

tule mentoriksi

Se on minua,
minun elämäni,
nitä jälkiä,
joita minä haluan
jättää tähän maailmaan
tähän kuvaan, maalaukseen
minun taideteokseeni



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

Mentorointi on loistava, matalan kynnyksen menetelmä, kun henkilö kaipaa tukea haasteellisessa elämäntilanteessa tai haluaa pohtia elämäänsä ja sen suuntaa. Uskon, että mentoroinnista on ollut paljon apua pienten lasten äideille. Se on tukenut henkilöä hänen pohdinnoissaan ja lisännyt luottamusta elämään. Mentorointi auttaa löytämään tasapainoa omaa elämään ja uskoa siihen, että elämä kantaa.
- mentorin palaute

Olen nauttinut suunnattomasti siitä, että minulla on ollut lupa pysähtyä itseni äärelle sovittuina aikoina ja mentori on ollut aidosti kiinnostunut minusta ja kuulumisistani. Olen tehnyt monia uusia havaintoja itsestäni ja ajattelustani sekä tunteistani mentoritoiminnan avulla.

Ystävien kanssa keskustellessa en uskaltaisi mennä näin syvälle. Toisaalta ei tämä mitään terapiaakaan ole. Tärkeintä mentoritoiminnassa minulle on ollut se, että olen aidosti tullut kuulluksi ja nähdyksi ihmisenä. Se on valtava lahja.
-mentoritavan palaute



Viime vuosi on ollut jatkoa yhdelle raskaimmista ajanjaksoista elämässäni. Koen, että sain merkittävää tukea mentoriltani. En olisi selvinnyt vuodesta ilman kaikkea sitä tukea, jota mentorini tarjosi minulle. Olen ottanut harppauksia eteenpäin itsetuntemuksessa, saanut tukea arjessa ja työssä jaksamiseen sekä tukea vanhemmuuteeni arvojeni selkiyttämisen kautta. Olen syvästi kiitollinen prosessista.
- mentoritavan palaute

Vaikuttamista ja omaa kasvua ihmisenä

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa kansalaistoimintaa ja vaikuttamista yhteiskunnassa vallitseviin ilmiöihin. Voit olla työelämässä, eläkkeellä tai kotona. Vuorovaikutuksen kautta pääset antamaan omaa panostasi tärkeään ja merkitykselliseen toimintaan sekä myös kokemaan merkityksellisyyttä sen kautta. Vapaaehtoiset pääsevät meillä ideoimaan ja vaikuttamaan toimintaan. Vuorovaikutuksessa oma kasvu ja kehittyminen ihmisenä vahvistuu. Tarjoamme koulutusta sekä innostavan ja kannustavan yhteisön.

Meille on tärkeää, että toiminnassamme mukana olevat vapaaehtoistyöntekijät saavat riittävästi perehdytystä, koulutusta ja tukea tehtävissään toimimiseen sekä kokemuksen arvostavasta yhteydestä työyhteisön jäsenten kanssa. Koulutamme vuosittain uusia vapaaehtoisia eri tehtäviin ja tuemme vapaaehtoisia mm. mentoroinnin avulla.

Vapaaehtoistyöntekijöidemme sanoin:

”Maria Akatemia on hyvä paikka tehdä vapaaehtoistyötä. Täällä saa yhteyden samanhenkisiin ihmisiin, merkityksellistä tekemistä ja uusia kontakteja. Tällaisessa vapaaehtoistyössä saa myös mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Ryhmän tuki ja vuorovaikutus on vahvaa – yhteiset tapaamiset ja yhdessä jakaminen ovatkin hyvin tärkeitä ja keskeisiä asioita Maria Akatemian vapaaehtoistyössä.”

Mentorointi on luottamuksellinen keskustelusuhde.

Se on osapuolten välinen oppimis- ja vuorovaikutussuhde, jossa jaetaan kokemuksia ja avataan vaihtoehtoja.

Mentori

on Maria Akatemian vapaaehtoinen, joka haluaa tavata ja tukea toista ihmistä vapaa-ajallaan sovittun ajan. Mentori tukee ja rohkaisee haastavassa elämänvaiheessa selkeyttämään tulevaisuuden näkymiä.

Mentoroitava

on pienten lasten äiti, joka toivoo itselleen pidempiaikaista yksilöllistä tukea. Mentoria haluava tekee vapaamuotoisen hakemuksen, jossa avataan omaa elämäntilannetta ja asioita, joihin toivoo mentoroinnista tukea, uutta näkökulmaa omiin tavoitteisiin ja vaihtoehtoja ratkaisun tekemiseen.

Kuinka usein ja miten?

Mentoripari tapaa tutustumisvaiheen jälkeen sopien keskenään tapaamisten sisällöt, paikat ja ajat. Mahdollisesti myös mentorointisuhteen pituus sovitaan jo alussa. Mentorointijakso on noin vuosi. Tekeminen ja keskustelujen sisältö riippuu mentoroitavan tarpeista ja lähtötilanteesta. Mentori ja mentoroitava sopivat yhdessä mentoroinnin tavoitteet.

Mentorin rooli

Mentorointi on henkilökohtaista ihmiseltä ihmiselle toimintaa. Mentori tapaa mentoroitavaa säännöllisesti ja on kiinnostunut hänestä; kuuntelee, luo uskoa ja ylläpitää toivoa. Mentori vahvistaa mentoroitavan itseluottamusta ja nostaa hänen vahvuuksiaan esiin, erityisesti niitä, joita mentoroitava ei itse huomaa tai tunnista. Mentori jakaa omaa elämäkokemustaan ja osaamistaan.

Periaatteet

Tärkeitä periaatteita mentoritoiminnassa ovat yhdenvertaisuus, avarakatseisuus ja erilaisuuden sekä toisen rajojen kunnioittaminen. Mentorointi on kuuntelua, vaihtoehtojen pohdintaa ja uusien näkökulmien avaamista.

Tietoa ja tukea

Mentori perehdytetään toimintaan henkilökohtaisesti. Hän myös osallistuu säännöllisesti Maria Akatemiassa järjestettäviin mentoritapaamisiin.

Mitä mentorointi antaa

Mahdollisuuden toimia tukena äidille ja tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä. Mentorointisuhteessa kumpikin osapuoli oppii itsestään ja toisistaan.

mitä mentorilta toivotaan?

sitoutumista

aito kiinnostus muihin, halukkuus luoda suhde ja kokea ja osoittaa mielenkiintoa.

rehellisyttä

ennen kaikkea kyky antaa suoria vastauksia tai tuoda ilmi epätietoisuus

empatiaa

luotettavuutta

kyky pitää asiat kahdenkeskisenä.



ajattelun laajentamista

ei ratkaisuja. Kyky pysyä taustalla ohjaten hienovaraisesti, mutta antaa toisen tehdä omat päätöksensä, virheensä ja onnistumisensa.

lähestyttävyyttä & yhdenvertaisuutta

avoimuus erilaisille arvoille, rohkaiseva ja huolehtiva.

Kiinnostusta

auttaa muita menestymään

aktiiviset kuuntelu- ja kyselytaidot

kuten vihjeiden havaitseminen, aikaisempien kysymysten pohtiminen, ymmärtämisen varmistaminen, oletusten minimointi ja keskeyttämisen välttäminen.

Mentoriperehdytys

Vapaaehtoistyökoulutuksen jatkona mentoroinnista kiinnostuneille pidetään oma mentoriperehdytys. Perehdytyksessä käydään läpi toimintamallimme ja tavoitteemme mentoroinnissa, toiminnan rajaukset ja mentorityön keskeiset sisällöt. Mentori perehdytetään toimintaan henkilökohtaisesti. Mentoritoimintaan kuuluvat myös säännölliset mentoritapaamiset, joissa jaetaan kokemuksia ja hyviä käytäntöjä mentoreiden kesken. Maria Akatemian ammattilaiset toimivat myös mentoreiden henkilökohtaisena tukena.

kiinnostuitko?

ota yhteyttä

toimisto@maria-akatemia.fi