tineriantreprenori.ro) (RO)
- Asociația mentorilor din Romania: [www.asmero.ro](http://www.asmero.ro) (RO)

ALȚI SPONSORI:



Proiect finanțat de Uniunea Europeană prin programul PHARE-Facilitatea de Tranziție 2007/19343.03.03

Integrarea în societate a tinerilor aparținând minorităților și grupurilor dezavantajate.

Material realizat de Fundația Pro Prietenia Arad. Data de publicare preconizată: noiembrie 2010

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

Adresa de sesizări: [cfcu.phare@mfinante.ro](mailto:cfcu.phare@mfinante.ro)

# Mentorat

sau cum să dezvoltăm oameni prin oameni

DEZVOLTARE  
PRIN  
MENTORAT  
ÎNDRUMĂ • MOTIVEAZĂ • ÎNSPIRĂ



Proiect finanțat de  
UNIUNEA EUROPEANĂ



PRO PRIETENIA  
ARAD

Există un mentor în fiecare!



## Există un mentor în fiecare!

### CINE SUNTEM NOI?

Un grup format din 21 de voluntari și 16 tineri beneficiari reuniti in proiectul "Dezvoltare prin Mentorat" al Fundatiei Pro Prietenia Arad. Suntem împreună oameni diferiți: studenți, adulți și bineinteles tinerii/copiii care se confrunta cu diverse probleme (delincventa, institutonalizare, victime ale infracțiunilor).

Prin relatia cu beneficiarii, **Mentorat 1 la 1**, noi - mentorii, am încercat să aducem schimbarea pozitiva de care aveau nevoie tinerii in ietile lor., arătându-le tinerilor că ne pasă de ei, inspirandu-i, ajutandu-i acolo unde aveau nevoie, susținandu-i, îndrumându-i.

### CINE SUNTEȚI VOI?

Voi puteți fi oricine! Organizație guvernamentală sau non-guvernamentală, firmă privată sau pur și simplu o persoană care dorește să ajute pe altcineva. Dacă:

- doriți să dezvoltați activități/ proiecte pentru a ajuta persoane care se confrunta cu probleme.
- doriți să ajutați copii/tineri/adulți să-si dezvolte anumite abilități de viață necesare lor.
- doriți să formați studenți sau elevi în diverse domenii practice;
- vreți să vă formați noii angajați ai firmei, să-i introduceți în viziunea și stilul de lucru al firmei într-un mod eficient;

**Atunci, mentoratul poate fi potrivit pentru voi!**

**Fiți un model, o sursă de motivare și inspirație pentru ceilalți!**

### CE PUTEȚI REALIZA?

Folosind ideea de mentorat, puteți obține progrese într-un mod realist în următoarele domenii: rezolvarea de probleme, rezolvarea de conflicte, responsabilitate, muncă în echipă, creșterea stimei de sine, creșterea încrederii în sine, valorificarea resurselor interne și externe pentru îmbunătățirea stilului de viață, managementul emoțiilor, managementul timpului, dezvoltarea unei atitudini pozitive față de ceilalți, autoritate, instituții, dezvoltare personală, relaționarea asertivă cu alte persoane și multe altele.

Prin **programul de mentorat în grup** am realizat toti impreuna activități educative non-formale prin care am dezvoltat 5 abilități de viață necesare pentru tinerii beneficiari: abilități intrapersonale (relatia cu sine), abilități de gestionare a emoțiilor, abilitatea de rezolvare de probleme, abilitatea de comunicare asertivă și abilitatea de relaționare asertivă.

Mai multe detalii pe blog-ul proiectului: [mentorat.prietenia.ro](http://mentorat.prietenia.ro)

**A ajuta tineri/copii care se confrunta cu probleme este doar una din posibilele aplicatii ale mentoratului.**