

5.5. Quiz

1. Która metoda jest najczęściej stosowana do określenia celu planu mentoringu?

- a. Metoda SMART lub SMART(-E-R)
- b. Metoda CANVA
- c. Metoda BELBIN

2. Co oznacza specyficzność celu?

- a. Konkretność celu nie oznacza konkretnego pomysłu.
- b. 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?

- a. Jeśli dodamy do tego liczby.
- b. Nie musimy dodawać wartości referencyjnych naszego postępu, wystarczy proste sformułowanie i możemy sprawniej osiągnąć cel.

4. Co oznacza "cel możliwy do osiągnięcia"?

- a. Osiągalny cel sprawia, że nie musimy pamiętać o innych obowiązkach, tylko iść za celem.
- b. Cel jest osiągalny, jeśli jest określony w przybliżeniu.
- c. Cel jest możliwy do osiągnięcia, jeśli jest ustalony realistycznie.

5. Co to znaczy burza mózgów?

- a. Burza mózgów to problemy zdrowotne z ludzkim mózgiem.
- b. Burza mózgów to proces, który polega na rozważeniu jak największej liczby pomysłów na osiągnięcie celu, choć niektóre z nich mogą wydawać się nierealne.
- c. Burza mózgów nie jest stosowana w obiektywnych ustawieniach.

6. Czym jest plan mentoringu?

- a. Plan mentoringu to sposób na zaplanowanie kosztów wynagrodzenia podopiecznego.
- b. 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:

- a. Częstotliwość spotkań, plan oceny efektywności związku, klauzula o rozwiązaniu związku.
- b. Regularne spotkania nie muszą być uzgodnione, wystarczą przypadkowe spotkania.
- c. Wszystkie dziedziny życia, nie ma tematów zakazanych.

8. Plan mentoringu nie musi zawierać:

- a. Podpisy opiekuna i podopiecznego
- b. Czas trwania
- c. Inna osoba kontaktowa

9. Grupowe działania mentoringowe opierają się na:

- a. Dynamika grupy, aktywne społeczne uczenie się oraz zdobywanie wiedzy i praktycznych umiejętności poprzez osobiste doświadczenie, informację zwrotną i praktyczne doświadczenia.
- b. Dynamika grupy, aktywne uczenie się społeczne, ale nie obejmuje uzyskania wiedzy i umiejętności praktycznych.
- c. Informacje zwrotne i doświadczenia praktyczne.

10. Do zalet mentoringu grupowego naprzeciwko mentoringu indywidualnego należą (więcej poprawnych odpowiedzi):

- a. Różne przypuszczenia podopiecznych
- b. Członkowie grupy motywują się wzajemnie
- c. Możliwość uczenia się od siebie nawzajem

- d. Możliwość pomocy innym członkom grupy, a także otrzymania od nich pomocy
- e. Różne oczekiwania wobec podopiecznych

11. Mentoring grupowy można podzielić na następujące etapy:

- a. Etap przygotowania, Realizacja zajęć grupowych, Ewaluacja zajęć grupowych
- b. Etap przygotowania
- c. Realizacja zajęć grupowych, Ewaluacja zajęć grupowych

12. W ramach analizy potrzeb nie wykrywamy:

- a. Potrzeby podopiecznych, dla których organizujemy mentoring grupowy.
- b. Sytuacja rodzinna i finansowa uczestników.
- c. Jaki będzie cel mentoringu grupowego?
- d. Jakie zasoby są dostępne dla mentoringu grupowego (przestrzenne, rzeczowe, osobowe).

13. Optymalna liczba uczestników zajęć z mentoringu grupowego wynosi:

- a. 20 osób i więcej
- b. 50 osób i więcej
- c. 6-10 osób

14. Dynamika grupy w działaniu mentorskim w grupie nie jest:

- a. Harmonia między członkami rodziny.
- b. Zestawienie procesów zachodzących w grupach społecznych podczas ich powstawania i istnienia.
- c. Wynik współdziałania jednostek w sytuacji grupowej.

15. Podstawowe elementy dynamiki grupowej w ramach mentoringu grupowego nie obejmują:

- a. faza rozwoju grupy, historia grupy
- b. struktura i tożsamość grupy
- c. cele i normy

- d. podgrupy
- e. stosunki rodzinne
- f. role i stanowiska grupy
- g. atmosfera w grupie
- h. przywództwo i zarządzanie, motywacja i stymulacja
- i. rodzaj komunikacji
- j. spójność (współpraca) i napięcie (rywalizacja)

16. Cechami charakterystycznymi fazy formowania są:

- a. Pojawia się krytyka, dyskusja nad zachowaniem lidera, walki o status.
- b. Współpraca się intensyfikuje, pojawia się otwarta komunikacja.
- c. Niepewność członków grupy, zachowania powściągliwe, utrzymywanie dystansu, próby "wsadzania ludzi do pudełka", poszukiwanie obowiązujących standardów.

17. Cechami charakterystycznymi fazy normowania są:

- a. Tworzą się podgrupy, istnieje ryzyko opuszczenia grupy przez jej członków.
- b. Rozpoczyna się otwarta komunikacja, wymiana pomysłów, opinii, wyjaśnianie potrzeb.
- c. Nowy niepokój w grupie, ambiwalentne wzajemne relacje, próba uniknięcia rozpadu.

18. Faza rozwoju grupy nie obejmuje (więcej poprawnych odpowiedzi):

- a. formowanie
- b. motywacja
- c. szturmowanie
- d. coaching
- e. normalizacja
- f. wykonujący
- g. odroczenie

19. Zastosowanie zasady samoekspresji oznacza:

- a. Tolerancja dla specjalności podopiecznego, który mówi nie tylko o swojej wiedzy, ale także o swoich motywacjach i relacjach.
- b. Szkolenie rozwijające i wzmacniające koncentrację.
- c. Podopieczny jest traktowany jako indywidualność, osobowość, osoba odpowiedzialna za swoje działania.

20. Programowane uczenie się oznacza:

- a. Ukierunkowane zaangażowanie w aktywność, w proces, zastosowanie wiedzy w praktyce.
- b. Podopieczny proponuje własne rozwiązania, przyjmuje własne tempo pracy, wykorzystuje samodzielną pracę podopiecznego.
- c. Przedstawianie propozycji rozwiązania problemu, alternatyw, bez jego krytykowania.