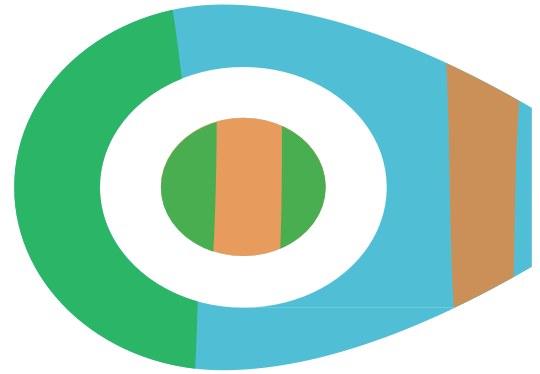




Est. 2006

IME GSEVEE

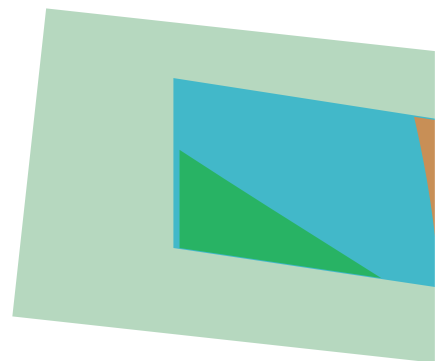
Small Enterprises Institute
of GSEVEE



TourX

行动 3.4.2.1

Mentror的
自我评估工具





Funded by
the European Union

本交付成果涉及EACEA.A——“伊拉斯谟+”计划“**旅游业虚拟**

教育中心——TOUR-X”的行动3.4.2，由合作伙伴

希腊生物技术与商业教育全国联合会微型企业研究所（IMEGSEVEE）

根据项目编号101056184资助协议的条款和要求开发。

雅典，2025年2月

以下问卷旨在评估有意成为导师者的技能和能力。

本问卷是作为“欧洲导师计划”（mENTERing）项目的一部分而制定的。

辅导技能问卷

请针对以下与您成为导师的能力相关的技能和知识领域中的每一项，进行诚实且快速的自我评估。目的是确定您在哪些指导技能和能力方面感到自信，以及您认为需要进一步发展的方面。

请阅读每条陈述，并根据您的自我评估，在1至4的方框中打上“X”。

4：我确信自己能始终如一地做到这一点（优势）

3：我确信自己经常这样做（我在这方面很在行） 2：我有时会这样

做／我可以做得更频繁一些

1：我很少这样做 / 我需要大幅提升

该量表可帮助您评估当前的能力水平，从而明确自身作为导师的优势领域以及需要进一步提升的方面。

这一自我评估框架鼓励导师反思自己对角色的理解、指导方法的有效性，以及支持受导者成长的能力。

1. 我了解导师的角色，并清楚这一角色与顾问、培训师和教练角色的区别。
2. 我了解导师关系的各个阶段，并能根据每个阶段调整自己的行为所使用的工具。
3. 我认为指导是一个非常重要的过程。
4. 我清楚自己作为导师的优势所在。
5. 我能够识别受指导者的优势，并帮助他们发展和发挥这些优势以实现目标。
6. 我理解作为导师保持客观的重要性。
7. 我了解自己的价值观，以及这些价值观可能与受指导者的价值观存在哪些差异。
8. 我理解保密性在指导中的重要性。
9. 我懂得如何在导师关系中设定必要的职业界限。
10. 我理解作为导师，识别和管理自身情绪的重要性，也明白同理心在导师关系中的重要性。
11. 我能够利用技术手段（例如电子邮件、Skype）来管理和维系导师关系。

12. 我能够迅速且轻松地与他人建立信任。

13. 我具备按时完成任务的能力，并理解时间在导师指导这类发展过程中所起的重要作用。

14. 我有能力协助受辅导者制定行动计划，以实现其目标。

15. 我能够解决问题，并有能力思考克服挑战的方法。

16. 我具备积极倾听的能力。

17. 我知道如何获取与受辅导者需求相关的信息和资源。

18. 我意识到并理解非语言沟通在导师关系中的重要性，并且能够有效运用它来建立信任。

19. 我具备提出有见地的问题的能力。我了解不同类型的问题，并知道何时提出恰当的问题，以引导对方进行思考或自我反思。

20. 我对自己提供恰当指导的能力充满信心，但同时也知道在必要时应将受指导者转介给更合适的支持资源。

21. 我能够有效地给予和接受反馈。

22. 我理解在导师关系中保持专业距离的重要性。

23. 我能够识别导师关系何时已圆满结束，并以互利的方式结束该关系。

24. 我致力于进行自我评估，以改进辅导过程。

25. 我能够协助受辅导者进行职业发展。

26. 我对自己建立人脉并帮助受辅导者与他人建立联系的能力充满信心。

27. 我能够就受辅导者在任务中的表现向其提供反馈，并就

28. 我致力于自身的持续学习与发展，并鼓励受辅导者参与终身学习。

29. 我了解创造性思维的好处，并能支持受辅导者将其运用到自己的业务中。

30. 我有能力着眼于解决方案，而非问题本身