## 5.5. Quiz

1. **Która metoda jest najczęściej stosowana do określenia celu planu mentoringu?**
	1. Metoda SMART lub SMART(-E-R)
	2. Metoda CANVA
	3. Metoda BELBIN
2. **Co oznacza specyficzność celu?**
	1. Konkretność celu nie oznacza konkretnego pomysłu.
	2. Konkretność celu oznacza odpowiedzi na pytania: Co chcesz osiągnąć? Dlaczego chcesz to osiągnąć? W jaki sposób możesz go osiągnąć?
3. **Kiedy możemy osiągnąć cel skuteczniej?**
	1. Jeśli dodamy do tego liczby.
	2. Nie musimy dodawać wartości referencyjnych naszego postępu, wystarczy proste sformułowanie i możemy sprawniej osiągnąć cel.
4. **Co oznacza "cel możliwy do osiągnięcia"?**
	1. Osiągalny cel sprawia, że nie musimy pamiętać o innych obowiązkach, tylko iść za celem.
	2. Cel jest osiągalny, jeśli jest określony w przybliżeniu.
	3. Cel jest możliwy do osiągnięcia, jeśli jest ustalony realistycznie.
5. **Co to znaczy burza mózgów?**
	1. Burza mózgów to problemy zdrowotne z ludzkim mózgiem.
	2. Burza mózgów to proces, który polega na rozważeniu jak największej liczby pomysłów na osiągnięcie celu, choć niektóre z nich mogą wydawać się nierealne.
	3. Burza mózgów nie jest stosowana w obiektywnych ustawieniach.
6. **Czym jest plan mentoringu?**
	1. Plan mentoringu to sposób na zaplanowanie kosztów wynagrodzenia podopiecznego.
	2. Plan mentoringu umożliwia ukierunkowanie relacji pomiędzy mentorem rówieśniczym a podopiecznym. Służy jako podstawa relacji mentorskich w dokumentowaniu wzajemnie uzgodnionych celów i parametrów.
7. **Mentor rówieśniczy i podopieczny powinni omówić i uzgodnić następujące obszary:**
	1. Częstotliwość spotkań, plan oceny efektywności związku, klauzula o rozwiązaniu związku.
	2. Regularne spotkania nie muszą być uzgodnione, wystarczą przypadkowe spotkania.
	3. Wszystkie dziedziny życia, nie ma tematów zakazanych.
8. **Plan mentoringu nie musi zawierać:**
	1. Podpisy opiekuna i podopiecznego
	2. Czas trwania
	3. Inna osoba kontaktowa
9. **Grupowe działania mentoringowe opierają się na:**
	1. Dynamika grupy, aktywne społeczne uczenie się oraz zdobywanie wiedzy i praktycznych umiejętności poprzez osobiste doświadczenie, informację zwrotną i praktyczne doświadczenia.
	2. Dynamika grupy, aktywne uczenie się społeczne, ale nie obejmuje uzyskania wiedzy i umiejętności praktycznych.
	3. Informacje zwrotne i doświadczenia praktyczne.
10. **Do zalet mentoringu grupowego naprzeciwko mentoringu indywidualnego należą (więcej poprawnych odpowiedzi):**
	1. Różne przypuszczenia podopiecznych
	2. Członkowie grupy motywują się wzajemnie
	3. Możliwość uczenia się od siebie nawzajem
	4. Możliwość pomocy innym członkom grupy, a także otrzymania od nich pomocy
	5. Różne oczekiwania wobec podopiecznych
11. **Mentoring grupowy można podzielić na następujące etapy:**
	1. Etap przygotowania, Realizacja zajęć grupowych, Ewaluacja zajęć grupowych
	2. Etap przygotowania
	3. Realizacja zajęć grupowych, Ewaluacja zajęć grupowych
12. **W ramach analizy potrzeb nie wykrywamy:**
	1. Potrzeby podopiecznych, dla których organizujemy mentoring grupowy.
	2. Sytuacja rodzinna i finansowa uczestników.
	3. Jaki będzie cel mentoringu grupowego?
	4. Jakie zasoby są dostępne dla mentoringu grupowego (przestrzenne, rzeczowe, osobowe).
13. **Optymalna liczba uczestników zajęć z mentoringu grupowego wynosi:**
	1. 20 osób i więcej
	2. 50 osób i więcej
	3. 6-10 osób
14. **Dynamika grupy w działaniu mentorskim w grupie nie jest:**
	1. Harmonia między członkami rodziny.
	2. Zestawienie procesów zachodzących w grupach społecznych podczas ich powstawania i istnienia.
	3. Wynik współdziałania jednostek w sytuacji grupowej.
15. **Podstawowe elementy dynamiki grupowej w ramach mentoringu grupowego nie obejmują:**
	1. faza rozwoju grupy, historia grupy
	2. struktura i tożsamość grupy
	3. cele i normy
	4. podgrupy
	5. stosunki rodzinne
	6. role i stanowiska grupy
	7. atmosfera w grupie
	8. przywództwo i zarządzanie, motywacja i stymulacja
	9. rodzaj komunikacji
	10. spójność (współpraca) i napięcie (rywalizacja)
16. **Cechami charakterystycznymi fazy formowania są:**
	1. Pojawia się krytyka, dyskusja nad zachowaniem lidera, walki o status.
	2. Współpraca się intensyfikuje, pojawia się otwarta komunikacja.
	3. Niepewność członków grupy, zachowania powściągliwe, utrzymywanie dystansu, próby "wsadzania ludzi do pudełka", poszukiwanie obowiązujących standardów.
17. **Cechami charakterystycznymi fazy normowania są:**
	1. Tworzą się podgrupy, istnieje ryzyko opuszczenia grupy przez jej członków.
	2. Rozpoczyna się otwarta komunikacja, wymiana pomysłów, opinii, wyjaśnianie potrzeb.
	3. Nowy niepokój w grupie, ambiwalentne wzajemne relacje, próba uniknięcia rozpadu.
18. **Faza rozwoju grupy nie obejmuje (więcej poprawnych odpowiedzi):**
	1. formowanie
	2. motywacja
	3. szturmowanie
	4. coaching
	5. normalizacja
	6. wykonujący
	7. odroczenie
19. **Zastosowanie zasady samoekspresji oznacza:**
20. Tolerancja dla specjalności podopiecznego, który mówi nie tylko o swojej wiedzy, ale także o swoich motywacjach i relacjach.
21. Szkolenie rozwijające i wzmacniające koncentrację.
22. Podopieczny jest traktowany jako indywidualność, osobowość, osoba odpowiedzialna za swoje działania.
23. **Programowane uczenie się oznacza:**
	1. Ukierunkowane zaangażowanie w aktywność, w proces, zastosowanie wiedzy w praktyce.
	2. Podopieczny proponuje własne rozwiązania, przyjmuje własne tempo pracy, wykorzystuje samodzielną pracę podopiecznego.
	3. Przedstawianie propozycji rozwiązania problemu, alternatyw, bez jego krytykowania.