



Transnárodný mentoringový fórum Informačný prehľad

Tento **Informačný prehľad** predstavuje kľúčové poznatky z mentoringových stretnutí realizovaných v **Belgicku, Írsku, Portugalsku, na Slovensku a v Grécku**. Zdôrazňuje spoločné výzvy, ktorým matky čelia pri zosúladzovaní rodinného a pracovného života, ako aj praktickú podporu, ktorú im mentoring poskytuje. Dokument poukazuje na prínos mentoringu pre sebadôveru, zručnosti a motiváciu matiek a slúži ako prehľad výstupov a osvedčených postupov na ich podporu cez vzdelávanie, mentoring a prepojenie.



ÚČASTNÍCI

54

PROFIL ÚČASTNÍČOK

- ♦ **Krajiny**
Grécko, Slovensko, Portugalsko, Írsko, Belgicko
Matky vo veku 20 – 58 rokov, s 1 až 3 deťmi (vo veku 1 – 30 rokov)
- ♦ **Výzvy**
Starostlivosť o deti a nedostatočné služby opatrovania
Časový tlak
Zladenie rodinného života s osobnostným rozvojom
- ♦ **Vzdelávanie**
Prerušené štúdium
Záujem o návrat k vzdelávaniu
Potreba digitálnych zručností a prístupu k vzdelávaniu
- ♦ **Zamestnanie**
Väčšinou nezamestnané alebo opätovne vstupujúce na trh práce
Nízka sebadôvera pri tvorbe životopisu, pohovoroch a práci s LinkedIn
- ♦ **Spoločné potreby**
Silná motivácia k osobnému rastu
Mentoring, emocionálna a praktická podpora



POSTUPY A SILNÉ STRÁNKY

- ♦ **Hlavné silné stránky**
 - Prívetivá a podporná atmosféra
 - Bezpečný priestor na zdieľanie skúseností
 - Silná dôvera a emocionálne prepojenie
 - Vzájomná výmena a komunita účastníčok
 - Skúsení, srdeční a zrozumiteľní mentori
 - Interaktívne a pútavé stretnutia
 - Stanovenie cieľov a osobná spätná väzba
 - Obsah, ktorý informuje a posilňuje

IDENTIFIKOVANÉ POTREBY A PREKÁŽKY



- ♦ **Spoločné výzvy**
Časové obmedzenia spôsobené starostlivosťou o deti
Nedostatočné možnosti opatrovania
Nízka sebadôvera
Medzery v digitálnych zručnostiach
Zladenie rodiny s prácou alebo vzdelávaním
- ♦ **Náročnosť digitálnych nástrojov**
Ťažkosti s používaním LinkedIn, Google Docs, pracovných portálov
Najnižšia sebadôvera: Grécko, Slovensko, Belgicko
- ♦ **Zistenia podľa krajín**
Portugalsko: Vysoká nezamestnanosť; účasť matiek s deťmi
Írsko: Lepšie digitálne zručnosti, ale nízka motivácia a chýbajúce smerovanie
- ♦ **Celková potreba**
Cielená podpora kombinujúca praktické zručnosti s emocionálnym posilnením a komunitným prepojením



TÉMY A METODOLÓGIA

- ♦ **Hlavné oblasti zamerania**
Digitálne zručnosti, Písanie životopisu (CV), Prístup k vzdelávaniu, Motivácia k rozvoju kariéry
- ♦ **Nástroje a metódy**
Google Drive, Trello, Canva
Workshopy na tvorbu CV, LinkedIn a pracovné pohovory
Analýza SWOT, stanovenie cieľov metódou SMART
- ♦ **Podpora vo vzdelávaní**
Time management
Prístup k školeniam a kurzom
Stanovenie a sledovanie cieľov
- ♦ **Motivačný prístup**
Rámec potrieb podľa Maslowovej hierarchie
- ♦ **Štýl stretnutí**
Interaktívne a vedené účastníčkami
Skupinové diskusie a spätná väzba
Budovanie sebadôvery pre návrat k štúdiu alebo práci

VÝSTUPY A DOPAD



- ♦ **Hlavné výsledky**
Zvýšená sebadôvera
Rozšírené vedomosti (písanie životopisu, digitálne nástroje, hľadanie práce)
Silné emocionálne posilnenie
- ♦ **Skúsenosti účastníčok**
Obnovená motivácia a jasnejšie ciele
Zníženie izolácie vďaka skupinovej podpore
Nárast sebahodnoty
- ♦ **Dopad mentorov**
Praktické usmernenie a rady
Emocionálna podpora
Pomoc pri konkrétnych krokoch smerom k vzdelaniu alebo zamestnaniu



ODPORÚČANIA PRE BUDÚCU REALIZÁCIU

- ♦ **Kľúčové odporúčania**
 - Predĺžiť trvanie stretnutí pre hlbšiu diskusiu a individuálnu podporu
 - Zaviesť častejšie stretnutia alebo následné workshopy
 - Zabezpečiť starostlivosť o deti počas stretnutí (najmä v Portugalsku a na Slovensku)
 - Zapojiť miestnych odborníkov (kariérni poradcovia, personalisti) v Írsku a Grécku
 - Prispôsobiť obsah miestnym podmienkam trhu práce
 - Poskytnúť dodatočné materiály na samoštúdium vlastným tempom
- ♦ **Hlavný cieľ**
Škálovať program flexibilne a prakticky, s dôrazom na reálne výzvy, ktorým matky čelia