

Q Sök...



MENTOR MATCH

GUIDE FÖR MENTORER

Syftet med mentorskap kan beskrivas som ...

”att stötta och uppmuntra människor till att ta ansvar för sitt eget lärande så att de kan nå sin fulla potential, utveckla sina färdigheter, förbättra sina prestationer och bli den person de vill bli.”

Eric Parsloe, The Oxford School of Coaching & Mentoring, 2008



Vad är en mentor?

En mentor är en erfaren person som kan erbjuda stöd, rådgivning och vägledning och utgöra en inspirerande och konstruktiv förebild. Mentorerna är goda lyssnare som vill hjälpa sina adepter att se sin potential och dra fördel av sina styrkor.

En mentor är någon som du.

Som mentor kan du hjälpa din adept att:

- ✓ Få inblick i ett visst yrkesområde.
- ✓ Förbereda sig för att söka jobb och gå på anställningsintervjuer.
- ✓ Utforska olika yrkesvägar.
- ✓ Sätta upp karriärmål och ta de första stegen mot att förverkliga dem.
- ✓ Stärka sin kommunikativa och empatiska förmåga.
- ✓ Öka sin kommersiella medvetenhet, exempelvis om trender eller behov hos branschfolk eller kunder.

Mentorskap är också:

- ✓ Frivilligt.
- ✓ Ett samarbete mellan mentor (du) och adept (vår student).
- ✓ Baserat på gemensamt framtagna riktlinjer gällande parternas förhållningssätt till varandra.
- ✓ En relation som bygger på ömsesidigt förtroende och respekt.
- ✓ En lärandeprocess för alla inblandade.
- ✓ En möjlighet för både adept och mentor att öka sin självkänedom.

Din anmälan och vår process

När du anmäler dig kommer du att ombes skapa en mentorskapsprofil. Ju mer information du kan ge oss, desto bättre eftersom det hjälper oss att matcha dig med potentiella adepter.

Utöver information om ditt arbete och dina intressen vill vi gärna ha:

- ✓ En sammanfattning av din arbetslivserfarenhet.
- ✓ En lista över de egenskaper du skulle vilja se hos den, i dina ögon, idealiska adepten.
- ✓ Uppgifter om eventuella specifika utmaningar där du skulle kunna erbjuda vägledning.



Foto: Petter Koubek

Hur funkar det?

- ① Vi inleder vår urvalsprocess med studenterna. Det innebär att vi tar reda på vad *de* vill uppnå med mentorskapsprocessen – vad de har för utmaningar och ambitioner. Vi tar också hänsyn till om de har några särskilda önskemål gällande mentorer.
- ② När vi hittat en lämplig mentor, pratar vi först med studenten. Vi avslöjar inte namn eller kontaktuppgifter utan förser dem med en sammanfattning av din profil.
- ③ Om studenten godkänner matchningen kontakter vi dig, mentorn, med en sammanfattning av studentens profil och för att försäkra oss om att du fortfarande har möjlighet att delta i programmet.
- ④ Och om det är grönt ljus från din sida, har vi hittat en matchning!
- ⑤ När så sker får ni tillgång till varandras profiler i sin helhet (liksom e-postadresser) och ni bjuds båda in till vår kick-off under oktober 2018, där ni får tillfälle att träffas.

Om Mentor Match kickoffen

Kickoffen för samman alla våra adepter och mentorer. Vi kommer att diskutera pilotprojektet, ge förslag på områden som kan vara bra att fokusera på och komma med lite tips och råd. Du får också möjlighet att nätverka med de andra mentorerna och direkt efter kickoffen bjuds ni tillfälle att träffa era adepter och komma igång med mentorskapsprocessen.

Du och din adept är förstås fria att stämma träff innan kickoffen om ni vill börja hitta former för ert samarbete tidigare än så. Huvudsaken är att det passar er båda och att ni båda läst riktlinjerna för programmet.

Vem gör vad i en mentorsskapsrelation?

Mentorernas ansvar

Adepterna kommer att ha följande förväntningar på dig:

- ✓ De är entusiastiska deltagare som engagerar sig i projektet.
- ✓ Du hjälper dem att sätta upp mål och erbjuder stöd för att de ska nå målen.
- ✓ Du är öppen med vad du förväntar dig och med dina egna målsättningar för mentorsskapsrelationen.
- ✓ Du uppmuntrar dem, så långt det är möjligt, till att utnyttja sin potential och ger dem relevant information och stöd.
- ✓ Du uppmuntrar dem att agera självständigt – att inte förlita sig på dig i allt.
- ✓ Du håller regelbunden kontakt och svarar på meddelanden – inom 3–4 arbetsdagar.

Adepternas ansvar

Du bör ha följande förväntningar på adepterna:

- ✓ De bidrar till en professionell och sund mentorskapsrelation.
- ✓ De ”sätter dagordningen”, identifierar målsättningar med hjälp av ditt engagemang och stöd.
- ✓ De håller kontakten med dig – även om de är inne i en hektisk period och de inte har möjlighet att höra av sig, så meddelar de dig.
- ✓ De respekterar dina åtaganden – engagemanget ska ligga på den nivå som ni båda kom överens om från början.
- ✓ De meddelar dig eventuella framsteg och utveckling som sker till följd av ert samarbete.



Gemensamt ansvar

Även om *adepterna* har *huvudansvaret* för att få ut så mycket som möjligt av den utveckling som bjuds genom Mentor Match har ni båda ett gemensamt ansvar för att skapa en produktiv och meningsfull relation.

Ni bör ha följande förväntningar på varandra:

- ✓ Information som ni delar med varandra ska behandlas med försiktighet – ingen av er får föra den vidare till andra om man inte fått tillåtelse eller om det inte finns skäl till det juridiskt sett eller ur säkerhetssynpunkt.
- ✓ Ni har ett ansvar att meddela oss när ni behöver hjälp med att hantera eventuella problem som kommer i vägen för ert samarbete.
- ✓ Ni deltar i vår utvärderingsprocess och hjälper oss på så sätt att utveckla Mentor Match och uppmärksamma det ni uppnått tillsammans.
- ✓ Ni ansvarar för era egna handlingar – och sköter er relation på ett professionellt, riskfritt och produktivt sätt.

Förväntningar och målformulering

När ni träffas första gången är det viktigt att ni får reda på lite om varandra så att ni kan börja bygga upp ett ömsesidigt förtroende och respekt.

Vi rekommenderar att ni inte blir för personliga, men berätta gärna vad ni gillar eller inte gillar. Att hitta gemensamma intressen kan vara en stor hjälp.

När det gäller att formulera förväntningar och mål kan du hjälpa din adept med att:

- ✓ Identifiera dina styrkor och svagheter – utforska vilka behov och utvecklingsområden som finns.
- ✓ Sätta upp realistiska mål men också rimliga tidsramar för att kunna nå målen.
- ✓ Diskutera hur ni lämpligast kan nå målen – vem ska göra vad, och när?

Att ha regelbunden kontakt och att ni kan lita på att den andre är tillgänglig är viktigare än hur ofta ni har kontakt, vilket kan variera vid olika tidpunkter under ert samarbete. Vi rekommenderar att ni kommunicerar med varandra två gånger per månad, såvida ni inte kommer överens om något annat.

Ni kan mejla, kontakta varandra via video- eller telefonsamtal, eller stämma träff.

Om du träffar din adept, se alltid till att göra det på offentlig plats och var noga med att ni båda har meddelat någon annan om att ni ska träffas.

Grundläggande regler

Ni bör tillsammans diskutera vilka regler som ska gälla för ert samarbete.

Till exempel bör ni komma överens om hur ofta och på vilket sätt ni ska kommunicera. Ni bör diskutera er fram till gemensamma förväntningar och skapa en realistisk struktur för ert mentorskapsförhållande – så att ni båda kan få ut så mycket som möjligt av projektet.

Utvärdering

Det är möjligt att vi under mentorskapsperioden kontakter er för att höra hur det går, erbjuda vårt stöd om behov finns, samt hjälpa till med att förbättra programmet i stort.

Den formella utvärderingen sker mot slutet av mentorskapsprocessen och ni kommer båda att ombes fylla i en enkät på webben. Se gärna detta som en möjlighet att blicka tillbaka och uppmärksamma vad ni uppnått tillsammans.

Även om ni stött på problem eller om ert samarbete inte varade så länge, tänk positivt i din slutliga analys och reflektera över de resultat ni uppnått.

Om ni beslutar att fortsätta mentorskapsrelationen efter vårt pilotprojekt vill vi gärna höra hur det går för er. Skicka därför gärna rapporter till oss om era framsteg och framgångar. På så sätt kan ni fungera som inspiration och uppmuntra andra mentorer och adepter som deltar i vårt program framöver.



Foto: Linus Grabö

Stöd och trygghet

Om ni stöter på problem eller om saker och ting inte utvecklas som ni hoppats, kan ett första steg vara att prata med varandra och se om ni tillsammans kan komma fram till en lösning.

Om det inte fungerar eller om det inte är en lämplig lösning är ni välkomna att närsomhelst vända er till oss. Om möjligt hjälper vi er att lösa problemen tillsammans. Om så krävs kan vi också hjälpa er att avsluta mentorskapsprocessen på ett konstruktivt sätt.

Utsätt aldrig dig själv eller din adept för några risker. Är du orolig för din adepts säkerhet eller välmående, be dem söka hjälp hos de stödfunktioner som finns på universitetet. Mer information om vart man kan vända sig finns på webben, www.oru.se/student/stod-under-studietiden/

Om du vill komma i kontakt direkt med oss,
mejla oss på alumn@oru.se

Mentorskapsprogrammet är ett fristående och frivilligt samarbete mellan dig och din adept. Vi kan inte ta ansvar för enskilda mentorers eller adepts uppförande, men vår strävan är att erbjuda stöd i form av riktlinjer, råd och utvärdering.

Dina personuppgifter

Vi respekterar din integritet och behovet av att skydda den information du anförtror åt oss (Örebro universitet). Du avgör själv om du vill lämna några uppgifter till oss.

De uppgifter vi avser att samla in och behandla är de uppgifter som du anger i din anmälan på webben. Syftet är att du ska få full tillgång till det stöd, den service och de möjligheter vi erbjuder, och för att vi ska kunna granska och utvärdera vår verksamhet. Om du är en av universitetets nuvarande eller tidigare studenter eller partners sparar vi dina uppgifter i anslutning till våra pågående projekt inom student- och alumnverksamhet, samverkan och mentorskap.

Såvida du inte har valt bort att bli kontaktad av oss kommer vi emellanåt att förse dig med nyheter och erbjudanden – via e-post, vanlig post eller andra former av kommunikation – i frågor som rör universitetets alumn- och mentorskapsprogram eller annan verksamhet som kan vara av intresse. Den här integritetsförklaringen ersätter inte andra avtal gällande behandlingen av personuppgifter som du ingått med universitetet. Om du vill veta mer om varför och hur vi jobbar för att skydda dina uppgifter, läs vår integritetspolicy i sin fullhet på www.oru.se/dataskydd

Där finns information om dina rättigheter, vad du kan förvänta dig av oss och hur du kan komma i kontakt med oss om du har några frågor eller önskemål.





alumn@oru.se
www.oru.se/mentormatch