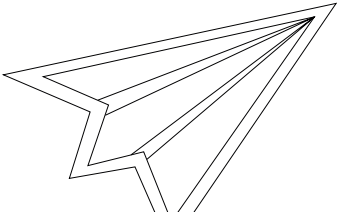
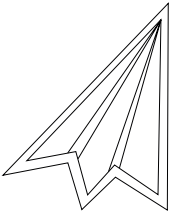
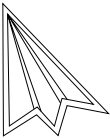




FOR MENTEES

MENTEES



СОВЕТЫ

1

ментор добровольно жертвует свое время;
уважай время ментора

2

открыто говори о своих целях и давай обратную связь своему ментору

3

выстраивай доверительные отношения с ментором

7

отношения динамичны и ваше общение с ментором может измениться

8

будь гибким и открыто смотри на мир

4

пробуй новое,
смело берись
за открываю-
щиеся возмож-
ности

5

готовься
к каждой
встрече
с ментором,
прописывай
план встречи
и следи
за календарем

6

ты сам несешь
ответствен-
ность за свое
обучение

9

цени обратную
связь и советы

10

сохраняй кон-
фиденциаль-
ность и поста-
райся сразу
установить
правила вза-
имодействия
с ментором.

ИСКУССТВО ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- 1 проси обратную связь**
 - будь проактивным
 - будь конкретным, когда задаешь вопросы
 - проверь, чтобы твой запрос обратной связи был ясным и понятным

- 2 получай обратную связь**
 - будь сфокусирован
 - слушай и по-настоящему услышь, что тебе говорят
 - задавай конкретизирующие вопросы
 - принимай разные точки зрения

- 3 принимай обратную связь**
 - удели некоторое время «обработке» обратной связи
 - подумай о полученной позитивной информации
 - поймай себя в моменте, когда ты начинаешь защищаться
 - обсуди то новое, что ты открыл для себя

- 4 действуй после обратной связи**
 - сфокусируйся на своих целях и приоритетах
 - разработай план действий
 - обсуди с ментором свой план
 - возвращайся к своему плану и отслеживай успехи
 - поймай себя в моменте, когда у тебя начнет получаться

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1

каким образом мой ментор поддерживает меня?
что мне нужно больше? что мне нужно меньше? _____

- 2

правильные ли задачи мой ментор ставит передо мной?
что мне нужно больше? что мне нужно меньше? _____

- 3

чувствую ли я прогресс в определении моего будущего и в движении
к нему? какая дополнительная помощь мне требуется от ментора? _____

РАБОЧИЙ ПЛАН МЕНТОРА

цели обучения

цели

задачи

критерии успеха

ресурсы
и процессы

срок

СВОИ «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА»

время	1 наши встречи начинаются и заканчиваются вовремя 2 мы будем эффективно управлять нашим временем, готовясь к каждой встрече 3 мы будем заранее предупреждать о любых изменениях в графике
обратная связь	1 мы будем постоянно давать друг другу обратную связь
ролевые ожидания	1 каждый из нас активно участвует во взаимодействии 2 каждый из нас будет вести менторскую тетрадь для осмысления опыта 3 мы будем уважать экспертизу и опыт друг друга
коммуникация	1 наша коммуникация открытая, искренняя и прямая 2 мы будем уважать наши различия и учиться на них
скрытые проблемы	1 если мы столкнемся со скрытой проблемой, мы ее сразу решим и не будем ждать следующей встречи
завершение	1 в случае если мы поймем, что наше взаимодействие не получается, мы проведем завершающий разговор и используем это как возможность получения знаний

ПРОПИШИТЕ ВМЕСТЕ С НАСТАВНИКОМ
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ВАШЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛ МЕНТОР

КАКИЕ ВОПРОСЫ Я ХОЧУ РЕШИТЬ ВМЕСТЕ С МЕНТОРОМ

МОИ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

МОИ ОБЛАСТИ ИНТЕРЕСОВ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ РАБОТЫ LOIS J. ZACHARY, THE MENTOR'S GUIDE:
FACILITATING EFFECTIVE LEARNING RELATIONSHIP

ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ, ЛЕГКО В БОЮ

(АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ СУВОРОВ)

DESIGN BY MARIA POLIKARPOVA