

SLOVNÍČEK



Mentoringový vztah: Základem mentoringu je vztah mezi mentorem či mentorkou a mentee. Jedná se o partnerství, kde se obě strany učí, a které je založeno na vzájemné spolupráci, důvěře a respektu. Tento vztah je profesionální, ale také velmi osobní. I z toho důvodu by mentee i mentor/ka měli do mentoringového vztahu vstupovat dobrovolně a mají plné právo z něj kdykoliv vystoupit. V případě mentoringu hraje velkou roli motivace obou zúčastněných, která ovlivňuje dynamiku procesu i jeho atmosféru.



Mentor/ka: Mentor/ka je člověk, který má chuť předávat své zkušenosti a podporovat mentee v rozvoji jejich kompetencí a dovedností.

Mentee: Člověk, kterému jsou prostřednictvím mentoringu předávány rady a zkušenosti.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY



Vzájemný respekt: Snažte se dodržovat dohody týkající se domluvených termínů, obsahu setkání i dohodnutých očekávání.

Osobní hranice: Mentoring často vede ke vzniku hlubších osobních vazeb. Stále se ale jedná o profesionální vztah, ve kterém by měly být jasně stanovené hranice. Je dobré si je i společně definovat (např. nevoláme si večer, nebavíme se o příliš osobních věcech, nesetkáváme se u sebe doma), a hlavně je také dodržovat. Po skončení mentoringu je zcela na vás, jestli kontakt zachováte, případně v jaké formě.



TIPY PRO MENTEE



Iniciativa: Věříme, že se vám podaří sladit kalendáře a naplánovat vhodné termíny společných setkání. Váš mentor či mentorka ale budou pravděpodobně velmi zaneprázdnění, bude proto skvělé, když se v průběhu celého mentoringu ujmete role iniciátora/iniciátorky a budete navrhopvat a hlídat termíny. V případě delší odmlky se nebojte mentorovi či mentorce připomenout.



Příprava: Na mentoring máte celkem 10 hodin, které utečou jako voda. Je dobré jich plně využít a na každé setkání si připravit témata a otázky, které chcete s mentorem či mentorkou probrat. Bude fajn, když se vám podaří jim tento soupis vždy několik dní dopředu poslat a dát jim možnost hlubší přípravy.



Aktivní naslouchání a zájem: Být v roli vypravěče/vypravěčky není vždy jednoduché a ne všichni se v této roli hned od začátku cítí komfortně. Bude skvělé, když budete aktivně naslouchat, doptávat se, zajímat a diskutovat. Určitě se od vás neočekává, že budete v roli pasivní/ho přihlížející/ho.



Poznámky. Někdy si můžete říct, že tak zajímavou věc si určitě zapamatujete. Je ale dobré se na to nespolehat a vše si pro jistotu zapisovat.



Reflexe. Po čase stráveném s mentorem či mentorkou je dobré si nechat prostor pro přemýšlení. Můžete využít svůj mentoringový deník a sepsat si, co konkrétního si odnášíte a jak nad tématy přemýšlíte.



Naplňování očekávání: Mentor/ka je tam pro vás. Nebojte se ozvat, pokud vám něco není jasné nebo vám to nedává smysl. Pokud se konverzace stáčí směrem, který pro vás není relevantní, je v pořádku to říct.