



MALL: UPPSTARTSMÖTE

Datum: _____

På första mötet ska ni lära känna varandra, diskutera förväntningar och boka in datum för era kommande träffar. Det är också till för att mentorn ska få veta vad adepten vill få hjälp med och vad denne har för målsättningar.

Första mötet kan med fördel ske digitalt. Om ni ses fysiskt, försök att ha mötet i en neutral och lugn miljö där ni kan prata relativt ostörda.

Personkemin mellan er är avgörande för samarbetet. Saknas personkemi är det ofta bättre att avbryta och du som är adept får försöka hitta en ny mentor. Ett öppet och förtroligt samarbetsklimat är den absolut viktigaste faktorn för ett lyckat mentorskap. Bestämmer någon av er av någon anledning att inte fortsätta, lämna ett formellt besked till den andra parten.

MÅL OCH FÖRVÄNTNINGAR

Diskutera adeptens mål och förhoppningar på mentorprogrammet. Målen kan vara både långsiktiga och kortsiktiga. Du som är adept behöver tänka igenom dina mål och försök att diskutera dessa tidigt med din mentor.

Ett sätt att formulera sina mål är att använda SMART-modellen.

- S – Specifika, avgränsade och tydliga
- M – Mätbara, i möjligaste mån
- A – Accepterade, och diskuterade med din mentor
- R – Realistiska, möjliga att uppnå
- T – Tidsatta, det ska framgå när målen ska vara uppfyllda

Diskutera hur ni vill arbeta med målsättningarna. Du som är adept får motivera varför du har valt dina mål och inom vilken tidsperiod de ska vara uppfyllda.

Kryssa och fyll i vilka förväntningar ni har och diskutera dessa med varandra.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Utöka mitt nätverk | <input type="checkbox"/> Få inblick eller kunskap i en specifik bransch |
| <input type="checkbox"/> Utvecklas i min yrkesroll | <input type="checkbox"/> Utveckla kompetens i att vara mentor |
| <input type="checkbox"/> Lära mig mer om mig själv | <input type="checkbox"/> Bli bättre på att lyssna och inte styra samtal |
| <input type="checkbox"/> Få ett stöd och bollplank i karriären | <input type="checkbox"/> Lära mig att ta plats och vara i centrum |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

FUNDERA ÄVEN PÅ:

- Vad vill jag lära mig i mentorprogrammet?
- Vad vill jag bidra med?
- Mina förväntningar på min mentor/adept?

Läs igenom och skriv på [Överenskommelse adept och mentor](#). Gör gärna övningarna [Livslinjen](#) och [Mentorhjulet](#) på ert uppstartsmöte.

Bestäm hur ofta ni vill ses inom er period och boka in era kommande möten i kalendern. En rekommendation är att träffas var fjärde vecka. Bestäm när ni ska ha er halvtidsavstämning samt ert sista möte.