

# Information till dig som är intresserad av mentorskapsprogrammet

på F-teknologsektionen inom TLTH

## Upplägg för mentorskapsprogrammet

Mentorsprogrammet bygger på principen att en mentor från arbetslivet sammanförs med en student, som vi i fortsättningen kallar adept. Matchningen sker utifrån gemensamma intressen, mål och andra meriter. Adeptens intressen och framtida val av arbetsområde avgör tilldelningen av mentor. Vid mentorsprogrammets start kommer det att hållas en informationsträff och därefter är det upp till varje mentor-adept-par att finna en rutin som passar både mentor och adept. Personliga möten, i form av luncher, after works eller liknande, rekommenderas minst två gånger per termin. Mailkontakt, Facebook och andra medier är även bra metoder för att bygga upp en givande relation. Det kommer också att arrangeras gemensamma träffar för alla mentorer och adepter en gång per termin. Det är adepten som ska vara den drivande parten i mentorsrelationen eftersom den i första hand är tänkt för dennes utveckling.

Ansökan till mentorskapsprogrammet sker för studenten via ett anmälningsformulär där du berättar om dig själv, dina intressen och varför du skulle vilja ha en mentor. Därefter matchas du med en mentor som vi tror passar just dig och dina behov. Ett informationsmöte med efterföljande alumnipub kommer att hållas för att presentera alla mentor-adept-par.

## Adeptrollen

Mentorsrelationen är frivillig och utgår från adeptens situation och behov. Mentorn kan fungera som ett bollplank till dig som har många frågor och funderingar inför framtiden eller som en inspirationskälla till dig som vill våga anta nya utmaningar.

## Fördelar

Det finns många fördelar med att vara adept:

- I rollen som adept får du möjlighet att ta del av din mentors erfarenheter och kunskaper samt bolla tankar och idéer inför framtida karriärval.
- Som adept får du inblick i arbetslivet och möjlighet att knyta värdefulla kontakter med personer från näringslivet.
- Mentorskapet hjälper dig att se karriärmöjligheter och att bli klarare över dina mål, samt bidrar till att du får en tydligare koppling mellan dina studier och det väntande arbetslivet.

## Vad förväntas av dig som adept?

För att din mentorsrelation ska vara givande krävs det att du som adept är engagerad och initiativtagande. Du förväntas vara förberedd inför mötena med din mentor och ha tänkt igenom vad ni ska prata om. Det kan vara en god idé att sätta upp personliga mål och arbeta tillsammans med din mentor för



att uppnå dessa. Det är viktigt att du som adept tidigt klargör dina förväntningar på mentorskapet. Din mentor har troligen egna förväntningar och det är en fördel om de stämmer överens med dina så att ni tillsammans kan hitta en gemensam nivå. Då undviker ni att det uppstår besvikelser längre fram. Några exempel på personliga mål kan vara:

- Att presentera sig själv på bästa sätt i en arbetsintervju
- Identifiera sina starka och svaga sidor och hur de starka sidorna kan utnyttjas
- Bygga upp ett större kontaktnät med mentorns hjälp
- Bli bättre på att sälja in idéer och göra sin åsikt hörd

## Utformning av kontakten

Det är också viktigt att tidigt komma överens om hur er kontakt och era möten ska fungera. Prata gärna om

- Var, hur ofta och hur länge ska ni träffas?
- Hur formella ska mötena vara?
- Hur bestämmer ni ämnen inför varje möte?

## Tips och råd

Nedan följer ett antal samtalsämnen som är tänkt att inspirera. Kom ihåg att tanken inte är att din mentor ska sitta inne på alla svar, utan att ni tillsammans ska diskutera och bolla idéer.

### Bli bekanta

- Vad arbetar mentorn med för tillfället?
- Hur har mentorn kommit dit han eller hon är idag? Vad har varit de största svårigheterna och största bedrifterna?
- Är det något speciellt i mentorns karriär som har varit extra roligt?

### Utbildning och inriktning

- Diskutera dina kommande val i utbildningen och vad det finns för fördelar och nackdelar med respektive val.
- Har det någon betydelse vilket mastersprogram du väljer/valt?
- Diskutera möjligheterna med utlandsstudier.
- Engagerade sig mentorn i något utanför studierna som han eller hon har haft särskild nytta av i arbetslivet?

### Balans i livet

- Diskutera hur man gör för att bibehålla balans mellan arbete, familj och intressen i livet.
- Vad har ni för intressen utanför arbetet?
- Vad är viktigast i livet?



## Etablera professionella relationer

- Kan mentorn introducera dig i sitt företag eller sin organisation?
- Vad kan du göra för att skapa bättre relationer med näringslivet?
- Hur kan du bygga nätverk i näringslivet och använda detta på bästa sätt?

## Söka jobb

- Hur gick mentorn tillväga när han eller hon fick sitt första jobb? Vilka delar i ansökningsprocessen var svårast, jobbigast?
- Hur ska du skriva ditt CV? Vilka delar ska belysas och vad är mindre viktigt?
- När är det lämpligt att börja söka jobb? Vilka kanaler kan du använda dig av?
- Vad ska du tänka på inför en intervju?
- Hur kan du marknadsföra sig själv på bästa sätt?
- Vad bör du tänka på gällande examensarbete?

## Karriärutveckling

- Prata om höjdpunkter i era liv och de framgångsfaktorer som ligger bakom dessa. Din mentor kan dela med dig av sina erfarenheter av framgångar och misslyckanden.
- Diskutera vad du vill åstadkomma i livet och varför, vad du har för yrkesmässiga och privata mål och visioner och hur strategin ser ut för att komma dit.
- Vad är de mest värdefulla insikterna mentorn fått under sin karriär?
- Vad har du för styrkor och svagheter? Finns det några förbättringsområden? Hur kan du använda dina styrkor och förbättra sina svagheter?
- Vad är realistiska och uppnåeliga mål kortsiktigt? Långsiktigt?

## Frågor?

Om du har några frågor eller andra åsikter som du vill framföra är du välkommen att kontakta Mentorskapsprogramansvarig på:

**mentor@fsektionen.se**

eller Alumniansvarig på:

**alumni@fsektionen.se.**

