

WESTEM MENTORING MANUAL

für MentorInnen und Mentees



WESTEM



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der nur die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



**Funded by
the European Union**

Willkommen beim WESTEM Mentoring-Programm!

Dies ist ein Leitfaden für die Informationen und Schritte des Mentoring-Programms für Frauen in MINT-Fächern. Dieses Handbuch beschreibt die wichtigsten Schritte des Prozesses, um Mentoren und Mentees anzuleiten und als Inspiration für andere zu dienen, die zur Stärkung und Förderung von Frauen in MINT beitragen möchten.

Besuchen Sie unsere Website [WESTEM.eu](https://www.westem.eu).

Inhaltsverzeichnis

WESTEM Mentoring Programm	1
Mentoring Definition	2
Deine Rolle als Mentor	3
Deine Rolle als Mentee	5
Erstellen deines Profils auf der Plattform	7
Matching Prozess	8
Mentoring Kreislauf	10
o	17
Unterlagen & Ressourcen	18



WESTEM Mentoring Definition

Ziel des Mentoring-Programms ist es, eine direkte Verbindung zwischen einflussreichen weiblichen Mentorinnen und Mentees herzustellen und die Mentees zu ermutigen, eine Hochschulausbildung im Bereich der MINT-Fächer und eine Karriere anzustreben. Diese Beziehung soll das persönliche und akademische Wachstum der Mädchen und Frauen unterstützen

- Berufswünsche ansprechen: Verbindung zwischen

Studenten und Lehrern

Studenten, die eine Bewerbung für ein MINT-Studium erwägen oder

Erkundung der Möglichkeiten nach dem Studium mit derzeitigen Studenten

die Unterstützung und Beratung bieten können.

- Förderung und Ermutigung der Mentees in ihrer Entwicklung und

die Erreichung von Zielen in ihrer Karriere.

- Eine neue Generation von Frauen in MINT-Fächern inspirieren.

- Schaffung eines Unterstützungssystems für unterrepräsentierte Geschlechter

Studenten im MINT-Bereich.

Merkmale des Mentoring

Verbindungsart 1:1

Private Sitzungen online über die Discord-Plattform

Traditioneller Mentoring-Stil

Eine formelle Beziehung wird durch eine Mentoring-Vereinbarung festgelegt und beinhaltet eine Verpflichtung zur Arbeit über einen bestimmten Zeitraum

Flash-Mentoring-Stil

Er ermöglicht eine flexiblere und schnellere Verbindung, da der Mentee Fragen stellt und nach Wissen zu einem bestimmten Thema sucht

Dauer der Verbindung

Von Wochen bis zu einem 4-monatigen Programm oder nur einer einzigen Sitzung (Flash-Mentoring)

Häufigkeit der Sitzungen

Mindestens 1 Stunde bis 3 Stunden pro Monat erforderlich

Ihre Rolle als MENTOR

Ihre Aufgabe ist es, **die persönliche und berufliche Entwicklung des Mentees** durch den Austausch von Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen zu fördern und zu unterstützen. Auf der Grundlage von gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Kommunikation treffen sich beide Parteien regelmäßig, um Ideen auszutauschen, Fortschritte zu diskutieren und Ziele für die weitere Entwicklung festzulegen

DER MENTOR HILFT DEM MENTEE, INDEM ER:

- Abgleich der Erwartungen: Schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem die Mentees ihre Erwartungen explizit machen können.
- Beurteilung des Verständnisses: Mit den Mentees arbeiten, um zu verstehen, was sie wissen und können, und überlegen, was die Mentees tun können, um sich weiterzuentwickeln und erfolgreich zu sein.
- Den Mentee über ein bestimmtes Thema unterrichten, indem sie ihre eigenen Erfahrungen weitergibt und ihn motiviert, über das hinauszugehen, was er/sie bereits weiß.
- Dem Mentee helfen, seine eigenen Talente zu erkennen, Beziehungsfähigkeiten zu entwickeln und realistische Erwartungen und Ziele zu setzen.
- Erleichterung der Entwicklung des Mentees durch gemeinsame Nutzung von Ressourcen und Netzwerken.
- Beratung des Mentees über Studien-, Berufs- und Karrieremöglichkeiten, die für ihn entsprechend seinen Zielen und Wünschen in Frage kommen.
- Effektive Kommunikation, aktives Zuhören und rechtzeitiges und konstruktives Feedback, um den Mentee dazu zu bringen, seine Komfortzone zu verlassen und Risiken einzugehen.
- Schaffung eines sicheren Lernumfelds zur Förderung von Chancengleichheit und Integration.

MGENAUER GESAGT:

- Mehr über MINT-Disziplinen lernen, um Möglichkeiten für Wachstum und berufliche Entwicklung zu entdecken.
- Auseinandersetzung mit bestehenden Vorurteilen und Abbau von Barrieren und Vorurteilen, die die Aussichten des Mentees schwächen können.
- Unterstützung der Mentee im Vertrauen auf ihre eigenen Talente.
- Beratung des Mentees über die für ihn in Frage kommenden Studien- und Berufswege unter Berücksichtigung seiner Ziele und Wünsche.

IHRE AUFGABEN KÖNNTEN DEN MENTEES HELFEN:

- **Entwicklung einer Identität** als MINT-Fachkraft.
- **Entwicklung von Selbstvertrauen und Motivation** in die eigene Fähigkeit, im MINT-Bereich zu arbeiten. - Hilfe, um sich erfolgreich in der MINT-Kultur zurechtzufinden.
- Reflektieren und kritisches Nachdenken über ihre Ziele, den Umgang mit Voreingenommenheit oder die **Überwindung von Ängsten** vor Bewertungen.
- Reflektieren und Erforschen ihrer Interessen, Fähigkeiten, Überzeugungen und Ideen. - Verwirklichung ihrer beruflichen Ziele durch Informationen über Materialien und Strategien, Zielsetzung und Möglichkeiten zum Lernen, Netzwerken und Treffen mit anderen an MINT interessierten Personen.
- **Beratung** über finanzielle Ressourcen (Stipendien, Netzwerke, Programme und Beschäftigungsmöglichkeiten)

Erinnern Sie sich an

BEGEISTERT SEIN

Leidenschaft und Begeisterung für ihre Arbeit
Leben ist ein großartiges Stimulans, das Beziehungen aufbaut und fördert

RESPEKT

Respektieren Sie Ihre Zeit und behandeln Sie andere als wertvolle Ressource, in die es sich zu investieren lohnt.

FÄHIGKEIT, OFFEN UND EHRlich ZU SPRECHEN

You should be willing to lead tough conversations and 'tell it like it is', even if it seems harsh. A great mentor will give feedback and push the mentees to go further.

ZUHÖREN

Auch wenn Sie viele Anekdoten zu erzählen haben, ist es geht es nicht immer um Sie selbst. Stellen Sie Fragen, Lassen Sie die Mentees zu Wort kommen und hören Sie ihnen zu

EMPATHIE

Ein guter Mentor ist einfühlsam gegenüber dem die besondere Situation des Mentees und arbeiten hart verstehen und sie entsprechend beraten.

Als Mentor ist es wichtig, darüber nachzudenken, welche grundlegenden Kompetenzen Sie im Rahmen eines Mentoring-Prozesses besitzen oder entwickeln müssen.

Mit anderen Worten, einige der Eigenschaften, die Ihnen helfen, ein guter Mentor zu sein, hängen von Ihrer Fähigkeit ab, eine Verbindung zu den Mentees herzustellen, da Ihre Erfahrung ihnen den Weg zu ihrem eigenen Erfolg weisen kann.

Diese von der Universität Winsconsin entwickelte Bewertung kann Ihnen dabei helfen, darüber nachzudenken.

Ihre Rolle als MENTEE

Ihre Aufgabe ist es, **Ihre Fragen, Zweifel und Ihre Neugier** zu besprechen, wo Sie anfangen oder wie Sie den MINT-Weg weitergehen können.



ALS MENTEE SOLLTEN SIE:

- **Stellen Sie sich selbst in Frage und reflektieren** Sie Ihre eigenen Erwartungen.
- Teilen Sie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen klar und deutlich mit.
- **Seien Sie neugierig** und halten Sie sich an die Verpflichtung, die von den Mentoren gebotenen Möglichkeiten zu erkunden.
- Erfahren Sie mehr über Berufe, Karrierewege, Unternehmenskulturen und Branchen.
- **Seien Sie Ihren Mentoren dankbar** für ihre Zeit.
- Teilen Sie mit dem Mentor die Verantwortung für die Qualität der Beziehung.

UM FRUCHTBARE MENTORING-SITZUNGEN ZU HABEN, SIND IHRE AUFGABEN

- **Nehmen Sie die Kommunikation** mit den Mentoren **auf**, sobald diese Ihre Anfrage akzeptiert haben.
- **Verpflichten Sie sich**, mindestens ein bis zwei Stunden pro Monat (oder so viel, wie Sie in der Mentoring-Vereinbarung vereinbart haben) für die Arbeit mit Ihrem Mentor aufzubringen
- Planung und Festlegung der Tagesordnung für jede Sitzung.
- Geben Sie dem Mentor Feedback und nehmen Sie es aufgeschlossen und wachstumsorientiert entgegen.
- Außerdem können Sie an **den Diskussionen und Veranstaltungen teilnehmen**, die im Community Hub veröffentlicht werden. Füllen Sie Ihr Profil detailliert aus, damit andere mit Ihnen in Kontakt treten und das Netzwerk erkunden können.

Als Mentee ist es wichtig, nicht nur darüber nachzudenken, welche Bedürfnisse Sie haben, sondern auch darüber, wie Sie das Beste aus diesen Sitzungen herausholen können. Alles beginnt mit der richtigen Einstellung. Wie können Sie sich mental auf diesen Zweck vorbereiten?

SEIEN SIE OFFEN UND AUFNAHMEFÄHIG

Mentoren bieten oft konstruktives Feedback, Vorschläge und andere Perspektiven an. Um den größtmöglichen Nutzen aus der Beziehung zu ziehen, sollten Sie offen für diese Anregungen sein und bereit sein, darauf einzugehen. Außerdem sollten Sie bereit sein, um Hilfe zu bitten, sich verletzlich zu zeigen und sich auf neue Abenteuer einzulassen.

ENGAGIERT SEIN, UM SICH WEITERZUENTWICKELN

Dies ist nicht nur eine Gelegenheit, über Ihre Hoffnungen und Träume zu sprechen. Mentoring ist eine Gelegenheit, echte Maßnahmen zu ergreifen und positive Veränderungen in Ihrer Karriere zu bewirken. Sie sollten sich klare Ziele setzen und auf sie hinarbeiten. Sie sollten bereit sein, Fragen zu stellen, Antworten zu suchen und neue Dinge auszuprobieren - auch wenn sie Ihnen unheimlich erscheinen.

SEIEN SIE VERANTWORTUNGSBEWUSST UND RECHENSCHAFTSPFLICHTIG

Wenn Sie sagen, dass Sie etwas tun werden, sollten Sie es auch durchziehen. Denken Sie daran, dass Ihr Mentor sich zur Verfügung stellt, um Sie zu unterstützen. Er investiert in Ihr Wachstum, aber Sie müssen auch Ihren Teil dazu beitragen, um Ergebnisse zu erzielen.

Was kann ich erwarten von einem Mentor?

SIE ZIEHEN SIE ZUR VERANTWORTUNG

Sie können versuchen, sich in Ihrer Karriere selbst zur Verantwortung zu ziehen. Wenn Sie aber jemanden haben, der Sie ständig an Ihre spezifischen Ziele erinnert, können Sie sich diese vor Augen halten. Ein Mentor kann Sie auffordern, Ihre Ziele weiter aktiv zu verfolgen, und Ihnen nützliche Vorschläge machen, wie Sie dies tun können.

SIE BIETEN ERMUTIGUNG

Das Leben hat die Angewohnheit, dich zu treten, wenn du am Boden liegst. Wenn das passiert, kann ein Mentor dir helfen zu erkennen, dass du es immer noch drauf hast! Sie ermutigen dich, weiterzumachen, auch wenn es schlecht aussieht.

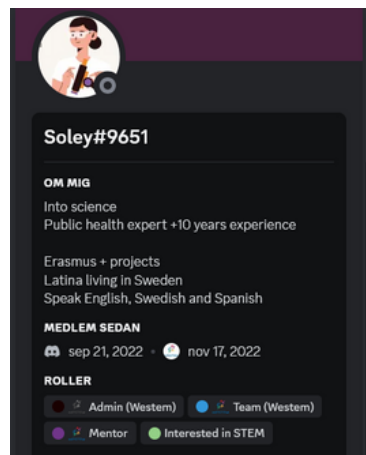
SIE KÖNNEN ALS RESONANZBODEN DIENEN

Ganz gleich, ob Sie gerade Ihre berufliche Laufbahn definieren oder ob Sie als Student nach Möglichkeiten suchen, Ihre Karriere zu starten - mit einem Mentor haben Sie jemanden, an dem Sie Ihre Ideen abprallen lassen können. Er hat ein offenes Ohr für Ihre Probleme, bietet eine unvoreingenommene Perspektive und hilft Ihnen, Lösungen zu finden.

Einrichten Ihres Profils auf der Plattform

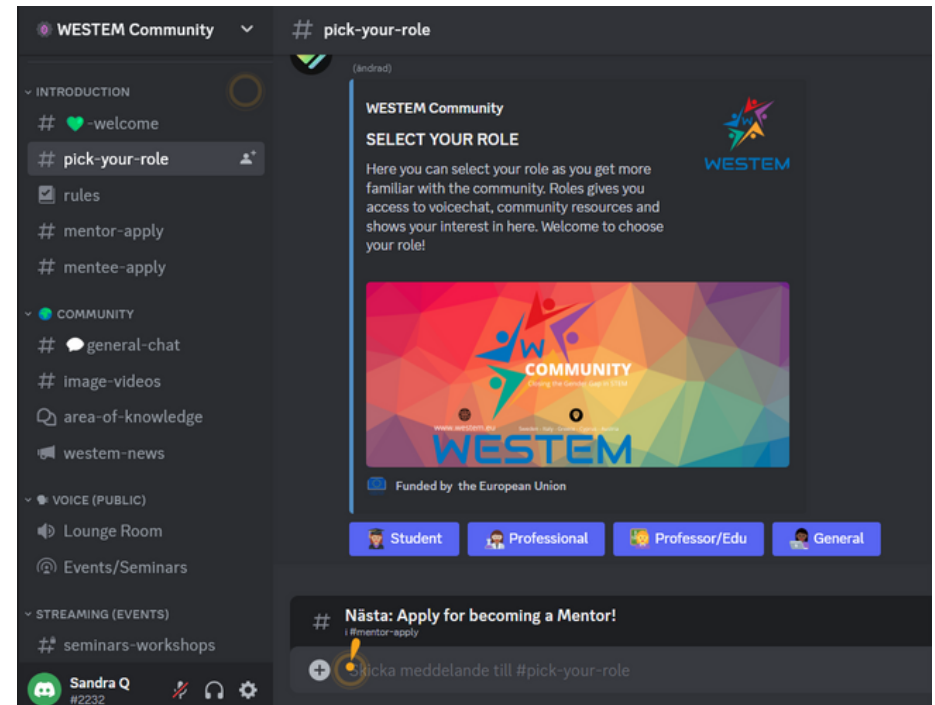
Um mit dem Mentoring-Programm zu beginnen, müssen Sie Ihr Profil auf der WESTEM-Community-Plattform in Discord.

Zunächst **wählen** Sie **die Rolle**, die Sie repräsentiert. Um Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und den richtigen Mentor/Mentee zu finden, ist es wichtig, dass **Sie einige Informationen**, die Ihnen, Ihrem potenziellen Mentor oder Mentee, helfen könnten, zu erkennen wer Sie sind und was Sie suchen. Bei einer Mentorschaft geht es um Affinität von Zielen, Bestrebungen und Erfahrungen, so dass **ein detailliertes Profil Ihnen hilft um den besten Anzug zu finden**.



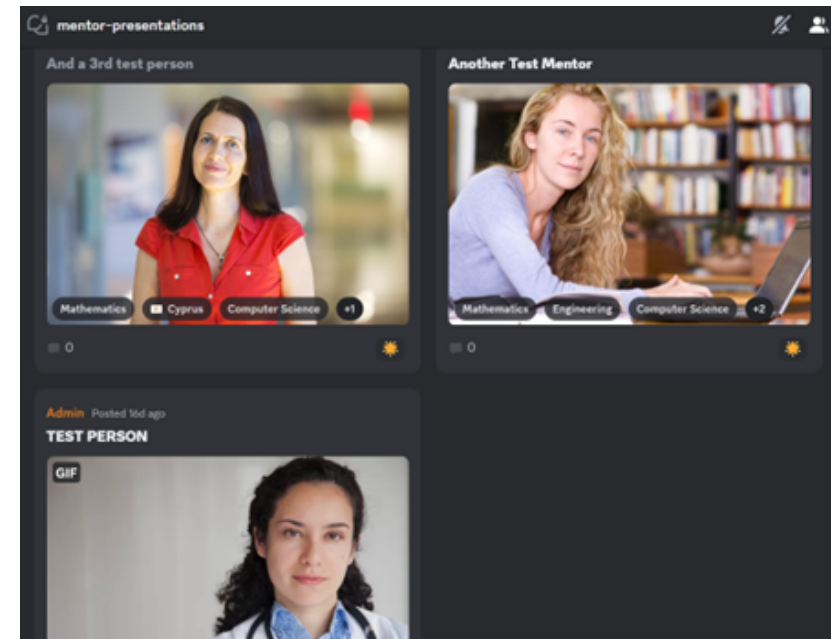
Vielleicht können Sie Informationen über Ihr Fachgebiet hinzufügen, z. B.: Wissenschaft, Technik, Mathematik, Maschinenbau usw.; das Land, in dem Sie leben, und Sprachen, die Sie sprechen.

Je detaillierter das Profil ist, desto größer sind die Chancen, im Netzwerk geeignete Personen mit ähnlichen Interessen zu finden, um persönliche Ziele zu erreichen.



Matching Prozess

- Nachdem sowohl die Mentoren als auch die Mentees ihre Profile ausgefüllt haben, stellen sich die Mentoren im Mentoren-Präsentationskanal vor.
- Die Mentees werden dann den Kanal besuchen, um die Vorstellung der Mentoren zu lesen, die für das Programm zur Verfügung stehen. Vielleicht finden Sie ein Profil, das Sie anspricht!
- Sobald der Mentee einen Mentor ausgewählt hat, genügt es, eine Anfrage zu senden, um eine Verbindung herzustellen.
- Die Mentoren können dann die Einladung der Mentees entweder annehmen oder ablehnen.
- Sobald der Mentee einen Mentor gefunden hat, ist es seine Aufgabe, den Kontakt herzustellen und ein erstes Treffen zu vereinbaren!



Wie findet man einen passenden Mentor?

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Dingen, die Sie bei der Suche nach einem geeigneten Mentor beachten sollten.

SIE INSPIRIEREN IHR WACHSTUM

Vielleicht wissen Sie genau, was Sie mit Ihrer Karriere erreichen wollen. Oder vielleicht müssen Sie Ihre Leidenschaft erst noch finden. In jedem Fall wird sich ein Mentor auf Ihre berufliche Entwicklung konzentrieren, dafür sorgen, dass Sie neue Möglichkeiten erkunden, Sie herausfordern und daran arbeiten, Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu verbessern. Der Mentor muss nicht unbedingt im selben Beruf oder Land tätig sein wie Sie. Es kann sich um jemanden handeln, der ähnliche Werte oder Leidenschaften hat wie Sie, oder um jemanden, der in einem anderen Bereich eine ähnliche Funktion ausübt.

FACHWISSEN UND KENNTNISSE

Wenn Sie bestimmte Ziele haben, brauchen Sie vielleicht jemanden, der schon länger in dem Beruf tätig ist als Sie oder Fähigkeiten und Erfahrungen hat, die Sie weitergeben können (damit ist nicht jemand gemeint, der älter ist als Sie).

Checkliste für Mentees

- Treten Sie der Online-Community bei und melden Sie sich an für das Patenschaftsprogramm
- Wählen Sie Ihren Mentor
- Lesen und akzeptieren Sie das Mentoring Verhaltenskodex
- Lesen Sie das Handbuch und überlegen Sie, was Sie von der Mentorenschaft erwarten
- Wenden Sie sich für ein erstes Gespräch an Ihren Mentor Treffen, Erkundung der verfügbaren Ressourcen

Checkliste für Mentoren

- Treten Sie der Online-Community bei und melden Sie sich an für das Patenschaftsprogramm
- Lesen und akzeptieren Sie das Mentoring Verhaltenskodex
- Lesen Sie das Handbuch und nehmen Sie an der Online-Vorbereitung teil. Treffen für Mentoren und Reflexion darüber, was was Sie von der Mentorenschaft erwarten
- Füllen Sie das Formular aus - Präsentation des Mentors - mit Ihrem Profil
- Erkunden Sie die verschiedenen verfügbaren Ressourcen für Ihre Sitzungen

Mentoring-Zyklus

Der Weg der Mentoring-Beziehung, der so genannte Mentoring-Zyklus, umfasst vier Phasen

FÜR TRADITIONELLES MENTORING

Sie werden den gesamten Zyklus durchlaufen, einschließlich des Ausfüllens der Mentoring-Vereinbarung und der Durchführung der Bewertung.

FÜR FLASH MENTORING

Sie lassen Phase 3 aus und konzentrieren sich während der Sitzung auf die anderen Phasen. Sie können die Mentoring-Vereinbarung als Ressource verwenden, wenn Sie möchten, und Sie führen die Bewertung nach der Sitzung durch.



Phase 1: Vorbereitung

VOR DER ERSTEN SITZUNG

Der Mentee kann den Mentor für das erste Online-Treffen (oder ein persönliches Treffen) kontaktieren, nachdem die Anfrage vom Mentor angenommen wurde. Vor dem ersten Treffen ist es wichtig, **sich selbst** und seinen Weg in Bezug auf das Mentoring **zu reflektieren**.

Selbstreflexion für Mentoren:

1. Wer waren Ihre Mentoren oder die Menschen, die Sie angeleitet, unterstützt und gestärkt haben, und wie haben sie zu Ihrem Erfolg beigetragen?
2. Was haben Sie von ihnen gelernt?
3. Was waren die befriedigendsten Aspekte dieser Beziehungen und warum?

Vielleicht haben Sie bereits ein bestimmtes Ziel, an dem Sie arbeiten möchten. Wenn nicht, **hier sind einige spezifische Themen**, die während des Mentoring-Zyklus besprochen werden können.

Der Mentee wird aufgefordert und ermutigt, ein Mentorentagebuch zu führen, in dem er seine Überlegungen, Verpflichtungen und Rückmeldungen festhalten kann, die als Input für das nächste Treffen sowie als Quelle für die Selbsteinschätzung und Bewertung der Fortschritte dienen können.

Selbstreflexion für Mentees:

1. Hat es in meinem Leben bereits Mentoren gegeben?
2. Welche Ziele möchte ich nach dem Mentoring-Prozess erreicht haben?
3. Wie könnte der Mentor mir konkret helfen?

- Wie kann man den Kreis der akademischen und beruflichen Kontakte erweitern?
- Wie kann man sich als Frau in MINT-Fächern auf den Arbeitsmarkt vorbereiten?
- Wie kann man bei Vorstellungsgesprächen für Praktika erfolgreich sein?
- Wie soll ich mich zwischen Wissenschaft und Industrie entscheiden?
- Wie kann man in einer MINT-Karriere erfolgreich sein?
- Wie kann man die geschlechtsspezifischen Stereotypen in der MINT-Branche überwinden?
- Wie kann man mehr Selbstvertrauen im MINT-Studium gewinnen?

WÄHREND DES TREFFENS

11. Schaffen Sie eine Basis für vertrauensvolle Gespräche: Das bedeutet, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen beiden aufzubauen. Die Mentoring-Beziehung zeichnet sich durch **gegenseitige Wertschätzung und Verständnis** aus. Es geht darum, die Balance zwischen Beziehungsaufbau und Lernen zu halten.

Die Mentoren können auch als Leitfaden für die Verhaltensweisen, Werte und Einstellungen der Mentees dienen. Die Mentees profitieren also davon, wenn sie einen Mentor haben, der die gleichen Werte und tiefgreifende Ähnlichkeiten mit ihnen teilt.

Generell können die Vorbereitungs- und die Verhandlungsphase zusammengelegt und in der ersten Sitzung besprochen werden, oder sie können in eine zweite Sitzung aufgeteilt werden. Dies kann individuell gestaltet werden.

2. Bestimmen Sie Ziele und Erwartungen. Nach diesen Schritten können Sie beginnen, Ihre Ziele und Erwartungen an das Mentoring festzulegen, die Teil der **Mentoring-Vereinbarung** sind

Beispiele für langfristige Ziele:

- Meine Stärken bekräftigen und ausbauen.
- Stärkung des Selbstbewusstseins für Studium und Beruf im MINT-Bereich.
- Für sich selbst eintreten usw.
- Bestehende Vorurteile ansprechen und Barrieren abbauen und Vorurteile im MINT-Bereich in meinem Kurs oder meiner Arbeit.
- Befähigung - um eine Zukunft im MINT-Bereich zu sehen.

- Lernen Sie sich gegenseitig kennen!
- Tauschen Sie Hintergrundinformationen und Erfahrungen über Ihren Werdegang aus und wie Sie dorthin gekommen sind, wo Sie jetzt sind.
- Sprechen Sie über Ihren eigenen Lebensweg.
- Nehmen Sie sich Zeit, um die Interessen, Wünsche, Misserfolge und Ängste des anderen kennen zu lernen.
- Finden Sie gemeinsame Interessen, Vorlieben oder Abneigungen.
- Behandeln Sie sich gegenseitig immer mit Respekt und Wohlwollen.

Checkliste

- Termin für das erste Treffen mit dem Mentor vereinbaren
- Selbstreflexion vor dem ersten Meeting
- Gegenseitiges Kennlernen
- Vertrauen aufbauen
- Grenzen setzen
- Ziele beachten
- Diskutiere das Mentoring Abkommen

Phase 2: Verhandlung

Diese Phase beginnt in der Regel mit dem ersten Treffen (online oder persönlich), nachdem man sich gegenseitig kennengelernt und die Grundlage für die Kommunikation geschaffen hat. In dieser Phase geht es um spezifische Bedürfnisse, Erwartungen und Ziele (siehe oben).

Hier **werden Bedenken geklärt** und Unsicherheiten und Fragen in Ziele umgewandelt. Die Gesamtziele der Mentoring-Vereinbarung werden festgelegt. In dieser Phase ist es wichtig, sich auf einen Zeitplan zu einigen.

Dies kann zwischen einigen Wochen und maximal vier Monaten dauern. Dies hängt von den Zielen der Mentees ab. Es kann sein, dass das Ziel bereits nach einer Sitzung erreicht werden kann.

Nach jeder Sitzung können beide Parteien in der App ein Feedback über den Verlauf der Sitzung abgeben. Dieses Feedback dient hauptsächlich dazu, den Mentoring-Prozess zu reflektieren.

Die folgenden Fragen können


für Mentoren und Mentees in dieser Phase hilfreich sein:

- Was erwarten Sie von diesem Mentoring-Programm?
- Wie lange sind Sie bereit, sich für dieses Programm zu engagieren? - Wann sind Sie verfügbar?
- Wie werden wir zusammenarbeiten?
- Wie oft treffen wir uns?
- Welche konkreten Ziele möchte ich erreichen? (Max. 3 Ziele)
- Definieren Sie, wie dieser Mentoring-Prozess erfolgreich sein kann

Besprechen Sie die Mentoring-Vereinbarung:

- Hier ist es wichtig, die Ziele und Erwartungen festzulegen, da sowie die Schritte zur Erreichung dieses Ziels
- Setzen Sie Grenzen. Zeigen Sie auf, was Sie nicht tun können und wollen, als Teil der das Mentoring-Programm.
- Wie oft treffen Sie sich und wie lange werden Sie sich treffen?
- Besprechen Sie die Vertraulichkeit: alle sensiblen Themen, die werden streng vertraulich behandelt, und wenn es sind Themen, die nicht zur Diskussion stehen.
- Beendigungsklausel: Wenn die Mentoring-Beziehung festgelegt. In dieser Phase ist es wichtig, sich auf einen Zeitplan zu einigen.

n.



Legen Sie **Erfolgskriterien** für den Prozess fest.
Beispiele für Erfolgskriterien sind:

Als Mentorin bin ich erfolgreich, wenn

...ich die Kompetenzen meines Mentees stärke...ich meine Berufs- und Lebenserfahrung weitergebe
...ich Einblicke in mein berufliches Tätigkeitsfeld gebe...ich bereit bin, selbst Neues zu lernen

Als Mentee bin ich erfolgreich wenn

...ich definiere und verfolge meine beruflichen und persönlichen Ziele
...spreche ich Ängste und Schwächen offen an und bearbeite sie
...ich überdenke und hinterfrage mein Handeln...nehme ich Tipps und Hinweise von außen an
...treffe ich Entscheidungen und handle eigenverantwortlich
...bin ich mir meiner Stärken bewusst

Checkliste

- Diskutiere Erwartungen
- Vereinbare eine Zeitdauer
- Einigung zu gemeinsamen konkreten Zielen
- Definiere Erfolgskriterien
- Setze ein Datum für das nächste Meeting
- Aufgaben und Ziele bis zur nächsten Sitzung vereinbaren
- Feedback zur Sitzung geben

Phase 3: Ermöglichung

In dieser Phase findet die Hauptarbeit statt. Es geht darum, **auf die Erreichung von Zielen hinzuarbeiten**. Die Anzahl der Treffen wird individuell vereinbart, je nachdem wie viele notwendig sind. In dieser Phase arbeiten der Mentor und der Mentee daran, Wachstum zu ermöglichen. Die Ziele werden am Ende der Sitzung sowohl vom Mentor als auch vom Mentee bewertet, bearbeitet, überarbeitet usw.

Diese Phase ist die anspruchsvollste. Auch hier kann es zu Schwierigkeiten oder Herausforderungen kommen. Die Mentoring-Beziehung sollte flexibel genug sein, um sich an Veränderungen anzupassen. Hier ist es wichtig, aktiv zuzuhören

Hier sind einige Beispielfragen, über die Sie während der Halbzeit des Prozesses nachdenken können:

- Wie hat sich Ihre Mentoring-Beziehung entwickelt?
- Erreichen Sie die Ziele, die Sie sich zu Beginn des Programms gesetzt haben?
- War es das, was Sie erwartet hatten, als Sie sich für das Programm angemeldet haben?- Was würde das Programm für Sie in Zukunft besser machen?

- Bitten Sie regelmäßig um Feedback, um eine zufriedenstellende Lernerfahrung zu ermöglichen, und behalten Sie den Lernprozess im Auge.
- Scheuen Sie sich nicht vor konstruktiver Kritik, sie setzt den Reflexionsprozess in Gang.
- Holen Sie sich auch Informationen aus anderen Quellen - vielleicht haben Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort und das ist in Ordnung.

Die Hauptarbeit beim Erreichen des Ziels liegt beim Mentee. Der Mentor bietet Unterstützung, Feedback und Ratschläge. Es geht aber nicht nur darum, die Ziele zu erreichen. Vielmehr geht es darum, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Es geht um einen Prozess, der die Fähigkeiten und Kompetenzen stärkt, um Ziele zu erreichen und Mädchen und Frauen zu befähigen, MINT-bezogene Fächer und Berufe zu verfolgen.

Checkliste

- Evaluiere Ziele
- Adaptiere Ziele
- Bearbeite Ziele
- Gib konstruktives Feedback
- Höre aktiv zu

Phase 4: Abschluss

Dies ist die letzte Phase des Mentoring-Zyklus. Es geschieht, wenn der Mentee erfolgreich seine Ziele mit der Unterstützung des Mentors erreicht.

Der Mentee fühlt sich sicher, weiterzumachen ohne die Unterstützung durch einen Mentor. Es ist wichtig, dass sowohl der Mentee als auch der Mentor zufrieden mit der Beendigung des Mentorenbeziehung.

Im Idealfall wird hier noch einmal ein abschließendes Treffen vereinbart, entweder online oder offline. In dieser Phase können Sie die vereinbarte Mentoring-Vereinbarung zu überprüfen an. Nehmen Sie sich hier die Zeit, alle Informationen zu sammeln Einblicke zu gewinnen und den gesamten Prozess zu reflektieren.

Bewerten Sie den Erfolg und die Lehren, die Sie gelernt. Überlegen Sie, welche Ziele Sie haben erreicht haben und was Sie erreichen konnten persönlich aus dem Mentoring mitnehmen

Leitfragen für die letzte Sitzung:

- Welche Ziele wurden erreicht?
- Welche Ziele wurden nicht erreicht? Warum nicht?
- Was habe ich über meine Stärken und Herausforderungen gelernt?
- Wie werde ich das, was ich aus dieser Beziehung gelernt habe, anwenden?
- Was habe ich über meine Stärken und Herausforderungen in Bezug auf MINT gelernt?
- Habe ich bestehende Vorurteile im MINT-Bereich erkannt, die meine Wahl beeinflusst haben? Weiß ich, wie ich sie angehen kann?
- Welchen Einfluss hatte das Mentoring auf meine Absichten, im MINT-Bereich zu studieren/zu arbeiten?

Checkliste

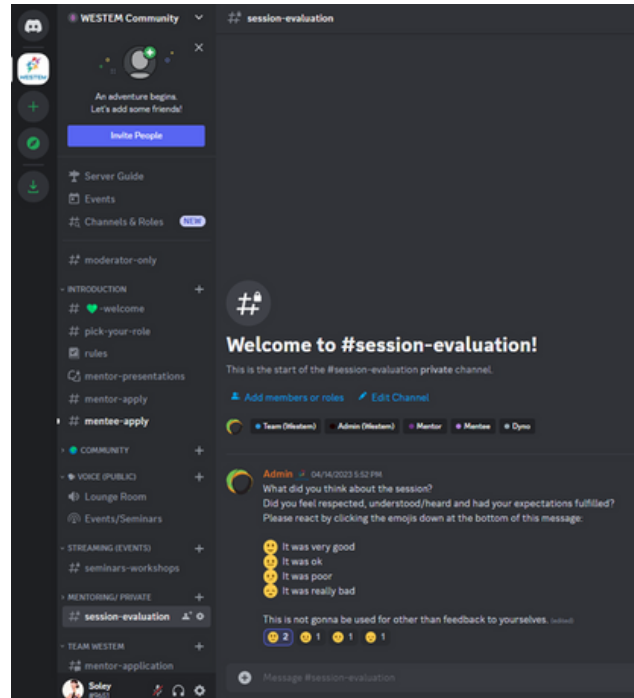
- Rückblick zum Mentoring Prozess
- Überprüfung der Mentoring Vereinbarung
- Abschluss der Mentoring Beziehung
- Nächste Schritte für den Mentee
- Ausfüllen des Feedback Templates

Evaluation des Mentorings

Das Feedback ist wichtig, um die geleistete Arbeit zu reflektieren, um zu erfahren, wie Sie sich während der Sitzungen fühlen, und um Erfolge anzuerkennen. Sie werden 2 Arten von Bewertungen vornehmen.

NACH JEDER SITZUNG- EVALUIERUNG

- Sie können über die geleistete Arbeit reflektieren, indem Sie auf #session-evaluation gehen und das Quiz ausfüllen. Dies ist nur für Sie (Mentor oder Mentee), um sich über Ihre Arbeit an diesem Tag bewusst zu werden.



ABSCHLUSS EVALUIERUNG

- Teilen Sie den Administratoren mit, dass Sie einen Zyklus abgeschlossen haben.
- Am Ende des Zyklus wird ein abschließendes Bewertungsformular ausgefüllt, um rückblickend zu überprüfen, wie das Mentoring verlaufen ist und welche persönlichen Vorteile sich aus diesem Prozess ergeben haben

Diese Auswertung wird dem Projekt zur Verfügung gestellt und gibt uns Aufschluss über die Anzahl der Sitzungen, die Qualität und die Wirksamkeit der Sitzungen.

Materialien und Ressourcen

Das Ziel der Mentoring-Sitzungen ist es, Ihnen beiden, Mentoren und Mentees, zu helfen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln, sowie den Überblick über die Mentoring-Sitzungen zu behalten. Um diesen Prozess zu erleichtern, hat das WESTEM-Projekt eine Reihe von nützlichen Ressourcen zusammengestellt, von denen sowohl Mentees als auch Mentoren profitieren können.

Sie finden diese Ressourcen sowohl in der Discord-Community als auch auf der Website. Darunter finden Sie eine Auswahl an Ressourcen, die Ihnen helfen werden, das Beste aus der Erfahrung des Mentorings zu machen. Sie finden dort auch Inspiration, Materialien wie die Mentoring-Vereinbarung sowie Tipps und Fertigkeiten für das Mentoring.

Einige der Themen und Dinge, die Sie unter den Ressourcen finden werden, sind:

Artikel mit Tipps für Mentoren

- Skills für Mentoring
- Selbsttests für Mentoring
- Themen und Dinge, die in den Mentoring-Sitzungen besprochen werden sollten
- Material und Vorlagen für die Mentoring-Sitzungen
- Toolkits
- Artikel über geschlechtsspezifische Lohnunterschiede, Geschlechtergerechtigkeit und die Gesellschaft
- Texte und Videos darüber, wie Frauen in der MINT-Branche die Hindernisse und Herausforderungen überwinden können, mit denen sie möglicherweise konfrontiert werden
- Tipps für ein selbstbewusstes Auftreten in MINT-Bereichen
- Videos über inspirierende und historische Frauen in MINT-Berufen
- Speziell auf Universitäten ausgerichtete Ressourcen
- Netzwerke für Frauen in MINT-Berufen