



**EARTHE**

## **Activitatea 2**

# **Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare**

**Modul – Leadership**

**Metodă – Mentorat și coaching**

## Modulul 5 – Leadership

### Metodă – Mentorat și coaching

#### ***Accent pe competențe transversale (soft skills)***

Această metodă dezvoltă leadershipul prin sprijin personalizat și dialog reflexiv. Mentoratul și coachingul consolidează încrederea în sine, stabilirea obiectivelor, ascultarea și capacitatea de a îndruma sau de a împuternici pe alții.

#### ***Rezultate ale învățării***

**După aplicarea activă a acestei metode, cursanții vor fi capabili să:**

- Distingă între mentorat și coaching și să înțeleagă rolul acestora în dezvoltarea Leadershipului.
- Demonstreze ascultare activă și feedback constructiv într-un dialog bazat pe sprijin.
- Să stabilească și să reflecteze asupra obiectivelor de dezvoltare personală sau profesională folosind instrumente de mentorat/coaching.
- Construiască relații bazate pe încredere și să promoveze creșterea celorlalți prin conversații structurate de sprijin.

#### ***Grup țintă***

Vârsta - 25–50

Gen - Toate genurile

Nivelul studiilor - Învățământ secundar până la învățământ superior (ISCED 4-6)

Statut (angajat/șomer/în căutarea unui loc de muncă) – Angajat, în tranziție profesională sau implicat în activități comunitare/ONG

Oportunități reduse (dacă este cazul) - Persoane din zone rurale sau defavorizate din punct de vedere economic, migranți sau adulți cu acces limitat la formare în domeniul Leadership-ului

Această metodă este concepută pentru adulții care doresc să-și aprofundeze conștiința de sine și să-și dezvolte abilitățile practice de Leadership prin conversații ghidate. Este deosebit de utilă pentru cei care nu au modele de urmat sau care nu au încredere în sine, oferindu-le un spațiu pentru claritate, împuternicire și gândire reflexivă.



## ***Descrierea metodei***

Mentoratul și coachingul implică conversații structurate, de sprijin, individuale sau în grupuri mici. Un mentor sau un coach facilitează reflecția, pune întrebări puternice și ajută cursanții să-și stabilească obiective realiste. Această metodă îmbunătățește inteligența emoțională, gândirea strategică și Leadershipul relațional. Poate fi utilizată între colegi sau în contexte formale/informale de învățare pentru adulți.

## ***Instrucțiuni de implementare***

**Durată:** 60-90 de minute per sesiune; poate fi implementată ca proces unic sau continuu

**Număr de participanți:** 6-12 (lucrând în perechi sau triade)

**Materiale necesare:** carduri cu întrebări de coaching/mentorat, șabloane pentru stabilirea obiectivelor, caiete, formulare de feedback

**Spațiu:** cameră liniștită, cu scaune aranjate în perechi sau colțuri private pentru conversații individuale

## ***Implementare în 5 pași***

### **Pasul 1 – Introducere în mentorat și coaching**

Începeți cu o scurtă explicație a ceea ce înseamnă mentoratul și coachingul, subliniind diferența: mentorii oferă îndrumare pe baza experienței, iar coachii ajută la găsirea răspunsurilor prin întrebări. Prezentați exemple în care aceste metode sunt utile în Leadership.

### **Pasul 2 – Formarea perechilor și selectarea rolurilor**

Participanții formează perechi. În fiecare pereche, unul preia rolul de mentor/coach, celălalt pe cel de mentorat. Rolurile clare susțin structura și concentrarea.

### **Pasul 3 – Conversație ghidată**

Utilizați carduri cu întrebări pentru coaching/mentorat (de exemplu, „Care este un obiectiv pe care l-ați amânat?” sau „De ce sprijin aveți nevoie pentru a merge mai departe?”). Mentorul/coachul ascultă activ, pune întrebări deschise și evită să ofere soluții. Încurajați utilizarea tăcerii și a rezumării.

### **Pasul 4 – Schimbarea rolurilor și repetarea**

Participanții schimbă rolurile și repetă procesul, cu subiecte de reflecție noi sau continuate. Acest lucru dezvoltă empatia, ascultarea activă și Leadershipul prin sprijin.



**EARTHE**

## **Pasul 5 – Reflecție de grup și concluzii cheie**

Regrupați-vă și împărtășiți: Ce am învățat despre mine? Ce m-a făcut să mă simt ascultat sau împuternicit? Cum pot folosi aceste tehnici în călătoria mea de Leadership?

### ***Sfaturi practice***

**Sfatul 1** – Oferiți întrebări sugestive pentru cei care sunt noi în coaching – evitați „rezolvarea” problemelor și concentrați-vă pe explorare.

**Sfatul 2** – Clarificați confidențialitatea și siguranța emoțională – participanții trebuie să se simtă în siguranță să împărtășească fără a fi judecați.

**Sfatul 3** – Pentru cursanții mai puțin experimentați, modelați o conversație de coaching live de 5 minute înainte de a începe.

### ***Întrebări de debriefing***

Întrebarea 1 – Cum v-ați simțit să fiți ascultat cu adevărat, fără întreruperi sau judecăți?

Întrebarea 2 – Ce perspective sau emoții au apărut în timpul conversației?

Întrebarea 3 – Cum puteți aplica principiile de mentorat și coaching în practica dvs. zilnică de Leadership?

### ***Fișă de descriere practică***

#### **Mentorat și coaching pentru dezvoltarea leadershipului**

*O metodă reflexivă pentru conștientizarea de sine, împuternicire și Leadership interpersonal*

#### **Pe ce se concentrează:**

- Ascultarea activă și empatia
- Stabilirea obiectivelor și dezvoltarea personală
- Dialog reflexiv și consolidarea încrederii
- Împuternicirea celorlalți prin sprijin

#### **Pentru cine este destinat:**

- Adulți cu vârsta cuprinsă între 25 și 55 de ani
- Angajați, șomeri sau în tranziție
- Ideal pentru persoanele cu acces limitat la rețele de sprijin profesional
- Toate genurile, inclusiv adulții cu oportunități reduse

#### ***Durata sesiunii:***

60–90 minute (poate fi repetată pentru un impact mai profund)

**Dimensiunea grupului:**

6–12 participanți (perechi sau triade)

**Ce aveți nevoie:**

- O cameră liniștită și confortabilă
- Cărți cu întrebări de coaching
- Fișe de reflecție sau jurnale de reflecție
- Șabloane pentru stabilirea obiectivelor

**Pași cheie:**

1. **Introducere:** Ce este mentoratul/coachingul?
2. **Formați perechi și atribuiți roluri**
3. **Prima conversație (reflecție ghidată)**
4. **Schimbați rolurile și repetați**
5. **Discutați în grup**

**De ce funcționează:**

- Încurajează auto-leadershipul
- Construiește încredere și siguranță în relații
- Promovează ascultarea profundă și gândirea orientată spre scop
- Ușor de adaptat la diferite niveluri de învățare

**Sfat practic:**

Folosiți îndemnuri pregătite și normalizați tăcerea — face parte din reflecția profundă.