

Forum Ηώς

Μία υπηρεσία υποστήριξης για
Νέους από Νησιά

Γίνε Μέλος!



Πρόγραμμα
Επαγγελματικής Υποστήριξης
Νέων από ελληνικά Νησιά

Μέγας Δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Πίνακας Περιεχομένων

1. Το Πρόγραμμα «Επινήσια Ηώς» & το Forum Ηώς	3
(α) Το Πρόγραμμα και οι δράσεις στα νησιά	3
(β) Το Forum Ηώς	4
2. Νέοι από 24 νησιά ως μέλη του Forum Ηώς	5
3. Τι μου προσφέρει το Forum Ηώς;	7
(α) Μαθαίνω χρήσιμες πληροφορίες και ακούω συμβουλές από εμπειρότερους	7
(β) Χρήσιμη βοήθεια για να κάνω το πρώτο βήμα	7
(γ) Μέντορες: οι επαγγελματίες με τους οποίους μπορώ να συζητήσω	8
(δ) Χρήσιμες πληροφορίες για επαγγελματικά ζητήματα	9
(ε) Γνωριμία με άλλους νέους από τα 24 νησιά	10
4. Πώς μπορώ να γίνω μέλος του Forum Ηώς;	11
5. Πώς θα με βοηθήσει το Forum Ηώς στα επαγγελματικά μου σχέδια;	13
(α) Θέλω να βρω τι μπορώ κάνω επαγγελματικά στο νησί μου- Πώς θα με υποστηρίξετε;	13
(β) Χρειάζομαι συμβουλές για να γυρίσω στο νησί μου – Πώς θα με υποστηρίξετε;	14
(γ) Χρειάζομαι πληροφορίες και συμβουλές για μία νέα δουλειά που θέλω να κάνω - Πώς θα με υποστηρίξετε;	15
(δ) Χρειάζομαι συμβουλές για να ξεκινήσω μία επιχείρηση.	15
Πώς θα με υποστηρίξετε;	15
6. Πώς γίνονται οι συζητήσεις με το Μέντορα;	16
(α) Τι περιμένω από το Μέντορα;	16
(β) Ο χρόνος είναι χρήμα: αξιοποιώ το χρόνο με το Μέντορά μου με τον καλύτερο τρόπο	17
(γ) Εκφράζω τους προβληματισμούς μου	17
(δ) Πώς επικοινωνώ με το Μέντορα	17
7. Πώς θα λαμβάνω πληροφορίες από το Forum Ηώς;	18
Το Ηώς Mag και οι αναρτήσεις στο Facebook	18
(α) Πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα & Συνεντεύξεις από επαγγελματίες που πέτυχαν	18
(β) Ένα περιοδικό στο mail μου: το Ηώς Mag	18
(γ) Αναρτήσεις στο Facebook	19
(δ) Ενδιαφέρουσες πληροφορίες στο mail μου	19
(δ) Ζητάω διευκρινίσεις για τις πληροφορίες που λαμβάνω	19
(ε) Δίνω πληροφορίες	19
8. Ανταλλαγή απόψεων με νέους από άλλα νησιά - Συμμετέχω στην κοινότητα του Forum Ηώς	20
(α) Γνωρίζω νέους από άλλα νησιά και μπορώ να συνεργαστώ με αυτούς	20

(β) Συμμετέχω στην κοινότητα – Καταθέτω πληροφορίες και απόψεις	20
Τι είναι ο Μέντορας;	22
Τι δεν είναι ο Μέντορας;	22

1. Το Πρόγραμμα «Επινήσια Ηώς» & το Forum Ηώς

(α) Το Πρόγραμμα και οι δράσεις στα νησιά

Στο Πρόγραμμα «**Επινήσια Ηώς**» υποστηρίζουμε νέους από 24 ελληνικά νησιά για να τολμήσουν και να πραγματοποιήσουν νέες *επαγγελματικές προσπάθειες* στο νησί τους ή σε σχέση με το νησί τους.

Μία νέα *επαγγελματική προσπάθεια* μπορεί να είναι:

1. Μία νέα θέση εργασίας στην οποία θέλουν να είναι υποψήφιοι (επικοινωνώντας άμεσα με έναν εργοδότη ζητώντας συνεργασία),
2. Μία αλλαγή στη δουλειά τους, αλλάζοντας κλάδο και αναζητώντας θέση εργασίας σε άλλον κλάδο,
3. Ένα νέο δικό τους εγχείρημα, είτε ως ελεύθεροι επαγγελματίες είτε ως επιχειρηματίες, μόνοι ή με περισσότερους

Στο **Επινήσια Ηώς** θα ταξιδέψουμε σε 15 νησιά όπου θα πραγματοποιήσουμε εκπαιδευτικές δράσεις & δράσεις γνωριμίας και συζήτησης, προσκαλώντας σε κάποιες περιπτώσεις και νέους από γειτονικά νησιά. Απευθυνόμαστε λοιπόν, σε νέους από συνολικά 24 νησιά

- Οι εκπαιδευτικές δράσεις, που τις ονομάζουμε **Ηώς labs**, θα είναι 3 «εργαστήρια» εκπαίδευσης, ενημέρωσης και εξάσκησης δεξιοτήτων. Οι δράσεις μας θα έχουν διάρκεια 2 ημέρες σε κάθε νησί. θα γίνονται βιωματικά, με παρουσιάσεις, διάλογο, ερωτοπαντήσεις, προσομοιώσεις με την ενεργό συμμετοχή των νεών
- Στις συναντήσεις γνωριμίας, που τις ονομάζουμε **Ηώς meet ups**, θα συζητήσουμε με τους νέους για προβληματισμούς, όνειρα και ιδέες τους.



(β) Το Forum Ηώς

Επιπλέον, στο **Επινήσια Ηώς** θα είμαστε στη διάθεση των νέων από τα 24 νησιά για να τους βοηθήσουμε εξ αποστάσεως - μέσω internet και τηλεφώνου. Δημιουργήσαμε το **Forum Ηώς** μία υπηρεσία για **υποστήριξη εξ αποστάσεως**, στο οποίο θα προσφέρουμε:

- πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα
- συζητήσεις με έμπειρους επαγγελματίες &
- γνωριμία με άλλους νέους
-

Ο σκοπός δημιουργίας του Forum είναι να υπάρχει μια συνέχεια, έστω και εξ αποστάσεως, μετά τις δράσεις στο νησί, για όσους νέους θέλουν να συζητήσουν για έναν επαγγελματικό τους προβληματισμό έπειτα και από όσα άκουσε στις εκπαιδευτικές δράσεις στο νησί.

Ωστόσο, δίνεται η δυνατότητα στους νέους να συμμετάσχουν και **πριν τις επιτόπιες δράσεις**, για να τους γνωρίσουμε καλύτερα, να ακούσουμε τους προβληματισμούς τους και να προετοιμαστούμε για τις δράσεις στο νησί.

2. Νέοι από 24 νησιά ως μέλη του *Forum Ηώς*

Στο **Forum Ηώς** μπορούν να γίνουν μέλη νέοι 18-32 ετών από τα 24 Νησιά στα οποία υλοποιείται το Πρόγραμμα «*Επινήσια Ηώς*»:

ΚΕΑ			ΚΥΘΝΟΣ
ΣΥΡΟΣ			ΠΑΡΟΣ
ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ			ΚΑΛΥΜΝΟΣ
ΛΕΡΟΣ			ΛΕΙΨΟΙ
ΑΜΟΡΓΟΣ			ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ
ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ			ΗΡΑΚΛΕΙΑ
ΔΟΝΟΥΣΑ			ΙΘΑΚΗ
ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ			ΚΙΜΩΛΟΣ
ΜΗΛΟΣ			ΛΗΜΝΟΣ
ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ			ΙΟΣ
ΣΙΚΙΝΟΣ			ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ
ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ			ΣΚΟΠΕΛΟΣ

Είσαι νέος 18-32 από ένα από τα παραπάνω νησιά και θέλεις να δραστηριοποιηθείς επαγγελματικά;

Αν ναι, τότε συνέχισε να διαβάζεις!!!

3. Τι μου προσφέρει το *Forum Ηώς*;

(α) Μαθαίνω χρήσιμες πληροφορίες και ακούω συμβουλές από εμπειρότερους

Στο **ForumForum Ηώς** προσφέρουμε τη δυνατότητα για:

- (α) να συζητήσεις με έμπειρους επαγγελματίες που θα σου δώσουν χρήσιμες συμβουλές
- (β) να πάρεις χρήσιμες πληροφορίες για επαγγελματικές δυνατότητες και ευκαιρίες
- (γ) να μάθεις από τις εμπειρίες επαγγελματιών από όλη την Ελλάδα που πέτυχαν σε επαγγελματικά τους σχέδια.
- (δ) να ανταλλάξεις απόψεις αλλά και να συνεργαστείς με νέους από άλλα νησιά και με τους εθελοντές της αέλια από όλη την Ελλάδα
- (ε) να συζητήσεις πάνω σε όσα άκουσες στις εκπαιδευτικές δράσεις στο νησί, προκειμένου να τα αξιοποιήσεις καλύτερα για τα δικά σου επαγγελματικά σχέδια

Με τις συζητήσεις και τις πληροφορίες αυτές;

- θα μάθεις πράγματα που δεν γνώριζες,
- θα πάρεις ιδέες και θα εμπνευστείς για επαγγελματικά βήματα,
- θα σκεφτείς πράγματα που δεν είχες σκεφτεί ενώ
- μπορείς να βρεις συνεργάτες από άλλα νησιά (ή και από όλη την Ελλάδα) για τα επαγγελματικά σχέδιά σου

(β) Χρήσιμη βοήθεια για να κάνω το πρώτο βήμα

Με το **Forum Ηώς** θέλουμε να σε βοηθήσουμε να προετοιμαστείς καλύτερα για να κάνεις επαγγελματικά βήματα στο νησί σου, ιδίως για να **κάνεις το πρώτο βήμα**, να εξετάσεις ή να προετοιμάσεις ένα νέο επαγγελματικό σχέδιο.

Άλλωστε, το να τολμήσεις και να προχωρήσεις στο **πρώτο βήμα** σε ό,τι κι αν κάνεις, ίσως είναι η πιο σημαντική κίνηση. Όπως λένε και οι πρόγονοί μας: «*η Αρχή είναι το Ήμισυ του Παντός*» (το να κάνεις την αρχή είναι σαν να έχεις πετύχει το 50% του στόχου σου).

Κι αν ακόμα εμείς δεν μπορούσαμε να σε στηρίξουμε μέχρι τέλους για να βρεις τελικά μία καλύτερη δουλειά ή για να αναπτύξεις την επιχείρησή σου, είμαστε στη διάθεσή σου να σου προτείνουμε τρόπους και φορείς που μπορούν να σε βοηθήσουν για τα επόμενα βήματα. Θα προσπαθήσουμε να σου προτείνουμε τρόπους και φορείς να σε βοηθήσουν για όση διάρκεια χρειαστείς.

(γ) Μέντορες: οι επαγγελματίες με τους οποίους μπορώ να συζητήσω

Στο **Φορούμ Ηώς** προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους επαγγελματίες που έχουν εργασθεί ή που εργάζονται σε διάφορους επαγγελματικούς κλάδους, οι οποίοι θέλουν να παρέχουν καθοδήγηση και συμβουλές στα Μέλη του **Forum Ηώς**. Αποτελούν τους «**Μέντορες**».

Για το τι σημαίνει «Μέντορας» δες εδώ:

<https://el.wiktionary.org/wiki/%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B1%CF%82>

ΚΑΙ

εδώ

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%89%CF%81_\(%CE%BC%CF%85%CE%B8%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%89%CF%81_(%CE%BC%CF%85%CE%B8%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1))

Το **Forum Ηώς** σου δίνει τη δυνατότητα να συζητήσεις με ένα Μέντορα για όσα σε προβληματίζουν για το επαγγελματικό σου μέλλον.

Στο **Forum Ηώς** θα έχεις τη δυνατότητα να συζητήσεις με ένα Μέντορα, μέσω τηλε-σύνδεσης (skype) ή τηλεφώνου, για τους προβληματισμούς σου για το επαγγελματικό σου μέλλον στο νησί ή για ένα επαγγελματικό σου σχέδιο.

Οι συζητήσεις αυτές μπορεί να είναι χρήσιμες για να μάθεις πληροφορίες που δεν γνώριζες ή και να λάβεις υπόψη σου δεδομένα που δεν είχες σκεφτεί.

Επίσης, οι συζητήσεις αυτές μπορεί να είναι χρήσιμες να αναλύσεις και αξιολογήσεις καλύτερα τις επαγγελματικές ευκαιρίες που μπορεί να υπάρξουν στο νησί σου ή υπάρχουν ήδη στο νησί σου.

Μπορεί να μην βιώνουμε σε καθημερινή βάση την κατάσταση στο νησί σου, αλλά έχουμε μελετήσει, ρωτήσει και αφουγκραστεί ανησυχίες νέων που μένουν στα νησιά ή θέλουν να επιστρέψουν σε αυτά. Επίσης, με τις επιτόπιες δράσεις μας σε 15 νησιά, εν εκ των οποίων μπορεί να είναι και το δικό σου, θα δούμε στην πράξη ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι νέοι σε ένα νησί για να βρουν και να παραμείνουν σε μια δουλειά ή να επιχειρήσουν κάτι δικό τους. Ωστόσο, όσες και να είναι οι πληροφορίες και οι γνώσεις της **αέλια** και του Μέντορά σου για το νησί σου, εσύ είσαι ο ίδιος που θα παρουσίασες την πραγματική κατάσταση που βιώνεις και τις επαγγελματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζεις. Μην περιμένεις ο Μέντορας να γνωρίζει λεπτομέρειες, πρόσωπα και καταστάσεις στο νησί σου. Ο Μέντορας είναι εκεί για να συζητήσει μαζί σου για την κατάσταση στο νησί και για τις ευκαιρίες που έχεις. Ο Μέντορας μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα το πόσο σοβαρές ή μη είναι οι δυσκολίες που ζεις και να σκεφτείς τρόπους να τις αντιμετωπίσεις. Μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να δεις τις ευκαιρίες που μπορεί να κρύβονται στο νησί πίσω από τις δυσκολίες...Απλά εμπιστεύσου τον.

(δ) Χρήσιμες πληροφορίες για επαγγελματικά ζητήματα

Στο **Forum Ηώς**, η οργανωτική ομάδα της **αέλια** και νέοι εθελοντές από όλη την Ελλάδα συλλέγουν και προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με επαγγελματικά ζητήματα, σε κλάδους που μπορεί κανείς να εργαστεί ή να αναπτύξει στα ελληνικά νησιά.

Οι πληροφορίες θα δίνονται μέσω:

- αναρτήσεων στη σελίδα Facebook και στην κοινότητα Facebook
- του μηνιαίου περιοδικού **Ηώς mag** που θα στέλνεται ηλεκτρονικά σε όλα τα μέλη
- μέσω emails που θα στέλνουμε σε τακτική βάση ή όποτε κρίνεται αναγκαίο

Η κοινότητα του Facebook “Forum Ηώς” θα είναι ενεργή και δυναμική. Πληροφορίες λοιπόν μπορούν να παρέχονται και από άλλους νέους στα νησιά που θέλουν να προβάλουν στα υπόλοιπα μέλη μια είδηση, μια επαγγελματική ευκαιρία ή μια επιχείρηση ως παράδειγμα προς μίμηση. Οι αναρτήσεις μπορούν να γίνονται απευθείας στο Facebook **Forum** ή στέλνοντας email στην οργανωτική ομάδα για να τις στείλει σε όλους μέσω mail.

(ε) Γνωριμία με άλλους νέους από τα 24 νησιά

Στο **Forum Ηώς** θα λειτουργεί μία κλειστή Ομάδα στο Facebook και στη σελίδα της θα μπορείς να γνωρίζεις άλλους νέους, να διαβάζεις τους προβληματισμούς, τις απόψεις και τις προτάσεις τους και – *γιατί όχι;* - να σχεδιάζετε μαζί συνεργασίες σε νέα επαγγελματικά σας σχέδια.

4. Πώς μπορώ να γίνω μέλος του *Forum Ηώς*;

Μέλη στο Forum Ηώς μπορούν να γίνουν όσοι έχουν συμμετάσχει ή πρόκειται να συμμετάσχουν στις επιτόπιες δράσεις μας στα νησιά.

Καταρχάς μέλη μας θα γίνονται όσοι έχουν συμμετάσχει στις δράσεις στα νησιά. Για το πότε θα γίνονται οι αποστολές σε κάθε νησί μπορείς να δεις τη σελίδα Facebook (www.facebook.com/epinisia) όπου θα ανακοινώνονται (ως Facebook events) όπως επίσης και στην ιστοσελίδα.....

Εφόσον ενδιαφέρεσαι να συμμετέχεις στις δράσεις μας στο νησί, μέλος μπορείς να γίνεις πριν ή και μετά τις δράσεις μας στο νησί σου για να σε γνωρίσουμε καλύτερα και να ακούσουμε τους προβληματισμούς σου στη σελίδα της Κοινότητας Facebook ή σε συζήτηση με Μέντορα.

Μέλος μπορείς να γίνεις και εάν θα ήθελες μεν να συμμετέχεις στις δράσεις μας αλλά δεν είσαι σίγουρος αν θα είσαι στο νησί εκείνες τις ημερομηνίες και ξέρεις ότι οι φίλοι σου θα συμμετέχουν!

Για να γίνεις μέλος στο **Forum Ηώς** αρχικά υποβάλλεις αίτηση και συμπληρώνεις τη σχετική φόρμα που θα βρεις μέσω της ιστοσελίδας www.epinisia.gr στη σελίδα «Επικοινωνία». Τα ερωτήματα στη φόρμα μας βοηθούν να σε γνωρίσουμε καλύτερα και οι απαντήσεις παραμένουν εμπιστευτικές.

Μόλις συμπληρώσεις τη φόρμα ένα στέλεχος της **αέλια** θα επικοινωνήσει μαζί σου τηλεφωνικά, για να σε ρωτήσει τις ειδικότερες ανάγκες σου ώστε να δούμε πώς θα μπορούσαμε να σε βοηθήσουμε.

Για να σε γνωρίσουμε καλύτερα μπορείς να μας στείλεις ένα βιογραφικό σου σημείωμα ή ό,τι άλλο εσύ κρίνεις, ώστε να σε βοηθήσουμε και πιο αποτελεσματικά.

Στη συνέχεια, θα ενημερώσουμε σχετικώς τους Μέντορές μας και σύντομα θα έρθει μαζί σου σε **επαφή ο κατά την κρίση μας κατάλληλος για εσένα** ένας από τους Μέντορες του Forum με τον πιστεύουμε ότι θα έχετε αρκετά να πείτε λόγω της εμπειρίας και των ειδικών του γνώσεων και θα κανονίσετε να συζητήσετε μέσω τηλε-σύνδεσης (skype, google hangout κλπ) ή τηλεφώνου για τους επαγγελματικούς σου προβληματισμούς ή για ένα επαγγελματικό σου σχέδιο.

Φυσικά για οτιδήποτε χρειαστείς μπορείς πάντα να επικοινωνείς μαζί μας στο mail μας info@epinisia.gr και με μήνυμα στη σελίδα μας στο Facebook (facebook.com/epinisia).

5. Πώς θα με βοηθήσει το *Forum* *Ηώς* στα επαγγελματικά μου σχέδια;

(α) Θέλω να βρω τι μπορώ κάνω επαγγελματικά στο νησί μου- Πώς θα με υποστηρίξετε;

Για να βρεις τι μπορείς να κάνεις επαγγελματικά στο νησί σου χρειάζεται:

- να γνωρίζεις τις ευκαιρίες που έχεις αλλά και
- να γνωρίζεις τον ίδιο σου τον εαυτό και τις δυνατότητές σου.

Το **Forum Ηώς** θα σε βοηθήσει να μάθεις περισσότερα για τις ευκαιρίες που έχεις και για να καταλάβεις τι μπορείς εσύ να κάνεις.

Τη λύση θα την βρεις μόνος σου , αφού ενημερωθείς σωστά και με βάση αυτά που θέλεις και μπορείς. Εμείς θα σε βοηθήσουμε να ενημερωθείς κατάλληλα και να μάθεις πώς να ενημερώνεσαι και θα σε βοηθήσουμε να καταλάβεις ο ίδιος τις δυνατότητές σου.

Στο Forum Ηώς:

(α) θα δεις και θα αναλύσεις με το Μέντορά σου τις εναλλακτικές που έχεις

(β) να δεις παραδείγματα άλλων στο νησί σου ή σε άλλα νησιά και να εμπνευστείς από αυτά.

Στις συζητήσεις σου με το Μέντορα θα εξετάσετε μαζί και θα αναλύσετε τις εναλλακτικές που έχεις, τις δυσκολίες αλλά και τις ευκαιρίες κάθε εναλλακτικής. Ο Μέντορας ίσως σου προτείνει επαγγελματίες του κλάδου που σε ενδιαφέρει για να μάθεις από αυτούς ειδικότερες πληροφορίες.

Παράλληλα, με τις πληροφορίες που θα σου στέλνουμε ή θα αναρτούμε στην σελίδα Facebook θα μπορέσεις να πάρεις ιδέες, να αναζητήσεις ευκαιρίες σε τομείς που σε ενδιαφέρουν ή και σε τομείς δεν είχες σκεφτεί.

Επίσης, οι παρουσιάσεις και οι συνεντεύξεις επαγγελματιών από άλλα μέρη της Ελλάδας που πέτυχαν τα δικά τους επαγγελματικά σχέδια σίγουρα θα σε εμπνεύσουν και θα σου δώσουν ιδέες.

(β) Χρειάζομαι συμβουλές για να γυρίσω στο νησί μου – Πώς θα με υποστηρίξετε;

Για να βρεις τι μπορείς να κάνεις επαγγελματικά στο νησί σου ώστε να γυρίσεις στο νησί για όλο το χρόνο ή ακόμα και για μερικούς μήνες χρειάζεται:

- να γνωρίζεις τις ευκαιρίες που έχεις αλλά και
- να γνωρίζεις τον ίδιο σου τον εαυτό και τις δυνατότητές σου.

Το **Forum Ηώς** θα σε βοηθήσει να μάθεις περισσότερα για τις ευκαιρίες που έχεις στο νησί σου και να καταλάβεις τι μπορείς εσύ να κάνεις.

Τη λύση θα την βρεις μόνος σου , αφού πρώτα ενημερωθείς σωστά και με βάση αυτά που θέλεις και μπορείς. Εμείς θα σε βοηθήσουμε ώστε να ενημερωθείς κατάλληλα, να εντοπίζεις επαγγελματικές ευκαιρίες και να μάθεις πώς να συνεχίζεις να ψάχνεις και να ενημερώνεσαι έγκαιρα. Επίσης, μέσα από τη συζήτηση με τον Μέντορα, θα συνειδητοποιήσεις ο ίδιος τις δυνατότητές σου και τα δυνατά σημεία της προσωπικότητάς σου που αξίζει να αναδείξεις.

Στο Forum Ηώς:

(α) θα δεις και θα αναλύσεις με το Μέντορά σου ευκαιρίες και εναλλακτικές που έχεις

(β) να δεις παραδείγματα άλλων στο νησί σου ή σε άλλα νησιά και να εμπνευστείς από αυτά.

Στις συζητήσεις σου λοιπόν με το Μέντορα θα εξετάσετε και θα αναλύσετε μαζί τις εναλλακτικές που έχεις, τις δυσκολίες αλλά και τις ευκαιρίες κάθε εναλλακτικής. Κατά την κρίση του και αν το ζητήσεις, ο Μέντορας μπορεί να σου προτείνει επαγγελματίες του κλάδου που σε ενδιαφέρει για να μάθεις από αυτούς ειδικότερες πληροφορίες.

Παράλληλα, θα ενημερώνεσαι μέσω του Facebook για ιδέες, ευκαιρίες σε τομείς που σε ενδιαφέρουν ή και σε τομείς δεν είχες σκεφτεί.

Επίσης, οι παρουσιάσεις και οι συνεντεύξεις επαγγελματιών από άλλα μέρη της Ελλάδας που πέτυχαν τα δικά τους επαγγελματικά σχέδια σίγουρα θα σε εμπνεύσουν και θα σου δώσουν ιδέες.

(γ) Χρειάζομαι πληροφορίες και συμβουλές για μία νέα δουλειά που θέλω να κάνω - Πώς θα με υποστηρίξετε;

Στο **Forum Ηώς** θα συζητήσεις με το Μέντορα το επαγγελματικό σου σχέδιο και θα εξετάσετε μαζί τις δυνατότητες και τις δυσκολίες που έχει.

Με το Μέντορα θα δείτε μαζί:

(α) ποιες πληροφορίες χρειάζεται να συγκεντρώσεις, πώς να τις βρεις και να τις αξιοποιήσεις

(β) τι είδος επαγγελματίες και συμβούλους (πχ λογιστής, δικηγόρος, χρηματοοικονομικός σύμβουλος κλπ) θα χρειαστείς και πώς να τους επιλέξεις.

Επιπλέον, μπορεί να βρεις χρήσιμες πληροφορίες και ανάμεσα στις πληροφορίες που θα σου στέλνουμε ή θα αναρτούμε στην σελίδα Facebook, για τις οποίες θα μπορείς πάντα να μας ζητάς διευκρινίσεις.

Τέλος, οι παρουσιάσεις και οι συνεντεύξεις επαγγελματιών από άλλα μέρη της Ελλάδας που πέτυχαν τα δικά τους επαγγελματικά σχέδια μπορεί να σου δώσουν ιδέες για το πώς εκείνοι αντιμετώπισαν και πώς έλυσαν προβλήματα και προκλήσεις που εσύ πιστεύεις ότι αντιμετωπίζεις.

(δ) Χρειάζομαι συμβουλές για να ξεκινήσω μία επιχείρηση.

Πώς θα με υποστηρίξετε;

Στο **Forum Ηώς** θα συζητήσεις με το Μέντορα την επιχειρηματική σου ιδέα και θα σε βοηθήσει να σκεφτείς «επιχειρηματικά», προσδιορίζοντας τι προϊόν ή τι υπηρεσία μπορεί να έχει η επιχείρησή σου, ποιους πελάτες θα έχεις και πώς να τους προσελκύσεις. Επίσης θα εξετάσετε μαζί τις δυνατότητες και τις δυσκολίες που έχεις.

Με το Μέντορα θα δείτε μαζί:

- (α) ποιες πληροφορίες χρειάζεται να συγκεντρώσεις, πώς να τις βρεις και να τις αξιοποιήσεις
- (β) τι είδος επαγγελματίες και συμβούλους (πχ λογιστής, δικηγόρος, χρηματοοικονομικός σύμβουλος κλπ) θα χρειαστείς και πώς να τους επιλέξεις.

Επιπλέον, μπορεί να βρεις χρήσιμες πληροφορίες και ανάμεσα στις πληροφορίες που θα σου στέλνουμε ή θα αναρτούμε στην σελίδα Facebook, για τις οποίες θα μπορείς πάντα να μας ζητάς διευκρινίσεις.

Τέλος, οι παρουσιάσεις και οι συνεντεύξεις επαγγελματιών από άλλα μέρη της Ελλάδας που πέτυχαν τα δικά τους επαγγελματικά σχέδια μπορεί να σου δώσουν ιδέες για το πώς εκείνοι αντιμετώπισαν και πώς έλυσαν προβλήματα και προκλήσεις που εσύ πιστεύεις ότι αντιμετωπίζεις.

6. Πώς γίνονται οι συζητήσεις με το Μέντορα;

(α) Τι περιμένω από το Μέντορα;

Ο Μέντορας είναι εκεί για να συζητήσετε τους προβληματισμούς σου, να σε ακούσει και για να συζητήσετε μαζί το επαγγελματικό σου πρόβλημα και να δείτε μαζί τις πιθανές λύσεις σε δυσκολίες που αντιμετωπίζεις.

Ο Μέντορας δε θα έχει έτοιμες λύσεις για σένα γιατί τις λύσεις ούτως ή άλλως μόνος σου πάντα πρέπει να τις βρίσκεις, με βάση τις ευκαιρίες που έχεις και αυτά που θέλεις και μπορείς. Ο Μέντορας μπορεί με τις συμβουλές του να σε βοηθήσει να βρεις αυτές τις λύσεις, αναλύοντας μαζί όλες τις πληροφορίες που έχεις ήδη και τις πληροφορίες που θα δίνει η **αέλια** μέσα από το **Ηώς Mag** και το Facebook. Επίσης, ο Μέντορας μπορεί να σου δώσει συμβουλές για το πώς να βρεις τις κατάλληλες πληροφορίες.

Σε κάθε περίπτωση, ο Μέντορας με την εμπειρία του θα σου πει πράγματα που δεν έχεις σκεφτεί, θα σου δώσει πληροφορίες που δεν γνώριζες και θα σε καθοδηγήσει στο να σκεφτείς τρόπους για αυτά που σε προβληματίζουν.

(β) Ο χρόνος είναι χρήμα: αξιοποιώ το χρόνο με το Μέντορά μου με τον καλύτερο τρόπο

Το **Forum Ηώς** σου δίνει τη δυνατότητα για 3-4 συζητήσεις με το Μέντορά σου. Συχνά αυτό είναι αρκετό. Αρκεί σε κάθε συζήτηση να αξιοποιούμε το χρόνο να συζητούμε για τα κρίσιμα και τα σημαντικά, γι'αυτά που έχουν προτεραιότητα για σένα και αρκεί ο Μέντορας να γνωρίζει όσο πιο περισσότερα γίνεται για σένα και τους προβληματισμούς σου.

Συνεπώς, είναι σημαντικό:

- να δίνεις στο Μέντορα όσο πιο πολλά στοιχεία γίνεται για σένα και γι' αυτά που σε προβληματίζουν
- στη συζήτηση να δίνεται βαρύτητα στα πιο σημαντικά ώστε να αξιοποιείται με τον καλύτερο τρόπο ο διαθέσιμος χρόνος.

(γ) Εκφράζω τους προβληματισμούς μου

Για να είναι αποτελεσματική και χρήσιμη για σένα η συνομιλία σου με το Μέντορα, είναι καλό να του μιλήσεις ανοιχτά και αναλυτικά για εσένα και για αυτά που σε προβληματίζουν. Έτσι ο Μέντορας θα μπορεί να σου δώσει τις κατάλληλες πληροφορίες και να σε συμβουλέψει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

(δ) Πώς επικοινωνώ με το Μέντορα

Η οργανωτική ομάδα της **αέλια** επιλέγει ένα Μέντορα για σένα από την ομάδα των Μεντόρων της. Σε ενημερώνει μέσω email για το ποιος θα είναι ο Μέντοράς σου και σε ρωτάει με ποιον τρόπο θέλεις να επικοινωνώ με το Μέντορα και ποιες ώρες προτιμώ τις συζητήσεις μαζί του.

Ο Μέντορας επικοινωνεί μαζί σου με mail ή με τηλέφωνο και σου προτείνει μία ώρα και μέρα για την πρώτη σας συζήτηση καθώς και τον τρόπο που θα γίνει η συζήτηση δηλ. τηλεφωνικά ή μέσω τηλε-σύνδεσης (skype κλπ).

Για το πότε θα γίνει η επόμενη συζήτηση συνεννοούμαστε με το Μέντορα όταν θα μιλήσετε στην πρώτη συζήτηση. Στο μεσοδιάστημα μπορείς να στέλνεις email στο Μέντορα με σκέψεις σου και με καποια δεδομένα του νησιού σου.

Αν ο Μέντορας σου δώσει το τηλέφωνό του φροντίζεις να μην του τηλεφωνείς διαφορετική ώρα από εκείνη που συμφωνήσατε για τη συζήτησή μας γιατί είναι πιθανόν να μην μπορεί να συζητήσει μαζί σου με την ηρεμία και τη συγκέντρωση που είναι αναγκαία για να σε βοηθήσει. (Μπορεί όταν τον καλείς να είναι στη δουλειά του ή με την οικογένειά του ή να ταξιδεύει και να μην του είναι εύκολο να μιλήσει..)

Για οποιαδήποτε προβληματισμό για την επικοινωνία με τον Μέντορα, επικοινωνείς και ενημερώνεις σχετικά την ομάδα της αέλια μέσω του info@epinisia.gr

7. Πώς θα λαμβάνω πληροφορίες από το *Forum Ηώς*; Το *Ηώς Mag* και οι αναρτήσεις στο Facebook

(α) Πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα & Συνεντεύξεις από επαγγελματίες που πέτυχαν

Ως μέλος του **Forum Ηώς** θα μπορείς να μάθω χρήσιμες πληροφορίες που είτε θα βρίσκεις στη σελίδα μας στο Facebook είτε θα λαμβάνεις στο mail σου.

Οι πληροφορίες αυτές θα αφορούν:

(αα) θέματα για τους επαγγελματικούς κλάδους που μπορούν να αναπτυχθούν στο νησί σου ή

(ββ) θέματα για επαγγελματικές ευκαιρίες στα ελληνικά νησιά
Επίσης, θα μπορείς να διαβάζεις τις συνεντεύξεις και τις ιστορίες επαγγελματιών από όλη την Ελλάδα που πέτυχαν στα επαγγελματικά τους σχέδια. Τις συνεντεύξεις αυτές οι επαγγελματίες θα τις έχουν δώσει είτε στην **αέλια** είτε σε συνεργάτες της

(β) Ένα περιοδικό στο mail μου: το *Ηώς Mag*

Η ομάδα της **αέλια** θα στέλνει κάθε μήνα στο mail σου το **Ηώς mag**, ένα newsletter με ενδιαφέρουσες πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα, επαγγελματικές ευκαιρίες και με συνεντεύξεις ή παρουσιάσεις επαγγελματιών.

(γ) Αναρτήσεις στο Facebook

Κάθε βδομάδα θα βρίσκεις αναρτήσεις στη σελίδα Facebook της ομάδα του **Forum Ηώς** με πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα ή με ενδιαφέρουσες συνεντεύξεις και παρουσιάσεις επαγγελματιών.

(δ) Ενδιαφέρουσες πληροφορίες στο mail μου

Εκτός από το **Ηώς mag**, η ομάδα της **αέλια** μπορεί να σου στέλνει και άλλα emails με ενδιαφέρουσες και χρήσιμες πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα ή για συνεντεύξεις που έδωσαν επαγγελματίες που πέτυχαν.

(δ) Ζητάω διευκρινίσεις για τις πληροφορίες που λαμβάνω

Για τις πληροφορίες που διαβάζεις στο **Ηώς mag** και στην ομάδα στο Facebook μπορείς πάντα να ζητάς διευκρινίσεις για θέματα που δεν κατάλαβες ή για το πού μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες, στέλνοντας μήνυμα στο facebook ή γράφοντας mail στο info@epinisia.gr.

(ε) Δίνω πληροφορίες

Εκτός από τις πληροφορίες που θα βρίσκεις στο mail σου ή στο Facebook θα μπορείς κι εσύ να δίνεις πληροφορίες, ώστε να ενημερώνονται και νέοι από άλλα νησιά!

Μπορείς να στέλνεις mail στο info@epinisia.gr ή να αναρτάς στη σελίδα μας στο Facebook πληροφορίες για επαγγελματίες που πέτυχαν στο νησί σου, για επαγγελματίες που γνώρισες ή άλλες πληροφορίες για επαγγελματικά θέματα που έμαθες από άλλη πηγή.

8. Ανταλλαγή απόψεων με νέους από άλλα νησιά - Συμμετέχω στην κοινότητα του *Forum Ηώς*

(α) Γνωρίζω νέους από άλλα νησιά και μπορώ να συνεργαστώ με αυτούς

Συμμετέχοντας στην κλειστή ομάδα του **Forum Ηώς** στο Facebook θα διαβάζεις τις αναρτήσεις με τους προβληματισμούς, τις απόψεις αλλά και τις προτάσεις από νέους άλλων νησιών.

Πιθανότατα να βρεις και άλλους νέους από άλλα νησιά, με κοινά ενδιαφέροντα και προβληματισμούς με σένα και - γιατί όχι; - να συζητήσετε μαζί για συνεργασίες που μπορείτε να έχετε στα επαγγελματικά σας σχέδια, πχ ξεκινώντας μία επιχειρηματική συνεργασία ή προτείνοντας πελάτες ο ένας στον άλλον

(β) Συμμετέχω στην κοινότητα – Καταθέτω πληροφορίες και απόψεις

Στην κοινότητα του **Forum Ηώς**, στην κλειστή ομάδα στο Facebook θα μπορώ κι εσύνα καταθέτεις τις απόψεις σου ή τους προβληματισμούς σου και να λαμβάνεις τα σχόλια και τις απαντήσεις άλλων νέων.

Θα μπορείς επίσης να προτείνεις λύσεις σε δικά τους προβλήματα, να καταθέτεις προτάσεις σε αυτά που τους προβληματίζουν αλλά και να ζητάς συνεργασίες για ένα επαγγελματικό σου σχέδιο,

Συνοπτικά

Τι περιμενω από ένα Μέντορα	Τι περιμένει ο Μέντορας από εμένα
Ειλικρίνεια, καλή διάθεση, συνεργασία, συνέπεια, εχεμύθεια	
.Να συζητήσουμε μαζί τους προβληματισμούς μου και να αναλύσουμε τις δυσκολίες και τις ευκαιρίες που έχω	Ενημέρωση για την επαγγελματική σου κατάσταση
Να με βοηθήσει να καταλάβω ποια είναι τα δυνατά σημεία της προσωπικότητάς μου	Να μοιραστείς σκέψεις, προβληματισμούς
Μαθαίνω πώς να μαθαίνω νέες πληροφορίες - Συμβουλές για το πώς να βρω τις κατάλληλες πληροφορίες	Να του κάνεις ερωτήσεις
Γνωριμία με επαγγελματίες που έχουν πετύχει τα επαγγελματικά τους σχέδια	Χρόνο και διάθεση για να σκεφτείς όσα συζητήσατε
.	Εμπιστοσύνη
Τι περιμένω από το Forum Ηώς	
Γνωριμία με άλλους νέους από άλλα νησιά για να ανταλλάξουμε απόψεις και να συνεργαστούμε	
Ενημέρωση - Πληροφορίες για επαγγελματικούς κλάδους	

Τι δεν περιμενω από τον Μέντορα	Τι δεν περιμένει ο Μέντορας από εμένα
Να μου βρει δουλειά	Να έχεις όλες τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που θα σου κάνει

Να ακούσει με λεπτομέρεια όλα τα δικά μου προσωπικά προβλήματα και της οικογένειάς μου	Να του παρουσιάσεις μια κατάσταση που δεν είναι αληθινή
Να γνωρίζει τα πάντα και τους πάντες	Να τον εντυπωσιάσεις
Να γνωρίζει την κατάσταση στο νησί μου	Να μην τηρώ τις υποσχέσεις μου για το πότε θα συζητήσουμε (να είμαι ασυνεπής στην επικοινωνία)
Να είναι διαθέσιμος όλες τις ημέρες και ώρες	
Να μου πει τι ακριβώς και πώς να το κάνω στα επαγγελματικά	
Να με κρίνει	

Τι είναι ο Μέντορας;	Τι δεν είναι ο Μέντορας;
Επαγγελματίας που μοιράζεται εμπειρίες και γνώσεις	Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Θεραπευτής
Άνθρωπος που θέλει να προσφέρει βοήθεια σε νέους ανθρώπους που θα θέλουν να τολμήσουν επαγγελματικά	Φίλος
Άνθρωπος που πιστεύει στη δύναμη της ομάδας και στην προβολή των δυνατών σημείων του καθενός	Εργοδότης (υποψήφιος)
Επαγγελματίες που έχει τολμήσει και έχει κάνει κάτι αντίστοιχο με αυτό που έχεις σκεφτεί και εσύ	Coach
Άτομο που έχει περισσότερη εμπειρία από εσένα	Εκπαιδευτής
	Χορηγός ή Χρηματοδότης