



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

MENTORPROGRAMMET PÅ HÖGSKOLAN I SKÖVDE

Introduktion för adepter och mentorer

INTRODUKTION

Mötet mellan människor är ett effektivt sätt att utveckla sig själv. Ett framgångsrikt mentorspar lär av varandra, trivs i varandras sällskap och är uppriktiga med vad de vill uppnå. De tycker att det är berikande att träffas och att det ger mer energi än det tar.

Programmet bygger på att ni som mentorspar träffas ca en gång i månaden – gärna mer om ni har möjlighet. När och var ni träffas bestämmer ni själva, men för att vara säkra på att komma igång ordentlig kan det vara bra att boka in flera datum på en gång.

Kom överens med varandra om vilka spelregler som ska gälla för ert samarbete, till exempel:

- att ni har tydliga, men också rimliga förväntningar på mentorskapet
- att ni har ett öppet samtalsklimat där det är OK att ställa frågor och ifrågasätta
- att inga ämnen är för små eller obetydliga att ta upp
- att det ni anförtror varandra alltid stannar mellan er
- att ni respekterar varandras tid genom att prioritera inbokade möten och hålla tider

Utöver era egna möten arrangerar Högskolan ett antal gemensamma träffar. Datum för träffarna meddelas i så god tid som möjligt och en inbjudan mailas ut ungefär 14 dagar innan varje träff.



De gemensamma träffarna är inte en obligatorisk del av programmet, de är tänkta som ett mervärde som ger inspiration och energi. Om det går – prioritera gärna att delta vid dessa tillfällen för att utbyta erfarenheter, lyssna på föreläsningar och knyta kontakter med andra engagerade adepter och mentorer.

HUR LÄNGE?

Mentorprogrammet löper under ett halvår, från oktober – april. Om ni båda önskar fortsätta relationen på egen hand därefter går detta naturligtvis bra.

SÄTT EGNA MÅL

Ett mentorssamarbete har personlig utveckling som övergripande mål. Därutöver är det viktigt för både adept och mentor att ni formulerar tydliga mål för ert samarbete. Att sätta mål behöver inte innebära mer att göra, det kan tvärtom bidra till att ni får lättare att fokusera och vara konkreta.

Du kan t ex besvara frågor som; Vad har du för förväntningar på mentorprogrammet? Varför deltar du i programmet? Vilka konkreta resultat vill du uppnå? Vilka frågeställningar vet du redan nu att du vill jobba med?

För att klargöra det ni kommit överens om kan det vara en fördel att skriva ner det i ett mentorskapskontrakt. Syftet med kontraktet är att det ska fungera som ett stöd för ert samarbete och är därför frivilligt och behöver inte arkiveras.

Ett tips för att lättare kunna följa upp och göra avstämningar är att någon eller båda av er antecknar det ni pratar om när ni träffas. Stäm sedan av, t ex i halvtid, om ni följer er uppsatta plan.

ATT TÄNKA PÅ SOM MENTOR

Du förväntas inte ha alla svaren, men du kan hjälpa din adept att se sin situation ur flera synvinklar. Var en aktiv lyssnare och ställ klargörande frågor. Se relationen mer som en process än som något som ska generera ett specifikt resultat. Uppmuntra, stötta och inspirera.

Du bör se till att din adept kan komma i kontakt med dig om han eller hon har några frågor eller funderingar.

Introducera adepten i ditt företag/organisation och dela med dig av din yrkeserfarenhet.

Hur ser ditt eget kontaktnät ut, finns det andra som din adept skulle ha nytta av att träffa?

Den tid du lägger ner ger dig möjlighet att diskutera ditt verksamhetsområde med någon som är engagerad, nyfiken och kanske har andra perspektiv. För ett bra resultat måste du vara beredd att avsätta den tid som krävs och prioritera era inbokade möten.

ATT TÄNKA PÅ SOM ADEPT

De tillfällen du har kontakt med din mentor ger dig möjlighet att stanna upp, reflektera och diskutera olika val och situationer du kommer att ställas inför i arbetslivet. Ta vara på dessa tillfällen och tänk på att det är du som ska förverkliga dina mål med mentorn som stöd. Klargör vad du vill ha ut av mentorskapet och be om det stöd du vill ha. Mentorn finns där för att med sin yrkeserfarenhet vara ett bollplank för dina frågeställningar.

Du som adept ska initiera möten med din mentor och vara den drivande parten.

Tänk långsiktigt och ge mentorskapsrelationen tid att utvecklas. Kanske behöver du och din mentor träffas lite oftare i början för att komma igång ordentligt.

Förbered era möten, t ex genom att du som adept gör "hemläxor" mellan träffarna. Anteckna gärna - att du har sparat bra idéer, tankar, förslag och annat ni pratat om kan kännas värdefullt längre fram.

Den tid du lägger ner är en investering i dig själv och din framtid. För ett bra resultat måste du vara beredd att avsätta den tid som krävs och prioritera era inbokade möten.

Ta vara på tillfället att träffa andra adepter och mentorer. Med dem kan du utbyta erfarenheter och få nya idéer - på köpet får du fler kontakter och nya nätverk.

INSPIRATION OCH TIPS

Grundbulten i mentorssamarbetet är att diskutera stort och smått och utbyta tankar och idéer. Som inspiration finns även lite exempel på vad tidigare par gjort på sina träffar:

- studiebesök på mentorns arbetsplats eller hos andra kontakter
- kundbesök
- möte med fackliga företrädare
- arbetsmöte på mentorns jobb med andra kollegor
- praktiskt arbete på mentorns arbetsplats
- ätit lunch tillsammans eller fiket
- diskuterat adeptens utbildning och pågående arbeten i skolan
- haft ett tema för varje träff som mentorn har valt utifrån sina erfarenheter
- använt kursplanen som diskussionsunderlag och resonerat kring teori och praktik
- analyserat praktiska exempel från mentorns arbetsplats
- pratat om examensarbetet, där mentorn sedan gett kommentarer och feedback.

- träffas tillsammans med ett annat mentorspar för att få nya infallsvinklar
- övat på att skriva CV och personligt brev
- tränat på anställningsintervjuer inför kommande jobbsökning
- diskuterat många olika ämnen, t ex: konflikt-situationer och ledarskap, ekonomi och lönsamhet, rekrytering av personal och karriärvägar, jobb, framtid, omorganisationer, hur man söker jobb, arbetsmiljö, arbetsrätt, utbildningskrav och anställningsbarhet, vikten av nätverk och kontakter, datasystem och arbetsmetoder, lagar förordningar och organisatoriska frågor, företagande och innehållet i de gemensamma träffarna.



OM DET INTE FUNGERAR?

Som i de flesta relationer kan många problem lösas om man diskuterar dem öppet med varandra. Ett missförstånd kan uppstå eller också kanske ni har olika syn på hur ni ska uppnå de mål ni satt upp - sådant går ofta att reda ut.

Tidsbrist och svårigheter att prioritera mentorskapet kommer nästan säkert att dyka upp någon gång under det här halvåret. Då är det bra att redan tidigt ha etablerat en struktur för ert samarbete och att emellanåt backa tillbaks till de egna målen.

Glöm inte att ansvarig projektledare för mentorprogrammet finns till hands för att stötta eller försöka hitta nya lösningar om problem skulle uppstå.


I enstaka fall kanske man kommer till en punkt där man tar ställning till om man ska avbryta samarbetet. Om ni väljer att avveckla relationen, låt då inte saken bara rinna ut i sanden utan se till att göra ett riktigt avslut. I samband med detta är det också viktigt att ni meddelar ert beslut till programmets projektledare.

Lycka till!

KONTAKTPERSON

Christina Landelius Törning
tfn 0500-44 82 78
e-post christina.landelius.torning@his.se

www.his.se/mentor



Du som deltar i Mentorprogrammet har
möjlighet att gå med i Linkedingruppen
"Mentorprogrammet - Högskolan i Skövde".
Ett bra sätt för adepter och mentorer att
hålla kontakten och nätverka.



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE