

WESTEM MANUALE DI MENTORING

per le mentors e le mentee



WESTEM



Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



**Funded by
the European Union**

Benvenuti nel programma di mentoring di WESTEM

Questa è una guida alle informazioni e alle fasi del programma di mentoring per le donne nelle discipline STEM. Il manuale descrive le fasi più importanti del processo, per guidare le mentori e le mentee e per essere da ispirazione per altri che desiderano contribuire all'empowerment e all'incoraggiamento delle donne nelle STEM.

Visitate il nostro sito web WESTEM.eu.

Tavola dei contenuti

WESTEM Programma di Mentoring	1
Definizione di Mentoring	2
Il tuo ruolo come MENTOR	3
Il tuo ruolo come MENTEE	5
Impostazione del profilo sulla piattaforma	7
Processo di abbinamento	8
Ciclo di mentoring	10
Valutazione del mentoring	17
Materiali & Risorse	18



WESTEM

Definizione di Mentoring

L'intento del programma di mentoring è quello di fornire un collegamento diretto tra mentori e mentee, incoraggiando al contempo le mentee a perseguire una formazione universitaria in studi e carriere STEM. Questa relazione è dedicata a sostenere la crescita personale e accademica delle ragazze e delle donne per un periodo fino a un massimo di 4 mesi, concentrandosi su:

- Affrontare le aspirazioni di carriera: mettere in contatto le studentesse universitarie che stanno valutando la possibilità di iscriversi a un corso di laurea in discipline STEM o di esplorare opportunità post-laurea con studentesse in corso che possano fornire supporto e orientamento.
- Favorire e incoraggiare la crescita delle mentee e il raggiungimento degli obiettivi di carriera.
- Ispirare una nuova generazione di donne nelle discipline STEM.
- Creare un sistema di supporto la sotto-rappresentazione di genere nelle materie STEM.

Caratteristiche del mentoring

Connessione 1:1

Sessioni private online attraverso la piattaforma discord

Stile di mentoring tradizionale

Una relazione formale è stabilita attraverso un accordo di mentoring e implica un impegno a lavorare per un certo periodo di tempo.

Stile di mentoring flash

Permette una connessione più flessibile e veloce, in quanto il mentee pone domande e cerca conoscenze su un argomento specifico.

Durata della connessione
Da poche settimane fino a un programma di 4 mesi o solo una singola sessione (flash mentoring)

Frequenza degli incontri
Minimo richiesto da 1 ora a 3 ore al mese

Il tuo ruolo come MENTOR

Il vostro ruolo è quello di **incoraggiare e favorire la crescita personale e professionale** della mentee attraverso la condivisione di conoscenze, competenze ed esperienze. Si basa su un rapporto di fiducia reciproca, sul rispetto e sulla comunicazione, che prevede che entrambe le parti si incontrino regolarmente per scambiare idee, discutere i progressi e fissare gli obiettivi per un ulteriore sviluppo.

LA MENTOR AIUTA LA MENTEE A:

- Allineare le aspettative: creare uno spazio sicuro in cui i mentee possano esplicitare le loro aspettative.
- Valutare la comprensione: lavorare con le mentee per capire ciò che sanno e sono in grado di fare e considerare ciò che le mentee possono fare per svilupparsi ulteriormente e raggiungere il successo.
- Insegnare alla mentee un argomento specifico, condividendo la propria esperienza e motivando la mentee ad andare oltre ciò che già conosce.
- Aiutare la mentee a riconoscere i propri talenti, a sviluppare le capacità relazionali e a stabilire aspettative e obiettivi realistici.
- Facilitare la crescita della mentee condividendo risorse e reti.
- Consigliare la mentee su studi, lavori e carriere che possano essere rilevanti per lei in base ai suoi obiettivi e desideri.
- Comunicare in modo efficace, ascoltare attivamente e fornire un feedback tempestivo e costruttivo per sfidare il mentee ad andare oltre la sua zona di comfort e ad assumersi dei rischi.
- Creare un ambiente di apprendimento sicuro per affrontare i temi dell'equità e dell'inclusione.

PIU' SPECIFICAMENTE:

- Approfondire la conoscenza delle discipline STEM per scoprire le opportunità di crescita e sviluppo professionale.
- Affrontare i pregiudizi esistenti e abbattere le barriere e i pregiudizi che possono indebolire le prospettive del mentee.
- Sostenere la mentee nella fiducia nei propri talenti.
- Consigliare la mentee sui percorsi di studio e di lavoro che possono essere rilevanti per lei, tenendo conto dei suoi obiettivi e delle sue aspirazioni.

IL VOSTRO CONTRIBUTO POTREBBE FACILITARE LE MENTEE A:

- Sviluppare un'identità come professionista STEM.
- Sviluppare la fiducia in se stessa e la motivazione nella propria capacità di lavorare nel settore STEM.
- Aiutare a navigare con successo nella cultura STEM.
- Riflettere e pensare in modo critico sui propri obiettivi, su come affrontare i pregiudizi o su come superare l'ansia da valutazione.
- Riflettere ed esplorare i propri interessi, capacità, convinzioni e idee.
- Realizzare le loro aspirazioni professionali includendo informazioni su materiali e strategie, definizione degli obiettivi e opportunità di apprendimento, networking e incontro con altri interessati alle STEM.
- Fornire indicazioni sulle risorse finanziarie (borse di studio, reti, programmi e opportunità di lavoro).

Ricorda

ESSERE ENTUSIASTE

Essere appassionati ed entusiasti di dare un contributo alla vita delle mentee è un grande stimolo che crea un rapporto e favorisce il coinvolgimento.

RISPETTO

Rispettate il vostro tempo e trattate gli altri come una risorsa preziosa, su cui vale la pena investire.

CAPACITA' DI PARLARE APERTAMENTE

Dovete essere disposti a condurre conversazioni difficili e a "dire le cose come stanno", anche se sembrano dure. Un grande mentore darà un feedback e spingerà i suoi allievi ad andare oltre.

CAPACITA' DI ASCOLTO

Anche se avete molti aneddoti da condividere, non si tratterà sempre di voi stessi. Fate domande, lasciate parlare i mentee e ascoltateli.

EMPATIA

Un buon mentore sarà empatico nei confronti della situazione unica del mentee e si impegnerà per capirlo e consigliarlo di conseguenza.

In qualità di mentore, è importante riflettere sulle competenze di base che è necessario possedere o sviluppare attraverso il processo di mentoring.

In altre parole, alcune delle caratteristiche che vi aiuteranno a essere una buona mentore si basano sulla vostra capacità di entrare in contatto con le mentee, in quanto la vostra esperienza può guidare la strada verso il loro successo.

Questa valutazione creata dall'Università del Winsconsin può aiutarvi a riflettere su questo aspetto.

Il tuo ruolo come MENTEE

Il vostro ruolo è quello di discutere le vostre domande, i vostri dubbi e la vostra curiosità su dove iniziare o come continuare il percorso STEM.



COME MENTEE DOVRETE:

- Interrogarsi e riflettere sulle proprie aspettative.
- Comunicare chiaramente le proprie esigenze e aspettative.
- Mostrare curiosità e mantenere l'impegno di esplorare le opportunità presentate dai tutor.
- Informarsi su lavori, percorsi di carriera, culture aziendali e settori.
- Mostrare gratitudine al/d alla mentore per il loro tempo.
- Condividere con la mentore la responsabilità della qualità del rapporto.

PER AVERE SESSIONI DI MENTORING FRUTTUESE, I VOSTRI COMPITI SONO:

- Avviare la comunicazione con le mentori una volta accettata la richiesta.
- Impegnarsi per un minimo di una o due ore al mese (o quanto concordato nella sessione del contratto di mentoring) per lavorare con la propria mentore.
- Pianificare e stabilire l'ordine del giorno di ogni incontro.
- Fornire un feedback alla mentore e accettare con mente aperta e orientata alla crescita i suoi consigli.
- Inoltre, è possibile partecipare alle discussioni e agli eventi pubblicati nel community hub. Compilate il vostro profilo in modo dettagliato per permettere agli altri di connettersi con voi ed esplorare la rete.

Come mentee, è importante riflettere non solo su ciò che le vostre esigenze sono, ma anche, su come ottenere il meglio da queste sessioni. Tutto comincia con la giusta mentalità; **come potete mirare ad installarsi mentalmente per questo scopo?**

ESSERE APERTI E RICETTIVI

I mentori offrono spesso feedback costruttivi, suggerimenti e prospettive diverse. Per ottenere il massimo da questa relazione, dovrete essere aperti a questi input e disposti ad agire di conseguenza. Inoltre, dovrete essere disposti a chiedere aiuto, capaci di mostrare vulnerabilità e aperti a esplorare nuove avventure.

ESSERE IMPEGNATI A SVILUPPARE

Non si tratta solo di un'occasione per parlare delle vostre speranze e dei vostri sogni. Il mentoring è un'opportunità per agire concretamente e vedere un cambiamento positivo nella vostra carriera. Dovete concentrarvi sulla definizione di obiettivi chiari e lavorare per raggiungerli. Dovete essere disposti a fare domande, a cercare risposte e a provare cose nuove, anche se sembrano spaventose.

SIATE RESPONSABILI E CREDIBILI

Se dite che avete intenzione di fare qualcosa, portatela avanti. Ricordate che il vostro mentore si mette a disposizione per sostenervi. Sta investendo nella vostra crescita, ma voi dovete fare la vostra parte per vedere i risultati.

Cosa posso aspettarmi da un mentore?

VI RESPONSABILIZZANO

Si può cercare di rendere conto a se stessi della propria carriera. Ma avere qualcuno che vi ricordi costantemente i vostri obiettivi specifici può aiutarvi a tenerli a mente. Un mentore può spingervi a continuare a perseguire attivamente i vostri obiettivi e offrirvi suggerimenti utili su come farlo.

OFFRONO INCORAGGIAMENTO

La vita a volte ti prende a calci mentre sei a terra. Quando questo accade, un mentore può aiutarvi a capire che ce la potete ancora fare! Vi incoraggerà ad andare avanti anche quando le cose sembrano andare male.

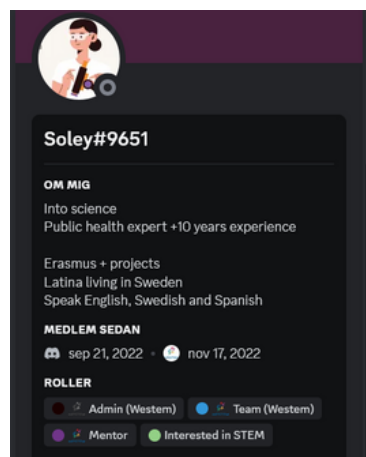
POSSONO FUNGERE DA CASSA DI RISONANZA

Sia che stiate definendo la vostra carriera, sia che siate studenti laureati alla ricerca di modi per lanciarla, avere un mentore vi permette di avere qualcuno con cui scambiare idee. Può ascoltare le vostre sfide, offrire una prospettiva imparziale e aiutarvi a trovare soluzioni.

Impostazione del profilo sulla piattaforma

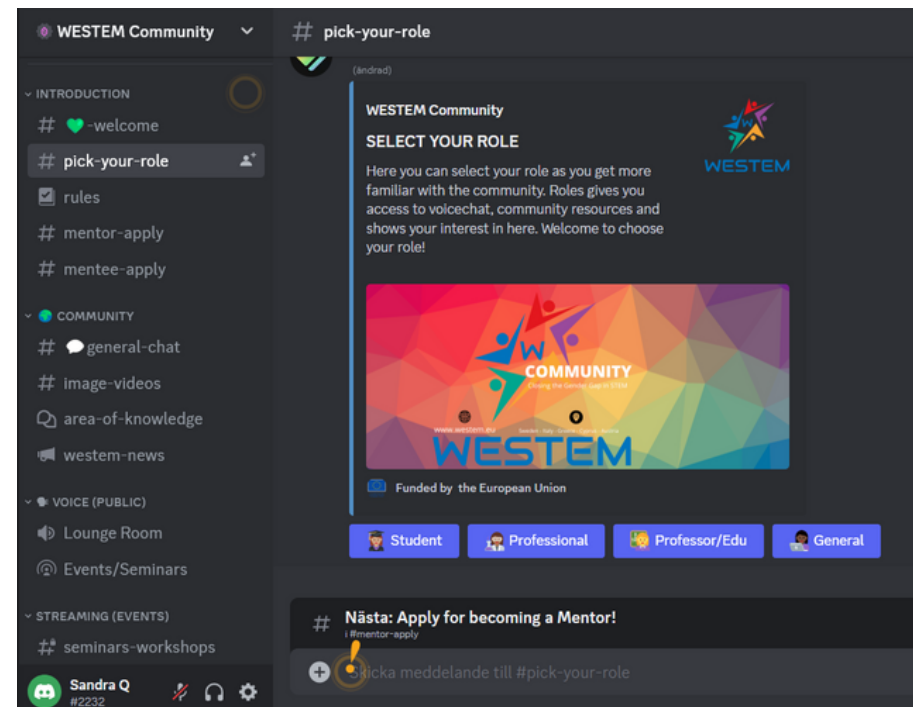
Per iniziare il programma di mentoring, è necessario creare il proprio profilo sulla piattaforma della comunità WESTEM in Discord.

Per prima cosa scegliete il ruolo che vi rappresenta. Per aumentare la vostra visibilità e trovare il mentore/mentee giusto, è importante che forniate alcune informazioni che possano aiutare il vostro potenziale mentore o mentee a capire chi siete e cosa state cercando. Una mentorship si basa sull'affinità di obiettivi, aspirazioni ed esperienze, quindi un profilo dettagliato vi aiuterà a trovare il candidato migliore.



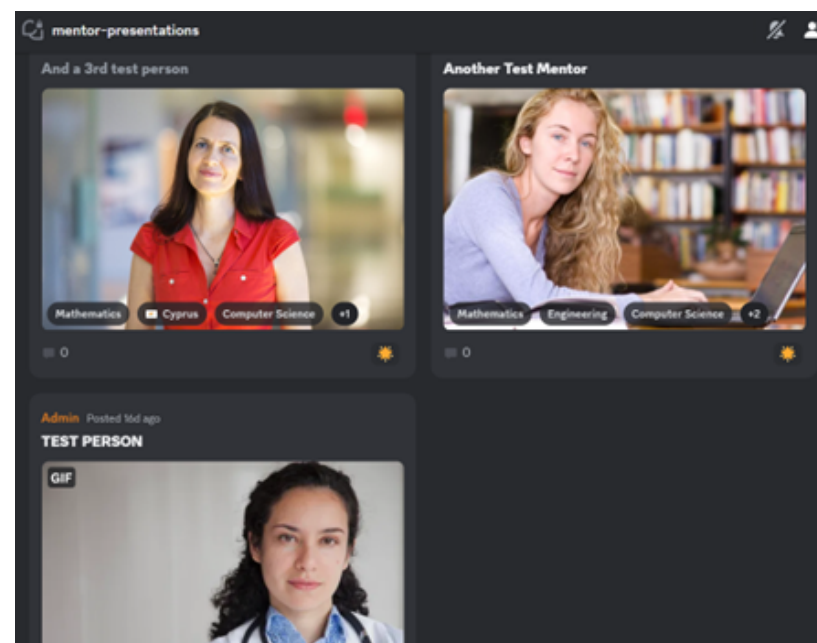
Forse si possono aggiungere informazioni sulla propria area di competenza, come ad esempio: Scienza, tecnologia, matematica, ingegneria, ecc.; il paese in cui vivete e le lingue che parlate.

Più il profilo è dettagliato, maggiori sono le possibilità di trovare nella rete di persone adeguate con interessi simili per raggiungere gli obiettivi personali.



Processo di abbinamento

- Dopo che sia le mentori che le mentee hanno compilato i loro profili, le mentori si presenteranno nel canale di presentazione delle mentori.
- Le mentee visiteranno poi il canale per leggere le presentazioni delle mentori disponibili per il programma. **Forse troverete un profilo che vi piace!**
- Una volta che la mentee ha scelto una mentore, basta inviare una richiesta di connessione.
- Le mentori potranno quindi accettare o rifiutare l'invito dei mentee.
- Una volta che la mentee ha trovato una mentore, è compito di quest'ultimo avviare il contatto e fissare un primo incontro!



Come trovare una mentore adatta?

Ecco un elenco di cose da tenere a mente quando si cerca una mentore adatta.

ISPIRANO LA VOSTRA CRESCITA

Forse sapete esattamente cosa volete ottenere dalla vostra carriera. O forse dovete ancora trovare la vostra passione. In ogni caso, un mentore si concentrerà sulla vostra crescita professionale, vi assicurerà di esplorare nuove opportunità, vi sfiderà e lavorerà per migliorare le vostre capacità e conoscenze. Non è necessario che il mentore faccia parte della vostra stessa carriera o del vostro stesso Paese. Può trattarsi di una persona con valori o passioni simili ai vostri o di una persona che ricopre un ruolo simile in un settore diverso.

COMPETENZE E CONOSCENZE

Se avete degli obiettivi specifici, forse avete bisogno di qualcuno che ha fatto carriera più a lungo di voi o che ha competenze ed esperienze da condividere (questo non significa che sia più vecchio di voi).

Checklist per le mentee

- Unirsi alla comunità online e iscrivetevi al programma di mentorship.
- Scegliere il proprio mentore
- Leggere e accettare il codice di condotta del mentoring
- Leggete il manuale e riflettete su ciò che volete dal tutoraggio.
- Rivolgetevi al vostro mentore per un primo incontro, esplorate le risorse disponibili

Checklist per le mentor

- Unitevi alla comunità online e iscrivetevi al programma di mentorship.
- Leggere e accettare il codice di condotta del mentoring
- Leggete il manuale e partecipate all'incontro di preparazione online per i mentori e riflettete su ciò che volete dal tutorato
- Compilare il modulo - presentazione del mentore - con il proprio profilo
- Esplorate le diverse risorse disponibili per le vostre sessioni

Ciclo di Mentoring

Il percorso della relazione di mentoring, il cosiddetto ciclo di mentoring, comprende quattro fasi.

MENTORING TRADIZIONALE

L'intero ciclo, compresa la compilazione dell'accordo di mentoring e la valutazione, verrà svolto da voi.

FLASH MENTORING

Salterete la fase numero 3 e vi concentrerete sulle altre fasi durante la sessione. Se volete, potete usare il contratto di mentoring come risorsa e fare la valutazione dopo la sessione.



Fase 1: Preparazione

PRIMA DELLA PRIMA RIUNIONE

Il mentee può contattare il mentore per il primo incontro online (o faccia a faccia) dopo che la richiesta è stata accettata dal mentore. Prima del primo incontro, è importante **riflettere su se stessi** e sul proprio percorso in termini di mentoring.

Il mentee è invitato e incoraggiato a tenere un diario del mentoring per scrivere riflessioni, impegni e feedback che possono essere utili come input per il prossimo incontro e come fonte per l'autovalutazione e la valutazione dei progressi.

Auto-riflessione per i mentori:

1. Chi sono stati i vostri mentori o le persone che vi hanno guidato, sostenuto e rafforzato e come hanno contribuito al vostro successo?
2. Quali lezioni avete imparato da loro?
3. Quali sono stati gli aspetti più soddisfacenti di queste relazioni e perché?
4. Qual è il vantaggio di questa relazione di mentoring per me?

Auto-riflessione per i mentee:

1. Ci sono già stati dei mentori nella mia vita?
2. Quali obiettivi vorrei raggiungere dopo il processo di mentoring?
3. Come potrebbe aiutarmi concretamente il mentore?

Forse avete già un obiettivo specifico su cui volete lavorare. In caso contrario, **ecco alcuni argomenti specifici** che possono essere discussi durante il ciclo di mentoring.

Come ampliare la cerchia dei contatti accademici e professionali?

- Come prepararsi al mercato del lavoro come donna in ambito STEM?
- Come avere successo nei colloqui di stage?
- Come scegliere tra università e industria?
- Come avere successo nella carriera STEM?
- Come muoversi tra gli stereotipi di genere nel settore STEM?
- Come acquisire maggiore fiducia in se stessi negli studi STEM?

DURANTE L'INCONTRO

1. Costruire una base per conversazioni di fiducia: Ciò significa creare un rapporto di fiducia tra voi due. Il rapporto di mentoring è caratterizzato da **apprezzamento e comprensione reciproci**. Si tratta di mantenere l'equilibrio tra l'instaurazione di un rapporto e l'apprendimento.

I mentori possono anche fungere da guida per i comportamenti, i valori e gli atteggiamenti dei mentee. I mentee traggono quindi vantaggio dall'aver a che fare con un mentore che condivide con loro valori e somiglianze profonde.

In genere, la fase di preparazione e quella di negoziazione possono fondersi ed essere discusse nel corso del primo incontro, oppure possono essere suddivise in un secondo incontro. Questo può essere progettato individualmente.

2. Identificare obiettivi e aspettative. Dopo queste fasi, si può iniziare a identificare gli obiettivi e le aspettative del mentoring, che fanno parte dell'**accordo di mentoring**.

Esempi di obiettivi a lungo termine:

- Affermare ed espandere i miei punti di forza.
- Costruire la fiducia in me stesso per lo studio e il lavoro in ambito STEM.
- Difendersi, ecc.
- Affrontare i pregiudizi esistenti e abbattere le barriere e i pregiudizi nel settore STEM nel mio corso o nel mio lavoro.
- Empowerment - vedere un futuro nel settore STEM.

- Conoscetevi meglio!
- Condividete informazioni ed esperienze sulla vostra carriera e su come siete arrivati dove siete ora.
- Parlate del vostro percorso di vita.
- Prendete tempo per conoscere gli interessi, i desideri, i fallimenti e le paure dell'altro.
- Trovate interessi, simpatie o antipatie comuni.
- Trattate sempre l'altro con rispetto e buona volontà..

Checklist

- Fissare la data del primo incontro con il tutor
- Auto-riflessione prima della riunione
- Conoscere e conoscersi
- Stabilire la fiducia
- Stabilire i confini
- Considerare gli obiettivi
- Discutere l'accordo di mentoring

Fase 2: Negoziazione

Questa fase inizia di solito con il **primo incontro** (online o faccia a faccia), dopo essersi conosciuti e aver posto le basi per la comunicazione. Questa fase riguarda le esigenze, le aspettative e gli obiettivi specifici (menzionati in precedenza).

Qui **si chiariscono le preoccupazioni** e si trasformano le incertezze e le domande in obiettivi. Gli obiettivi generali dell'accordo di mentoring saranno specificati. In questa fase è importante concordare un calendario.

La durata può variare da poche settimane a un massimo di quattro mesi. Questo dipende dagli obiettivi dei mentee. È possibile che l'obiettivo possa essere raggiunto dopo una sola sessione.

Dopo ogni sessione, entrambe le parti possono fare un feedback sull'app, su come è andata la sessione. Questo feedback serve soprattutto a riflettere sul processo di mentoring.

Le seguenti domande possono essere utili a mentori e mentee in questa fase:

- Cosa si aspetta da questo programma di mentoring?
- Per quanto tempo siete disposti a impegnarvi in questo programma?
- Quando siete disponibili?
- Come lavoreremo insieme?
- Con quale frequenza ci incontreremo?
- Quali obiettivi specifici voglio raggiungere? (Massimo 3 obiettivi)
- Definite come questo processo di mentoring possa avere successo.

Discutere l'accordo di mentoring:

- In questo caso è importante determinare gli obiettivi e le aspettative, nonché i passi per raggiungerli.
- Stabilire dei limiti. Indicate ciò che non potete e non volete fare nell'ambito del programma di mentoring.
- Quanto spesso vi incontrerete e per quanto tempo?
- Discutere la riservatezza: qualsiasi questione delicata che verrà discussa sarà tenuta nel più stretto riserbo e se ci sono questioni che sono off limits per la discussione.
- Clausola di interruzione del rapporto: se il rapporto di mentoring è improduttivo, può essere interrotto da decisioni individuali, senza domande o colpevolizzazioni, basta informare della decisione l'altra persona..

Impostare i **criteri di successo** per il processo.
Esempi di criteri di successo sono:

Come mentore ho successo quando

...rafforzo le competenze del mio mentee
trasmetto la mia esperienza professionale e di vita
...Fornisco spunti di riflessione sul mio settore
professionale
...Sono disposto a imparare cose nuove.

Come mentee ho successo quando

... definisco e perseguo i miei obiettivi professionali e
personali
affronto e lavoro apertamente su paure e debolezze
ripenso e metto in discussione le mie azioni
accetto consigli e suggerimenti dall'esterno
prendo decisioni e agisco sotto la mia responsabilità
sono consapevole dei miei punti di forza

Checklist

- Discutere le aspettative
- Accordarsi su una timeline
- Accordarsi su obiettivi comuni
- Definire criteri di successo
- Stabilire una data di incontro
- Azioni e obiettivi dell'incontro successivo
- Dare feedback sulla sessione

Fase 3: Abilitare

Questa fase è quella in cui si svolge il lavoro principale. Si tratta di **lavorare per raggiungere gli obiettivi**. Il numero di incontri viene concordato individualmente, a seconda del numero necessario. In questa fase mentore e mentee lavorano per consentire la crescita. Gli obiettivi vengono valutati, modificati, rivisti, ecc. sia dal mentore che dal mentee alla fine della sessione.

Questa fase è la più impegnativa. Anche qui possono sorgere difficoltà o sfide. La relazione di mentoring deve essere abbastanza flessibile da adattarsi ai cambiamenti. È importante ascoltare attivamente.

Ecco alcune domande esemplificative su cui riflettere durante la fase intermedia del processo:

- Come si è sviluppata la vostra relazione di mentoring?
- State raggiungendo gli obiettivi fissati all'inizio del programma?
- Era quello che vi aspettavate quando vi siete iscritti al programma?
- Cosa migliorerebbe questo programma per voi in futuro?



Chiedere regolarmente un feedback per fornire un'esperienza di apprendimento soddisfacente e tenere a mente il processo di apprendimento.



Non abbiate paura delle critiche costruttive, perché mettono in moto il processo di riflessione.



Informatevi anche da altre risorse: potreste non avere la risposta a tutte le domande e questo va bene.

Il lavoro principale per raggiungere l'obiettivo spetta al mentee. Il mentore fornisce sostegno, feedback e consigli. Ma non si tratta solo di raggiungere gli obiettivi. Si tratta piuttosto di sviluppare la fiducia nelle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati. Si tratta di un processo che rafforza le abilità e le competenze necessarie per raggiungere gli obiettivi e per rendere le ragazze e le donne capaci di perseguire le materie e le carriere legate alle materie STEM.

Checklist

- Valutare gli obiettivi
- Rivedere gli obiettivi
- Modificare gli obiettivi
- Dare feedback costruttivi
- Ascoltare attivamente

Fase 4: Chiusura

Questa è l'**ultima fase** del ciclo di mentoring e si verifica quando il mentee ha raggiunto con successo i suoi obiettivi con il sostegno del mentore. Il mentee si sente sicuro di continuare senza il supporto del mentore. È importante che sia il mentee che il mentore si sentano soddisfatti della conclusione del rapporto di mentoring.

Idealmente, anche in questo caso si organizza un incontro finale, online o offline. In questa fase è possibile rivedere l'accordo di mentoring concordato. Prendetevi il tempo necessario per raccogliere tutti gli spunti e riflettere sull'intero processo. Valutate il successo e le lezioni apprese. **Guardate quali obiettivi avete raggiunto e cosa siete riusciti a trarre personalmente dal rapporto di mentoring.**

Parlate anche del futuro e di quali saranno i prossimi passi del mentee dopo la conclusione del programma di mentoring.

Domande guida per l'ultima riunione:

- Quali obiettivi sono stati raggiunti?
- Quali obiettivi non sono stati raggiunti? Perché no?
- Cosa ho imparato riguardo ai miei punti di forza e alle sfide?
- Come intendo applicare ciò che ho imparato da questa relazione?
- Cosa ho imparato riguardo ai miei punti di forza e alle sfide legati alle materie STEM?
- Ho identificato pregiudizi esistenti nel campo delle STEM che hanno influenzato le mie scelte? So come affrontarli?
- Quale impatto ha avuto il mentoring sulle mie intenzioni di studio/lavoro nelle STEM?

Checklist

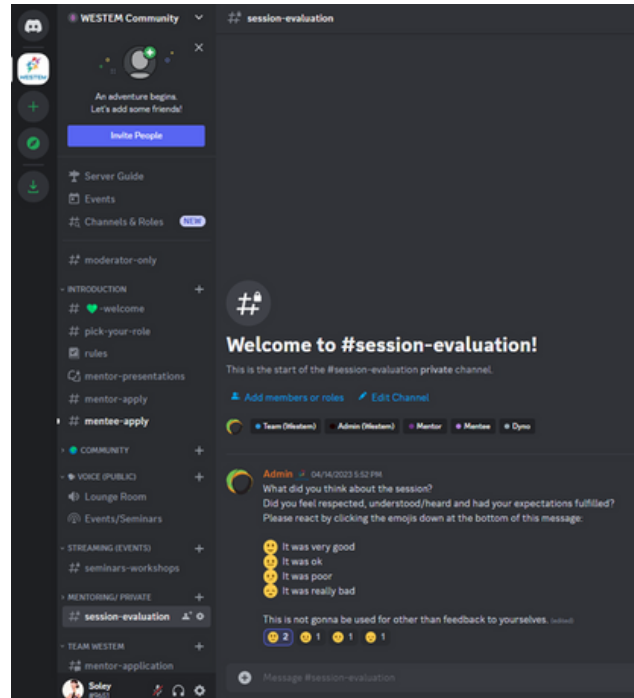
- Revisione del processo di mentoring
- Revisione dell'accordo di mentoring
- Conclusione del rapporto di mentoring
- Prossimi passi per le mentee
- Compilazione del template per i feedback

Valutazione del mentoring

Il feedback è importante per riflettere sul lavoro svolto, su come ci si sente durante le sessioni e per riconoscere i risultati ottenuti. Verranno effettuate due tipi di valutazioni.

DOPO OGNI SESSIONE - VALUTAZIONE:

- È possibile riflettere sul lavoro svolto, basta andare su #session-evaluation e compilare il quiz. Questo serve solo a voi (mentore o mentee) per essere consapevoli del lavoro svolto in questa giornata.



VALUTAZIONE FINALE:

- Comunicare agli amministratori che si è concluso un ciclo.
- Alla fine del ciclo verrà compilato un modulo di valutazione finale per rivedere in retrospettiva come è andato il mentoring e quali sono stati i vantaggi personali dopo questo processo..

Questa valutazione sarà condivisa con il progetto e ci darà un'idea del numero di sessioni, della qualità e dell'efficacia delle sessioni.

Materiali & risorse

Lo scopo delle sessioni di mentoring è quello di aiutare entrambi, mentori e mentee, a crescere e svilupparsi, oltre che a tenere traccia delle sessioni di mentoring. Per facilitare questo processo, il progetto WESTEM ha messo insieme una serie di risorse utili di cui possono beneficiare sia i mentee che i mentori.

Queste risorse si trovano nella comunità di Discord e sul sito web. Tra queste troverete una selezione di risorse che vi aiuteranno a trarre il meglio dall'esperienza del mentoring. Troverete anche ispirazione, materiali come il contratto di mentoring e consigli e competenze per il mentoring.

Alcuni degli argomenti e delle cose che troverete tra le risorse sono:

- Articoli con consigli per le mentori
- Competenze per il mentoring
- Auto-valutazione per il mentoring
- Argomenti e cose da discutere durante le sessioni di mentoring
- Materiale e modelli per le sessioni di mentoring
- Kit di strumenti
- Articoli sui divari salariali di genere, sull'equità di genere e sulla società
- Testi e video su come le donne nelle STEM possono superare gli ostacoli e le sfide che possono incontrare
- Consigli su come essere sicuri del proprio ruolo nelle STEM
- Video su donne storiche e di ispirazione nelle STEM
- Risorse rivolte specificamente alle università
- Network per le donne nelle STEM