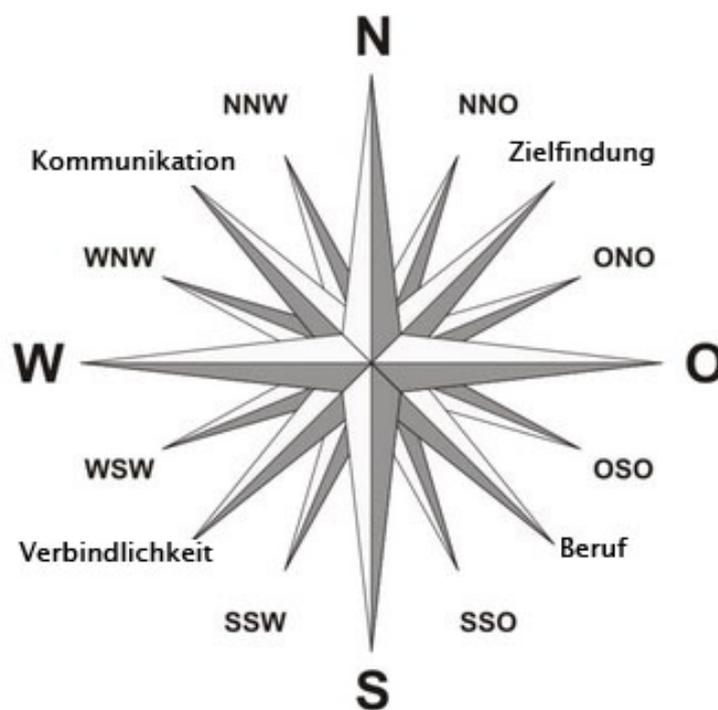


Logbuch



für Mentees
im Mentoring-Jahr 2022-2023

Was ist Mentoring?

Mentoring bezeichnet den Prozess der Entwicklung einer weniger erfahrenen Person (Mentee) durch die Unterstützung einer (beruflich) weitaus erfahreneren Person (Mentor*in). Beim Mentoring-Programm der Fakultät Rehabilitationswissenschaften handelt es sich um ein externes Mentoring, bei dem vor allem die persönliche Potentialentwicklung der Mentee/des Mentees im Vordergrund steht.

*Der Begriff “**Mentor**” stammt aus der griechischen Sagenwelt:*

*Als Odysseus nach Troja aufbrach, bat er seinen Freund Mentor, seinen Sohn Telemachos während seiner Abwesenheit **zu unterrichten und auf das Leben vorzubereiten.***

Mentoring ist eine Methode der individuellen Personalentwicklung. Den teilnehmenden Mentees wird dabei die Möglichkeit gegeben, über die Laufzeit von einem Jahr ihre persönlichen Ziele und ihre Berufs- und Karriereplanung mit Hilfe eines Mentors/einer Mentorin zu entwickeln und voranzutreiben. Das Mentoring ist weit mehr als ein Praktikum, da im Mentoring die Individualität im Vordergrund steht und diese exklusive Tandembeziehung über einen langen Zeitraum besteht. In diesem Zeitraum ist es möglich, sich gegenseitig kennen zu lernen und so in einem vertrauten Rahmen die persönliche und berufliche Entwicklung zu besprechen.

Nach der Bewerbung und dem erfolgreichen Matching erhalten Sie die Kontaktdaten der Mentorin/des Mentors, nehmen Kontakt auf und treffen sich innerhalb der nächsten vier Wochen zum ersten Mal.

Informieren Sie die Studienkoordination, wenn ein erster Kontakt zustande gekommen ist.

Ihre Aufgaben als Mentee

Sie möchten für ein Jahr Mentee im Mentoring-Programm der Fakultät 13 sein.

Beim Mentoring-Tandem geht es um die Weitergabe von Berufs- und Lebenserfahrung einer berufserfahrenen Person an eine weniger berufserfahrene Person. Innerhalb des kommenden Jahres haben Sie die Möglichkeit, über Ihre Mentorin/Ihren Mentor Einblick in die Berufspraxis zu erhalten.

Um Ihnen und Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor den Einstieg in das gemeinsame Mentoringjahr zu erleichtern, haben wir folgende Empfehlungen zusammengestellt, die Ihnen bei der praktischen Gestaltung des Mentorings helfen können:

- Engagieren Sie sich aktiv für die Entwicklung einer Vertrauensbeziehung und thematisieren Sie in den Gesprächen auch Probleme und Unsicherheiten.
- Bereiten Sie die persönlichen Treffen mit Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor vor und stimmen Sie die Themen, die Sie besprechen möchten, jeweils im Vorfeld ab.

- Nutzen Sie aktiv die Erfahrungen und das Wissen Ihrer Mentorin/Ihres Mentors. Holen Sie sich explizit Feedback und Rat ein.
- Respektieren Sie andere Perspektiven, Positionen und Herangehensweisen. Reflektieren Sie diese und nutzen Sie diese für die Entwicklung neuer Optionen und Handlungsstrategien.
- Geben Sie Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor konkrete Rückmeldungen zu den Ergebnissen und Wirkungen der Gespräche und kommunizieren Sie explizit Ihre Wertschätzung und Ihren Dank für die Unterstützung. Sie stärken damit die Motivation und festigen die Mentoring-Partnerschaft.

Das Erstgespräch

Zur erfolgreichen Gestaltung Ihrer Mentoring-Beziehung ist es sinnvoll, zu Beginn die Rahmenbedingungen Ihrer Kooperation abzustecken sowie Wünsche und Erwartungen an die Zusammenarbeit zu besprechen und Ziele zu benennen. Wir empfehlen Ihnen, nach den ersten beiden Treffen folgende Dinge zu besprechen:

- Themen, Anliegen und Wünsche, die Ihrer*m Gesprächspartner*in und Ihnen besonders wichtig sind: sie sollten von vornherein ausgesprochen und festgehalten werden. Was sind Ihre Ziele für die Dauer Ihrer Beziehung?
- Vereinbaren Sie, was vertraulich zu behandeln ist.
- Was darf nicht passieren? Was möchten Sie auf keinen Fall im Mentoring-Prozess erleben?

Die vorliegende Zielvereinbarung soll Ihnen helfen, diese Fragen zu klären und schriftlich zu fixieren. So können Sie gemeinsam den Rahmen für die Mentoring-Beziehung abstecken.

Für einen guten Einstieg in das Programm ist es wichtig, das erste gemeinsame Treffen innerhalb der ersten vier Wochen durchzuführen. Vereinbaren Sie Datum, Ort, Uhrzeit und Dauer des Gesprächs. Zur Vereinbarung einer Arbeitsbeziehung gehört außerdem die Klärung folgender Fragen:

- Wie häufig wollen Sie sich treffen? Berücksichtigen Sie dabei die begrenzten Zeitressourcen, die der Mentorin/dem Mentor und Ihnen selbst zur Verfügung stehen.
- Wie lange sollen die Treffen dauern?
- Wie viele Treffen soll es insgesamt geben?
- Wo wollen Sie sich treffen?
- Sind es nur Face-to-face-Treffen oder können auch telefonisch Themen besprochen werden?
- Gibt es die Möglichkeit der E-Mail-Kommunikation?

Nach einem erfolgreichen Einstieg ins Mentoring können die folgenden Gespräche völlig frei, strukturiert oder methodisch gestützt geführt werden. So kann Mentoring

beispielsweise in Form von lockeren Gesprächen über vorbereitete Themen und Fragestellungen stattfinden. Eine weitere Möglichkeit wäre das Shadowing, bei dem Sie als Mentee den Mentor/die Mentorin am Arbeitsplatz besuchen und einen Tag lang begleiten können.

Insgesamt sollten die Impulse für die Gesprächsinhalte von Ihnen als Mentee ausgehen.

Abschlussgespräch

Formal endet Ihre Mentoring-Beziehung nach einem Jahr. Sie sollten in einem gemeinsamen Abschlussgespräch mit Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor dieses Jahr Revue passieren lassen. Manchmal ergeben sich während der Programmdauer neue Aspekte oder Vereinbarungen über die Art und Weise der zukünftigen Zusammenarbeit. Möchten Sie oder Ihre Mentorin/Ihr Mentor die Zusammenarbeit vorzeitig beenden, so empfehlen wir, die Gründe in einem gemeinsamen Gespräch zu erläutern bzw. zu klären und zu einem bewussten, für beide Seiten befriedigenden Abschluss zu kommen. Liegen Konflikte vor, bieten wir Ihnen ein begleitetes Klärungsgespräch an, aus dem sich neue Perspektiven für die Tandemarbeit ergeben können.

Bitte informieren Sie in jedem Fall die Studienkoordination über einen vorgesehenen vorzeitigen Abschluss.

Die Mentoringvereinbarung

Bitte besprechen Sie bei einem der ersten Treffen mit der Mentorin/dem Mentor die Mentoringvereinbarung. Welche Vorstellungen und Ziele haben Sie, wie möchten Sie zusammenarbeiten? Schaffen Sie Rahmenbedingungen für das Mentoring. Die Vereinbarung soll Ihnen beiden ein Leitfaden sein, um das Mentoring strukturiert und zielgerichtet zu gestalten.

Bitte reichen Sie eine Kopie der Vereinbarung bei der Studienkoordination ein.

Mentoring Zielvereinbarung:

Die Mentorin/Der Mentor

.....

und die/der Mentee

.....

beschließen für die Dauer vom bis

folgende Mentoring-Arbeitsvereinbarung:

Ziele:

z. B. berufliche und persönliche Förderung der Mentee/des Mentees durch die Mentorin/den Mentor; Einblick in das Forschungsfeld XY; Organisation des Masterstudiums o. ä.

.....

.....

.....

Maßnahmen:

z. B. gemeinsame strategische Planung von Karriereschritten und Berufszielen; Unterstützung und Absprache bei Entscheidungsfindungen; Vermittlung von Kontakten; Unterstützung in der fachlichen Qualifizierung etc.

.....

.....

Konkrete Schritte:

Die Mentor/Der Mentor verpflichtet sich (z. B. der/dem Mentee in ihren/seinen Arbeitsbelangen unterstützend zur Seite zu stehen)

.....
.....

Die/Der Mentee verpflichtet sich (z. B. regelmäßig Kontakt zur Mentorin/zum Mentor aufzunehmen und diese/diesen über seine/ihre Entwicklung zu informieren)

.....
.....

Das Tandem vereinbart (z. B. monatliche/vierteljährliche Treffen, die der Reflexion, der Analyse, der Klärung offener Fragen und der Planung neuer Schritte dienen)

.....
.....

Verschwiegenheit:

Das Tandem vereinbart Verschwiegenheit über vertrauliche Informationen aus dem persönlichen und dem beruflichen Umfeld. Die Partner*innen verpflichten sich, keine Gesprächsinhalte an Dritte weiterzugeben.

Ausstiegsmöglichkeit

Es besteht für beide Partner*innen die Möglichkeit, die Vereinbarung jederzeit nach Absprache mit der Studienkoordination unter Angabe der Gründe vorzeitig zu lösen.

Datum, Ort Unterschriften

Dokumentation des Mentoring

Datum	Thema/Leitfragen	Stichpunkte
	Erstes gemeinsames Treffen	