

### 3.3. Budowanie zaufania i ustalanie granic

Jak już wspomniano, **zdobycie zaufania i wyznaczenie granic jest niezwykle ważne w relacji mentor – podopieczni**. Dzieje się to przez cały czas trwania relacji, ale zaczyna się już na etapie negocjacji, jak widzieliśmy powyżej. Dodatkowo, nie jest to rzecz jednokierunkowa, jak widzieliśmy w Modelu Umiejętności Mentorskich Philips-Jones (2003). Jest to raczej podstawowa umiejętność zarówno dla mentorów, jak i podopiecznych, a zatem oboje mają budować zaufanie do siebie nawzajem i oboje mają ustanawiać swoje własne granice.

Jak więc mentor i podopieczny mogą skutecznie zbudować zaufanie i ustalić granice? Ponieważ **respektowanie wyznaczonych granic jest jednym ze sposobów na zbudowanie zaufania**, skupimy się najpierw na wyznaczaniu granic.