

## Introduktion til Mentee

### Hvad er mentoring?

Mentoring er en proces, hvor mentor og mentee - gennem samtale - arbejder sammen om at opdage og udvikle mentees evner og færdigheder i forhold til mentees arbejdsmæssige karriere og/eller jobsituation.

Mentor er ikke en terapeut, konsulent eller professionel coach, men en erfaren person, der stiller sig selv, sin viden og indsigt til rådighed. Det er mentees opgave at sørge for indhold på mentormøderne, og det er mentees ansvar at tilpasse og bruge mentors input i sin egen situation. Mentor stiller til gengæld tid og erfaring til rådighed.

### Afklarende spørgsmål til mentee

Det er forpligtende at være mentee, så det er vigtigt at være afklaret om, hvad det er, du gerne vil opnå gennem mentorforholdet. Nedenstående spørgsmål kan være en hjælp.

- Hvad forventer jeg at lære som mentee?
- Hvilke forventninger har jeg til min egen udvikling?
- Er jeg indstillet på, at det er mig, der sætter dagsordenen?
- Har jeg sider af min karriere eller mig selv, jeg ikke vil eksponere?
- Er jeg parat til at tage ansvaret for processen, til at tage kontakten, til at arrangere møderne etc.?

### Tidsforbrug

Det generelle billede er, at mentor og mentee mødes 1 ½ - 2 timer med ca. 4-5 ugers mellemrum det første par gange. Nogle fastholder denne mødefrekvens, for andre er hyppigere møder det rigtige og andre igen kan klare sig med sjældnere møder.

Mentor og mentee aftaler indbyrdes, hvad der er det rigtige for dem

Vi anbefaler at relationen varer 1 år fra det første møde.

### Match

Matchet foregår på baggrund af din tilmelding og det møde jeg har med den enkelte mentor/mentee. Det ligger mig meget på sinde at vælge den rigtige mentor til den enkelte mentee, så der kan godt gå lidt tid inden du får din mentor.

Når din mentor er fundet, får I begge en mail med jeres kontaktoplysninger, og så er det op til dig at kontakte din mentor. I vil i kontakt-mailen få lidt inspiration til at komme i gang, ligesom I vil få en skabelon til en forventningsaftale, som I skal lave sammen.

Derefter vil jeg kontakte jer som følger:

- Et par måneder efter matchet vil jeg sende dig og din mentor en mail, for at høre om I er kommet godt i gang.
- I vil blive mindet om afslutningen, når den nærmer sig.

Er der noget du er i tvivl om – eller har du brug for hjælp og inspiration til dit mentorforløb, er du altid velkommen til at kontakte mig!

Venlig hilsen  
Lisa Ott

PERSPECTIV

COACHING  
MENTORING  
STRESSHÅNDTERING

[www.lisaott.dk](http://www.lisaott.dk)  
24270783  
[lisaott@perspectiv.dk](mailto:lisaott@perspectiv.dk)