

petit guide du mentorat

speed-dating

18 June 2018
17:30-20:30

saint-Charles,
salle Fernand Pouillon

document inspiré du guide du mentorat de Saint-Gobain et de Femmes&Sciences (Montpellier)

préparé par Caroline Champenois

les règles d'un mentorat respectueux et constructif :

- Respecter la personnalité de votre interlocutrice et la confidentialité des échanges
- Ne pas juger ni chercher à imposer son point de vue
- Être bienveillant, généreux et disponible dans un esprit positif
- Se comporter en guide et non en supérieur hiérarchique ou en coach
- Manifester de l'empathie et créer une relation de confiance
- Être authentique et parler vrai
- Rester constructif pour aider à fixer des objectifs et à construire un projet
- En cas de conflit avec l'encadrant.e, ne pas prendre parti mais aider la jeune personne à trouver des solutions

Partage d'expériences :

- Parler de soi et de son parcours dans l'ensemble de ses aspects, sans négliger le côté personnel
- Partager son réseau et sa compréhension du monde professionnel dans lequel nous évoluons, avec ses codes et règles, souvent tacites.

Astuces :

- Faire de l'écoute active (n'interrompez pas la jeune personne en face de vous, gardez le contact visuel et une posture ouverte, reformulez son propos avec d'autres mots)
- Donner un retour utile (analyser ses attitudes et garder le soucis de la faire progresser)
- Ne pas sous-entendre de critique et ne pas montrer d'irritations.