



Программа менторства



ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Гайд менти

Содержание

Описание программы менторинга	04
Идеальный менти	06
Я — менти	07
Работа с ментором	09
Советы	10

Что такое менторинг?

Менторинг — это больше, чем просто консультирование или передача того, что ментор пережил в конкретной области или ситуации. Речь идет о мотивации и расширении возможностей другого человека для определения его собственных проблем и целей, а также о помощи в поиске путей их решения или достижения путем понимания и уважения различных методов работы.

Зачем участвовать в программе менторинга?

Наставничество важно для студентов не только из-за знаний и навыков, которые приобретаются от наставника. Менторинг также обеспечивает профессиональную социализацию и личную поддержку для достижения успеха в академической среде и за ее пределами. Качественное наставничество значительно повышает шансы учащихся на успех. Исследования показывают, что студенты, имеющие опыт хорошего наставничества, также имеют больше шансов получить академические должности или больше возможностей для карьерного роста в секторах за пределами университета.

Кто участвует в программе менторства?

Менторинг представляет собой партнерство между двумя лицами — ментором и менти.

Менти — это студент первого курса, которому необходимо усвоить знания наставника. Менти — человек, у которого есть амбиции и желание узнать, что делать с уже имеющимися знаниями и навыками, а также чему стоит еще поучиться.

Ментор — это человек, имеющий профессиональный и жизненный опыт и добровольно согласившийся помочь менти развивать навыки и компетенции, устанавливать новые цели и искать способы их достижения. Другими словами, ментор — это некий советник, который готов вкладывать собственные ресурсы в личностный рост и профессиональное развитие студента.

- желает получить новые знания
- способен работать в команде
- терпелив
- позитивно настроен
- готов к саморазвитию
и самостоятельной работе
- целеустремленный
- открытый и вежливый

Как мне себя вести?

Проявляйте инициативу в организации общения и встреч, но соблюдайте договоренности о частоте и способах взаимодействия. Помните, эффективность Вашего участия в программе зависит от Вас!

Соблюдайте правила деловой переписки: отправляйте сообщения в рабочее время; не используйте сленг; излагайте свои мысли простым, но четким, лаконичным и официальным языком; не забывайте указывать тему своего письма.

Подготовьте цели и задачи, которые важны для вашей научной или профессиональной деятельности, личностного развития. Чем конкретнее будете вы, тем легче вашему наставнику будет помочь вам.

Будьте внимательны во время бесед с наставником. Ставьте перед собой цели и задачи на каждую встречу, задавайте вопросы, при необходимости делайте записи.

Обратная связь, хотя иногда ее трудно получить, имеет решающее значение для вашего личностного и профессионального роста и развития. Продемонстрируйте, что вы открыты для новых идей и предложений, что вы готовы проявить себя с лучшей стороны. Честная обратная связь дает вам возможность улучшить себя и помочь вам двигаться к реализации вашего потенциала.

Всегда будьте внимательны и уважайте время вашего наставника так же, как и ваше собственное. Будьте внимательны, но лаконичны в своих объяснениях и комментариях.

Будьте пунктуальны. Если ваш наставник предлагает определенный период времени для встречи, уважайте его/ее пожелания.

Серьезно относитесь ко всем советам и предложениям, которые вы получаете.

Не забывайте отмечать, что вы использовали помощь наставника. Делитесь полученными результатами.

Будьте признательны. Слова благодарности не только выразят ваше уважительное отношение к ментору, но и сформируют у вашего наставника желание дальнейшей совместной работы.

Делайте только положительные или нейтральные комментарии о вашем наставнике другим. Если вы не согласны с ценностями, поведением или установками вашего наставника, обсудите это с ним/ней напрямую.

Будьте открыты. Не бойтесь говорить о себе и своих интересах, а также становиться активно вовлеченными в процесс сотрудничества.

Что даст менторинг мне?

- Повышение уверенности в себе и мотивацию.
- Поддержка при формировании личной линии развития и роста.
- Возможность развивать имеющиеся навыки, обучаться новому и получать знания, наблюдая за другими и учась у них.
- Возможность мыслить шире, видеть больше путей для достижения поставленной цели.

Как мне себя вести?

Итак, вы решили, что программа менторинга действительно нужна вам. Следующий этап — выбор ментора.

Как выбрать ментора?

Сформулируйте цели развития, над достижением которых, вы бы хотели работать с ментором (это могут быть как карьерные цели, так и цели развития на текущий учебный год). Подумайте, какая помощь/поддержка ментора вам может потребоваться.

Соберите как можно больше информации о заинтересовавшем вас менторе: изучите его/ее профиль, опыт и интересы.

Как вести себя при личной встрече?

- Дайте понять ментору, что вы воодушевлены предстоящим сотрудничеством и то, что он(-а) действительно может вам помочь.
- Расскажите о себе, принимая во внимание информацию, которую вы уже знаете о менторе. Схожесть сфер интересов - один из ключевых моментов при успешном взаимодействии.
- Расскажите о ваших ожиданиях от участия в программе и обсудите, какая помощь ментора вам была бы наиболее полезна.
- Узнайте ожидания ментора от участия в программе и от вас, в частности.

- Не ждите, пока ваш наставник сам назначит встречу: проявляйте инициативу при планировании и организации встреч с вашим наставником;
- Будьте пунктуальны, не забывайте о том, что deadline — это не просто слово.
- Будьте честны с ментором.
- Будьте восприимчивы к обратной связи.
- Не бойтесь тактично и уважительно выражать несогласие со своим наставником.
- Признавайте свои ошибки и берите на себя ответственность за них.
- Не забывайте выражать слова благодарности своему ментору за совместную работу.
- Не оставайтесь неподготовленными к обсуждению вопросов или тем.
- Не используйте в письменной и устной коммуникации слова, которые могли бы показаться оскорбительными.
- Не оставайтесь невосприимчивыми к предложениям вашего наставника.

Вы всегда можете обратиться с вопросом к организаторам программы, написав на почту: **mentorspb@hse.ru**

<https://spb.hse.ru/mentor>