MY MENTOR

FOR MENTEES

MENTEES

СОВЕТЫ

1

ментор добро-
вольно жертву-
ет 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

6

ты сам несешь ответственность за свое обучение

5

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

4

пробуй новое, смело берись за открывающиеся возможности

10

сохраняй конфиденциальность и постарайся сразу установить правила взаимодействия с ментором.

9

цени обратную связь и советы

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

MY-MENTOR.RU