



Est. 2006

**IME GSEVEE**

Small Enterprises Institute  
of GSEVEE

**TourX**

**Δράση 3.4.2.1**

**Εργαλείο  
Εργαλείο αυτοαξιολόγησης**



Funded by  
the European Union

Το παρόν παραδοτέο αφορά την Ενέργεια 3.4.2 του  
προγράμματος Erasmus+ EACEA.A «CoVEs για τον  
**τουριστικό κλάδο - TOUR-X**» και έχει αναπτυχθεί από τον  
εταίρο

INSTITOUTO MIKRON EPICHIRISEON GENIKIS SYNOMOSPONDIAS EPAGGELMATION BIOTECHNON  
EMPORON ELLADOS (IMEGSEVEE),

σύμφωνα με τους όρους και τις απαιτήσεις της Συμφωνίας Χρηματοδότησης του Έργου αρ.  
101056184.

Αθήνα, Φεβρουάριος 2025

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων και των  
ικανοτήτων όσων ενδιαφέρονται να γίνουν μέντορες.

*Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου mENTERing.*

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΙΑΣ

Αξιολογήστε τον εαυτό σας ειλικρινά και γρήγορα για κάθε σημείο στους παρακάτω τομείς δεξιοτήτων και γνώσεων που σχετίζονται με την ικανότητά σας να γίνετε μέντορας. Στόχος είναι να εντοπίσετε τις δεξιότητες και τις ικανότητες καθοδήγησης στις οποίες αισθάνεστε σίγουροι και εκείνες που πιστεύετε ότι χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη.

Διαβάστε κάθε δήλωση και σημειώστε με ένα X το κουτάκι από το 1 έως το 4, με βάση την αυτοαξιολόγησή σας.

- 4: Είμαι σίγουρος/η ότι το κάνω αυτό με συνέπεια (δυνατότητα)  
 3: Είμαι σίγουρος/η ότι το κάνω συχνά (είμαι ικανός/η σε αυτόν τον τομέα) 2: Μερικές φορές συμπεριφέρομαι έτσι / Θα μπορούσα να το κάνω πιο συχνά  
 1: Σπάνια συμπεριφέρομαι έτσι / Χρειάζομαι σημαντική βελτίωση

Αυτή η κλίμακα σας επιτρέπει να αξιολογήσετε τις τρέχουσες ικανότητές σας, βοηθώντας σας να εντοπίσετε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς που απαιτούν περαιτέρω βελτίωση για την εξέλιξή σας ως μέντορας.

Αυτό το πλαίσιο αυτοαξιολόγησης ενθαρρύνει τους μέντορες να αναστοχαστούν σχετικά με την κατανόηση του ρόλου τους, την αποτελεσματικότητα της προσέγγισής τους και την ικανότητά τους να υποστηρίξουν την εξέλιξη των καθοδηγούμενων τους.

1. Κατανοώ τον ρόλο του μέντορα και τη διαφορά μεταξύ αυτού του ρόλου και των ρόλων του συμβούλου, του εκπαιδευτή και του προπονητή.
2. Κατανοώ τα στάδια της σχέσης καθοδήγησης και μπορώ να προσαρμόζω τη συμπεριφορά μου και τα εργαλεία που χρησιμοποιώ σε κάθε στάδιο.
3. Θεωρώ ότι η καθοδήγηση είναι μια πολύ σημαντική διαδικασία.
4. Γνωρίζω τα δυνατά μου σημεία ως μέντορας.
5. Μπορώ να αναγνωρίσω τα δυνατά σημεία του καθοδηγούμενου και να τον βοηθήσω να τα αναπτύξει και να τα αξιοποιήσει για να επιτύχει τους στόχους του.
6. Κατανοώ τη σημασία της αντικειμενικότητας ως μέντορας.
7. Κατανοώ τις αξίες μου και πώς αυτές μπορεί να διαφέρουν από εκείνες του καθοδηγούμενου.
8. Κατανοώ τη σημασία της εμπιστευτικότητας στη καθοδήγηση.
9. Γνωρίζω πώς να θέτω τα επαγγελματικά όρια που απαιτούνται σε μια σχέση καθοδήγησης.
10. Κατανοώ τη σημασία της αναγνώρισης και της διαχείρισης των συναισθημάτων μου ως μέντορας, καθώς και τη σημασία της ενσυναίσθησης σε μια σχέση καθοδήγησης.
11. Μπορώ να χρησιμοποιώ την τεχνολογία για τη διαχείριση και τη διατήρηση μιας σχέσης καθοδήγησης, π.χ. μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, Skype.

12. Μπορώ να χτίσω εμπιστοσύνη γρήγορα και εύκολα με τους άλλους.

13. Έχω την ικανότητα να τηρώ τις προθεσμίες και κατανοώ τη σημασία του χρόνου σε μια διαδικασία ανάπτυξης όπως η καθοδήγηση.

14. Έχω την ικανότητα να υποστηρίζω τον καθοδηγούμενο στην ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξη των στόχων του.

15. Μπορώ να επιλύω προβλήματα και έχω την ικανότητα να σκέφτομαι τρόπους για να ξεπεράσω τις προκλήσεις.

16. Διαθέτω δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.

17. Γνωρίζω πώς να αποκτώ πρόσβαση σε πληροφορίες και πόρους που σχετίζονται με τις ανάγκες του καθοδηγούμενου.

18. Γνωρίζω και κατανοώ τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας σε μια σχέση καθοδήγησης και μπορώ να τη χρησιμοποιήσω αποτελεσματικά για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

19. Διαθέτω την ικανότητα να θέτω ερωτήσεις που οδηγούν σε βαθιές σκέψεις. Κατανοώ τους διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων και γνωρίζω πότε να θέτω τις σωστές ερωτήσεις για να ενθαρρύνω τη σκέψη ή την αυτοανασκόπηση του συνομιλητή μου.

20. Έχω εμπιστοσύνη στην ικανότητά μου να παρέχω την κατάλληλη καθοδήγηση, αλλά γνωρίζω πότε πρέπει να παραπέμψω τον καθοδηγούμενο σε πιο κατάλληλες πηγές υποστήριξης, αν χρειαστεί.

21. Μπορώ να δίνω και να λαμβάνω ανατροφοδότηση αποτελεσματικά.

22. Κατανοώ τη σημασία της διατήρησης επαγγελματικής απόστασης σε μια σχέση καθοδήγησης.

23. Μπορώ να αναγνωρίσω πότε μια σχέση καθοδήγησης έχει ολοκληρωθεί και να την τερματίσω με τρόπο αμοιβαία επωφελή.

24. Δεσμεύομαι να προβαίνω σε αυτοαξιολόγηση με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας καθοδήγησης.

25. Μπορώ να βοηθήσω τον καθοδηγούμενο στην επαγγελματική του εξέλιξη.

26. Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου να δημιουργώ δίκτυα και να συνδέω τον καθοδηγούμενο με άλλους.

27. Είμαι σε θέση να παρέχω ανατροφοδότηση στους καθοδηγούμενους σχετικά με την απόδοσή τους σε μια εργασία και να τους συμβουλευώ σχετικά με

28. Δεσμεύομαι για τη δική μου συνεχή μάθηση και ανάπτυξη, καθώς και για την ενθάρρυνση του καθοδηγούμενου να συμμετέχει στη δια βίου μάθηση.

29. Κατανοώ τα οφέλη της δημιουργικής σκέψης και μπορώ να βοηθήσω τον καθοδηγούμενο να την εφαρμόσει στην επιχείρησή του.

30. Έχω την ικανότητα να εστιάζω στις λύσεις και όχι στα προβλήματα