



Mentor

- veien til inkludering

KUN

Velkommen som mentor og mentorpartner!

KUN arbeider for utvikling av **gode, bærekraftige lokalsamfunn**. Det er viktig at alle får brukt sine ressurser, og mestrer livet i Norge. Mentorprogram er et viktig bidrag til dette.

► Oppstart

Første møte mellom mentor og mentorpartner.

Dato:

▮ Midtsamtale

Erfaringer så langt og påfyll til veien videre.

Dato:

■ Sluttsamtale

Oppsummering og feiring av det dere har fått til.

Dato:



I et mentorprogram kobles en **mentor** som kjenner Norge godt, med en **mentorpartner** som er ny i Norge. Det er en praktisk læringsmetode som bygger på veiledning mellom mentor og mentorpartner, der **begge parter skal lære noe nytt.**

Dere skal nå møtes en til to ganger i måneden i seks til åtte måneder. Målet er å styrke mentorpartnerens muligheter til å komme ut i jobb, utdanning og/eller fritidsaktiviteter.

Hva mentorpartner har behov for vil være forskjellig fra person til person. Det er derfor viktig at dere blir kjent med hverandre og snakker sammen om hvilke ønsker og drømmer mentorpartner har, og hvilke utfordringer hun/han ser. Hva ønsker mentorpartneren at mentoren hjelper til med?

Kjøreregler

- Lytt til hverandre
- Vær positive
- Still klare, korte spørsmål
- Sikre at dere har forstått hverandre, og si fra hvis noe er uklart
- Gi ros og oppmuntring
- Vær forberedt til møtene
- Ikke fortell videre private opplysninger om hverandre



Mentorpartner

- Får veiledning og kunnskap, inspirasjon, motivasjon og utvidet nettverk.

- Forteller om ønsker og mål
- Stiller spørsmål
- Setter seg mål å jobbe mot
- Har ansvar for at det jobbes jevnt og i hans/hennes tempo

Mentor

- Hjelper mentorpartner til å få fart og retning på drømmer, og mål å arbeide mot. Viser muligheter.

- Deler av sin kompetanse og erfaring
- Tar i bruk nettverket sitt
- Gir støtte og veiledning
- Veileder på mentorpartners premisser

Ideer til

faste temaer

på hvert møte

- Hva har skjedd siden sist?
- Diskutere dagens tema
- Hvordan kommer vi videre? Hva må mentor gjøre?
Hva må mentorpartner gjøre?
- Oppsummering
- Avtale neste møte eller bekrefte tid og sted dersom dere har laget en møteplan

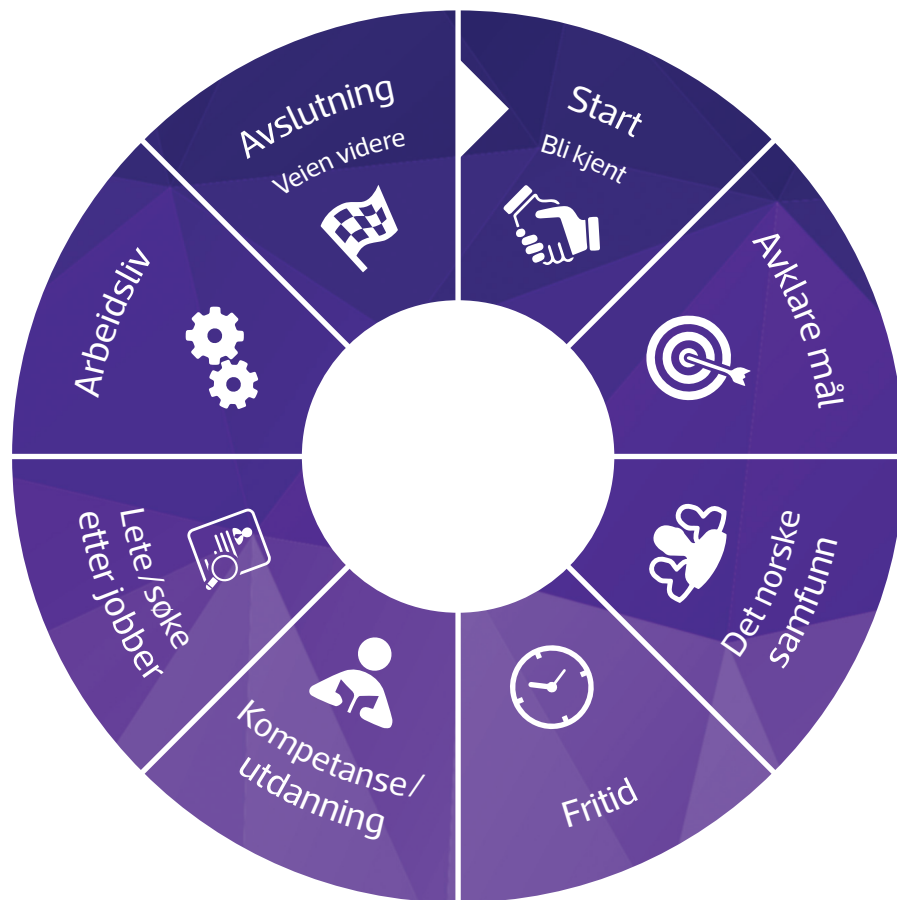
Mentor- hjulet

Mentorhjulet viser noen tema dere bør innom i løpet av den tiden dere samarbeider.

Rekkefølgen på temaene kan variere. Hvor lang tid dere bruker på de enkelte temaene vil også variere.

- Hvor opplever mentorpartneren størst utfordringer?
- Hva ønsker hun/han økt kunnskap om?
- Hva slags hjelp trenger hun/han?

Dersom mentor ikke kan hjelpe mentorpartner er det kanskje andre i nettverket til mentor, eller offentlige instanser, som kan gi svar.



Bli kjent

Her er forslag til hva dere kan snakke om på den første samtalen.

Presentasjon av dere begge

- Navn, alder, familiesituasjon
- Utdanning
- Arbeidserfaringer
- Hva gjør du i dag
- Interesser

Mentorpartners ønsker og drømmer

- Hva ønsker du som er mentorpartner å jobbe med?
- Hva er mentorpartner god på/mindre god på?
- Hvilke drømmer har du for framtida?
- Hva er de største hindrene for å oppnå dine drømmer?

Hjemlandet til mentorpartner

- Hvordan var det å vokse opp i ditt hjemland?
- Litt geografi, kultur og historie
- Hvordan det er å være kvinne/mann i ditt hjemland?
- Arbeidsliv i ditt hjemland

Erfaringer og opplevelser i Norge

- Hvordan har det vært å bo i Norge?
- Likheter og forskjeller mellom hjemlandet og Norge
- Hva er det beste ved å bo i Norge?
- Hva er den største utfordringen ved å bo i Norge?

Avklare forventninger til hverandre

- Hva ønsker mentorpartner å oppnå ved å ha en mentor?
- Hva ønsker mentorpartner at mentor hjelper med?
- Hva tror mentor at hun/han kan hjelpe med?

Avklare mål

Det er viktig at dere avklarer forventninger til hverandre, og at mentorpartneren definerer mål hun/han ønsker å nå.

- Diskuter framtidsdrømmer- hva skal til for at de kan realiseres?
- Hva er det viktigste mentorpartner kan hjelpe med?
- Fokuser på framtid

Samfunnet

Hvordan er det å leve i Norge?

– Her har dere mange tema dere kan diskutere – etikk og moral, religion, likestilling, helse, norsk væremåte, politiske systemer, været og mye mer.

Fritid

- Hvilke interesser har mentorpartner?
- Hvilke muligheter finns der dere bor?



KUN – en partner i praktisk likestillingsarbeid

Mål og visjoner om likestilling, likeverd og mangfold er viktige, men det er gjennom menneskers handlinger at endring skjer.

Kompetanse/ utdanning

- Hva slags kompetanse og utdanning kreves for å jobbe innenfor et bestemt yrke?
- Mangler mentorpartner noe kompetanse?
- Hvordan kan mentorpartner skaffe denne kompetansen?
- Sjekke muligheter for praksisplass, lærlingordninger og studietilbud.



Søke jobb

- Hvordan skal mentorpartneren gå fram for å finne en ønsket jobb?
- Bevisstgjøre mentorpartner på egen kompetanse
- Hvor finner man ledige stillinger? Sjekke muligheter på nett, i aviser, finnes det noe i nettverket til mentor?
- Oppsøke aktuelle arbeidsplasser
- Skrive CV og søknader
- Øve på jobbintervju.
- Mentorpartner lager en kort presentasjon av seg selv, skriftlig og muntlig

Arbeidsliv

Her er det viktig at dere diskuterer arbeidskultur, regler og rettigheter, skrevne og uskrevne regler, skikk og bruk på de ulike arbeidsplassene.

- Hvordan skal en leder oppføre seg?
- Hvordan skal en ansatt oppføre seg?
- Øve på norske faguttrykk og fagord

Jobs Online

Legal (4,386)
Logistics/Supply
Management/Finance
Manufacturing

Avslutning – veien videre

- Har mentorrelasjonen vært nyttig for dere begge?
- Hva har dere oppnådd?
- Hva gjenstår?
- Hva må mentorpartner gjøre videre?
- Skal dere fortsette å ha kontakt?

Møteplan

Både mentorpartner og mentor kan være travle personer, og det er derfor lurt å lage en møteplan for når dere skal møtes. Som et minimum må dere avtale når dere skal møtes neste gang, før dere skilles etter et møte.

Dato og tid	Tema for møte	Hvor



Notater





Mentor

– veien til inkludering

KONTAKT

Tlf. : 75 77 90 50

E-post: post@kun.no

Post- og besøksadresse

KUN, N-8286 Nordfold

www.kun.no



innsikt for endring