



IO3: EUMentorering baserad på metoden Mentoring Circles™

DELTAGARES KURSMATERIAL



Innehåll

EUMentorering: PROCESSEN	3
Vad är EUMentorering?.....	3
Vad är Action Learning?.....	3
Tips på hur du kan kommunicera i din EUMentorering.....	4
UPPGIFTER	5
BILAGOR	6
EUMentorering Programavtal.....	6
Utvärderingsformulär: EUMentorering 1	8
Utvärderingsformulär: EUMentorering 2	10
Utvärderingsformulär: EUMentorering 3	12
Färdigheter	15
EUMentorering Profil Utveckling (i början på resan)	22
EUMentorering Profil Utveckling (i slutet på resan).....	24
Frågor handout	25
Lärande loggen.....	27

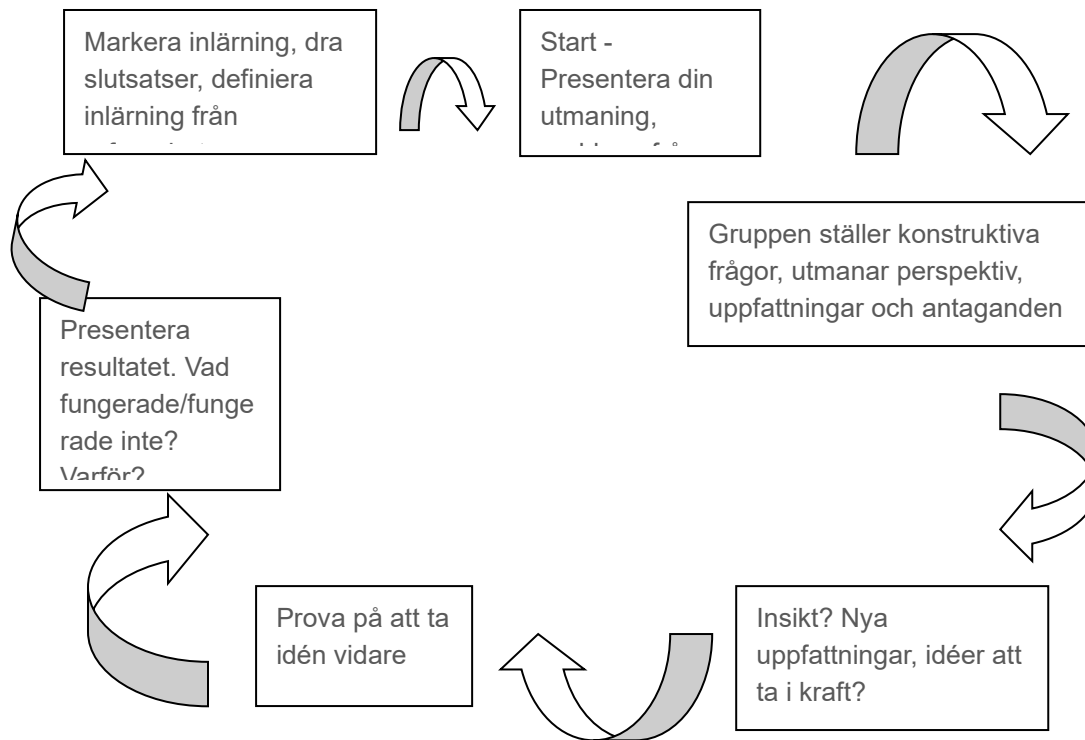
EUMENTORERING: PROCESSEN

Vad är EUMentorering?

- EUMentorering är en plats för dig att dela med dig av dina problem, funderingar, möjligheter samt utmaningar som invandrarkvinna med STEM-bakgrund och andra som står inför liknande situationer.
- EUMentorering ger en säker men utmanande miljö där idéer för anställbarhet och entreprenörskap i STEM kan undersökas och testas.
- Eventuella handlingsalternativ kan genereras och diskuteras av dig och andra gruppmedlemmar.
- Du kommer att få hjälp med att hitta nästa steg framåt när du planerar din karriär.

Vad är Action Learning?

EUMentorering är baserad på Mentoring Circles™ och är en inlärningsfokuserad resa där deltagarna leder processen. Idén om EUMentorering är byggd på lärandeprocessen som en resa och som kräver att du får hjälp av andra i gruppen, att förstå vad du behöver kunskapsmässigt. Processen bestyrker att kunskap redan finns inom dig och behöver bara vidarebefordras samt att delad kunskap och lärande från andra i gruppen kan vara värdefull. Fokus i EUMentorering är att utveckla insikter. Deltagarna tar i tur och ordning en stund att prata om sitt problem eller möjlighet och de andra gruppmedlemmarna erbjuder frågor. Det handlar om att upptäcka och försöka förstå mer underliggande frågor som skulle vara värdefulla att utforska vidare. Sålunda ligger fokus på frågan snarare än att ge råd. Diagrammet nedan visar processen i EUMentorering.



Tips på hur du kan kommunicera i din EUMentorering.

Försök att undvika att ge råd. Det är frestande att erbjuda en berättelse om din egen erfarenhet i en liknande situation eller detaljer om hur du gjorde någonting. Det här kanske inte är lämpligt eller relevant. Försök att fokusera på frågan. Om du känner att du gör en observation eller ett uttalande, försök att göra det till en fråga. Frågorna ska vara öppna frågor som börjar med "hur", "vad", "har du", "vem" etc. Försök undvika frågor som kan besvaras med ett enkelt "ja" eller "nej".

Läs dessa 2 exempel och skriv sedan några frågor i de tomma boxarna 3 och 4. Ytterligare exempel finns i bilaga.

Uttalanden =Rådgivning	Byt ut det till en fråga
	Exempel
Du borde tänka på att registrera dig hos en byrå.	Vilka är de olika alternativen som är öppna för dig när du överväger var du ska söka jobb?
Jag fann ZXY byrån svåra att tala med	Har du tänkt på eventuella problem eller andra frågor angående tillvägagångssättet?

4

Licence



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Jag tror att	3.
4.	4.

Vi döljer ibland vårt råd i frågor. Ledande frågor innehåller också de huvudidéer som vi hoppas kunna leda individen till.

Tänk på några exempel på ledande frågor i din grupp.

Ibland kan språket vara för kraftfullt. Om du hör dig själv säga, *borde*, *måste*, ger du förmodligen råd. Tänk på om du kan omformulera detta till en fråga som är mindre kraftfull.

UPPGIFTER

Övningar finns i separata dokument.

BILAGOR

EUMentorering Programavtal

WiTEC SWEDEN

Våra åtaganden som en del av EUMentorSTEM Projektet:

Vi åtar oss att:

- ✓ Placera dig i en EUMentorering (förutsatt att vi har en lämplig och tillgänglig facilitator för cirkeln).
- ✓ Övervaka ditt deltagande i EUMentorering och se till att du träffar minst 4 gånger över en 2 månaders period.
- ✓ Ge stöd under ditt engagemang i programmet EUMentorering.

Dina åtaganden

Du åtar dig att:

- ✓ Delta i alla möten (minst 4 möten, fler möten kan avtalas av cirkeln)
- ✓ Meddela din facilitator om du inte kan delta i ett möte (minst 2 dagar i förväg)
- ✓ Fyll i allt nödvändigt pappersarbete och ge dem åter till oss: a) Utvärderingsformulär efter varje session och b) dina handlingsplaner
- ✓ Delta aktivt i cirkelarna

Sekretess:

Jag samtycker till att jag inte kommer att avslöja någon konfidentiell information inom EUMentorering till någon extern part, utan föregående samtycke från den berörda facilitatören och gruppens deltagare.

Upphovsrätt:

Metoden Mentoring Circles™, material, bilder och aktiviteter är ägt av Inova Consultancy Ltd och skyddas av brittiska och internationella upphovsrättslagar. Otillåten reproduktion är förbjuden. All material och aktiviteter kan inte reproduceras, publiceras eller distribueras utan skriftligt tillstånd från Inova Consultancy Ltd.

Övrigt:

.....
.....

Namn

Signatur:

Datum:

Utvärderingsformulär: EUMentorering 1

DATUM och MÖTESPLATS ;

1. Vilka var dina förväntningar på dagens session?

2. Har dessa förväntningar uppfyllts idag?

3. Vilka är de tre saker du har lärt dig om dina funderingar idag?

>

>

>

4. Vad var det mest värdefulla med din gruppsession idag?

5. Finns det något du skulle vilja ändra på?

6. Finns det något du kan göra personligen för att göra sessioner effektivare och/ eller produktiva?

7. Vad står ut för dig idag vad gäller EUMentorering metoder?

8. Vänligen lägg till ytterligare kommentarer i utrymmet nedan, t.ex. om det var något speciellt roligt med dagens gruppssession eller om du vill ta upp ett visst ämne i nästa session:

Namn:

Datum:

Tack! Vänligen returnera det till din facilitator.

Utvärderingsformulär: EUMentorering 2

DATUM och MÖTESPLATS skrivs här

1. Vilka var dina förväntningar på dagens session?

2. Har dessa förväntningar uppfyllts idag?

3. Vilka är de tre saker du har lärt dig om dina funderingar idag?

>

>

>

4. Vad var det mest värdefulla med din gruppsession idag?

5. Finns det något du skulle vilja ändra på?

6. Finns det något du kan göra personligen för att göra sessioner effektivare och / eller produktiva?

7. Vad står ut för dig idag vad gäller EUMentorering metoder?

8. Vänligen lägg till ytterligare kommentarer i utrymmet nedan, t.ex. om det var något speciellt roligt med dagens gruppssession eller om du vill ta upp ett visst ämne i nästa session:

Namn:

Datum:

Tack! Vänligen returnera det till din facilitator.

Utvärderingsformulär: EUMentorering 3

DATUM och Mötesplats skrivs här

1. Vilka var dina förväntningar på dagens session?
2. Har dessa förväntningar uppfyllts idag?
3. Vilka är de tre saker du har lärt dig om dina funderingar idag?
>
>
>
4. Vad var det mest värdefulla med din gruppsession idag?

5. Finns det något du skulle vilja ändra på?

6. Finns det något du kan göra personligen för att göra sessioner effektivare och / eller produktiva?

7. Vad står ut för dig idag vad gäller EUMentorering metoder?

8. Vänligen lägg till ytterligare kommentarer i utrymmet nedan, t.ex. om det var något speciellt roligt med dagens gruppsession eller om du vill ta upp ett visst ämne i nästa session:

Namn:

Datum:

Tack! Vänligen returnera det till din facilitator.

Färdigheter

Vänligen fyll i tabellen efter varje session med exempel på hur du utvecklat dina färdigheter. Du behöver inte fylla i alla celler.

	Soft och hard skills	Session 1	Session 2	Session 3
1	Självmotivation			
2	Färdigheter i att networka			
3	Effektivitet			
4	Kommunikationsfärdigheter			

Licence



5	Kunskap i att motivera andra			
6	Färdigheter i att förhandla			
7	Sjävförtoende			
8	Kunskap i självreflektion			
9	Att veta var och hur man kan få stöd av andra			

10	Att veta vad jag vill i nästa steg			
11	Känsla av prestation på jobbet			
12	Självsäkerhet			
13	Färdigheter i ledarskap			
14	Färdigheter i problemlösning			
15	Känslighet mot andra			

16	Entusiasm			
17	Stresshantering			
18	Färdigheter i att deligera			
19	Presentationsfärdigheter			

20	Sinne av humor			
21	Bygga nya relationer			
22	Tidshantering			
23	Målsättning			
24	Att få saker gjorda			

25	Förstå vad som är viktigt för mig			
26	Att veta klart och tydligt vad jag jag vill uppnå			
27	Att veta klart och tydligt vad mina begränsningar är			
28	Balans jobb/privat			

29	Prioriteringsfärdigheter			
30	Att skriva CV/ ansökningar			
32	Intervjufärdigheter			

EUMentorering Profil Utveckling (i början på resan)

Namn:

Datum:.....

...

Vänligen utvärdera dig själv som du känner just nu

1 = Dålig

5 = Utmärkt

Skicklighet och attribut		Kryssa i box				
		1	2	3	4	5
1	Självmotivation					
2	Networking					
3	Effektivitet					
4	Kommunikation					
5	Att motivera andra					
6	Förhandla					
7	Självförtroende					
8	Självreflektion					
9	Veta när och var jag kan få stöd vid behov					
10	Veta vad jag vill i nästa steg					
11	Känsla av prestation på jobbet					
12	Självsäkerhet					
13	Ledarskap					
14	Problemlösning					
15	Känslighet mot andra					
16	Entusiasm					

Licence



17	Stresshantering						
18	Färdigheter i att förhandla						
19	Presentationsfärdigheter						
20	Sinne av humor						
21	Att bygga nya relationer						
22	Tidshantering						
23	Målsättning						
24	Att få saker gjorda						
25	Förstå vad som är viktigt för mig						
26	Att veta klart och tydligt vad jag vill uppnå						
27	Att veta klart och tydligt vad mina begränsningar är						
28	Balans jobb/privat						

EUMentorering Profil Utveckling (i slutet på resan)

Namn:

Datum:.....

Vänligen utvärdera dig själv som du känner just nu

1 =Dålig

5 = Utmärkt

Skicklighet och attribut		Kryssa i box				
		1	2	3	4	5
1	Självmotivation					
2	Networking					
3	Effektivitet					
4	Kommunikation					
5	Att motivera andra					
6	Förhandla					
7	Självförtroende					
8	Självreflektion					
9	Veta när och var jag kan få stöd vid behov					
10	Veta vad jag vill i nästa steg					
11	Känsla av prestation på jobbet					
12	Självsäkerhet					
13	Ledarskap					
14	Problemlösning					
15	Känslighet mot andra					
16	Entusiasm					
17	Stresshantering					

Licence



18	Färdigheter i att förhandla						
19	Presentationsfärdigheter						
20	Sinne av humor						
21	Att bygga nya relationer						
22	Tidshantering						
23	Målsättning						
24	Att få saker gjorda						
25	Förstå vad som är viktigt för mig						
26	Att veta klart och tydligt vad jag vill uppnå						
27	Att veta klart och tydligt vad mina begränsningar är						
28	Balans jobb/privat						

Frågor NLP handout

Lyssna till	Du får mig att känna mig operfekt
Fråga	Hur får han/hon dig att känna dig operfekt?

Lyssna till	När du vänder dig emot mig, är jag inte bra nog för dig
Fråga	Hur är du inte bra nog för honom/henne om han inte håller med dig?

Lyssna till	Han/hon tycker inte jag är bra nog
Frågor	Hur kan du veta det?

Licence



Lyssna till	Jag måste lyckas
Fråga	Vad skulle hända om du inte göra det?

Lyssna till	Jag kan inte stanna i en relation
Fråga	Vad hindrar dig?

Lyssna till	Mitt beslut hindrar mig/ Jag tror att
Fråga	Hur tar du beslut som hindrar dig?

Lyssna till	Jag kan inte lära mig
Fråga	Vad får dig att tro att du inte kan lära dig?

Lyssna till	Jag är inte säker.... Jag är stressad....
Fråga	Om vad?

Lyssna till	De är osäkra
Fråga	Vilka/vem specifikt?

Lyssna till	Hon/han vet mer, hon/han är mer säker på..
Fråga	Jämfört med vem/vilka?

Lärande loggen

Det är valfritt att fylla i denna blankett efter varje session.

Vad gjorde jag?

Hur tycker jag / känner mig om detta?

Fanns det något jag tänkte på men inte delade med mig av till övriga i gruppen?

Hur bra (eller dåligt) gick det?

Vad lärde jag mig?

Vad har jag uppnått?

Licence

