



## GODE RÅD TIL DIG SOM MENTEE

### Før du søger

*Gør dig det klart, hvad du gerne vil have ud af mentorforløbet*

Der er masser af gode grunde til at indgå i et mentorforløb. Men inden du søger om at få en mentor, kan det være en god ide at blive afklaret med, hvad netop du ønsker at få ud af relationen. På den måde er det nemlig meget nemmere for både dig og os at sikre, at du får det optimale udbytte af dit mentorforløb.

Her er nogle eksempler på fordelene ved at blive mentee:

- Du får mulighed for at diskutere ting, som kan være svære at diskutere med dine studiekammerater, din chef, din kæreste og din familie med en neutral tredjepart.
- Et mentorforløb kan bidrage til din karriere- såvel som din personlige udvikling.
- Du får mulighed for at blive udfordret og få feedback. Som noget særligt for netop DUS U35's mentorforløb får du mulighed for at gøre brug af en person, som arbejder med udenrigspolitik og internationale forhold. På den måde får du indsigt i lige netop den branche, som du ønsker at gøre karriere inden for.
- Mentorforløbet er desuden en udmærket chance for at udvide dit professionelle netværk.

*Vær sikker på, at du er villig til at lægge den tid og energi i mentorforløbet, som kræves*

Som deltager i mentorordningen bliver du matchet med din helt egen mentor. Dit personlige mentorforløb hviler derfor på to personer: Dig og din mentor.

Fra DUS vil vi sørge for at forberede mentorerne på, hvad det vil sige at være mentor, og hvordan de bedst kan vejlede og rådgive dig. Men for at mentorforløbet skal blive rigtig godt, kræver det også, at du er villig til at lægge den nødvendige tid i forløbet. Det vil sige, at det ikke er nok blot at møde op til de planlagte møder. Du skal forberede dig til møderne og engagere dig i relationen. Vi anbefaler, at du afsætter tid til forberedelse forud for et møde samt tid til bearbejdelse og refleksion efter mødet.

Vi ser det som en gestus, at vores ældre medlemmer vil bruge deres fritid som mentorer, og derfor vil vi gerne opfordre til, at du kun ansøger om deltagelse i forløbet, hvis du kan overskue at indgå aktivt i det.



## Din ansøgning

Vi beder dig om at skrive en ansøgning for at få en fornemmelse for dine interesser og karriereønsker, således vi kan matche dig med den mest oplagte mentor. Derfor skal du ikke så meget tænke på ansøgningen som en udvælgelsesprocess, men mere som en måde for os at matche dig med en den rette mentor på.

Ansøgningen skal indeholdende:

1. Information om dig selv (studieretning, erhvervs erfaring, frivillig erfaring, generelle interesser)
2. Dine specifikke interesseområder og karriereønsker
3. Din motivation for at deltage i mentorordningen (hvad ønsker du helt konkret at få ud af forløbet?)

Inden du kaster dig over ansøgningen, kan du med fordel tænke over følgende:

- Hvad er dine ønsker for din faglige og personlige udvikling?
- Hvilke nye sider af dig selv ønsker du at udforske?
- Hvad forventer du af en mentor?

Din ansøgning bedes sendt til [udenrigs@udenrigs.dk](mailto:udenrigs@udenrigs.dk) senest mandag den 2. juli 2018.

## Undervejs i forløbet

### *Tag initiativet*

Som mentee er det op til dig at tage initiativet til at fastlægge møderne med din mentor. Vi foreslår, at du mod afslutningen af et møde aftaler det næste møde med din mentor.

Hvis der er bestemte emner, du gerne vil tale om til møderne, eller noget bestemt du gerne vil have hjælp til, er det også din opgave at kommunikere det til din mentor. Din mentor er der for at vejlede dig, og derfor er det vigtigt at du i nogen grad 'sætter dagsordenen' for mødet, men samtidig husker at lytte og være åben for din mentors forslag og råd.



### *Det første møde*

Det første møde kan måske virke en smule formelt, da dig og din mentor lige skal lære hinanden at kende. Vi foreslår, at I mødes i uformelle omgivelser - f.eks. til en kop kaffe - så det ikke føles som en jobsamtale.

På det første skal du lære din mentor bedre at kende og vice versa. Det er helt naturligt, at begge parter har mange spørgsmål, men husk på at din mentor ikke er din tætte private ven (endnu), og hold dig derfor til karrierespørgsmål, hvis du fornemmer at mentoren foretrækker dette. Ligeledes har din mentor heller ikke ret til at spørge ind til dit privatliv, hvis du ikke har lyst til at tale om dette. De mere personlige emner kræver, at I har opbygget en tillid til hinanden, så gem gerne disse til senere møder.

Husk også på det første møde at få en række praktiske ting på plads, såsom:

- Aftal, hvor tit I mødes.
- Aftal, hvordan I arbejder bedst før, under og efter møderne. I kan for eksempel aftale, at du sender en dagsorden forud for møderne og et resumé efterfølgende.
- Aftal, hvordan I kommunikerer, hvis møder skal flyttes eller aflyses.
- Aftal, om I har kontakt mellem møderne og hvordan I kontakter hinanden (mail/sms/telefon).
- Sørg for, at I har udvekslet kontaktinformationer.
- Aftal tid og sted for det næste møde.
- Sæt en ramme for, hvad I skal tale om næste gang, eller hvad I hver især skal forberede til det næste møde.

### *Hvad snakker man om?*

Det er helt op til dig, hvad du vil fokusere på i relationen med din mentor. Eksempler på samtaleemner er:

- Studieliv og faglig gejst
- Karriereveje inden for udenrigspolitik og internationale forhold
- Kompetencer
- Jobmuligheder
- Jobsøgningsprocessen, herunder CV og ansøgninger
- Den gode balance mellem liv og arbejde
- En international karriere
- Netværk
- Videreuddannelse



Det kan være en god ide at afgrænse samtaleemnerne på forhånd. I kan for eksempel aftale, at I på næste møde taler om hvilke kompetencer, du gerne vil forbedre, og hvordan du gør dette, eller hvad næste trin på din karrierevej bør være. Ved at afgrænse emnerne på forhånd kan du få mest muligt ud af hvert enkelt møde med din mentor.

### *Hvad snakker man ikke om?*

Der kan være emner, som enten du eller mentor ikke ønsker at komme ind på under jeres samtaler. På det første møde kan man med fordel sætte nogle rammer for, hvilke personlige grænser man hver især har. Ofte viser det sig, at rammer løsnes op, jo bedre man kommer til at kende hinanden. Vigtigst af alt er, at begge parter har lov til at melde ud, hvis der er et område, de ikke ønsker at tale om.

Husk at mentor hverken er din kammerat, chef, familie, eller kollega, men derimod din fortrolige og kritiske ven i studie- eller arbejdslivet, som kan give dig kvalificeret sparring.

### *Følg op på møderne*

Som mentee er det dit ansvar at følge op på møderne med din mentor. Send for eksempel din mentor en mail mellem to møder for at fortælle vedkommende, hvordan det går med de mål, I sammen har sat for dig.

Det kan også være en god ide at sende en dagsorden for et møde dagen i forvejen. En sådan dagsorden kan for eksempel indeholde en kort statusopdatering på, hvad der er sket siden sidste møde samt en liste over samtaleemner, du kunne tænke dig at fokusere på under mødet.

Dårlig kommunikation kan gøre, at mentorforløbet løber ud i sandet uden at hverken mentee eller mentor rent faktisk er gået med at afslutte forløbet. Det er derfor vigtigt, at du gør dig umage for at fastholde en god og kontinuerlig kommunikation med din mentor.

### *Løbende sparring*

Det kan være en god ide, at man engang imellem laver en status over, hvordan det går. Hvad får henholdsvis du og din mentor ud af relationen? Skal formen eller rammerne for møderne rettes til for at opnå det bedste udbytte?

Kontakt os, hvis der opstår problemer i mentorrelationen, som du ikke selv kan håndtere.



DET UDENRIGSPOLITISKE SELSKAB  
THE DANISH FOREIGN POLICY SOCIETY

*Kontakt DUS U35, hvis mentorrelationen ikke er som forventet*

Der kan være mange grunde til, at en mentorrelation ikke lever op til dine forventninger. Hvis det er tilfældet, anbefaler vi, at du kontakter DUS U35 for at få en snak om, hvordan vi kan løse problemerne bedst muligt.

Husk at du også altid er velkommen til at kontakte DUS U35, hvis du har spørgsmål eller brug for et godt råd til, hvordan du får det optimale ud af dit mentorforløb.

Telefon: 33 14 88 86

Mail: [udenrigs@udenrigs.dk](mailto:udenrigs@udenrigs.dk)

Du er naturligvis også velkommen til at lægge vejen forbi vores sekretariat i Amaliegade 40A, 1256 København K.

### **Efter forløbets afslutning**

*Kan mentorrelationen fortsætte?*

Mentorforløbet afsluttes i januar 2019 af Det Udenrigspolitiske Selskab. Den formelle mentorrelation kan fortsættes uformelt, såfremt det ønskes af både mentor og mentee. En eventuel fortsættelse af mentorrelationen sker i privat regi mellem dig og din mentor.