

WESTEM MENTORS MANUAL

för mentorer och adepter



WESTEM



Europeiska kommissionens stöd för produktionen av denna publikation utgör inte ett stöd för innehållet som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen i den.



**Funded by
the European Union**

Välkommen till WESTEM Mentorprogram!

Detta är en guide genom informationen och stegen i mentorprogrammet för kvinnor i STEM. Denna manual beskriver de mest relevanta stegen i processen, för att vägleda mentorer och adepter samt för att tjäna som inspiration för andra som vill bidra till att stärka och uppmuntra kvinnor inom STEM.

Besök vår hemsida [WESTEM.eu](https://westem.eu).

Innehålls- förteckning

WESTEM mentorprogram	1
Mentorskap definition	2
Din roll som MENTOR	3
Din roll som MENTEE	5
Konfigurera din profil på plattformen	7
Matchningsprocess	8
Mentorskapscykel	10
Utvärdering av mentorskapet	17
Material och resurser	18



WESTEM Mentorskap definition

Avsikten med mentorprogrammet är att ge en direkt länk mellan inflytelserika kvinnliga mentorer och adepter samtidigt som adepterna uppmuntras att fortsätta utbildning i STEM-studier och karriärvägar. Denna relation är tillägnad att stödja flickors och kvinnors personliga och akademiska tillväxt under en period upp till maximalt 4 månader, med fokus på:

- Att ta itu med karriärsträvanden: koppla samman studenter som överväger en STEM-examensansökan eller utforska möjligheter efter examen med nuvarande studenter som kan ge stöd och vägledning.
- Främja och uppmuntra adepternas tillväxt och uppnående av mål i karriären.
- Inspirera en ny generation kvinnor inom STEM.
- Skapa ett stödsystem för könsunderrepresenterade studenter i STEM.

Egenskaper för mentorskap

Anslutningstyp 1:1 Privata sessioner online via discord-plattformen

Traditionell mentorsstil
En formell relation fastställs genom ett mentorsavtal och innebär ett åtagande att arbeta under en viss tidsperiod

Flash mentorstil
Det möjliggör en mer flexibel och snabbare anslutning när adepten ställer frågor och söker kunskap om ett specifikt ämne

Anslutningens varaktighet
Från veckor upp till ett 4 månaders program eller bara en enda session (flash mentorskap)

Mötesfrekvens Minimum krävs från 1 timme till 3 timmar per månad

Din roll som MENTOR

Din roll är att uppmuntra och främja adeptens personliga och professionella tillväxt genom att dela kunskap, färdigheter och erfarenheter. Baserat på en ömsesidig tillitsrelation, respekt och kommunikation, där båda parter träffas regelbundet för att utbyta idéer, diskutera framsteg och sätta upp mål för vidare utveckling.

MENTORN HJÄLPER ADEPTEN GENOM ATT:

- Justera förväntningar: skapa ett säkert utrymme för adepten att uttrycka sina förväntningar.
- Att bedöma förståelse: arbeta med adepten för att förstå vad de vet och kan och fundera över vad adepterna kan göra för att vidareutvecklas och nå framgång.
- Att lära adepten om en specifik fråga genom att dela med sig av sin egen erfarenhet och motivera adepten att gå utöver vad han/hon redan vet.
- Hjälpa adepten att känna igen sina egna talanger, utveckla relationsförmåga och sätta realistiska förväntningar och mål.
- Underlätta adeptens tillväxt genom att dela resurser och nätverk.
- Ge adepten råd om studier, jobb och karriärer som kan vara relevanta för adepten enligt adeptens mål och önskemål.
- Kommunicera effektivt, aktivt lyssna och ge snabb och konstruktiv feedback för att utmana adepten att gå utanför sin komfortzon och ta risker.
- Skapa en säker inlärningsmiljö för att hantera jämlikhet och inkludering.

Mer specifikt:

- Lär dig mer om STEM-discipliner för att upptäcka möjligheter till tillväxt och professionell utveckling.
- Ta itu med befintliga fördomar och bryta ner barriärer och fördomar som kan försvaga adeptens framtidsutsikter.
- Stödja adepten att lita på sina egna talanger.
- Ge adepten råd om vilka studie- och arbetsvägar som kan vara relevanta för dem, med hänsyn till adeptens mål och ambitioner.

DINA UPPGIFTER KAN UNDERLÄTTA ADEPTERNA GENOM ATT:

- Utveckla en identitet som STEM-proffs.
- Utveckla självförtroende och motivation i sin förmåga att arbeta inom STEM.
- Hjälp till att framgångsrikt navigera i STEM-kulturen.
- Reflektera och tänka kritiskt kring sina mål, hur man hanterar partiskhet eller hur man kan övervinna oro för bedömningar.
- Reflektera över och utforska sina intressen, förmågor, övertygelser och idéer.
- Förverkliga sina professionella ambitioner genom att inkludera information om material och strategier, målsättning och möjligheter till lärande, nätverkande och träffa andra som är intresserade av STEM.
- **Ge vägledning** om ekonomiska resurser (stipendier, nätverk, program och jobbmöjligheter)

Som mentor är det viktigt att reflektera över vilka grundläggande kompetenser som du behöver ha eller utveckla genom en mentorsprocess.

Med andra ord, några av de egenskaper som hjälper dig att bli en bra mentor, lita på din förmåga att få kontakt med adepterna eftersom din erfarenhet kan vägleda vägen till deras egen framgång.

Denna bedömning skapad av University of Wisconsin kan hjälpa dig att reflektera över detta.

Kom ihåg

VAR ENTUSIASTISK

Att vara passionerad och entusiastisk över att mata in i sina liv är en stor stimulans som bygger relationer och främjar engagemang.

RESPEKT Respektera din tid och behandla andra som en värdefull resurs, någon som är värd att investera i.

FÖRMÅGA ATT TALA ÖPPET OCH ÄRLIGT

Du bör vara villig att leda tuffa samtal och "berätta som det är", även om det verkar hårt. En bra mentor kommer att ge feedback och pusha adepterna att gå längre.

LYSSNARFÖRMÅGOR

Även om du har många anekdoter att dela kommer det inte alltid att handla om dig själv. Ställ frågor, låt adepterna tala och lyssna på dem.

EMPATI

En bra mentor kommer att vara empatisk för adeptens unika situation och arbeta hårt för att förstå och ge dem råd.

Din roll som MENTEE

Din roll är att diskutera dina frågor, tvivel och nyfikenhet på var du ska börja eller hur du ska fortsätta i STEM-vägen.

SOM ADEPT BÖR DU:

- Ifrågasätt dig själv och reflektera över dina egna förväntningar.
- Kommunicera tydligt dina behov och förväntningar.
- Visa nyfikenhet och häng med i åtagandet att utforska möjligheter som mentorerna erbjuder.
- Lär dig om jobb, karriärvägar, företagskulturer och branscher.
- Visa tacksamhet till mentorer för deras tid.
- Dela ansvaret med mentorn för kvaliteten på relationen.

FÖR ATT HA FRUKTBARA MENTORSESSIONER ÄR DINA UPPGIFTER:

- Inled kommunikation med mentorerna när de accepterar din begäran.
- Förbind dig till minst en till två timmar per månad (eller vad du samtycker till enligt mentoravtalet) för att arbeta med din mentor.
- Planera och sätta agendan för varje möte.
- Ge feedback till mentorn och ta emot feedback från dem med ett öppet sinne och inriktad på tillväxt.
- Dessutom kan du delta i de diskussioner och evenemang som publiceras på community-hubben. Fyll i din profil i detalj för att låta andra komma i kontakt med dig och utforska nätverket.



Som adept är det viktigt att inte bara reflektera över dina behov utan också över hur du får ut det bästa av dessa sessioner. Allt börjar med rätt tankesätt; hur kan du sikta på att ställa dig mentalt för detta ändamål?

VAR ÖPPEN OCH MOTTAGANDE

Mentorer kommer ofta att erbjuda konstruktiv feedback, förslag och olika perspektiv. För att få ut det mesta av relationen bör du vara öppen för denna input och villig att agera på den. Dessutom bör du vara villig att be om hjälp, kunna visa sårbarhet och vara öppen för att utforska nya äventyr.

VARA ENGAGEMANG FÖR ATT UTVECKLA

Det här är inte bara en chans att undra över dina förhoppningar och drömmar. Mentorskap är en möjlighet att ta verkliga åtgärder och se positiv förändring i din karriär. Du bör vara fokuserad på att sätta tydliga mål och arbeta mot dem. Du bör vara villig att ställa frågor, söka svar och prova nya saker – även om de verkar skrämmande.

VARA ANSVARIG OCH ANSVARIG

Om du säger att du ska göra något, följ det. Kom ihåg att din mentor gör sig tillgänglig för att stödja dig. De investerar i din tillväxt, men du måste göra din del för att se resultat.

Vad kan jag förvänta mig av en mentor?

DE LÄGGER ANSVAR PÅ DIG: Du kan försöka hålla dig fokuserad i din karriär. Men att ha någon ständigt påminna dig om dina specifika mål kan hjälpa dig att hålla dem i huvudet. En mentor kan uppmana dig att fortsätta att aktivt sträva efter dina mål och ge användbara förslag på hur du gör det.

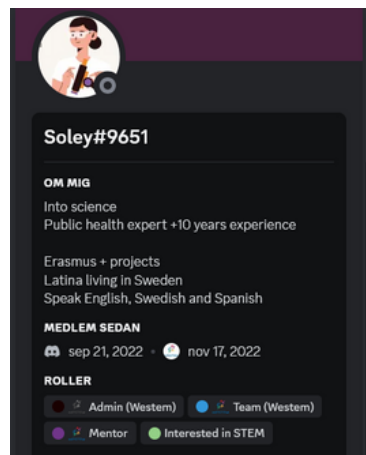
DE ÄR UPPMANANDE Livet har ett sätt att sparka dig medan du är nere ibland. När detta händer kan en mentor hjälpa dig att inse att du fortfarande fick det här! De kommer att uppmuntra dig att fortsätta även när det ser dåligt ut.

DE KAN FUNGERA SOM EN GUIDE Oavsett om du definierar din karriär, eller om du är student och letar efter sätt att starta din karriär, ger en mentor dig någon att bolla idéer med. De kan lyssna på dina utmaningar, erbjuda ett opartiskt perspektiv och hjälpa dig att hitta lösningar.

Konfigurera din profil på plattformen

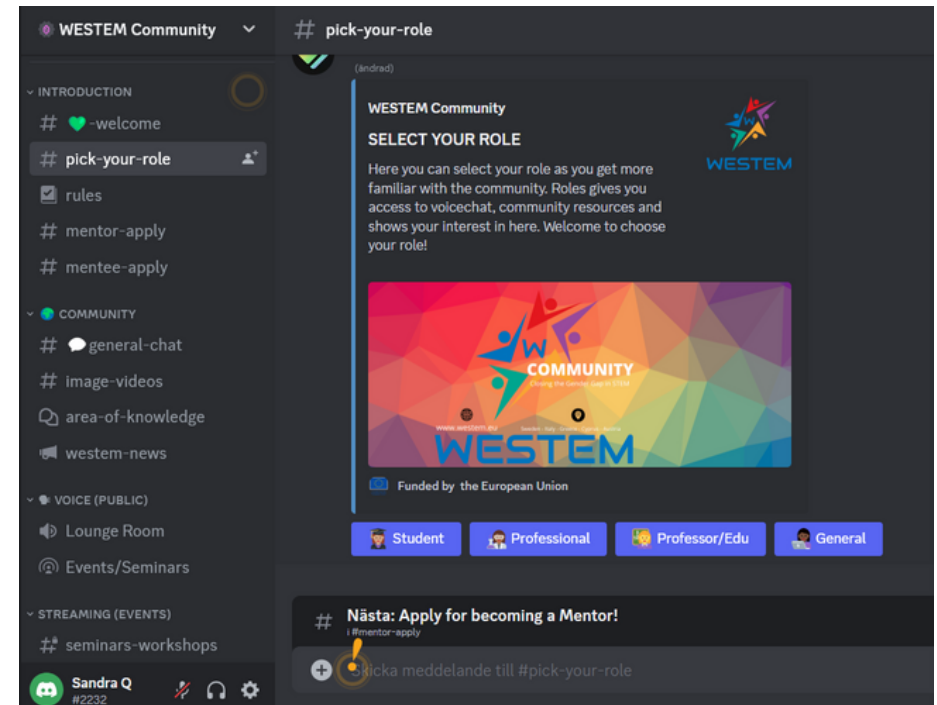
För att komma igång med mentorprogrammet måste du konfigurera din profil på WESTEM-gemenskapsplattformen i Discord.

Först väljer du den roll som representerar dig. För att öka din synlighet och hitta rätt mentor/adept är det viktigt att du tillhandahåller lite information som kan hjälpa dig som din potentiella mentor eller adept att se vem du är och vad du letar efter. Ett mentorskap handlar om samhörighet mellan mål, ambitioner och erfarenheter så en detaljerad profil som hjälper dig att hitta den bästa kostymen.



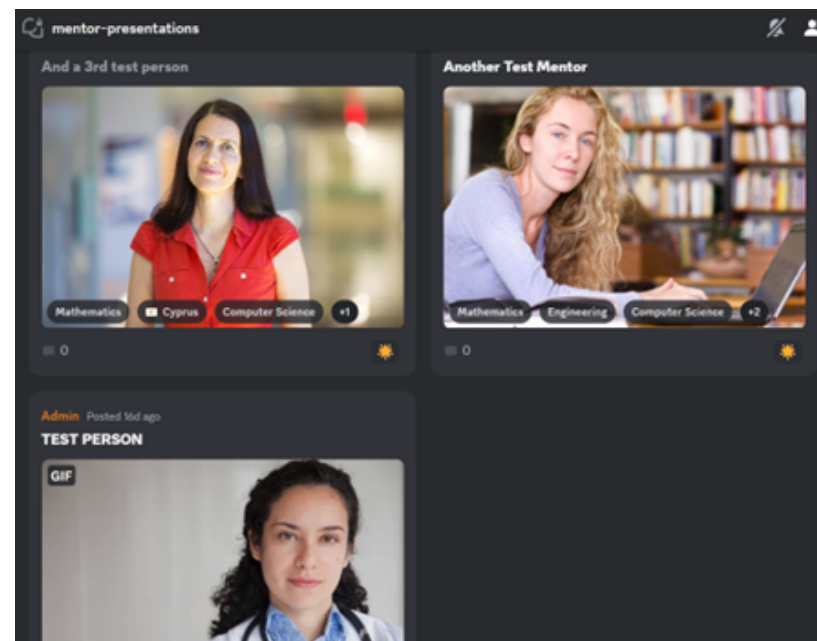
Kanske kan du lägga till information om ditt expertområde, som: naturvetenskap, teknik, matematik, maskinteknik etc; landet du bor i och språk du talar.

Ju mer detaljerad profilen är, desto bättre är chansen att hitta lämpliga personer i nätverket med liknande intressen för att nå personliga mål.



Matchningsprocess

- Efter att både mentorer och adepter har fyllt i sina profiler kommer mentorerna att presentera sig i mentor-presentationskanalen.
- Adepterna kommer sedan att besöka kanalen för att läsa introduktionerna av de mentorer som finns tillgängliga för programmet. Kanske hittar du en profil som passar dig!
- När adepten har valt en mentor, skicka bara en begäran om att ansluta.
- Följaktligen kommer mentorerna att antingen acceptera eller tacka nej till inbjudan från adepter.
- När adepten har hittat en mentor är det adeptens uppgift att ta kontakt och sätta upp ett första möte!



Hur hittar du en lämplig mentor?

Här är en lista över saker som du kan tänka på när du letar efter en lämplig mentor.

DE INSPIRERAR DIN UTVECKLING Du kanske vet exakt vad du vill få ut av din karriär. Eller kanske har du ännu inte hittat din passion. Hur som helst kommer en mentor att fokusera på din professionella tillväxt, se till att du utforskar nya möjligheter, utmanar dig och arbetar för att förbättra dina färdigheter och kunskaper. De behöver inte vara i samma karriär eller land som du heller. De kan vara någon med liknande värderingar eller passioner som du eller någon i en liknande roll inom ett annat område.

KOMPETENS OCH KUNSKAP Om du har specifika mål kanske du behöver någon som har tillbringat längre tid i karriären än du eller har kompetens och erfarenhet att dela med dig av (detta betyder inte någon som är äldre än du).

Checklista för adepter

- Gå med i onlinegemenskapen och registrera dig för mentorskapsprogrammet
- Välj din mentor
- Läs och acceptera uppförandekoden för mentorskap
- Läs manualen och reflektera över vad du vill ha av mentorskapet
- Kontakta din mentor för ett första möte, utforska de tillgängliga resurserna

Checklista för mentorer

- Gå med i onlinegemenskapen och registrera dig för mentorskapsprogrammet
- Läs och acceptera uppförandekoden för mentorskap
- Läs manualen och gå med i onlineförberedande möte för mentorer och reflektera över vad du vill ha av mentorskapet
- Fyll i formuläret - mentorspresentation - med din profil
- Utforska de olika resurserna som är tillgängliga för dina sessioner

Mentorskapscykel

Vägen för mentorskapsrelationen, den så kallade mentorcykeln, omfattar fyra faser.

FÖR TRADITIONELL MENTORSKAP

Du kommer att gå igenom hela cykeln, inklusive att fylla i mentorsavtalet och göra utvärderingen.

FÖR BLIXT MENTORSKAP

Du kommer att hoppa över fas nummer 3 och fokusera på de andra faserna under passet. Du kan använda mentorsavtalet som en resurs om du vill, och du gör utvärderingen efter passet.



UNDER MÖTET

1. Bygg upp en grund för förtroendefulla samtal: Detta innebär att skapa en förtroendefull relation mellan er två. Mentorsrelationen präglas av ömsesidig uppskattning och förståelse. Det handlar om att hålla balansen mellan att etablera en relation och att lära sig.

Mentorerna kan också fungera som vägledning för adepters beteenden, värderingar och attityder. Så adepter drar nytta av att engagera sig med en mentor som delar värderingar och djupgående likheter med dem.

I allmänhet kan förberedelse- och förhandlingsfasen slås samman och diskuteras vid det första mötet, eller så kan de delas upp i ett andra möte. Denna kan utformas individuellt.

2. Identifiera mål och förväntningar. Efter dessa steg kan du börja identifiera dina mål och förväntningar på mentorskapet, som är en del av mentoravtalet.

Exempel på långsiktiga mål:

- Bekräfta och utöka mina styrkor.
- Bygg självförtroende för studier och arbete inom STEM.
- Att stå upp för sig själv osv.
- Ta itu med befintliga fördomar och bryta ner barriärer och fördomar inom STEM-området i min kurs eller mitt arbete.
- Empowerment - att se en framtid inom STEM-området.

- Lära känna varandra!
- Dela bakgrundsinformation och erfarenheter om din karriär och hur du kom dit du är just nu.
- Prata om din egen livsväg.
- Ta dig tid att känna till den andres intressen, önsknings, misslyckanden och rädslor.
- Hitta gemensamma intressen, gillar eller ogillar.
- Behandla alltid varandra med respekt och välvilja.

Checklista

- Bestäm datum för första mötet med mentorn
- Självreflektion inför mötet
- Lära känna varandra
- Skapa förtroende
- Sätt gränser
- Tänk på mål
- Diskutera mentorsavtalet

Fas 2: Förhandling

Denna fas börjar vanligtvis i det första mötet (online eller ansikte mot ansikte) efter att ha lärt känna varandra och lagt grunden för kommunikation. Denna fas handlar om specifika behov, förväntningar och mål (som nämns ovan).

Här klargörs farhågor och osäkerheter och frågor omvandlas till mål. De övergripande målen för mentorsavtalet kommer att specificeras. I denna fas är det viktigt att komma överens om en tidslinje.

Det kan vara från några veckor till högst fyra månader. Detta beror på adepternas mål. Det kan vara så att målet kan nås efter ett pass.

Efter varje session kan båda parter ge feedback på appen, om hur sessionen gick. Denna feedback är främst till för att reflektera över mentorskapsprocessen.

Följande frågor kan

vara till hjälp för mentorer och adepter i detta skede:

- Vad förväntar du dig av detta mentorprogram?
- Hur länge är du villig att engagera dig i det här programmet?
- När är du tillgänglig?
- Hur ska vi arbeta tillsammans?
- Hur ofta träffas vi?
- Vilka specifika mål vill jag uppnå? (Max. 3 mål) · Definiera hur denna mentorskapsprocess kan bli framgångsrik.

Diskutera mentorsavtalet:

- Här är det viktigt att fastställa målen & förväntningarna samt steg för att uppnå det · Sätt gränser. Påpeka vad du inte kan och inte vill göra som en del av mentorprogrammet.
- Hur ofta träffas ni och hur länge ska ni träffas?
- Diskutera konfidentialitet: alla känsliga frågor som kommer att diskuteras kommer att hållas strikt konfidentiellt och om det finns frågor som är förbjudna för diskussion.
- Förhållandets uppsägningsklausul: om mentorförhållandet är improduktivt kan det avbrytas av individuella beslut utan ifrågasättande eller skuld, bara informera den andra personen om beslutet.

Sätt fram framgångskriterier för processen.

Exempel på framgångskriterier är:

Som mentor är jag framgångsrik när ...jag stärker min adepts kompetenser ...jag förmedlar min yrkes- och livserfarenhet ...jag ger insikter i mitt yrkesverksamhetsområde ...jag är villig att lära mig nya saker jag själv

Som adept är jag framgångsrik när

...jag definierar och eftersträvar mina professionella och personliga mål ...jag tar upp och arbetar öppet med rädslor och svagheter ...jag tänker om och ifrågasätter mina handlingar ...jag accepterar tips och råd från utanför ...jag fattar beslut och agerar på eget ansvar ...jag är medveten om mina styrkor

Checklista

- Diskutera förväntningar
- Kom överens om en tidslinje
- Kom överens om konkreta mål tillsammans
- Definiera framgångskriterier
- Bestäm datum för nästa möte
- Kom överens om uppgifter och mål till nästa möte
- Ge feedback på sessionen

Fas 3: Aktivering

Den här fasen är där det huvudsakliga arbetet sker. Det handlar om att arbeta för att nå målen. Antalet möten avtalas individuellt beroende på hur många som behövs. I denna fas arbetar mentorn och adepten med att möjliggöra tillväxt. Mål utvärderas, redigeras, revideras etc. av både mentor och adept i slutet av sessionen.

Denna fas är den mest krävande. Även här kan svårigheter eller utmaningar uppstå. Mentorrelationen bör vara tillräckligt flexibel för att anpassa sig till förändringar. Här gäller det att lyssna aktivt.

- Be regelbundet om feedback för att ge en tillfredsställande inlärningsupplevelse och ha inlärningsprocessen i åtanke.
- Var inte rädd för konstruktiv kritik, det sätter igång reflektionsprocessen.
- Få information från andra resurser också - du kanske inte har svaret på alla frågor och det är ok.

Huvudarbetet för att nå målet ligger hos adepten. Mentorn ger stöd, feedback och råd. Men det handlar inte bara om att nå målen. Det handlar snarare om att utveckla tilltro till sin egen förmåga att nå de mål som ställts upp. Det handlar om processen som stärker färdigheterna och kompetenserna för att nå mål och stärka flickor och kvinnor att ägna sig åt STEM-relaterade ämnen och karriärer.

Här är exempelfrågor att reflektera över under mitten av processen:

- Hur har din mentorskapsrelation utvecklats?
- Uppnår du de mål du satte upp i början av programmet?
- Var det detta du förväntade dig när du gick med i programmet?
- Vad skulle göra det här programmet bättre för dig i framtiden?

Checklista

- Utvärdera mål
- Revidera mål
- Redigera mål
- Ge konstruktiv feedback
- Lyssna aktivt

Fas 4: Avslut

Detta är den sista fasen av mentorscykeln, det händer när adepten framgångsrikt har uppnått sina mål med mentorns stöd. Adepten känner sig trygg med att fortsätta utan stöd av en mentor. Det är viktigt att både adepten och mentorn känner sig nöjda med att avsluta mentorsrelationen.

Helst ordnas ett sista möte här igen, antingen online eller offline. I den här fasen kan du se över mentorsavtalet du kommit överens om. Ta dig tid här att samla alla insikter och reflektera över hela processen. Utvärdera framgången och de lärdomar du lärt dig. Titta på vilka mål du har uppnått och vad du personligen kunde ta med dig från mentorförhållandet.

Prata också om framtiden, och vad som kommer att bli nästa steg för adepten efter att mentorprogrammet har avslutats.

Vägledande frågor för senaste mötet:

- Vilka mål uppfylldes?
- Vilka mål har inte uppnåtts? Varför inte?
- Vad har jag lärt mig om mina styrkor och utmaningar?
- Hur ska jag tillämpa det jag har lärt mig av denna relation?
- Vad har jag lärt mig om mina styrkor och utmaningar relaterade till STEM?
- Identifierade jag befintliga fördomar och fördomar inom STEM-området som påverkade mina val? Vet jag hur jag ska adressera dem?
- Vilken inverkan hade mentorskapet på mina avsikter med studier/arbete inom STEM?

Checklista

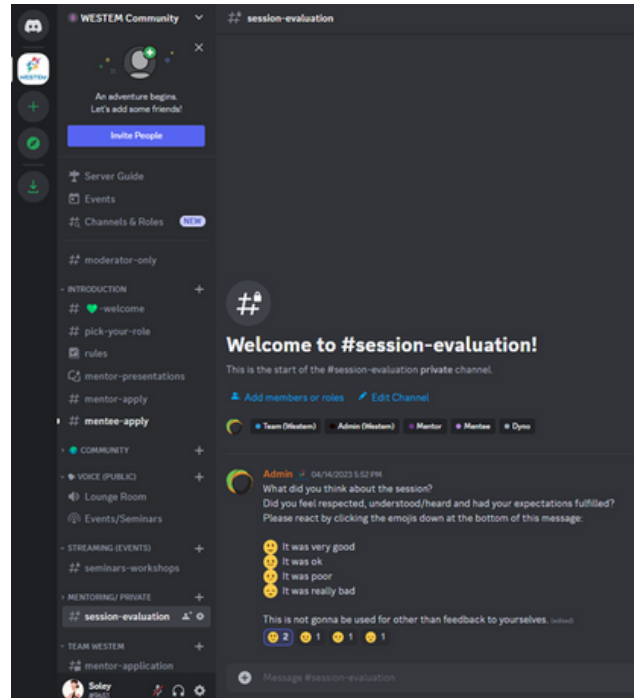
- Genomgång av mentorskapsprocessen
- Granskning av mentorsavtal
- Avslutning av mentorskapsrelationen
- Nästa steg för adept
- Fyll i feedbackmallen

Utvärdering av mentorskapet

Feedbacken är viktig för att reflektera över det utförda arbetet, hur du känner dig under sessionerna, samt för att känna igen prestationer. Du kommer att göra 2 typer av utvärderingar.

Efter varje session - utvärdering:

- Du kan reflektera över det utförda arbetet, gå bara till #session-evaluation och fyll i frågesporten. Detta är bara för att du (mentor eller adept) ska vara medveten om ditt arbete som gjorts denna dag.



SLUTLIG - UTVÄRDERING:

- Låt administratörerna veta att du har avslutat en cykel.
- En slutlig utvärderingsblankett i slutet av cykeln kommer att fyllas i för att i efterhand se över hur mentorskapet gick och vilka personliga vinster efter denna process.

Denna utvärdering kommer att delas med projektet och kommer att ge oss en uppfattning om antalet sessioner, kvaliteten och effektiviteten av sessionerna.

Material och resurser

Syftet med mentorstillfällena är att hjälpa er båda, mentorer och adepter, att växa och utvecklas, samt att hålla koll på mentorstillfällena. För att underlätta denna process har WESTEM-projektet satt ihop ett antal användbara resurser som både adepter och mentorer kan dra nytta av.

Du hittar dessa resurser i discord-gemenskapen såväl som på webbplatsen. Bland dem hittar du ett urval av resurser som hjälper dig att ta det bästa från erfarenheten av mentorskapet. Du hittar också inspiration, material som mentorsavtalet samt tips och färdigheter för mentorskap.

Några av de ämnen och saker som du hittar bland resurserna är:

- Artiklar med tips till mentorer
- Färdigheter för mentorskap
- Självtester för mentorskap
- Ämnen och saker att diskutera under mentorsessionerna
- Material & mallar för mentorsessionerna
- Verktygssatser
- Artiklar om löneskillnader mellan könen, jämställdhet och samhälle
- Texter och filmer om hur kvinnor inom STEM kan övervinna de hinder och utmaningar de kan möta
- Tips om hur du kan känna dig trygg i din roll inom STEM
- Videor om inspirerande och historiska kvinnor inom STEM
- Resurser speciellt riktade till universitet
- Nätverk för kvinnor inom STEM