

1.2. Kim jest mentor rówieśniczy? Osobowość - wiedza, umiejętności, kompetencje mentora rówieśniczego w XXI wieku dla 50+

Czy potrafisz wcielić się w rolę mentora rówieśniczego?

Jeśli na aktualnym etapie swojej kariery czujesz się komfortowo, to może być dobry czas, aby wykorzystać ten moment, możesz inspirować i prowadzić innych, możesz zacząć być mentorem. Bycie mentorem zapewnia niezwykle ważny transfer wiedzy, dzięki czemu Twoi podopieczni nie spędzają cennego czasu na uczeniu się/robieniu tego, co Ty już wiesz lub doświadczyłeś. Będąc mentorem, dostarczasz konkretną wiedzę dla podopiecznych, dzięki czemu mogą oni uczyć się z Twojego wcześniejszego doświadczenia i mogą podejmować lepsze decyzje w podobnych scenariuszach.

Jakie kwalifikacje musi posiadać mentor?

Aby być mentorem, trzeba mieć doświadczenie w dziedzinie, w której się kogoś mentoruje. Nie jesteś w stanie dobrze nauczać, jeśli sam nie doświadczyłeś, nie wyciągnąłeś wniosków z praktyki i nie zastosowałeś tych samych zasad.

Ważne jest również posiadanie umiejętności pracy z ludźmi i zdolności do nauczania na poziomie indywidualnym. Musisz być w stanie obserwować osobę, aby wiedzieć, czy podejście do nauczania działa. Czasami wystarczy być trenerem kariery. Innym razem trzeba być słuchaczem, a czasem źródłem wyćwiczonej mądrości, jak unikać błędów. Aby wiedzieć, które podejście jest najlepsze, trzeba umieć omówić sytuację z podopiecznym i wybrać najlepszą ścieżkę rozwoju umiejętności i kariery tej osoby.

Aby być skutecznym mentorem, trzeba mieć doświadczenie w dziedzinie, w której się kogoś mentoruje, a także umiejętność obserwowania osoby, aby zrozumieć, czego potrzebuje i aby pomóc jej wybrać właściwą ścieżkę rozwoju.

Dlaczego bycie mentorem jest ważne?

Mentorzy są niezwykle cenni, nie tylko ze względu na dostarczanie wskazówek i szkoleń nowej osobie, ale również ze względu na dodawanie otuchy. Ponieważ mentor też był kiedyś nowicjuszem potrafi zrozumieć stres i obawy, które towarzyszą tej pozycji. Zwykle pamięta, jak się wtedy czuł i dlatego jest w stanie poprowadzić inną osobę przez tę podróż.

Dlatego też, mentorzy mogą zwiększyć pewność siebie swoich podopiecznych. Mentorzy przekazują również swoją mądrość i doświadczenia w nauce. Z drugiej strony ważne jest, aby mentor zachęcał podopiecznych do samodzielnego myślenia, dając im swobodę oraz ogólne wskazówki radzenia sobie z określonymi problemami.

Co czyni dobrego mentora?

Niektóre ważne cechy dobrego mentora to cierpliwość i umiejętność słuchania. Najbardziej skuteczni mentorzy uczestniczą w tym, co się dzieje, oceniają ścieżkę, na której znajduje się podopieczny, a następnie naprowadzają go na właściwy tor. Mentoring to w równym stopniu doradztwo, jak i przekazywanie wiedzy i umiejętności przywódczych. Wymaga to praktyki, a mentor musi być gotowy pozwolić podopiecznemu na popełnianie błędów i spróbować poprowadzić go ponownie.

Pięć sposobów na to, jak stać się dobrym mentorem:

1. Komunikuj się i słuchaj.

Twoi podopieczni/Twoje podopieczne powinni samodzielnie nadzorować swoją ścieżkę edukacyjną. Pomagasz im osiągnąć to, co chcą osiągnąć lub uczysz tego, czego chcą się nauczyć. Nie wprowadzaj zbyt wiele własnych oczekiwań lub opinii do ich planów. Zapytaj o osobiste aspiracje, a także o oczekiwania wobec Ciebie. Na przykład zapytaj, czy szukają wsparcia, wskazówek, konkretnego działania.

Upewnij się, że twoje podejście jest właściwe. Przykładowo, może chcesz pomóc komuś, kto przeżywa podobną sytuację jak Ty, a może chcesz dać komuś możliwości, do których dotychczas nie miał dostępu.

Określ, co Twoi podopieczni powinni wynieść z relacji mentoringu rówieśniczego i dlaczego chcesz im pomagać. Dzięki takiemu podejściu będziecie mogli ustalić wspólne oczekiwania, uzgodnić cele relacji i zachować zdrowe granice.

Jeśli Ty i Twoi podopieczni podzielicie się swoimi nadziejami i pragnieniami dotyczącymi Waszych relacji, będziecie w stanie zapewnić wartościową dynamikę tych relacji. Mentoring nie jest jednostronną rozmową; jest to otwarta dyskusja, która zachęca do myślenia, zadawania pytań i wyrażania obaw.

Mentoring musi odbywać się bez osądzania. Jeśli Twój podopieczny/podopieczna czują się niepewnie, by zadać pytanie, musisz znaleźć sposób, aby zdobyć ich zaufanie i zbudować

pewność siebie. Dobra komunikacja to 99% wysokiej jakości relacji mentor – podopieczny/podopieczna. Jeśli nie możecie w jasny sposób dzielić się pomysłami, myślami, opiniami i informacją zwrotną, to mijacie się z celem tej relacji. Podopieczni muszą być w stanie zwierzyć się mentorowi. Bez tego zaufania i efektywnej komunikacji, relacja nie będzie udana.

Ważne jest, aby zrozumieć wyzwania, cele, pragnienia i uczucia podopiecznego/podopiecznej, aby mentor mógł ich jak najlepiej wspierać, angażować i zachęcać.

2. Zaoferuj konstruktywną krytykę.

Podczas gdy nie chcesz oceniać lub obrażać podopiecznego, nie powinieneś również filtrować swoich informacji zwrotnych, aby go nie zranić. Istnieje sposób na dostarczenie krytyki bez naruszania ich zaufania. Dzielenie się swoim doświadczeniem jest świetnym sposobem na wysłanie wiadomości bez bezpośredniego krytykowania ich. Na przykład, opowiedz im o błędzie, który popełniłeś i jak się z niego nauczyłeś. Jeśli podopieczny jest spostrzegawczy, dostrzeże porównanie i subtelny przekaz: "Nie rób tego, co ja zrobiłem, a oto dlaczego". Chodzi o to, by edukować, a nie dołować daną osobę. Staraj się być dyplomatyczny i taktowny. Zamiast zauważać tylko błędy lub niedociągnięcia podopiecznego, wskaż coś pozytywnego, a następnie zaoferuj wskazówki, które pozwolą mu poprawić swoją pracę. Nie da się zrobić wszystkiego dobrze przy pierwszej próbie, dlatego trzeba umieć udzielać informacji zwrotnych w sposób konstruktywny oraz skuteczny, aby zapewnić poprawę i postęp relacji.

Jeśli Twój podopieczny/podopieczna stają się drażliwi lub defensywni, wspieraj ich. Ponownie, czerpiąc z własnych doświadczeń, wyjaśnij, kiedy miałeś wpadkę lub po prostu przekieruj uwagę na postępy i osiągnięcia, jakich dokonał do tej pory. Samo deprecjonujący humor jest skuteczny w rozbijaniu defensywnego podopiecznego i nakłanianiu go do ponownego wysłuchania.

3. Ćwiczenie empatii.

Ważne jest, aby relacje mentora z podopiecznym pozwalały zrozumieć ich perspektywę i uczucia. Jeśli mają zły dzień, powinieneś odebrać ich energię i pomóc im przez to przejść.

Empatia jest kluczową cechą dobrego mentora; powinieneś być w stanie zrozumieć, jak czuje się twój podopieczny i jak go poprowadzić.

Możesz myśleć, że empatii nie da się nauczyć, ale dzięki praktyce możesz osiągnąć wyższy poziom empatii. Wymaga to wysiłku: więcej słuchania, bycia ciekawym innych, doceniania

tych, którzy różnią się od Ciebie, łagodzenia wrodzonych osądów i edukowania się w celu przełamania fałszywych stygmatów i ignoranckich wyobrażeń.

Na przykład, nie można oczekiwać, że wszyscy będą rozwijać się w takim samym tempie jak Ty. Macie różne mocne strony, zainteresowania, pochodzenie i doświadczenia; należy uważać, aby nie wymuszać na podopiecznych naszych oczekiwań. Powszechnym błędem popełnianym przez mentorów w bardziej technicznych dziedzinach jest zakładanie, że podopieczny będący wschodzącą gwiazdą w tej samej dziedzinie, będzie wykonywał, myślał i działał w taki sam sposób jak mentor. To, co mogło być wyzwaniem dla Ciebie, może nie być konieczne lub możliwe do zastosowania teraz. Nie oceniaj podopiecznych, ponieważ nie przeszli tej samej drogi, którą Ty przeszedłeś, aby zdobyć wiedzę.

Czasy się zmieniają, odłóż na bok własne odczucia o tym, jak było Ci ciężko, możesz również porozmawiać z kimś, kto był w stanie uniknąć tego wyzwania, a mimo wszystko nadal spełnia te same oczekiwania.

Jeśli proces nie działa, zmieniaj i dostosowuj go w miarę upływu czasu, a także włączaj podopiecznych/podopieczne w podejmowanie decyzji.

4. Pozwól swojemu podopiecznemu/podopiecznej podejmować decyzje.

Jeśli uważasz, że wiesz lepiej, może być kuszące, aby przejąć kierowanie. Ale nie tak powinna funkcjonować Wasza relacja. Jako mentor powinieneś pomóc podopiecznemu/podopiecznej nauczyć się jego/jej roli, a nie robić to za niego/ za nią.

Jedną z najważniejszych umiejętności, którą podopieczny musi rozwinąć, przy Twoim wsparciu, jest kreatywność oraz zdrowy rozsądek. Jakkolwiek to nazwiesz, Twój podopieczny/podopieczna musi być w stanie rozwiązywać problemy na bieżąco. Twoją rolą jako mentora jest pomóc podopiecznym rozwinąć te umiejętności.

Spróbuj pomyśleć o sobie jako o instruktora jazdy. Siedzisz po stronie pasażera, pozwalając swojemu podopiecznemu na pełną kontrolę nad podróżą. Przy czym nadal możesz służyć radą i wskazówkami lub w razie potrzeby zaciągnąć hamulec bezpieczeństwa.

Zaleca się dodanie elementu autonomii po nawiązaniu dobrej relacji i poziomu zaufania z podopiecznym/podopieczną. Należy dać im trochę odpowiedzialności i pozwolić na podejmowanie własnych decyzji. To zachęci ich do samodzielnego myślenia i zwiększy ich pewność siebie, pokazując, że masz w nich wiarę.

Jeśli wierzysz w swoich podopiecznych i dajesz im to do zrozumienia, pozwalając im na kontrolę, będą mieli dużo więcej wiary zarówno w Ciebie, jak i w siebie.

5. Pracuj nad tym, by stać się pozytywnym wzorem do naśladowania

Uczniowie mogą się wiele nauczyć po prostu obserwując i ucząc się ze słów i działań mentora. Mogą obserwować, jak mentor zachowuje się i współdziała z innymi lub z określonym zadaniem. Jeśli mentor ma problemy z pewnym projektem, podopieczni mogą obserwować, jak reaguje na wszelkie przeszkody, które mogą pojawić się na ich drodze.

Aby pomóc swoim podopiecznym znaleźć właściwą ścieżkę, pokaż im wiele sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeprowadź ich przez cały proces. Niech wiedzą, że mają wybór, jak zareagują na porażkę. Może to być rozmowa z ich mentorem, gdy popełnili błąd lub nie wykonali zadania. Dzięki Twojej pomocy mogą rozpoznać właściwe reakcje, które pomogą im w każdym trudnym momencie.

Dzielenie się swoim doświadczeniem jest oznaką zarówno dobrego mentora, jak i pozytywnego wzoru do naśladowania.

Pozwól swojemu podopiecznemu na popełnianie własnych błędów, pamiętając, że może on wyciągnąć cenne wnioski z obserwacji i uczenia się z Twoich doświadczeń.