

# MENTEE

## Vejledning

---

2023



AARHUS UNIVERSITET  
Natural Sciences





# Velkommen til mentorsamarbejdet!

---

Tak for dit engagement i mentorordningen. Vi håber, at du får et godt og givende samarbejde med din mentor.

Dette dokument er en vejledning, der klæder dig på til samarbejdet med din mentor. Det er en hjælp til dig som mentee, så du får mest ud af relationen. Dokumentet indeholder en introduktion til mentorordningens rammer og nogle råd til at gribe mentorsamarbejdet an.

---

I er altid velkomne til at kontakte projektmedarbejder Helena Hededal Hansen ([hehe@au.dk](mailto:hehe@au.dk)), hvis I har spørgsmål eller oplever udfordringer.

# Introduktion til mentorrelationen

---

Mentoring er et gensidigt og frivilligt læringsforløb, hvor mentor og mentee er ligeværdige parter. Gennem samtale stilles mentors viden og erfaring til rådighed for mentee, hvis kompetencer og karriereplaner udforskes og udbygges. Mentoren hjælper således med et kvalificeret grundlag, som menteen kan træffe sine egne beslutninger og prioriteringer ud fra.

## Grundlæggende rammer

- ♦ Mentorrelationen skal fokusere på mentees karriereplaner og -udvikling med afsæt i mentors erfaringer og viden.
- ♦ Både mentor og mentee har ansvaret for at dedikere sin tid og opmærksomhed til de aftalte møder.
- ♦ Det er mentees opgave at tage ansvar for planlægning ift. tidspunkt for møder og mødernes dagsorden.
- ♦ Mentorrelationen bygger på gensidig respekt og fortrolighed. Respekter, hvis der er emner den anden ikke ønsker at berøre, og betragt møderne som et fortroligt forum.

## Tidsforbrug

Mentor og mentee aftaler indbyrdes de konkrete rammer og detaljer, samt tilpasser disse efter behov. Det forventes, at mentor og mentee mødes 1-2 timer om måneden fra september til december. Hvis begge parter ønsker det, kan møderne være længere eller hyppigere. Mødestederne aftales indbyrdes, men det anbefales, at I vælger et relativt neutralt sted. For nogle vil en Walk n' Talk være mest behagelig, andre en kaffebar. I beslutter selv, hvilket format passer til jer. Jeres næste møde bør planlægges inden I afslutter det igangværende møde.

# Mentees rolle

Din mentor bruger sin tid, erfaring og viden til at hjælpe dig med at nå dine mål. Det er dit ansvar som mentee at planlægge mødernes emner, og tilpasse mentors input til din egen situation.

Mentorsamarbejdet kan løbende skifte karakter alt efter dit behov, men det er essentielt, at du som mentee tager en aktiv rolle og ansvar for din egen udvikling. Mentorens primære opgave er at stille de spørgsmål, som får dig til at rykke dig og skabe nye indsigter. Du skal derfor ikke forvente, at mentor skaffer dig et studiejob eller "giver dig alle svarerne", men hjælper dig med at finde dem. Se på skemaet nedenfor: dit behov for støtte kan variere, men du og mentor bør stræbe efter at holde jer så langt til højre i skemaet som muligt.

Instruktør	Rådgiver	Vejleder	Coach
Mentor: "Du skal gøre sådan og sådan!"	Mentor: "Hvis jeg var dig, ville jeg gøre sådan og sådan!"	Mentor: "Har du prøvet at gøre sådan og sådan?"	Mentor: "Hvad har du tænkt dig at gøre?"
Mentor har hele ansvaret	Mentor har meget ansvar	Mentor og mentee deler ansvar	Mentee har hele ansvaret

Det er vigtigt for din læringsproces, at mentor ikke tager alt ansvaret og dikterer, hvad du bør gøre. Du bør derfor heller ikke forvente, at mentor vil fortælle dig præcis, hvad du skal gøre. Det er gennem samarbejdet og dialogen, at både mentor og mentee tilegner sig ny viden.

## Forberedelse til møderne

Det er dit ansvar som mentee at forberede en plan for møderne. Møderne handler om dine drømme og din fremtid, så dine behov og ønsker skal gøres klare for din mentor. Du behøver ikke at have et klart formuleret mål, men du skal gøre dig nogle overvejelser om mødets indhold og dine behov. Så har I noget at arbejde ud fra i fællesskab. Din mentor vil kunne hjælpe dig med at afklare dine behov og finde dem til jeres mål for mødet. Nogle mentorpar foretrækker, at mentee sender en plan til mentor forud for mødet. Aftal indbyrdes, hvad der fungerer for jer.

Hvis du er i tvivl om mødets indhold, så er der i dokumentet "Værktøjer" forslag til samtaleemner. Det kan være alt fra karriereretning til kompetencebevidsthed og valg af studiejob. Nedenfor er en række spørgsmål du kan stille dig selv som forberedelse til hvert møde. Disse er til inspiration og du behøver ikke at forholde dig til dem alle.

- Hvad vil jeg sige på dette møde?
  - Hvilke emner vil jeg diskutere i dag?
  - Hvordan fremlægger jeg det for mentor?
  - Hvor ærlig vil jeg være om mine bekymringer?
- Hvad vil jeg høre på dette møde?
  - Hvad vil jeg have sparring på?
  - Hvad ser jeg frem til i samtalen?
  - Hvad er jeg bekymret for?
- Hvad vil jeg opnå på dette møde?
  - Skal vi have afklaret noget?
  - Skal der lægges en plan?
  - Hvad har jeg brug for fra mentor?
- Siden sidst?
  - Hvordan er det gået siden sidst?
  - Har jeg gjort det vi aftalte?
  - Hvad har været den største udfordring?
  - Hvad har været den største succes?

# Møderne

---

Noget af det vigtigste for en succesfuld mentorrelation er, at mentor og mentee får forventningsafstemt. Således ved begge parter, hvad de forpligter sig på og kan forvente af hinanden. Desuden giver det en tydelig retning og formål med møderne, så man undgår, at mentorrelationen glider ud, fordi mentor og mentee har forskellige forventninger eller formålet er for utydeligt. Sørg for at tage tiden til at forventningsafstemme med hinanden, og tag det eventuelt op igen ved senere møder. Det er normalt, at mentees behov ændrer sig undervejs. Det kan derfor også være givtigt at sætte nye mål som I kan arbejde jer imod.

Diskuter gerne:

- Målsætning:
  - Hvad beder mentee om støtte og hjælp til?
  - Hvilken form for hjælp kan/vil mentor tilbyde?
  - Hvilke emner skal vi omkring?
- Villkår:
  - Hvad kan vi forvente af hinanden?
  - Hvor og hvor ofte mødes vi?
  - Skal vi tage notater til møderne? Hvem gør det?
  - Hvordan giver vi feedback til hinanden?
  - Hvilke aflysningsbetingelser vil vi have?

Det er en god idé at afslutte møderne med en opsummering, så mentor og mentee er enige om, hvilke skridt mentee bør tage inden næste møde. I bør også starte jeres møder med at tale om, hvad der er sket siden sidst.

## Opbygge relationen

Det er vanskeligt på forhånd at vide, hvordan mentor og mentees personligheder matcher, og det tager tid at danne sig et billede af den anden. Hvis man umiddelbart ikke synes, at man har meget tilfælles med sin mentor eller mentee, så er det vigtigt at huske, at forskelligheder skaber et større udviklingspotentiale for begge parter. Man lærer meget om sig selv ved at blive udfordret af en som ikke bekræfter de tanker og forestillinger man allerede har. Dette er gældende både fagligt og personligt.

Det er ikke sikkert, at din mentor har taget præcist den uddannelse som du er ved at tage – men det vil være fra samme fakultet. Hvis uddannelserne er forskellige, så kan det være en styrke, da din mentor i høj grad vil kunne udvide din horisont og give dig nogle nye perspektiver, som du ikke vil kunne få blandt dine medstuderende og undervisere.

Det kan også være, at mentor er fra din specifikke uddannelse, men ikke arbejder inden for dit drømmefelt. Ens karriere er sjældent lineær, og der er mange forskellige faktorer, der løbende får indflydelse på din karriere. Derfor er det svært på forhånd at afgøre, hvilken form for viden du får brug for i fremtiden. Pas derfor på med at afvise en mentors værdi, baseret på om mentors karriere stemmer overens med dit specifikke karrieremål.

Du kan danne dig et billede af din mentor ved at stille spørgsmål som:

- Hvad laver du og hvordan bruger du din uddannelse?
- Hvordan ser din hverdag ud?
- Hvordan er du endt hvor du er lige nu?

Din mentor skal også danne sig et billede af dig, derfor kan det være en god ide at fortælle om dine egne værdier og drømme. Vær åben om dine forventninger, behov, drømme, styrker, svagheder osv.

### Efter mødet

Når mødet nærmer sin afslutning, er det en god idé, at du som mentee opsummerer mødets pointer. Aftal hvad du skal arbejde med til næste gang og skriv dem ned. Husk desuden at fastlægge en aftale om det næste møde.

Den store udvikling sker mellem møderne. Du reflekterer over nye inputs fra din mentor og bliver evt. motiveret til nye handlinger – måske skal du undersøge eller gøre noget. Det kan være gavnligt for både mentor og mentee at reflektere over, hvad der fungerede eller ikke fungerede ved mødet. Skriv gerne dine observationer ned. Inden jeres næste møde bør du som mentee sikre dig, at du har undersøgt eller gjort de ting som du aftalte med mentor.

**OBS** Husk, at mentorsamarbejdet omhandler karriereudvikling og -sparring. Hvis du har spørgsmål om studieordninger, eksamensforsøg m.m., så kontakt Studievejledningen. Oplever du angst, stress m.m., så kan du kontakte Rådgivnings- og støttecenteret, studenterpræsten, Studievejledningen eller [studerende.au.dk/styrkditstueliv/](http://studerende.au.dk/styrkditstueliv/)

Materiale udviklet på  
baggrund af:

Aarhus University, The Mentoring  
Journey, 2017

Lisa Ott, Perspektiv: Inspiration til den gode  
mentor/menteerelation, 2009

## Kontakt

Projektmedarbejder  
Helena Hededal Hansen  
[hehe@au.dk](mailto:hehe@au.dk)