

# MENTORCHECKLISTAN

Det här kan du tänka på när du tillfrågar någon om att bli din mentor.

**Vänta inte på en "perfekt" mentor.** Risken finns att du inte kommer att hitta någon. Gå vidare och fråga en person som du har i ditt nätverk av kontakter eller be någon du känner om ett tips på någon!

**Ditt syfte.** Vad vill du att mentorskapet ska ge?

**Ha klart för dig vad en mentors roll är.** Vilket är att vara ett bollplank, lyssna, ställa frågor och ge feedback. Mentorn behöver inte vara expert, lärare, fullkomlig eller vara mycket äldre än dig själv.

**Fråga dig själv om du är ute efter ett resultat.** Har du specifika mål som du vill nå genom mentorskapet?

**Mötesfrekvens.** Förslagsvis möts man månadsvis eller två gånger per termin.

**Sessionslängd.** Förslagsvis möts ni för ett mentorsamtal i 90-120 min per gång.

**Hur länge ska ni ses?** Gör upp en plan för hur länge mentorskapet ska sträcka sig. Kanske sex månader eller ett år, det bestämmer ni.

**Konfidentialitet.** Kom överens om i förväg vad ni får säga om era samtal utanför era möten. Gör det gärna vid första mötet så att ni vet vad som sägs i förtroende.