

## Infos für **fim** Mentees

### Ziele des Mentoring

- Karriere fördern (Leadership, Familie & Beruf, Fachkarriere)
- Austausch von Erfahrungen
- Gegenseitige Unterstützung zwischen fim Frauen
- Gemeinsam Türen öffnen

**Mentoring ist keine Einbahnstraße, jede kann von der anderen lernen!**

## Tipps und Hinweise für dich als **fim** Mentee

### 1 Sei offen und gib deiner Mentorin einen Vertrauensvorschuss

- Lerne deine Mentorin kennen und gib ihr die Möglichkeit, dich und deinen beruflichen Weg kennenzulernen
- Ganzheitliches Zuhören, respektvoll sein und Vertrauen aufbauen, so dass die Mentorin ihre Gedanken und Gefühle mit dir teilen mag
- Offene und unterstützende Kommunikation und Feedback

### 2 Klärt im ersten Gespräch gemeinsam eure gegenseitigen Erwartungen

### 3 Definiere Rollen und Verantwortlichkeiten mit deiner Mentorin

- Bring zu jedem Treffen ein Thema mit, erkläre es der Mentorin, benenne die Herausforderungen/Möglichkeiten/Probleme und erläutere deine jetzigen Gedanken zum weiteren Vorgehen oder den nächsten Schritten, bevor du die Mentorin um ihre Ratschläge bittest

### 4 Kurzfristige und langfristige Ziele

- Vereinbare Ziele mit deiner Mentorin, um den Prozess zu strukturieren und kleine Erfolge zu ermöglichen

### 5 Probleme gemeinsam lösen

- Wenn deine Mentorin dir Vorschläge und Lösungsansätze anbietet, so hör genau hin und prüfe, ob diese zu dir passen
- Entscheide selbst, was du in die Tat umsetzt
- Entwickelt gemeinsam einen Plan, den du ausprobierst, und diskutiert die erwünschten Ergebnisse
- Setz den Plan um, hol' bei Bedarf Unterstützung und Hilfe bei deiner Mentorin
- Bewertet die Ergebnisse zusammen. Ihr solltet reflektieren und die Wirksamkeit der Maßnahmen diskutieren sowie bei Bedarf Anpassungen vornehmen
- Versuche etwas anderes, wenn nötig. Mach' dir klar, dass es viele verschiedene Wege gibt, ein Problem zu lösen
- Schaut gemeinsam auf die erreichten (Teil-)Erfolge

### 6 Achte auf deine eigenen Bedürfnisse

- Nimm einen Terminvorschlag nur an, wenn du Zeit dafür hast
- Wenn dir etwas in der Mentoring-Beziehung nicht gefällt, dann solltest du das im Interesse eurer Zusammenarbeit offen und ehrlich ansprechen.
- Wenn du den Eindruck hast, dass die Mentoring-Beziehung nicht passt, scheue dich nicht, das **fim** Mentoring Team zu kontaktieren.

**Du bist verantwortlich für Terminierung und Organisation eurer Treffen!**

## Viel Erfolg für dein **fim** Mentoring!