

Informace pro mentora/mentorku

Milý budoucí mentore, milá budoucí mentorko,

*děkujeme Vám za zájem o spolupráci a ochotu stát se mentorem/mentorkou. Abyste byl/a jakožto mentor/mentorka spokojený/á a nalézal/a v mentoringové spolupráci **smysl a radost** z poskytované pomoci, je důležité, abyste věděl/a, co vlastně mentoringová spolupráce obnáší, jak **kvalitně zastávat** svoji roli a zároveň je žádoucí si ujasnit svoje vlastní **očekávání** i očekávání mentee. V tomto dokumentu najdete **informace**, které považujeme za důležité pro Vás jakožto mentora/mentorku (podrobné informace se dozvíte na úvodním interview a na školení). Druhý dokument „**Mentor/ka-O mně**“ obsahuje několik otázek. Vaše odpovědi na ně pomohou vyjasnit očekávání a motivaci ke vstupu do mentoringového vztahu a budou Vaší příležitostí, jak se představit mentee (vyplněný dokument zašlete prosím manažerce projektu).*

Naším cílem je zajistit kvalitní mentoringovou spolupráci a záleží nám na tom, abyste byl/a ve své roli spokojený/á, proto máte naši plnou podporu. Během spolupráce se můžete bez obav obracet s dotazy, podněty a svou zpětnou vazbou na manažerku projektu (Bc. Lucii Brandtlovou).

Přejeme Vám hodně úspěchů, radosti a zážitků v mentoringové spolupráci!

Tým chcipomoci.info o.p.s.

Váš kontakt na manažerku projektu,

Bc. Lucii Brandtlovou: lucie.brandtlova@chcipomoci.info



www.chcipomoci.info

Důležité a zajímavé informace

Co je to mentoring?

- ➔ Mentoringem rozumíme vztah mezi zkušenějším mentorem/mentorkou a méně zkušeným (zpravidla) mladším, mentee, přičemž mentee získává v tomto vztahu podporu, podněty k rozvoji v nejrůznějších oblastech, motivaci a mnohé další. Konkrétní mentoringová setkávání se zaměřují na jedno téma více do hloubky, například na **studium** a výzvy s ním spojené, na problematiku vybraného **profesního oboru**, na skloubení pracovního a volného času, apod. Mentorovi/mentorce by měla spolupráce přinášet **uspokojující pocit z poskytované pomoci**, možnost dále se **rozvíjet** a získat novou zajímavou zkušenost. Předpokladem úspěšného mentoringu je vyjasnění vzájemných očekávání hned na začátku projektu a dále také aktivita, iniciativa a **vzájemný respekt** v průběhu celé spolupráce.

Co znamená role „mentor“/„mentorka“ a jaký by měl člověk v takové roli být?

- ➔ Mentor/mentorka je zkušeným, zodpovědným a vstřícným člověkem (výhodou ale nikoliv podmínkou jsou komunikativní a sociální dovednosti), který je ochotný poskytovat podporu a poradenství méně zkušenému mentee, být pozitivním příkladem, motivovat, povzbuzovat, nabízet nové pohledy na situaci a vést ke společnému hledání možných řešení konzultovaných problémů. (Nemělo by se ale jednat o „jediné pravdivé a zaručené“ rady, ale spíše o společné *hledání možných řešení* situace.)
Mentor/mentorka by měl/a rozvíjet mezilidské a profesionální dovednosti mentee, podporovat její/ji v seberealizaci a uplatnění jeho/jejího potenciálu.
Mentor/mentorka by měl/a mít zájem o sebepoznání a osobní rozvoj.

Jaké výhody mi mentoringová spolupráce nabízí?

- ➔ Výhody, které se mentorovi/mentorce nabízí jsou například tyto: **pocit naplnění, příležitost pro sebevzdělávání a osobnostní růst, zpětná vazba a nový úhel pohledu od mentee, networking** – setkávání s ostatními mentory z nejrůznějších oborů, **nové dovednosti (popř. jejich rozvoj) v rámci koučování a mentorování** (zaškolení a workshop, intervize), **možnost předávat dál své zkušenosti a obohacováním druhých se podílet na rozvoji mladé generace**. Mentor/mentorka má možnost předávat své zkušenosti, znalosti a dovednosti někomu dalšímu a vykonávat tak činnost, ve které nalézá **smysl**. Odměnou za jeho/její snahu bývá i **pokrok a rozvoj**, který může mentor/mentorka pozorovat u „svého“/ „své“ mentee.

Co se ode mě jakožto mentora/mentorky očekává? Jak bude probíhat spolupráce?

- ➔ Obě strany by měly počítat se **závazkem** na předem domluvenou dobu (zpravidla 5 - 6 měsíců), s **časovou investicí** dle dohody (2 – 4 schůzky/měsíc s mentee, 1 hodinová intervize/měsíc s manažerkou projektu). Předčasné ukončení spolupráce ze strany

mentora/mentorky může mít negativní dopad na mentee – dobře prosím proto předem zvažte svoje možnosti (časové, aj.) ještě před zahájením spolupráce.

➡ Mentor/mentorka a mentee by si na začátku spolupráce měli/y vyjasnit vzájemná **očekávání** od tohoto vztahu a společně určit, co bude náplní jejich vztahu a setkávání. Mentor/mentorka by se neměl/a zaleknout případné nízké aktivity ze strany mentee (může se například jednat o počáteční ostych), ale snažit se jej/jí povzbudit a motivovat ke hledání společných témat. Dále je vhodné zamyslet se nad kýženým **výsledkem**, který bývá stanovován individuálně - jak ze strany mentee (volba profese, získání kontaktů z oboru, nástup do zaměstnání, aj.), tak ze strany mentora/mentorky (předání zkušeností, vykonání smysluplné činnosti, pozorovaný pokrok u mentee v konkrétní oblasti aj.). Společná setkávání tak budou pro obě strany smysluplná a radostná. **Na první, maximálně druhé schůzce si mentor a mentee musí stanovit cíl spolupráce.**

➡ Potom, co **zašlete vyplněný dokument „Mentor/ka – O mně“**, začneme Vám hledat mentee, **Váš medailonek vyvěsíme na web** chcipomoci.info. S projektovou manažerkou si domluvíte termín **individuálního úvodního interview**, kde zmapujete Vaše očekávání od projektu a motivaci ke vstupu. Na následném **zaškolení a workshopu** se podrobně seznámíte s pravidly projektu i technikami koučování, které budete v rámci mentoringu potřebovat. Bez účasti na školení není možné začít spolupráci.

Jakmile najdeme kompatibilního mentee, zašleme Vám jeho/její CV a medailonek a **domluvíme první schůzku mezi Vámi a mentee**. Budete mít příležitost se vzájemně poznat a probrat možnosti spolupráce. Pokud budete Vy i mentee souhlasit, zahájíme spolupráci. **Na první, maximálně druhé schůzce si mentor a mentee musí stanovit cíl spolupráce.** V rámci pravidelných schůzek budete mentee mentorovat v oblasti, na které se domluvíme. Během celé spolupráce budete mít podporu manažerky projektu, na kterou se můžete kdykoliv obrátit a která bude Váš mentoringový vztah monitorovat, rozvíjet a pomáhat Vám v případě potřeby. Po uplynutí doby, na kterou je mentoring plánovaný, společně vhodně zakončíme spolupráci, případně se dohodneme na pokračování.

Kde mohu nalézt další informace?

➡ Mentor/mentorka by měl/a mít zájem na sobě pracovat a vzdělávat se v oblasti mentoringu a koučingu. Kromě základních informací poskytnutých v tomto dokumentu a proškolení doporučujeme další zdroje informací o mentoringu (například knihy k zapůjčení v naší interní knihovně: Brumovská, Seidlová Málková, *Mentoring, Výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*; Petrášová, Prausová, Štěpánek, *Mentorink, forma podpory nové generace*, aj.).

Důležité odkazy: <http://www.uniementoru.cz/>

<http://chcipomoci.info/>

<http://www.mentoring.org/>

Koho mohu v případě potřeby kontaktovat?

- ➡ Jakmile se v mentoringové spolupráci vyskytnou nějaké výzvy (např. mentee nepřichází na smlouvanou schůzku, došlo ke konfliktu, nedochází k posunu, atd.) nebo byste rádi konzultovali cokoli dalšího ohledně mentoringu, kontaktujte prosím manažerku projektu na následujícím emailu: lucie.brandtlova@chcipomoci.info