

Mentoring w sporcie

Liderki w sporcie

Poznań, 7 – 9 października 2020 r.

Marianna Sikorowska

LONDON MARATHON
CHARITABLE TRUST

Mentoring- na czym polega?

- Old school: Mentoring to relacja, gdzie osoba bardziej doświadczona, z większą wiedzą, prowadzi i pomaga osobie mniej doświadczonej, z mniejszą wiedzą.
- New school: Mentoring ma formę dialogu, gdzie obie strony wzajemnie się od siebie uczą i nawzajem inspirują swoimi pomysłami i energią.
- Mentoring to proces przekazywania wiedzy oraz wzajemnego wsparcia.



Mentor?

Coach?

Sponsor?



Mentorzy doradzają	Sponsorzy działają	Coach wspiera
Dzieli się wiedzą i doświadczeniem	Łączy podopiecznego (protegowanego) z możliwościami rozwoju kariery	Celem jest rozwój potencjału osobistego wystarczającego do osiągania stawianych celów, a nie przekazywanie wiedzy i doświadczeń
Przekazuje wskazówki i rady	Pomaga w rozwoju kariery	Coach nie musi być ekspertem w danej dziedzinie
Pomaga rozwijać kompetencje osobiste i zawodowe	Wspiera/ zachęca do podejmowania ryzyka	Coach nie uczy, nie doradza i nie wskazuje rozwiązań
Pomaga zbudować większą pewność siebie, odkryć swój potencjał	Publicznie popiera podopieczną/ podopiecznego	Wspiera klienta w poszukiwaniu rozwiązań
Pomaga zrozumieć niepisane zasady i niuanse zawodowe	Oczekuje w zamian wysokiej wydajności i efektywności	Motywuje go do realizacji postawionych przez niego celów
Mentor- dobry opiekun, przewodnik	Sponsor inwestuje swój kapitał intelektualny, polityczny, energię i czas, także prywatny (np. zabierze ze sobą na event)	Może doradzić, ale nie ma wpływu na kluczowe osoby podejmujące decyzje

4 typy mentoringu

- **Mentoring sytuacyjny:** krótkoterminowe relacje, w których dana osoba jest mentorem w określonym celu. Polega na znajdowaniu rozwiązań.
- **Mentoring klasyczny:** osoba z większym doświadczeniem pomaga lub wspiera mniej doświadczoną osobę.
- **Kręgi mentorskie:** Co-mentoring i system wzajemnego wsparcia (peer support), gdzie uczestnicy na wszystkich poziomach kariery spotykają się i dzielą się doświadczeniem.
- **Mentoring błyskawiczny:** koncentruje się na pojedynczych spotkaniach, a nie na tradycyjnej, długoterminowej relacji mentorskiej (tworzy środowisko bez presji dla mentoring- nie wszyscy mają na to czas).

O co chodzi z reverse mentoring?



Strategia- jak znaleźć (dobrego) mentora?

- Zastanów się, dlaczego i w jakim celu potrzebujesz mentora?
 - Np. rozwój osobisty, pomoc w nadaniu tempa Twojej karierze, nawiązanie kontaktów międzynarodowych.
- Sporządź listę potencjalnych mentorów i dowiedz się o nich jak najwięcej.
- Skontaktuj się indywidualnie lub poproś o przedstawienie Was sobie.
- Umów się na spotkanie i zwięźle przedstaw swoją wizję.
- Sporządź kontrakt.

Kontrakt mentoringowy- jakie powinien zawierać element?

- Oczekiwania (wzajemne, dotyczące relacji, czego obie strony się nauczą)
- Zaufanie.
- Czas trwania relacji mentorskiej.
- Przeprowadzenie okresowego przeglądu i oceny.
- Liczbę spotkań (częstotliwość, czas trwania, lokalizacja - twarzą w twarz, Skype, WhatsUp, Facetime, Zoom...).
- Cele (co podopieczny ma nadzieję osiągnąć w tym procesie).
- Role i obowiązki (jak przygotować się do następnego spotkania i uzgodnić program).
- Jak radzimy sobie z informacją zwrotną i utrzymujemy zaufanie i otwartość w przypadku omówienia trudnych kwestii?

Relacja między mentorem a mentee

- Zawrzyj „kontrakt”!
- Zdefiniuj cele.
- Oczekiwania, granice i obowiązki.
- Określ, jakiego rodzaju mentoringu oczekujesz w każdej sytuacji: mentoring sytuacyjny, mentoring klasyczny, kręgi mentorskie, mentoring błyskawiczny, mentoring odwrócony.
- Upewnij się, że oboje rozumiecie, że chodzi o dialog, sytuację, w której obie strony mogą się nauczyć.
- Ciesz się procesem! Atmosfera jest naprawdę ważna dla zapewnienia bezpieczeństwa psychicznego.
- Nie zapomnij o humorze, zabawie i relaksie!

