

# DIN GUIDE...



**MENTOR MATCH GRYTHYTTAN**

## 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



## Vad är en mentor?

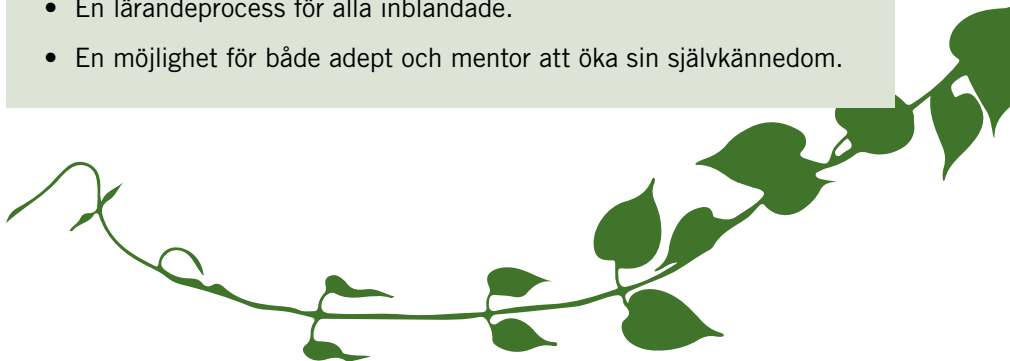
En mentor är en erfaren person som kan erbjuda stöd, rådgivning och vägledning och utgöra en inspirerande och konstruktiv förebild. Mentorer är goda lyssnare som vill hjälpa sina adepter att se sin potential och dra fördel av sina styrkor.

### En mentor kan hjälpa en adept (vår student) 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 och adept.
- 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 till Mentor Match Grythyttan kommer du att ombes svara på flera frågor i vårt formulär på hemsidan, detta för att vi ska kunna skapa en profil för matchning. Ju mer information du kan ge oss, desto lättare för oss att matcha dig på bästa sätt.

Vi kommer fråga om din arbetslivserfarenhet, inom vilka områden du är verksam/vill vara verksam, om dina egenskaper och vilka egenskaper du gärna ser hos din mentor/adept.

Tillsammans med Besöksnäringens bransch- och högskoleråd (BBHR) och dess medlemmar kommer vi att matcha talangfulla och motiverade studenter med framstående och noga utvalda personer i branscher nära kopplade till vårt ämne.

### Besöksnäringens bransch- och högskoleråd, BBHR

BBHR:s målsättning är att föreningen ska främja besöksnäringens utveckling genom att:

- bidra till att öka statusen för högre utbildning inom besöksnäringen
- bidra till att öka kompetens- och kunskapsnivån inom besöksnäringen
- främja forskning och innovation till nytta för besöksnäringen
- främja samverkan mellan näringslivet och akademien

I BBHR:s styrelse ingår ledamöter från branschföretag och från branschens arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer (Visita respektive HRF och Unionen) samt personal och studenter från Restaurang- och hotellhögskolan.

BBHR är öppen för alla med intresse för att stödja föreningens ändamål. Medlemskap erhålles genom en liten medlemsavgift. Intresserad? Hör i så fall av Er till:

Elin Sandberg,  
Örebro universitet  
elin.sandberg@oru.se  
019-30 35 36

Maria Stridh  
Mässrestauranger AB  
maria.stridh@massrestauranger.se  
070-783 93 82

## Kickoff

Den 14 oktober bjuds ni in till ett digital välkomstmöte för Mentor Match Grythyttan. Vi kommer att diskutera mentorskap, ge förslag på områden som kan vara bra att fokusera på och komma med lite tips och råd, men ni har även chansen att dela med er av era egna erfarenheter till varandra.

Åsa Öström, professor i Måltidskunskap och proprefekt på Restaurang- och hotellhögskolan (RHS) hälsar välkommen till Mentor Match Grythyttan och ger en kort presentation av vår verksamhet. Åsa har erfarenhet av forskning inom sensorik med fokus på måltidsupplevelser. Hon undervisar i grundutbildning och på magisterkurser på RHS i sensorisk analys. Fokusområden i undervisningen är sinnenas förmåga och metoder för sensoriska bedömningar

Under mötet får ni en föreläsning av Thérèse Troedsson som under flera år har arbetat med olika typer av mentorskap. Thérèse kommer ge er vägledning inför ert första möte som mentor och adept.

### **Thérèse Troedsson**

Arbetar sedan 2004 med ledarskapsutveckling, främst för Vattenfalls ledare i de olika länder där Vattenfall är verksamma. Hon designar och genomför olika typer av ledarskapsaktiviteter, allt från kurser och workshops, till att coacha eller vara mentor för ledarna. Under 12 år ansvarade hon för Vattenfalls Internationella Traineeprogram, som fick utmärkelsen "Årets bästa internationella traineeprogram" 2017. Thérèse arbetar även ideellt med att coacha allt från "stökiga" högstadielklasser, elitsatsande fotbollslag och alpina skidlandslagen. Under mer än 12 år arbetade hon inom turistindustrin, lokalt i Stockholm och även för dåvarande Sveriges Turistråd i London och Paris.

## Vem gör vad i en mentorsskapsrelation?

### Ditt ansvar som mentor

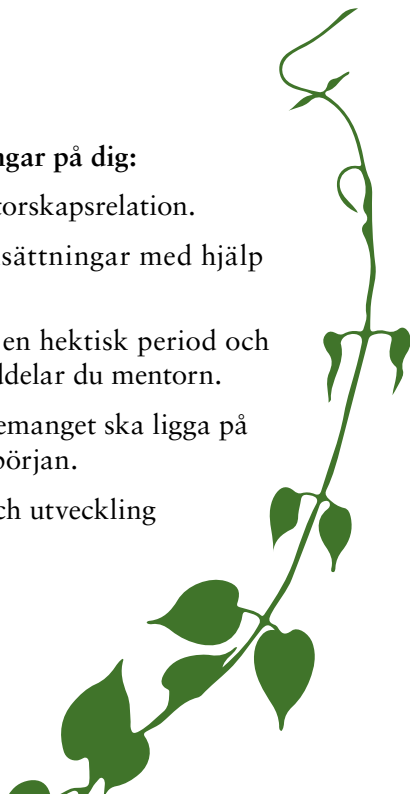
Adepterna kommer att ha följande förväntningar på dig:

- Du är en entusiastisk deltagare som engagerar dig 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.

### Ditt ansvar som adept

Mentorerna kommer att ha följande förväntningar på dig:

- Du bidrar till en professionell och sund mentorskapsrelation.
- Du “sätter dagordningen”, identifierar målsättningar med hjälp av mentors engagemang och stöd.
- Du håller kontakten – även om du är inne i en hektisk period och du inte har möjlighet att höra av dig, så meddelar du mentorn.
- Du respekterar mentors åtaganden – engagemanget ska ligga på den nivå som ni båda kom överens om från början.
- Du meddelar mentorn 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 Grythyttan 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 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 tillsammans bör ni:

- Identifiera styrkor och svagheter – utforska vilka adeptens behov och utvecklingsområden kan vara.
- 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?
- Diskutera tillsammans vilka regler som ska gälla för ert samarbete.





## 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 samarbetspartner för några risker. Är du orolig för din adepts säkerhet eller välmående, ta hjälp av de stödfunktioner som finns för studenter på universitetet. Mer information om vart man kan vända sig finns på webben, <https://www.oru.se/utbildning/jag-ar-student/stod-under-studietiden/>

Om du vill komma i kontakt med oss,  
mejla oss på **[gryhyttan@oru.se](mailto:gryhyttan@oru.se)**

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



## Dina personuppgifter

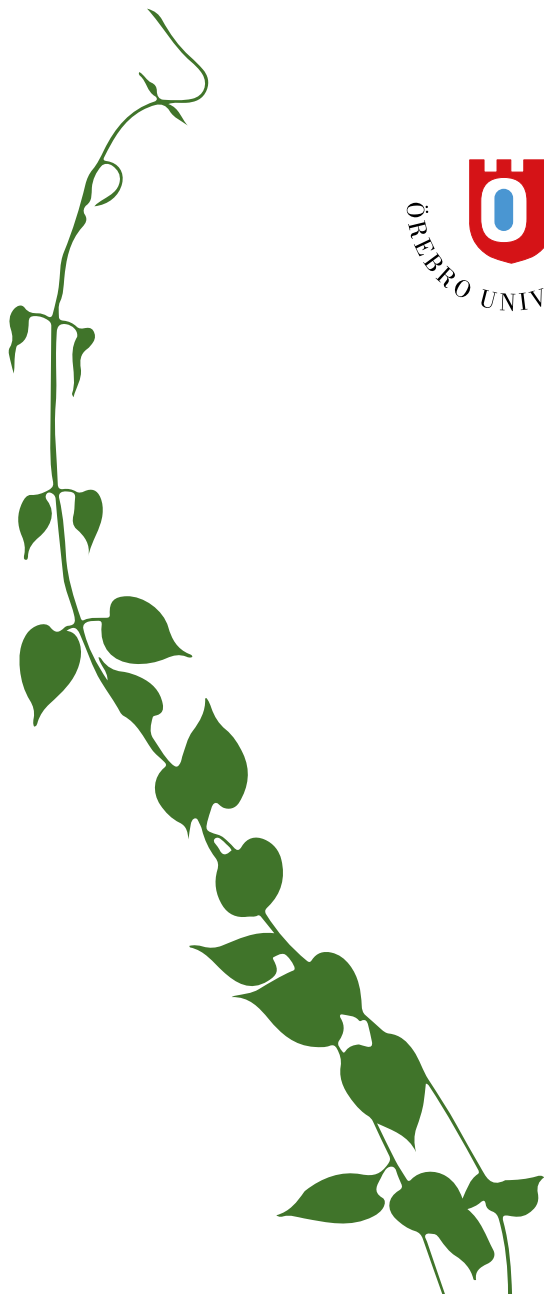
Vi respekterar din integritet och behovet av att skydda den information du anförtror åt oss (Örebro universitet). Du avgör själv om du vill lämna några uppgifter till oss.

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](http://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.





**SÅ ETT FRÖ IDAG!**  
Anmäl dig på [oru.se/mentormatchgrythyttan](https://oru.se/mentormatchgrythyttan)