



ERHVERVSKVINDER
VILJE TIL SUCCES

Mentor

Definition på mentor:

En **mentor** er en erfaren person, som gennem [rådgivning](#), [sparring](#), [vejledning](#), [coaching](#) og [feedback](#) deler ud af sin erfaring og sine kompetencer for at støtte [mentees](#) udvikling

En mentor er gennem sin adfærd og sit nærvær en rollemodel for et andet menneske og opnår samtidigt stor selvindsigt

Din opgave som mentor er at:

- lytte, spørge og være en god sparringspartner
- udvise ærlighed og respekt, samt være en fortrolig samarbejdspartner
- være med til at klargøre drømme, kompetencer, udfordringer og muligheder
- åbne eventuelt egne relevante netværk for mentee om muligt
- respektere mentees arbejdsmæssige, personlige, faglige, politiske og sociale baggrund
- afsætte den fornødne tid til møder og samtaler med mentee (fx 2-3 timer per måned i 6-12 måneder)
- overholde indgåede aftaler

Fordele som mentor:

- mentee kan give mentor nye impulser og anledning til refleksion over egen udvikling og lederskab
- få større indsigt i egen adfærd
- opleve glæden ved at se et andet menneske udfolde sig
- få styrket personligheden og få bekræftet værdien af din viden og erfaring
- øve interpersonel og ledelses-kompetencer
- få trænet kommunikation

Første møde mellem mentor og mentee – sæt rammen.

Brug evt. nedenstående spørgeramme som inspiration til dialog:

- forventningsafstemning
- karriereforløb
- hvilke netværk er du en del af – formelt/uformelt
- din baggrund og fritidsinteresser
- hvilke kompetencer/talenter er i spil
- hvordan og hvor ofte ønsker I at mødes samt møderækkens forventede varighed
- hvordan ønsker I at kommunikere imellem møderne – om nødvendigt
- aftal fortrolighed
- udfyld en mentoraftale