

Guide til dig som Mentee

Dit første møde med din Mentor

Tillykke med oprettelsen hos CareerMentor. Uanset hvor du er i din karriere, eller hvor du vil hen, kan en mentor hjælpe dig med at komme et skridt tættere på dine mål. Sammen med en mentor kan du reflektere over din karriere og blive inspireret til at gå nye veje samt opnå dine målsætninger. Fordi du tager ansvar for din egen karriere, vil din mentor også blive inspireret af dig og dine fremtidige bedrifter.

Det er op til din mentor og dig at aftale retningslinjerne for jeres mentorforløb. Det er også jer, som aftaler, hvor tit I skal mødes, men det er dig som bestemmer, hvilke emner/problemstillinger du ønsker at drøfte til møderne sammen med din mentor. Ansvar ligger hos dig. Du skal tage initiativ til det første møde samt fremtidige aftaler med din mentor.

Dog vil CareerMentor gerne klæde dig godt på din rolle som mentee, og vi giver hermed vores anbefalinger samt inputs til følgende emner ud fra vores egne erfaringer samt tidligere mentorforløb hos os.

Inden det første møde med din Mentor

I er nu forbundet med hinanden, har haft en indledende samtale, og I er enige om at initiere mentorforløbet som mentor og mentee. Som mentee anbefaler vi du derefter gør følgende:

- ✓ Tag fat og indkald din mentor til jeres første møde sammen
(Tag gerne fat på CareerMentor hvis du ikke har hørt noget efter en uge)
- ✓ Hav et par tanker klar på hvor meget tid du vil/kan dedikere til din mentor
- ✓ Overvej hvor længe jeres kommende mentorforløb skal vare
- ✓ Hav et par tanker klar til forventningsafstemmelse mellem dig og din mentor
- ✓ Hav et par emner som du gerne vil drøfte med din mentor til jeres første møde

Efter det første møde med din Mentor

Nu har I afholdt jeres første møde, og vi håber, at I fortsat er et godt match for hinanden. Herfra anbefaler vi følgende til dig som mentee:

- ✓ Du mødes med din mentor hvert kvartal til et møde på cirka 1,5 time
- ✓ I mødes under et uformel miljø såsom på et bibliotek, på en cafee eller udendørs
(undgå at mødes hjemme privaten med mindre du føler dig tryk ved situationen)
- ✓ Sørg for at I har hinandens kontaktoplysninger
- ✓ Din mentor er klar over hans/hendes rolle samt retningslinjerne fremadrettet
- ✓ Hvis I har valgt at afslutte jeres mentorforløb efter det første møde, så skal du ikke foretage dig andet end at gå tilbage til vores hjemmeside og søg igen.

Under mødet med din Mentor (løbende)

Nu mødes I igen som en del af jeres faste aftale i mentorforløbet. Her har vi et par gode råd samt punkter til dig som mentee under mødet med din mentor

- ✓ Husk at være spørgende og stille spørgsmål til dine emner/problemstillinger
- ✓ Kom med dine egne meninger samt hvad du føler og tænker
- ✓ Vær ærlig og tal fra hjertet
- ✓ Få aftalt konkrete handlinger med din mentor, som du skal fuldføre inden det næste møde.
- ✓ Være forberedt når du mødes med din mentor og send gerne emnerne til din mentor i god tid, så han/hun kan nå at forberede sig.
- ✓ Lede mødet og tag initiativ til drøftelserne
- ✓ Giv plads til din mentor, så han/hun kan tænke samt svare på dine spørgsmål
- ✓ Få aftalt et tidspunkt til det næste møde, hvis I ikke har et fast mødetidspunkt

Afslutning af mentorforløbet med din Mentor

Af en eller flere årsager ønsker du at afslutte dit mentorforløb med din nuværende mentor. Måske har I under jeres første møde aftalt, hvornår forløbet skulle ende eller I har haft sparring om det ønskede. Når I skal afslutte forløbet har vi også et par anbefalinger:

- ✓ Udtryk dit ønske om at afslutte forløbet enten på et møde med din mentor eller ved et personligt opkald.
- ✓ Husk at give en begrundelse for afslutningen på mentorforløbet
- ✓ Husk at give en evaluering samt feedback til din mentor på baggrund af hele forløbet indtil videre. (*Hvad gik godt, og hvad gik knap så godt*)
- ✓ Afslut på en god måde for både dig selv men også for din mentor
- ✓ Connect med hinanden på LinkedIn samt bevar kontakten, hvis der er interesse

Kontakt

Har du spørgsmål til ovenstående punkter eller har brug for yderligere sparring samt inputs, så send en mail til info@CareerMentor.dk eller besøg vores hjemmeside.

Vi stræber efter at klæde dig godt på din nye rolle.

Rigtig god fornøjelse og tak for fordi du tager hånd om din egen karriere samt din tillid til os.

Venlig Hilsen

CareerMentor team