

Leitfaden für das ICV Mentoring

Liebe(r) Mentee, liebe(r) Mentor(in)

Dieser Leitfaden soll Euch beiden als Grundlage für den Mentoring-Prozess und die gemeinsame Zeit miteinander dienen. Wichtig ist, dass das Mentoring bei aller Individualität einigen Grundregeln folgt.

Grundsätzliches

- Ihr solltet regelmässig im Gespräch sein, wir empfehlen einmal pro Monat.
- Persönliches Treffen, Telefonat oder Video-Call (Whatsapp, Signal, Facetime, etc.; oder MS Teams, Zoom, Google Hangouts, ...) – bitte organisiert Euch so, wie es Euch am besten passt.
- Beim Start: Sprecht im Rahmen Eures ersten Kennlerngesprächs über die gegenseitigen Erwartungen und stellt einige Ziele für den Mentoring-Prozess auf. Die Ziele solltet Ihr so formulieren, dass Ihr sie am Ende des Mentorings in einem Abschlussgespräch überprüfen könnt. Im Laufe des Mentoring-Prozesses könnt Ihr diese je nach Bedarf anpassen.

Definition

Das Mentoring ist eine einfache und effiziente Maßnahme zur Förderung und Entwicklung von Personen. Eine fachlich kompetente und erfahrene Person (Mentor/in) gibt das eigene Erfahrungswissen an eine weniger erfahrene Person (Mentee) weiter und steht für Austausch und Diskussion zur Verfügung.

Das Konzept des Mentoring geht von gegenseitigem Geben und Nehmen aus. Nicht nur Mentees können von dieser Förderung profitieren, sondern auch für die Mentoren ergeben sich vielerlei Vorteile. Beide können beispielsweise ein besseres Verständnis von den aktuellen Herausforderungen des jeweils anderen aufbauen.

Ein Ziel ist es dabei, die/den Mentee bei persönlichen oder beruflichen Entwicklungen zu unterstützen. Die thematische Bandbreite ist dabei nicht limitiert und reicht von Ausbildung, Karriere, Freizeit bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung und den persönlichen Zielen. Dies fördert bei beiden die Reflexions- und Veränderungsbereitschaft sowie Kommunikationsfähigkeit. Für eine erfolgreiche Partnerschaft ist die Entwicklung von gegenseitigem Vertrauen enorm wichtig.

Checkliste

Für den/die Mentee und Mentor/in

Die nachfolgende Checkliste kann Euch als Unterstützung dienen, um ein erfolgreiches Mentoring aufzubauen und zu entwickeln. Sie dient lediglich als Richtlinie und soll nicht starr Punkt für Punkt abgearbeitet werden.

- Vereinbart das erste Kennenlerngespräch
- Entwickelt gemeinsam einen „roten Faden“, bespricht u.a. Ziele und Erwartungen
- Vereinbart regelmässige Termine, möglichst ein Dialog miteinander pro Monat (persönlich, telefonisch oder per Video-Call). Plant genügend Zeit dafür ein.

Für den/die Mentee

- Bereite das Treffen vor: Welche Themen sind für Dich wichtig? Um welche Aspekte geht es genau?
- Bereite das Treffen nach: Mache Dir Notizen, ziehe daraus Schlüsse und verschaffe Dir einen Überblick zu besprochenen Themen und welche noch offengeblieben sind.
- Nutze konstruktiv Ratschläge und Hinweise des/der Mentor/in.

Für den/die Mentor/in

- Stelle gezielt Fragen, um das Anliegen oder die Situation der/des Mentees möglichst gut verstehen zu können.
- Höre aktiv zu: Hören und Sehen, anstelle von Beurteilen und Werten.
- Lasse durch gezielte Fragen die/den Mentee die eigene Lösung finden. Oder diskutiert gemeinsam verschiedene mögliche Lösungswege und deren Durchführbarkeit.
- Gib konstruktives Feedback zum Profil des Mentees, zu fachlichen und persönlichen Kompetenzen und/oder Entwicklungspotenzialen.
- Unterstütze die/den Mentee darin, die eigenen Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen.
- Bestätige und ermutige die/den Mentee einerseits, hinterfrage und konfrontiere andererseits.

Wir wünschen Euch beiden viel Freude und Begeisterung!
Euer ICV Mentoring Expertenteam

Stand Leitfaden: Sept 2021