

## Tips inför mentorskapet

### Börja med:

- Lär känna varandra lite
- Förväntningar
- Tystnadsplikt
- Formalia - hur ofta ni ska träffas? Ska träffarna ske digitalt eller fysiskt?

### Till dig som adept:

Var förberedd med vad du vill ta upp för dagen, kanske också mejla till mentor någon dag innan, alternativt var förberedd i tanken. Mentorns huvudfokus är att lyssna och coacha, alltså inte att komma med svaren.

Mentorn tar sig tid och engagerar sig i din personliga utveckling. Var seriös och förberedd. Det är du som adept som bär det största ansvaret för att mentorskapet lyckas. Det är adepten som ansvarar för agendan upprättas och följs, det är dina frågor och utmaningar som ska avhandlas.

Mentorn är handledande och coachande i diskussionen och bör naturligtvis ha erfarenhet av att driva konstruktiva dialoger, inklusive att hålla sig till ämnet.

### Förslag på frågeställningar att ta upp med sin mentor:

- Vad ska jag fokusera på i min vardag
- Hur ska jag bli bättre på att lyssna
- Hur blir jag bättre på att prioritera
- Hur för jag fram mitt budskap
- Vad bör jag tänka på när jag genomför medarbetarsamtal
- Hur hantera jag svåra personer
- Vad bör jag tänka på när jag etablerar en budget
- Hur hanterar jag personer som underpresterar



## Att tänka på som mentor

### Vad kännetecknar en bra mentor?

Att han eller hon har gjort misstag i livet och karriären som hen dragit lärdom av och vill dela med sig av.

Att personen har en bidragande syn på sin roll som mentor och inte har några egna agendor.

Mentorskapet ska helt utgå ifrån adeptens person, behov och situation.

En bra mentor är:

- intresserad av adepten och dennes utveckling
- bra på att lyssna
- förtroendeingivande
- öppen och ärlig med sina erfarenheter
- bra på att föra dialog
- prestigelös
- villig att lägga tid på mentorskapet

Boktips att läsa tillsammans:

Vinnande mentorskap av Charlotta Wikström

LYCKA TILL!