

PLAN PERSONAL DE MENTORAT

1. Îndrumări pentru întâlnirile de mentorat

Prima întâlnire

La începutul unei relații de mentorat, este important să identificăm așteptările ambelor părți implicate și cu ceea ce își propune fiecare să rămână din această relație. Vreți să aflați cum relația se poate dezvolta cât mai bine și cum mentorul își poate ajuta partenerul cât mai eficient.

Pregătire

Pentru a vă pregăti de prima întâlnire, este bine să parcurgeți Acordul de Mentorat (vezi mai jos), deoarece vă ajută să identificați aspectele despre care trebuie să discutați. De asemenea, trebuie să vă gândiți la următoarele două întrebări, care sunt foarte utile în crearea unui raport cu partenerul din mentorat.

Ce vreau să știe mentorul/studentul despre mine?

Ce mi-ar plăcea să știu despre mentor/student?

Întâlnirea

Pe parcursul primei întâlniri, discutați gândurile și ideile referitoare la relația de mentorat. Este sugerat să completați și să semnați un **Acord de Mentorat**, care să conțină obiective, așteptări, subiecte limitate, logistica și încheierea relației.

De asemenea, dezvoltați un **Plan de Acțiune**, în care să se regăsească obiective și activități specifice, modalitățile de a măsura reușitele și termenele limită fixate.

Pentru a urmări progresul, puteți utiliza un **Jurnal de Mentorat**, în care să fie notate discuțiile, realizările, provocările, comentariile și taskurile.

Următoarele întâlniri

În toate întâlnirile următoare verificați progresul partenerului mentorat. Analizați activitățile acestuia și ce a reușit să realizeze.

Verificarea de trei luni

Deși întregul proces este verificat pe parcursul fiecărei întâlniri de mentorat, este recomandat ca, după trei luni, să se facă o privire de ansamblu asupra relației ce s-a consolidat în cele trei luni. Subiectele de analizat includ:

- Obiective & Activități. Obiectivele sunt încă de actualitate? Activitățile alese au fost relevante în progres? Care au fost cele mai eficiente activități? Ce alte activități aș putea folosi pentru a-mi atinge obiectivele?
- Relația. Ce funcționează și ce nu funcționează în relația de mentorat? Cum poate fi îmbunătățită această relație?

2. Acordul de Mentorat

Despre Relația de Mentorat

Așteptările noastre pentru Relația de Mentorat: *(Ce vrem să realizăm?, What to get out of it? Modalitățile de a ajuta partenerul mentorat, reguli de bază cum ar fi confidențialitatea, deschiderea & veridicitatea, modalități de a rezolva problemele, ...)*

Mentor _____

Subiecte care sunt **limitate** :

Logistica

Responsabilitatea de a iniția întâlnirile Persoana mentorată Mentor

Frecvența/data/ora întâlnirilor _____

Durata întâlnirilor _____

Comunicare	Întâlniri	Între	Persoana mentorată	Mentor
Webex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Skype	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Telefon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
E-Mail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
Față în față	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____

Limba _____

Încheierea relației

Când se va încheia relația de mentorat?

- Când sunt atinse nr. de intalniri stabilite a persoanei mentorate
- Când mentorul sau persoana mentorată decide, indiferent de motiv
- Când obiectivele mentorului și ale persoanei mentorate au fost atinse

3. Plan de Acțiune

După discuția cu mentorul/persoana care trebuie mentorată, **obiectivele** pe care studentul își propune să le atingă sunt:
(*ex.dezvoltarea increderii in sine, cunoasterea pasilor care ajuta in construirea unei cariere de success, explorarea ariilor in care ma pot specializa, etc.*)

Obiectivul 1 -

Obiectivul 2 -

Obiectivul 3 -

Pentru a atinge obiectivele, persoana mentorată se va concentra pe următoarele activități și măsuri de a le măsura succesul.
(*Sfat: definiți activitățile înainte de a le prioritiza*)

Obiectivul 1

Prioritate	Activitate	Măsurarea succesului
1		
2		
3		

Obiectivul 2

Prioritate	Activitate	Măsurarea succesului Make decisions on the spot in critical situations
1		
2		
3		

Obiectivul 3

Prioritate	Activitate	Măsurarea succesului Make decisions on the spot in critical situations
1		
2		
3		

4. Regstru de Mentorat – Intalnirea nr. 1

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul

4. Registru de Mentorat – Intalnirea nr. 2

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul

4. Registru de Mentorat – Intalnirea nr. 3

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul

4. Regstru de Mentorat – Intalnirea nr. 4

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul

4. Registru de Mentorat – Intalnirea nr. 5

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul

4. Regstru de Mentorat – Intalnirea nr. 6

Data/Loc

Notițe din întâlnirea de mentorat(ex: ce s-a discutat, sarcini îndeplinite, provocări)

Comentarii după întâlnire(ex: întrebări pentru următoarea întâlnire)

Taskuri și termene limită

Persoana mentorată:

Mentor:

Următoarea întâlnire

Data, ora, locația

Scopul