

mam mentora... i co dalej?

PORADNIK JAK EFEKTYWNE WYKORZYSTAĆ
RELACJĘ Z MENTOREM I OSIĄGAĆ ZAWODOWE CELE



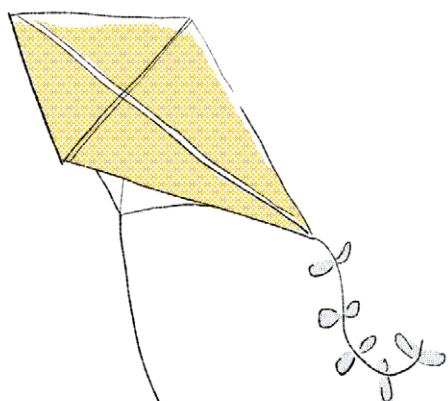
Co to jest mentoring?

Mentoring to twoja niepowtarzalna szansa na zdobycie wartościowych wskazówek i wsparcia zawodowego w kształtowaniu kariery na wczesnym etapie rozwoju.

Mentoring to przede wszystkim:

- Długofalowa, dobrowolna relacja między osobą o większym doświadczeniu i kompetencjach (mentor/ka) z osobą, która nie ma bogatego bagażu doświadczeń i umiejętności zawodowych (mentee).
- Otrzymywanie rad i wskazówek od mentora w zakresie konkretnych zadań, celów i oczekiwań mentee (wcześniej razem ustalonych).
- Pomoc w kształtowaniu ścieżki zawodowej i rozwoju osobistego mentee.
- Wsparcie psychiczne i emocjonalne w zakresie kształtowania kariery mentee.

Ważne! Różnica wieku nie jest istotna, jeśli obie strony czerpią korzyści rozwojowe z mentoringu oraz są dobrowolnie zaangażowane w relację.





Mentoring nie jest:

- Relacją jednostronną.
- Formą prośby o znalezienie pracy przez mentora.
- Metodą szukania pracy.
- Lekcją w szkole.
- Wykładem, na którym siedzisz i słuchasz mentora bez własnego wkładu.
- Jedyną formą rozwoju zawodowego.
- Odtwarzaniem przez siebie kariery i wyborów zawodowych mentora.
- Sesją edukacyjną, w której mentor posiada wszystkie odpowiedzi.
- Zapewnieniem wsparcia poza zakresem zainteresowań i kompetencji mentora.
- Sesją terapeutyczną.



Już rozumiem czym jest mentoring, ale jak go maksymalnie wykorzystać?

Musisz wziąć sprawy w swoje ręce i wiedzieć, czego chcesz.

Tylko wtedy będziesz w stanie zmaksymalizować potencjał spotkań i wyciągnąć wiele wartościowych informacji i wskazówek od swojego mentora.

Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, co warto robić podczas mentoringu.



Moja lista wskazówek:

- Ustal dokładnie swoje cele i oczekiwania, najlepiej jeszcze przed pierwszym spotkaniem.
- Uzgodnij z mentorem formalność relacji – czy możesz (i chcesz) przejść na „ty”?
- Przygotuj sobie listę konkretnych pytań i zadawaj je na każdym etapie mentoringu (pamiętaj, że nie ma głupich pytań!).
- Możesz poprosić mentora, aby wyjaśnił ci swoją ścieżkę kariery, pokazał swoje CV lub nawet zapytać o błędy, które warto uniknąć.
- Odpowiadaj szczerze na pytania i wykonuj zadania, które otrzymałeś/aś od mentora.
- Jeśli mentor się nie odzywa przez jakiś czas – sam/a napisz email lub zadzwoń, żeby podtrzymać relację i zainteresowanie obu stron.
- Użyj własnych kryteriów aby ocenić czy wynosisz korzyści z mentoringu - jeśli nie, to przedyskutuj swoje obawy razem z mentorem.
- Po każdym spotkaniu możesz poprosić, jak i dać mentorowi feedback (pamiętaj, że mentoring to nie jest relacja nauczyciel-uczeń i masz prawo, a wręcz obowiązek wyrazić swoje zdanie o przebiegu i jakości spotkań).

Moje pytania pomocnicze



Pytania dotyczące studiów:

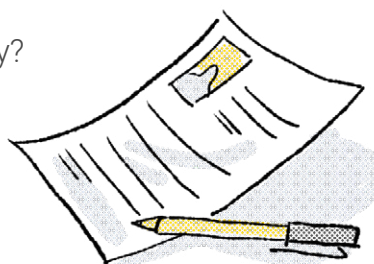
1. Jak wyglądają studia **x**?
2. Nad czym muszę popracować, żeby dostać się na studia **x**?
3. Jakie uczelnie są dobre w nauczaniu **x**?
4. Czy znasz kogoś, kto obecnie studiuje **x**, kto mógłby opowiedzieć mi o swoich doświadczeniach?
5. Czy znasz jakieś stypendia naukowe, z których mogę skorzystać?

Pytania dotyczące kariery:

1. Jak w praktyce wygląda praca **x**? Czy możesz opowiedzieć mi o twoim dniu pracy?
2. Jak wygląda obecnie rynek pracy w obszarze **x**?
3. Jakich umiejętności czy kompetencji potrzebuję, aby dostać w przyszłości pracę **x**?
4. Czy wiesz ile zarabia **x** świeżo po studiach?
5. Jakie kursy lub dodatkowe szkolenia polecasz, żeby poszerzyć swoją wiedzę w obszarze **x**?
6. Gdzie mogę znaleźć więcej informacji na temat **x**?
7. Gdzie mogę zdobyć praktyczne doświadczenie w **x**?
8. Co tobie pomogło znaleźć się w danym miejscu (jakie studia, staże, wolontariat)?

Pytania dotyczące CV lub listu motywacyjnego:

1. Co mam umieścić na CV jeśli dopiero zaczynam karierę?
2. Czy możesz udzielić mi porad dotyczących redagowania mojego pierwszego CV?
3. Czy możesz pokazać mi swoje obecne/pierwsze CV?
4. Czy CV w branży **x** różni się od innych branż?
5. Co mam umieścić na liście motywacyjnym jeśli nie mam jeszcze doświadczenia zawodowego?
6. Czy pomożesz mi napisać dobry list motywacyjny?
7. Czy możesz poprawić mój list motywacyjny?



Jak mam pokazać siebie z najlepszej strony?

- Potrafię słuchać i chcę skorzystać z porad mentora.
- Biorę odpowiedzialność za swój rozwój.
- Pokazuję inicjatywę.
- Pokazuję zainteresowanie mentorem i jego karierą.
- Mam motywację do działania.
- Zachowuję się profesjonalnie i przestrzegam terminu i ilości spotkań.
- Nie boję się wyzwań.
- Nie boję się zadawać pytań.



Pamiętaj! Podziękuj swojemu mentorowi za poświęcony czas i zaangażowanie w twój rozwój.

Moja profesjonalna sieć kontaktów

Rola mentora	Mentor w mojej szkole	Mentor poza moją szkołą	Nie potrzebuję mentora*
Oferuje pomoc w edukacji			
Pomaga w przygotowaniu do matury			
Pomaga wybrać odpowiedni kierunek studiów			
Pomaga wybrać uczelnię			
Pomaga wybrać ścieżkę kariery			
Dbą o rozwój profesjonalny			
Pomaga w redagowaniu CV i listu motywacyjnego			
Daje rady finansowe i skłania do długoterminowego myślenia			
Oferuje pomoc psychospołeczną			
Wspiera i zachęca do samorozwoju			
Pomaga budować poczucie pewności siebie			
Uczy higieny pracy			
Rozwijają zdolności interpersonalne			
Pomaga w redagowaniu profesjonalnej korespondencji			
Uczy efektywnej komunikacji			
Pomaga w budowaniu sieci kontaktów			
Łączy mnie z wartościowymi kontaktami			
Zachęca do kolaboracji			

*Jeśli uważasz, że nie potrzebujesz mentora, to zastanów się jaki jest tego powód i jakie mogą być tego konsekwencje.

Autorki poradnika



Marta Jadwiszczak z wykształcenia jest biologiem roślin, ale w wolnym czasie uwielbia uczyć siebie i innych języków obcych. O mentoringu usłyszała pracując na uniwersytecie w Nowym Jorku, gdzie znalazła ogromne wsparcie i pomoc w rozwoju własnej kariery. Postanowiła podzielić się z innymi zdobytą wiedzą i umiejętnościami dołączając do wolontariuszy fundacji Tworzymy.

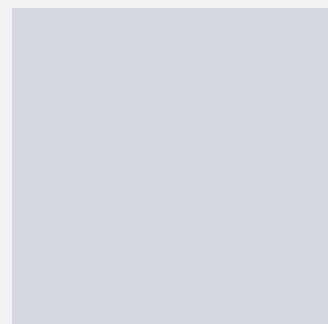


Kasia Klijer jest współzałożycielką fundacji Tworzymy. Z wykształcenia jest psycholożką, ukończyła studia na Goldsmiths, University of London i Maastricht University. Zawodowo związana jest z branżą konsultingową, gdzie łączy swoją pasję do pracy z ludźmi i biznesem. Posiada bogate doświadczenie w pracy projektowej na polskim i zagranicznym rynku.

Opracowanie graficzne



Ania Weksej projektuje m.in. publikacje, plakaty, identyfikacje wizualne oraz ilustruje. Współpracuje głównie z organizacjami społecznymi i instytucjami kultury. Współprowadziła kurs wprowadzający w podstawy projektowania graficznego *Doing Graphic Design* w Sur Place Media w Montrealu.



fundacjatorzimy.pl

jeśli chcesz dowiedzieć się więcej
na temat naszego programu
mentoringowego napisz do nas na:
mentoring@fundacjatorzimy.pl

