



# MY MENTOR JOURNAL

ЗА РАМКАМИ НАСТАВНИЧЕСТВА



НАСТАВНИЧЕСТВО

## Письмо редактора



редактор My Mentor Journal  
Евгения Ларина

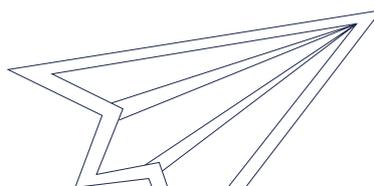
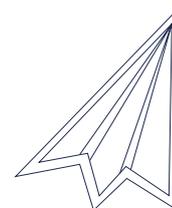
Дорогие друзья и участники проекта My-Mentor! Между собой мы говорим, что 2018 год для нас начался и закончился признанием: в феврале 2018 наш проект вошел в топ-20 лучших наставнических практик России, а в декабре занял первое место в конкурсе «Добровольцы России 2018». Мы уверены, что это — результат увлеченной работы и взаимной поддержки всех причастных к проекту! Вместе с вами мы также запустили наставническую программу в МФТИ, провели несколько тренингов и встреч с известными во всем мире коучами.

На этом, пожалуй, и оставим отчетный тон. Этот выпуск My-Mentor Journal — скорее, размышление на близкие каждому думающему человеку темы. Куда двигаться дальше? В чем найти опору для этого движения? Что такое успех и счастье?

Несложно угадать, где мы искали ответы. Конечно, у наших наставников — участников проекта, коучей, книг, сами с собой... Ведь философия наставничества шире, чем профессионал, обучающий студента. Вот мы и стараемся мыслить шире — говорим о лидерстве, жизненной стратегии, взрослении.

Приглашаем размышлять вместе с нами!

*Команда My Mentor*



## Содержание

Поддержка и сотворчество.....	2
Новые цели .....	4
История Екатерины Новиковой .....	6
Как понять, что ты стал взрослым .....	8
Построй жизнь, которую ты полюбишь.....	10
Стратегия жизни.....	13
Как еще я могу поучаствовать в проекте .....	13
Три книги февраля .....	14



Бетина Рама, коуч и консультант управленческих команд из Аргентины

## Поддержка и сотворчество

В этих словах — суть работы и жизненное кредо нашей героини. «Я выполнила мою работу, когда мой клиент приходит к решению, которое искал — будь то в профессиональной или в личной сфере», — коуч и консультант управленческих команд из Аргентины Бетина Рама об особенностях женского поведения в карьере и своем понимании успеха.

### **В нашей стране многие скептически относятся к коучингу. Что бы вы сказали такому человеку?**

Кто скептически относится к чему-либо, скорее всего хочет понять, подходит это для него или нет. Коучинг позволяет тебе самому находить ответы на свои вопросы. Здесь смысл не в том, что тренер скажет тебе, как лучше поступить.

Задача тренера — создать подходящую обстановку, чтобы человек сам мог понять, какое решение станет для него верным. Возможно, он не найдет выход самостоятельно, тогда в доброжелательной обстановке клиент сможет попросить о помощи.

### **Какие задачи стоят перед вами в профессиональной сфере?**

Прежде всего, для меня важна задача моего клиента, потому что я хочу быть максимально полезной. Я считаю, что выполнила мою работу, когда мой клиент приходит к решению, которое искал — будь то в профессиональной или в личной сфере. Я замечаю, что решение проблем в одной сфере человеческой жизни неразрывно связано с улучшением в другой — это

параллельный процесс. Происходящее в твоей личной жизни и в жизни организации взаимосвязано. Что касается бизнес-консультирования, то это процесс, в котором вы вместе с клиентом создаете решение. Я называю это «сотворчество». Конечно, я провожу экспертизу, но клиент всегда лучше знает свой бизнес.

### **Как вы измеряете свой успех?**

Достаточно ли это была сложная, захватывающая задача. Достаточно ли я поддержала своего клиента? Было ли нам весело, классно вместе? Если на три вопроса ответ положительный, то можно считать, что дело удалось. Для меня важно, чтобы нам было круто вместе, только тогда происходит развитие.



Бетина Рама на интервью My-Mentor Journal



Менторы, менти и команда My-Mentor на встрече с Бетиной

### **Вы многое знаете о женском лидерстве. Чем оно интересно для вас?**

Когда я начинала свою карьеру в корпоративной сфере, я долгое время была единственной женщиной в этой латиноамериканской компании. Мне это никогда не приносило особого дискомфорта. Со мной обходились очень хорошо. Однако я стала замечать особенности в том, как тебя воспринимает мужчина, когда ты единственная женщина в команде. Зачастую то, что ты делаешь, в мужских глазах соотносится сразу со всем женским полом. Если ты что-то сделала не так — в этом можно обвинить всю женскую половину. Я стала изучать этот вопрос глубже.

Мужчины и женщины, работая совместно и учитывая свои особенности, могут достигать очень высоких результатов.

### **Что бы вы посоветовали российским девушкам, которые имеют амбициозные планы на карьеру?**

Один из советов — больше общаться с теми, кто их вдохновляет. Еще важно понимать, что именно тебе нравится в конкретном человеке. Не стоит ожидать, что когда-нибудь ты встретишь идеальную личность, с которой можно брать пример. Нужно собирать ее для себя по частям, набираясь идей от людей с разным профессиональным прошлым. Найди нечто уникальное в тебе. А также

факт того, что ваши бабушки и прабабушки во времена войн и революции создавали семьи, воспитывали детей... За последние 30 лет произошли очень значительные изменения, это заметно. Многие женщины сегодня занимают руководящие должности. Как и во всем мире, процент женщин на позиции топ-менеджеров достаточно мал. Еще многое предстоит сделать, чтобы было больше возможностей для профессиональной женской самореализации.

*Дарья Старкова*

## **Задача тренера — создать подходящую обстановку, чтобы человек сам мог найти верное решение.**

Мужчины более сосредоточены на чем-то одном. Это объясняется с исторической точки зрения: охотники в первобытную эпоху, они были настроены на добычу. Женщины же изначально больше привыкли к партнерству между собой. Мужчины склонны выстраивать иерархию и подчиняться ей. Если я с другой женщиной — неважно, будь она моим боссом или просто коллегой — мы чувствуем себя на равных.

то, что движет тобой, когда ты действуешь. Что ты будешь продолжать делать, даже если тебе не будут платить за это? Больше уделяй этому внимания.

### **Насколько заметна деятельность женщин-лидеров в России?**

В истории вашей страны много хороших примеров. Да, жизнь многих женщин была сложна, однако им удавалось преодолевать трудности. Один



*Команда My-Mentor  
слева направо верхний ряд: Иван Мешков, Екатерина Коншина, Дарья Старкова, Ярослава Качанова, Сергей Шершень  
слева направо нижний ряд: Евгения Ларина, Алина Герлиня*

## Новые цели

Нашему проекту два года. Все это время мы не стояли на месте и впредь не собираемся. Ведь сейчас наше дело как раз в том возрасте, когда надо искать и совершенствоваться.

Мы хотим поделиться с участниками проекта My-Mentor тем, как мы видим свое развитие на ближайший год. Надеемся, что найдем в вас поддержку и будем рады обсудить эти идеи с вами!

Мы верим в то, что наставничество должно приходить в жизни тех, кому оно действительно нужно. А потому мы не стремимся стать золотым червонцем, который всем нравится, зато очень ценим «своих», разделяющих. Для них, в первую очередь, мы и развиваемся.

Один из основных принципов наставничества — рефлексия. Мы не можем его не соблюдать, поэтому планируем изучить и обобщить опыт лучших наставнических практик. Результаты мы непременно поделимся в My-Mentor Journal и, конечно, в рамках курирования пар.

Передача опыта в наставнических парах — наш основной формат, но мы хотим, чтобы наши менторы и менти получали больше от участия в проекте. Поэтому в этом году мы поставили себе новую приоритетную задачу — превратить

отдельные пары и даже тех участников, кто еще ждет своего напарника, в сообщество заинтересованных людей. Нас объединяют желание развиваться и совершенствоваться, вера в силу наставничества, лидерство. Мы стараемся, чтобы в проект приходили и оставались люди, готовые делиться. Давайте делиться с единомышленниками!

Мы много слышали от вас, что вы хотели бы чаще собираться на встречи вместе с другими участниками. В прошлом году мы провели несколько мероприятий нового формата и поняли, что нам нужно! Теперь мы будем чаще собираться узким кругом, чтобы обсудить интересующие вас темы или неформально пообщаться с экспертом. Мы стремимся к комфортному диалогу, доверительному разговору и размышлениям над собой. Залы и микрофоны не для этого — нам больше подходят закрытая дверь и чай с печеньем.



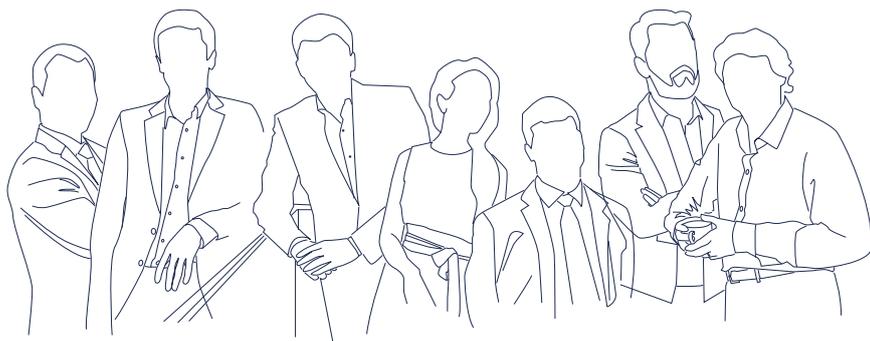
Встреча с Вадимом Федотовым,  
генеральным директором «Газпром-Медиа Технологии»



Вспомогательные рабочие материалы  
команды My-Mentor

Нам полюбился формат маленьких теплых встреч. Если спикер пришел ради десятка слушателей — значит, **ему важно чем-то поделиться.**

Евгения Ларина, развитие проекта в МГИМО



В этом наборе **планируется сделать ставку на очные отборы** как альтернативу телефонным. Кроме того, для улучшения качества курирования пар набор будет ограничиваться 20 парами.

Екатерина Коншина, куратор наставнических пар



Наши наставники — лидеры во всех отношениях. **Семь человек** из My-Mentor и Mentornetwork **прошли в полуфинал конкурса «Лидеры России»**, и **вместе мы реализовали 3 мероприятия**, потому что мы все люди, объединенные целью делиться знаниями и помогать другим.

Сергей Шершень, партнерства и финансирование





Екатерина Новикова, участник проекта

### «Личные открытия — вот, что важно для наставничества»

**Екатерина Новикова** присоединилась к проекту My-Mentor в 2018 году и уже посмотрела на наставничество взглядом и менти, и ментора. Мы решили поделиться ее искренним и вдумчивым отзывом.

Я пришла в менторскую программу в роли менти, но уже через 2 месяца решила попробовать себя в качестве наставника.

Почему? Потому что я поняла, что прошла определенный этап и теперь могу, хочу и готова делиться опытом.

*Иногда вопросы для менти — это **вопросы для себя.***

Быть наставником это очень интересно, но и непросто. Некоторые говорят, что у них не получается развивать наставничество. И такое действительно может быть, так как этот процесс длительный, требует постоянного включения обеих сторон, а главное — открытости и честности.

На мой взгляд, наставник должен быть человеком, который способен открыться: рассказать

о своем прошлом опыте, сложностях и том, как он пережил их. Ментор должен уметь слушать и слышать, а также правильно задавать вопросы. Ведь важно подтолкнуть менти к поиску решения, а не дать ему готовый ответ, которого на самом деле быть и не может. Ведь у каждого в голове своя Вселенная, свои ценности, принципы, желания и «тараканы».

Для меня лично наставничество не может ограничиваться только профессиональными интересами. Это все-таки личная связь, доверительный диалог о себе и личном развитии. Вы не просто разговариваете о работе и техниках развития профессиональных навыков. Сами по себе советы в отношении рабочего процесса не стоят ничего.

К ментору мы идем для того, чтобы взять незримый пример, чтобы он помог найти нам силы и способы измениться, найти себя профессионально, открыть свой потенциал, посмотреть со стороны на тот путь, который мы собираемся пройти. Сами по себе техники и методики ценны, но это лишь 5% того, что обсуждают наставляемый и наставник. Личные открытия — вот, что важно для наставничества.

Мой наставник дал мне структурированный подход к решению бизнес-проблем, организации команд, выстраиванию личной позиции и определению своей роли. Полгода были непростыми, и наставник очень помог пройти мне через это достойно.

Быть наставником интересно, потому что здесь ты должен задавать вопросы, чтобы понять и оценить ситуацию. Многие из них могут оказаться неприятными и неудобными. Но они прямые и заставляют принять решение. Словно ручка белой двери, расположенной в разноцветном, но безразмерном пространстве, которая возникла прямо перед тобой, заставляет тебя нажать на нее и открыть дверь в другой мир. Прямые вопросы позволяют осознать решение или выбор, который ты давно сделал фактически, но не принял сознанием.

Работая с наставляемым, я открыла два факта. Иногда вопросы для менти — это вопросы для себя. Возможно, мы тоже никогда ранее не задумывались об этом, не рассуждали, почему мы так действуем. Озвучивая вопрос другому, ты сам начинаешь размышлять и осознанно отвечать на него. Второй момент: люди видят тебя по-своему, и эта человеческая призма может сделать открытие для тебя — подтолкнуть к осознанию своего образа и роли, ведь со стороны виднее.

Вот такое оно для меня, Наставничество!

Всем, кто сомневается: просто рискните и попробуйте!

## Как получить максимум от наставничества?

*Если занимаешься чем-то, бери максимум!  
В случае наставничества советуем следовать этим принципам.*

### 1 Пробовать разные виды наставничества

Можно иметь одного или нескольких наставников, самому пробовать себя в роли ментора и обмениваться опытом со сверстниками. Разные виды наставничества можно сочетать или пробовать последовательно — когда почувствуете, что готовы.

### 2 Регулировать параметры взаимодействия

Как долго вы работаете с наставником, какой круг вопросов и насколько тщательно вы прорабатываете — это «длина», «ширина» и «глубина» вашего взаимодействия, которые желательно увеличивать.

### 3 Говорить о значимом

Не стоит тратить время общения с наставником на то, что можно спросить у гугла или преподавателя. Используйте ваш уникальный ресурс с умом!

### 4 За результат отвечает только наставляемый

Сколько бы прекрасных советов и инсайдов вы ни получили от наставника, они останутся мертвым словом, если именно вы не преобразуете их в свой результат!

### 5 Не переоценивайте себя

Получится все равно меньше, чем вы планировали. Общение с наставником дает такой заряд мотивации, что все ответы и цели кажутся так близки! Здорово оценивайте свои силы и время — все не так просто.

### 6 Рефлексия

Самостоятельная работа, размышления — необходимая и, пожалуй, основная часть работы в менторской паре. Ведь с наставником вы общаетесь лишь раз в месяц, а с собой — так часто, как захотите.

Встреча набора проекта My-Mentor





## Как понять, что ты стал взрослым? Исследование не о подростках

В 80-ые годы в США Даниэл Левинсон\* провел большое исследование развития взрослых: его участниками стали 40 мужчин в возрасте от 35 до 45 лет, выбранные из различных этнических и профессиональных групп. Также Левинсон работал с группой из 45 женщин, 15 из которых были домашними хозяйками, 15 занимались бизнесом, а 15 работали в сфере высшего образования. В течение нескольких месяцев эти люди занимались самонаблюдением: изучали свои переживания, установки, жизненный опыт и рассказывали о своих наблюдениях в процессе интервью.

Для достижения истинной взрослости, по мнению Левинсона, необходимо решить четыре задачи развития:

1. Сформулировать, что собой представляет взрослость и что необходимо для ее достижения;
2. Найти наставника;
3. Начать строить карьеру;

4. Установить близкие отношения.

При этом Левинсон разделяет акценты по каждому из четырех пунктов для мужчин и женщин.

### 1. Мечтается по-разному

Возможно, наиболее существенное различие между полами состоит в том, как они определяют свою мечту. Оно было столь значительным, что Левинсон обозначил его как гендерное отличие.

В то время как мужчины склонны к единому видению своего будущего, сконцентрированному на карьере, у многих женщин наблюдается тенденция к «раздельным» мечтам: как работницы сферы высшего образования, так и деловые женщины хотели соединить карьеру и брак, хотя и различным образом. Однако при этом они сдерживали свои мечты, координируя их с целями супруга и реализуя тем самым традиционные ожидания в более современном стиле жизни.

Левинсон отмечает, что мечты у мужчин имеют свойство трансформироваться: молодой

---

\* Даниэл Левинсон — американский психолог, один из разработчиков теории авторитарной личности и основателей направления в психологии развития — положительное развитие взрослых.

человек, вступающий в период перехода в раннюю взрослость с надеждой стать звездой баскетбола, позже получит удовлетворение от работы тренера. Даже такой компромиссный вариант воплощения мечты приносит некое чувство завершенности.

## 2. Различия во взаимоотношениях с наставником

Обеспечение перехода из взаимоотношений родителей и детей в мир равных взрослых — основная функция наставника. Он должен вести себя в некоторой степени как родитель, придерживаясь авторитетного стиля, и сохранять тем не менее достаточно сочувствия для преодоления разрыва между поколениями и выравнивания отношений.

Постепенно ученик может достичь чувства автономии и компетентности и со временем догнать своего наставника. Обычно на этом этапе они расстаются.

Женщины реже, чем мужчины, вступают в контакты с наставником. Отчасти проблема заключается в том, что в настоящее время наблюдается недостаток женщин руководителей, консультантов или покровителей, которые могли бы выполнять эту роль для девушек, стремящихся к профессиональной карьере. У женщины также могут быть проблемы с поиском мужчины-индохновителя, который поддержит ее мечту. Иногда в этой роли выступает муж или любовник, но часто они отказывают в поддержке по мере того как ученица добивается самостоятельности.

## 3. Различия карьерного роста

У женщин карьера складывается значительно позже. В ранней работе Левинсона было отмечено, что большинство мужчин «завершают этап профессиональной адаптации и получают полностью взрослый статус в профессиональном мире» к концу своего перехода 30-летнего возрастного рубежа; они больше уже не новички. Напротив, женщины часто получают этот статус через несколько лет после достижения возраста средней взрослости.

Рут Дроудж отметила, что женщины в период средней взрослости все еще были поглощены мыслями о достижении успеха в работе и не были готовы провести переоценку своих профессиональных целей или достижений.

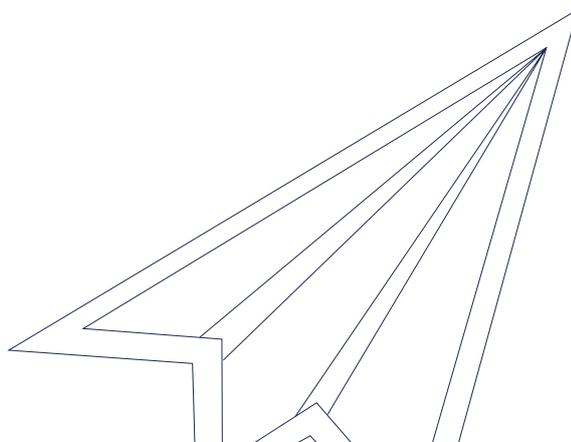
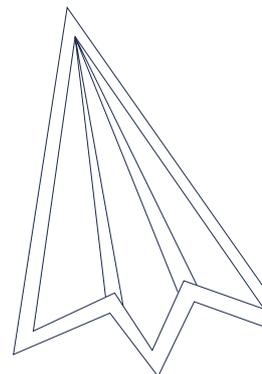
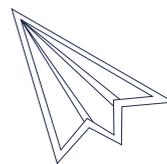
В другой работе обнаружено, что группа женщин-юристов придерживалась мужских моделей в карьере вплоть до перехода 30-летнего возраста, но далее большинство из них сместили свое внимание от достижения успеха в карьере на получение удовлетворения от личных взаимоотношений.

## 4. Ревизия целей

С точки зрения Левинсона, способность к серьезному романтическому сотрудничеству

возникает только после 30 лет. Переход этого рубежа несет в себе стресс как для женщин, так и для мужчин. Однако они демонстрируют различные реакции на процесс переоценки, происходящий на этом этапе.

Мужчины могут изменить свою карьеру или стиль жизни, но сохраняется их приверженность работе и карьере. Напротив, женщины обычно изменяют свои приоритеты, установленные в ранней взрослости. Женщины, ориентированные на брак и воспитание детей, склонны переключаться на профессиональные цели, в то время как те, кто сосредоточен на карьере, теперь переводят внимание на брак и воспитание детей. Более сложные мечты затрудняют достижение цели.





Фрэнк Вагнер с братом-близнецом

## Построй жизнь, которую ты полюбишь

Говорят, что даже лучший тренер всегда остается в тени своих учеников. В этом и задача тренера — давать больше, чем забирать. Возьмем, например, Фрэнка Вагнера. Вполне возможно, что вы даже о нем не слышали. Но вы скорее всего знаете одного из его ближайших коллег — Маршалла Голдсмита. Известный как один из наиболее влиятельных мыслителей в сфере лидерства и менеджмента, он входит в Hall of Fame Thinkers50. На протяжении 40 лет он работал в сфере коучинга и за последние два десятилетия реализовал просьбу Голдсмита по разработке программы и обучению других коучей, используя его методологию. В 2018 году Фрэнк впервые посетил Москву и, несмотря на насыщенный рабочий график, согласился пообщаться с нами.

Мы решили узнать о его личном опыте достижения успеха и общения с лидерами крупных компаний.

*«Помню, как в прокат вышел первый фильм «Звездных войн». Отец одного из моих студентов был создателем спецэффектов, и я попал на ночной кинопоказ. Фильм начинается, и перед тобой в большом звездном небе возникает огромный космический корабль. Он накрывает твоё сознание, и ты просто не можешь поверить собственным глазам. До этого момента в истории кино подобного не было. И это ощущение так же неповторимо, как и все в нашей жизни: его не испытаешь ни от второго фильма, ни, тем более, от третьего. Это как попытаться сравнить свой первый поцелуй с любыми другими».*

Визит Фрэнка в Россию — это первый поцелуй. Первое знакомство со столицей, с русской культурой и, конечно, с русскими людьми. Нам удалось разделить с ним этот момент и познакомиться его с настоящими русскими студентами. Мы рассказали Фрэнку о себе, о студенческой жизни, о проекте Mentor и не упустили возможность задать ему несколько вопросов.

### Что для вас является успехом?

Знаете, на прошлой неделе я был на Гавайях. Там собрались люди примерно одного возраста, делились своим опытом и помогали друг другу решать различные проблемы. Один из них спросил, что для нас является успехом. Забавно,

но то, что часто называли другие, я представлял себе как настоящий провал. Они хотели быть известными, много путешествовать, зарабатывать много денег, выступать перед большой публикой... Если бы моя жизнь стала такой, я бы взял пистолет и нажал на курок. Для меня гораздо важнее то, что про меня скажут мои внуки. Конечно, я не против всего этого, но я не хочу, чтобы это стало смыслом моей жизни.

## **Хорошие наставники умеют рассказывать истории.**

### **А что для вас смысл жизни?**

У меня есть философия. Точнее, она не моя, она принадлежит человеку, имя которого неоправданно неизвестно. Это Ганс Селье. Можно сказать, что это «Эйнштейн в медицине». Он сформулировал концепцию, в которой рассматривал физиологический стресс как ответ на любые предъявленные организму требования. Селье не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить. Сначала его коллеги не признавали этой концепции, но спустя какое-то время он стал звездой, получил Нобелевскую премию по медицине.

Отец Ганса работал местным врачом в одном из канадских городков и лечил всех, вне зависимости от того, может человек заплатить или нет. И многие заплатить не могли. Но когда Ганс, будучи маленьким мальчиком, каждое утро выходил на улицу, он всегда видел лежащие на пороге молоко, хлеб или яйца. Люди просто приносили им еду, как плату за услуги. И тогда Ганс сформировал свою философию, которую он назвал «альтруистичным эгоизмом». Если кратко, то это значит: быть нужным для других, зарабатывая таким образом их доверие. Моя философия именно такая же с заменой лишь одного слова: быть полезным для других, зарабатывая таким образом их доверие.

**У Маршалла Голдмита, вашего друга, есть известная методика, по которой человек каждый день должен отвечать себе на несколько важных для себя вопросов. Тех, которые определяют его успех. Какие вопросы вы задаете себе?**

Я задаю себе всего три вопроса. У Маршалла, кстати, их несколько десятков. «Решил ли я сегодня быть счастливым?» —

это первый вопрос. Я спрашиваю себя не о том, был ли я сегодня счастлив. Для меня одно из определений успеха — это выбрать счастье сегодня, а не просто позволить ему случиться со мной. Второй вопрос: «Совершил ли я что-то хорошее сегодня, чтобы это привело к позитивным изменениям?». Это как раз вопрос про служение другим. А третий: «Сделал ли я сегодня все, что в моих силах, чтобы избежать сожалений?». В последние дни своих жизней большинство людей дают один и тот же совет тем, кто продолжает жить. И этот совет — «не оставляй никаких сожалений». Это по-настоящему мудрый, бескорыстный совет.

## **Не нужно притворяться тем, кем вы не являетесь, или казаться лучше, чем вы являетесь.**

### **То есть счастье и успех для вас одно и то же?**

Возможно, вы слышали о книге Маршалла «Моjo», в которой рассказываются истории разных высокопоставленных людей. Для любого человека, занимающего подобный пост, следующий шаг — это отставка. С одной стороны, они получают от своей жизни все: у них есть личный водитель, все смеются над их шутками, они едят в лучших ресторанах, и, если они звонят кому-то, им обязательно отвечают. Но когда

у них спрашиваешь, чем они хотят заниматься в будущем, те отвечают: «Я хочу быть счастливым, я все еще хочу что-то изменить в этом мире и придать значение своей жизни». В нашем мире сложно отождествлять успех и счастье, но я стараюсь делать так, чтобы для меня эти понятия не слишком расходились.

### **Как эти люди сочетают профессиональную жизнь с семейной?**

Есть такое известное понятие — work-life balance, умение человека поддерживать равновесие между личной и профессиональной жизнью. Настоящий трюк здесь заключается в том, чтобы работать над интеграцией работы и личной жизни, делая успехи как в одной, так и другой сферах. Не так давно мы с Маршаллом проводили большое исследование для одной хорошо известной компании, в которой мы изучали их лучших лидеров и пытались определить их общие черты и различия. И мы поняли, что у всех них есть одна константа. У них всех есть высокие стандарты к своим обязательствам, и того же они требуют от всех подчиненных. А не только от некоторых. И чаще всего, говоря «да» работе, они говорили «нет» семье... Я ведь тоже не

идеален. Я пропустил выпускной своего сына в колледже, потому что был в это время на Аляске и не мог вылететь из-за белой мглы, которая не позволяла взлететь. Жена мне часто напоминает это. Мы в браке уже 49 лет, и она до сих пор не развелась со мной: понимает, что я уделяю семье гораздо больше времени, чем другие люди моей профессии. Просто нужно искать компромисс и делать так, чтобы он был максимально справедливым.

**Вы упомянули лидеров. А какие требования предъявляют лидеру сегодня?**

Я имею дело с аспектами лидерства, которые не меняются. Они одинаковы, как для прошлого, так и для будущего. Человек не может считаться лидером без тех, кто выбирает следовать за ним. Ведущие за собой люди должны быть первоклассными коммуникаторами. И хорошие лидеры всегда знают, как слушать. Это является основой для распределения ответственности с остальными и выстраивания доверия. Умение делегировать полномочия также имеет огромное значение для лидера. И чем выше ваше положение в компании, тем больше нужно совершенствовать делегирование. Кроме того, настоящие лидеры характеризуются уважением, которое они проявляют к другим. Они никогда не ведут себя неуважительно по отношению к своим коллегам и противостоят тем, кто себе это позволяет. И эти требования к лидерам не будут меняться до тех пор, пока не поменяется человеческая природа, если это вообще возможно.



*Фрэнк Вагнер и члены команды My-Mentor, Сергей Шершень и Марина Закамская*

**Какой совет вы бы дали нашим наставникам?**

Ваша роль ментора не ограничивается обучением менторской мудрости, которую вы приобрели за многие годы. И, что более важно, вы гораздо лучше обучаете через пример, который вы даете. Менторы должны всегда давать совет, когда о нем просят, и избегать давать слишком много советов. Часть вашей роли заключается

ценность. И после нашей встречи вы, вполне возможно, расскажите кому-нибудь свою историю о нашей встрече, как она повлияла на вас.

*Марина Закамская*

*Я задаю себе **всего три вопроса**. У Маршалла, кстати, их несколько десятков.*

**Как вам кажется, какую роль для человека играют наставники?**

Для многих из нас менторы становятся нашими героями. Герои вдохновляют нас становиться лучше. Мне достаточно повезло иметь на протяжении своей жизни выдающихся менторов, и один из них, это Маршалл. Я доверяю ему, и он доверяет мне. Я познакомился с ним случайно, когда мы начали программу для Ph.D. в Университете Калифорнии, Лос-Анджелеса (UCLA), и в итоге он сыграл огромную роль в моей жизни. Думаю, у каждого должны быть такие менторы, как Маршалл.

в том, чтобы открывать двери и помогать менти выстраивать мосты. Не нужно притворяться тем, кем вы не являетесь, или казаться лучше, чем вы являетесь. Иногда лучше признаться, что вы чего-то не знаете. Самое важное быть ролевой моделью того, чему важно обучиться вашему менти.

**Какого ментора вы бы назвали идеальным?**

Наверное, это человек, который может говорить о чем-то, исходя из собственного богатого опыта. Хорошие наставники умеют рассказывать истории. Истории из своей жизни и из жизни своих знакомых. Это то, что сегодня имеет настоящую



## Стратегия жизни

У каждого есть мечта... А стратегия?

### Что это такое?

Жизненная стратегия — это определенный способ бытия, система ценностей и целей, реализация которых позволяет человеку сделать его жизнь наиболее эффективной. Сущность стратегического планирования жизни заключается в формулировании основных направлений жизнедеятельности и показателей развития на планируемый период (целей), определяющих желаемый результат в целом.

### Зачем она нужна?

Вместо того, чтобы плыть по течению и следовать указаниям или стереотипам извне (например, «Ты должен быть тем-то и тем-то», «Мы всегда так делали, и ты должен так же»), жизненная стратегия позволяет сфокусироваться на том, что нужно именно нам, на внутренних потребностях и задачах, исходя из наших собственных ценностей.

«Дрейф» по жизни может запутать нас и стоить нам определенных издержек, привести к потерянностям и даже порой причинять боль (проблемы со здоровьем, отношениями с близкими, нереализованности на работе и т.д.). Поэтому важно оценить смысл собственной жизни, определить правильные ценности и выделить приоритеты, включая приоритеты по направлениям карьеры, образования и семьи.

О том, как грамотно построить жизненную стратегию, используя научные инструменты, Иван Мешков и Станислав Игнатъев написали целую подробную брошюру и составили чек-лист! Их вы можете найти на сайте [my-mentor.ru](http://my-mentor.ru).



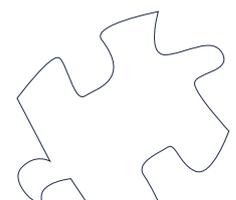
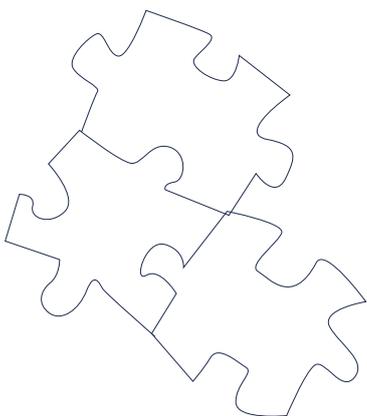
Команда My-Mentor:  
слева направо: Екатерина Коншина, Ярослава Качанова, Алина Герлина,  
Дарья Старкова, Сергей Шершень, Иван Мешков, Евгения Ларина

### Как еще я могу поучаствовать в проекте My-Mentor?

Если вам хочется чего-то большего, чем быть наставником или менти, вот несколько возможностей для вас!

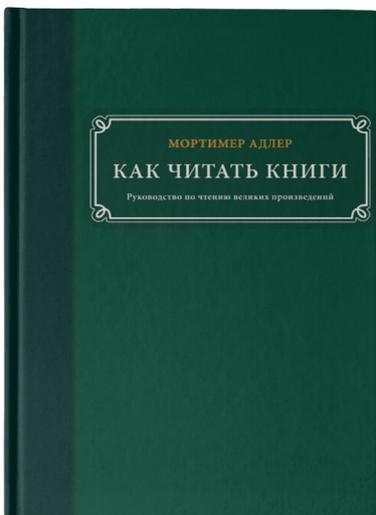
1. Поделитесь своей историей в нашем блоге или журнале.
2. Соберите участников проекта на собственное мероприятие.
3. Выступите спикером на одной из встреч My-Mentor.
4. Внесите вклад в исследование наставничества.
5. Просто поделитесь с нами своими мыслями и идеями!

Вы можете обратиться к любому члену команды проекта или написать на [info@my-mentor.ru](mailto:info@my-mentor.ru).



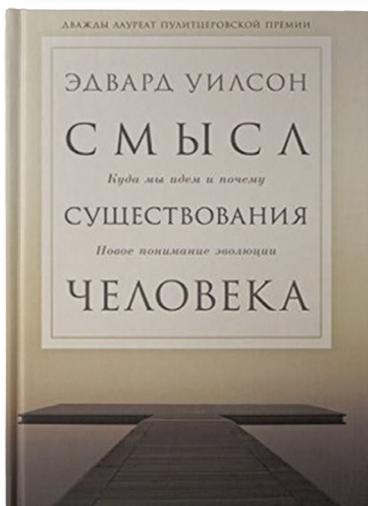
## Три книги февраля

Кто уже был на встречах наборов My-mentor, тот знает, что наш сооснователь Иван Мешков любит делиться мыслями из прочитанных книг. Для февральского выпуска My-Mentor Journal он выбрал три важные книги, о которых хочет рассказать подробнее.



### 1. Мотимер Адлер / «Как читать книги?»

Наверное, любой разговор о книгах можно начинать с этой работы. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, не «что» читать, а «как» читать? Мортимер Адлер, американский философ и педагог, возглавлявший с 1974 по 1995 год редакционный совет «Энциклопедии Британника», дает свое уникальное видение того, как надо работать с текстом и вообще учиться. В конце книги вы найдете список из 100 величайших книг Западной цивилизации. Прочитав их, по мнению Адлера, можно считать себя по-настоящему образованным человеком, а все остальные произведения являются, так или иначе, повторением идей этих гениальных произведений.



### 2. Эдвард Уилсон / «Смысл существования человека»

Мы все иногда задумываемся о том, в чем же смысл нашего существования. У Эдварда Уилсона, профессора Гарвардского университета, дважды лауреата Пулитцеровской премии, есть довольно интересные рассуждения на одну из наиболее важных для нас тем. Как социобиолог он раскрывает смысл бытия через череду эволюционных изменений, определивших наше поведение, наше мышление. Не менее важными являются размышления о нашем будущем, о том, к чему может привести наше бурное развитие и как избежать экологического коллапса. И на самом деле мы не единственный эусоциальный вид на Земле...



### 3. Мэг Джей / «Важные годы»

От проблем человечества и величайших книг можно перейти к нашей повседневной жизни и тем выборам, которые приходится делать молодым людям в свои 20 с хвостиком лет. Мы не раз говорили об этой книге, но стоит повторить еще разок. Мэг Джей, психолог-практик и доцент Виргинского университета, на ярких примерах из собственной профессиональной жизни рассказывает о том, почему 80% самых важных событий происходит в нашей жизни в период с двадцати до тридцати лет. И почему это время ни в коем случае нельзя упускать. Книга — хорошая мотивация для того, чтобы начать двигаться вперед!



### **над выпуском работали**

Евгения Ларина  
Дарья Старкова  
Марина Закамская  
Иван Мешков  
Сергей Шершень

### **компьютерная верстка, оформление обложки**

Мария Тараканникова (Поликарпова)

### **наши партнеры**

Мы благодарны наставникам и наставляемым, нашим партнерам и друзьям, родным и близким. Надеемся, что данная брошюра позволит читателям прикоснуться к различным сторонам мира менторства и будет полезна, как для собственного развития, так и для развития окружающих.



**ФОНД  
РУССКОЙ  
ЭКОНОМИКИ**



**Эндаумент**  
МГИМО



**ИНСТИТУТ  
НАСТАВНИЧЕСТВА**

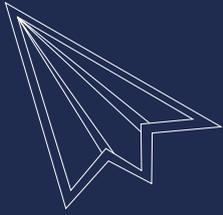
**MENTOR  
NETWORK**



**Ассоциация  
выпускников  
МГИМО**

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ  
ФОНД В.ПОТАНИНА**





# создаем будущее, объединяя поколения

е-mail: [info@my-mentor.ru](mailto:info@my-mentor.ru)

сайт: [www.my-mentor.ru](http://www.my-mentor.ru)

