

CHECKLISTE

ZUR VORBEREITUNG VON MENTORING-TREFFEN

- I Besteht Klarheit über Zeit und Ort, Art der Kommunikation?
- I Was ist beim letzten Treffen im Nachhinein offen geblieben?
- I Über welches Thema wollen Sie jetzt sprechen?
- I Welche Aspekte interessieren Sie an diesem Thema?
- I Können Sie Beispiele nennen, wie/in welcher Form Sie von dem Thema betroffen sind?
- I Machen Sie sich Notizen, schreiben Sie Stichpunkte auf, damit Sie wichtige Aspekte nicht vergessen.
- I Inwiefern will die Mentorin/der Mentor Sie unterstützen?
- I Was für ein Feedback/Ratschlag o.Ä. wünschen Sie sich?
- I Welche Wünsche haben Sie an die Mentorin/den Mentor über dieses Treffen hinaus?
- I Was wünschen Sie sich für sich selbst, welche Erwartungen haben Sie an sich selbst?
- I Interessieren Sie Erfahrungen, die die Mentorin/der Mentor diesbezüglich gemacht hat?
- I Sind Sie mit etwas in der Mentoring-Beziehung unzufrieden? In welcher Form wollen/ könnten Sie das äußern? Was kann passieren, wenn Sie es sagen? Was, wenn Sie es nicht sagen? Wenn nicht, was befürchten Sie?
- I Haben Sie alle Utensilien dabei, die Sie brauchen (Schreibzeug, Papier, evtl. Unterlagen)?



KONTAKT

Hochschule Esslingen

Dipl.-Betriebsw. (FH) Bärbel Götz

Career Center
und Programmleitung CrossMentES
Karriere-Mentoring der Hochschule Esslingen

Kanalstraße 33
73728 Esslingen
Gebäude 17, Zimmer 207

Tel +49(0)711 397-3185
baerbel.goetz@hs-esslingen.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

www.hs-esslingen.de/crossmentes

CrossMentES MENTORING PROGRAMM

Kleiner Leitfaden
für Mentees

WWW.HS-ESSLINGEN.DE

CrossMentES
Mentoring an der Hochschule Esslingen

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

 **CAREER CENTER**

ERSTGESPRÄCH, ERSTE ÜBERLEGUNGEN

Klären der gegenseitigen Erwartungen
Was erwarten Mentee und Mentorin/Mentor vom Mentoring allgemein? Was erwartet die/der Mentee von der Mentorin/dem Mentor und umgekehrt in Bezug auf Verhalten, Initiative, Pünktlichkeit, Verlässlichkeit etc.? Was müsste passieren, wenn einer von beiden mit dem Mentoring nicht zufrieden wäre?

Besprechen der Ziele für das Mentoring
Die Themen und Ziele der Mentoring-Beziehung legen Sie als Mentee und Ihre Mentorin/Ihr Mentor gemeinsam fest (z.B. Aufarbeiten und Besprechen des Studien-Alltags, Stärkung bestimmter Kompetenzen, Besprechung eines bestimmten Projekts, Begleitung der Mentorin/des Mentors auf bestimmte Termine oder Meetings mit anschließender Besprechung etc.). Sie überlegen gemeinsam, ob und wie Sie die Ziele erreichen können.

Sprechen Sie mit Ihrem Mentor/Ihrer Mentorin ab, welchen Themenbereich Sie beim nächsten Treffen bearbeiten wollen und machen Sie sich vorab Gedanken dazu:

Thema
Formulieren Sie deutlich, um was es Ihnen geht und worauf Sie hinauswollen. Welche Aspekte an einem Thema interessieren Sie besonders? Machen Sie sich Notizen, damit Sie keinen wichtigen Aspekt vergessen.

Erste Überlegungen
Werden Sie aktiv in der Erarbeitung eigener Lösungsansätze für Ihre Fragen und stellen Sie diese beim nächsten Treffen zur Diskussion.

Damit erreichen Sie zweierlei: Sie teilen indirekt Ihr Vorwissen zu einem Thema mit und begünstigen damit eine effektive gemeinsame Bearbeitung der Themen, und Ihr Mentor/Ihre Mentorin sieht, dass Sie nicht ihm/ihr die Problemlösung überlassen wollen, sondern selbst aktiv sind.

Werden Sie sich klar: Was wollen Sie von dem Mentor/ der Mentorin hören? Seine/ihre eigenen Erfahrungen? Ein Feedback auf Ihr Verhalten? Soll er/sie Ihnen Fragen stellen und bei der Lösung eines Problems unterstützen oder soll er/sie etwas von sich erzählen? Je genauer Sie Ihrem Mentor/Ihrer Mentorin dies erklären, desto mehr werden Sie mit den Antworten anfangen können.

PERSONENBEZOGENE THEMEN, THEMEN ZUM STUDIUM UND ZUR BERUFSWAHL

- Personenbezogene Themen**
- In welcher Situation befinden Sie sich gerade? Was ist belastend, schwierig, ungelöst? Gibt es Wünsche, Ziele, eine Vision?
 - Welche Interessen, Stärken, Begabungen liegen vor?
 - Wie gehen Sie mit Kritik um?
 - Wie ist die Selbst- und Fremdwahrnehmung?
 - Wie steht es mit Ihrer Handlungs- sowie Methoden-, personalen und sozialen Kompetenz und vor allem Akzeptanz?

- Themen zum Studium**
- Wie ist der Stand? Wie sind Sie organisiert, wie gut ist Ihre Planung?
 - Gibt es Antworten auf fachliche Fragen?

- Welcher Schwerpunkt passt am besten zu Ihren persönlichen Neigungen und Ihren vielleicht schon bestehenden beruflichen Zielen?
- Lohnen sich Auslandsaufenthalte?
- Ist für Sie ein weiterführendes Masterstudium sinnvoll, ist gar eine Promotion überlegenswert?
- Wie lassen sich Referate, Gruppenarbeit und Präsentationen besser machen?
- Was hat das Studium für einen Nutzen in der beruflichen Praxis?

- Themen zur Berufswahl**
- Welche Berufe interessieren Sie besonders? Wie sehen die Aufgaben und Anforderungsprofile dieser Berufe in den Unternehmen/ Verbänden/Organisationen aus?
 - Welche Qualifikationen bringen Sie mit? Welche müssen noch erworben werden? Welche Kurse, Seminare, Vorträge, Messebesuche, Auslandsreisen, Praktika oder Veranstaltungen wären hilfreich?
 - Welche Praktika/studentischen Tätigkeiten sind sinnvoll?
 - Können Sie »Schnuppertage« einlegen, hospitieren?
 - Kann das Unternehmen/die Arbeitsumgebung der Mentorin/des Mentors besichtigt werden?
 - Wie ist der Übergang vom Studium in den Beruf?

THEMEN ZUR BERUFSVORBEREITUNG UND ZUM BERUFSEINSTIEG

- Themen zur Berufsvorbereitung**
- Welche Informationen und Kenntnisse über Firmen, Institutionen, Verbände, Branchen, auf- und absteigende Wirtschaftszweige,

- über den Arbeitsmarkt kann die Mentorin/ der Mentor Ihnen zur Verfügung stellen?
- Wie sieht Berufspraxis und Berufsalltag der Mentorin/des Mentors aus?
- Kann man die Mentorin oder den Mentor im Unternehmen besuchen?
- Ist ein gemeinsamer Besuch einer Tagung oder anderer Veranstaltungen möglich?
- Gibt es Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie?

- Themen zum Berufseinstieg**
- Wie führt man ein gutes Bewerbungsgespräch?
 - Können Rollenspiele vor anstehenden Bewerbungsgesprächen durchgeführt werden?
 - Welche Hinweise und Informationen zu Bewerbungen und Initiativbewerbungen, Vertragsverhandlungen, Gehaltswünschen, Vertragsabschluss, Einarbeitung können ausgetauscht werden?

Checkliste zur Vorbereitung
Sie als Mentee gestalten die Mentoring-Beziehung aktiv und initiativ in Bezug auf Kommunikation und Interaktion mit Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor.

Umseitig finden Sie eine kleine Checkliste mit Hilfe derer es Ihnen leichter fallen mag, sich auf das jeweils nächste Mentoring-Treffen vorzubereiten und den für Sie größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Beantworten Sie die Fragen, die für Ihr nächstes Treffen/Ihr nächstes Thema relevant sind.