Leitfaden für Mentees

Wir bedanken uns herzlich, dass Sie sich für die Teilnahme als Mentee im Mentorinnen-Netzwerk für Frauen im Handwerk entschieden haben! In diesem Leitfaden erhalten Sie Informationen zum Ablauf, hilfreiche Tipps und Anregungen zu Ihren Mentoring-Gesprächen sowie Antworten auf Ihre Fragen.

Ihre Rolle als Mentee

- Als Mentee nehmen Sie den aktiven Part in der Mentoring-Beziehung ein. Sie geben Impulse für die Gesprächsthemen, initiieren die Treffen und verfolgen die Umsetzung Ihrer Ziele.
- Sie möchten Neues ausprobieren, sind offen für Feedback und dazu bereit, sich mit Ihren Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen.
- Sie treffen selbstverantwortlich Entscheidungen und suchen eigene Lösungswege. Ihre Mentorin unterstützt Sie dabei.

Eine gute Mentoring-Beziehung beruht auf:

- ✓ Freiwilligkeit
- ✓ Unabhängigkeit
- ✓ Persönlichem Kontakt
- ✓ Vertraulichkeit
- ✓ Verbindlichkeit

Ablauf des Mentoring-Programms

- Ausfüllen eines Profilbogens, den Sie zu Beginn von der Handwerkskammer erhalten.
- Teilnahme an der Auftaktveranstaltung des Mentorinnen-Netzwerks.
- Kontaktaufnahme zur Mentorin zur Vereinbarung von Zeit und Ort für erstes persönliches Treffen.
- Erstes persönliches Treffen: Kennenlernen, gemeinsames Ausfüllen der Mentoring-Vereinbarung, Regelung der kommenden Treffen und Kontaktaufnahmen.
- Weitere persönliche Treffen: Turnus von ein bis zwei Monaten; kontinuierlicher Austausch; ggf. gemeinsamer Besuch von Messen oder des Arbeitsplatzes.
- Abschlusstreffen mit Reflexion: Wurden die festgelegten Ziele erfüllt? Bestehen der Bedarf und der Wunsch, das Mentoring zu verlängern?
- Teilnahme an der Evaluation des Projektes.
- Ggf. weitere Vernetzung und Treffen mit anderen jungen Handwerkerinnen.

Tipps für ein erfolgreiches Mentoring

1. **Lernen Sie sich kennen**
   Nehmen Sie sich zu Beginn des Mentorings ausreichend Zeit, um sich kennen zu lernen. Um das Eis zu brechen und eine vertrauensvolle Beziehung zueinander aufzubauen, ist es wichtig, neben der Ausbildung auch von privaten Interessen zu erzählen.

2. **Klären Sie Ihre gegenseitigen Ziele und Erwartungen an die Mentoring-Partnerschaft**
   - Füllen Sie beim ersten Treffen die gemeinsame Mentoring-Vereinbarung aus, die Sie von der Handwerkskammer zu Beginn erhalten haben. Die Vereinbarung hilft Ihnen dabei, Ziele und Erwartungen festzuhalten und diese konsequent zu verfolgen.
   - Setzen Sie Meilensteine für die Erfüllung der Ziele und überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Fortschritte.

3. **Geben Sie Ihren Treffen Struktur und Verbindlichkeit**
   - Legen Sie Zeit, Dauer und Themen Ihrer Treffen in einer Agenda fest.
   - Sagen Sie Termine nicht kurzfristig ab und seien Sie pünktlich.
   - Dokumentieren Sie die Ergebnisse Ihrer Treffen und teilen Sie diese mit Ihrer Mentorin.

4. **Nutzen Sie soziale Medien für einen einfachen, regelmäßigen Austausch**
   Eine Nachricht über WhatsApp, Signal oder Facebook ist mit wenig Aufwand verbunden und ermöglicht es Ihnen, den Kontakt zu Ihrer Mentorin zu halten, Zwischenfragen zu stellen und/oder Ideen mitzuteilen.

5. **Besuchen Sie Ihre Mentorin am Arbeitsplatz**
   Schauen Sie Ihrer Mentorin einen Tag lang über die Schulter und erleben, wie sie ihren Arbeitstag strukturiert, alltägliche Herausforderungen angeht und Entscheidungen trifft.

6. **Unternehmen Sie etwas gemeinsam**
   Sie interessieren sich für eine Veranstaltung, eine Messe oder einen Vortrag? Fragen Sie Ihre Mentorin, ob sie sie zusammen besuchen wollen. Auch der gemeinsame Besuch von Konzerten oder Ausstellungen ist möglich.

Tipps zur Gesprächsführung

Grundlegendes

- Bestimmen Sie vor jedem Gespräch Ihre Ziele und beantworten Sie sich folgende Fragen:
  - Was genau will ich in diesem Gespräch erreichen? Was will ich bewirken?
  - Was will ich in Erfahrung bringen, lernen und herausfinden?
- Begegnen Sie Ihrer Mentee mit Offenheit, Höflichkeit, Ehrlichkeit und Verständnis.
- Sehen Sie Ihre Mentee als gleichberechtigte Gesprächspartnerin an.
- Bestätigen Sie Ihre Mentee und helfen Sie ihr dabei, ihre Stärken und Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Nur Ergebnisse, die die Mentee selbst erreicht, sorgen für eine dauerhafte positive Entwicklung.
- Befähigen Sie Ihre Mentee durch gezielte Fragen eigene Entscheidungen zu treffen und Lösungswege zu finden. Reflektieren Sie gemeinsam die Durchführbarkeit und zeigen Sie nur wenn nötig Alternativwege auf.
- Sprechen Sie Probleme offen an, z. B. wenn Sie mit dem Beitrag Ihrer Mentee zum Mentoring-Prozess nicht zufrieden sind.

Dialog führen

Um einen nachhaltigen Dialog zu führen, ist es wichtig, die Gesprächspartnerin zu verstehen, sich in sie hineinzuversetzen und die Sichtweisen des Gegenübers zu akzeptieren und zu respektieren (auch, wenn Sie eine andere Meinung vertreten). Folgende Gesprächstechniken sind dabei sehr hilfreich:

- Der Gesprächspartnerin **aktiv zuhören**: Körper zugewandt, Augenkontakt, Nicken
- Gespräch durch **(Nach-)Fragen** fördern
  - Wie geht das genau?
  - Was darf ich mir darunter genau vorstellen?
  - Wie soll das genau funktionieren?
  - Warum ist das so? / Warum geht das nicht?
- Zwischendurch das Gesagte zusammenfassen (= **Paraphrasieren**)

Feedback-Regeln

- Immer mit positiver Rückmeldung beginnen
- Vorwürfe vermeiden – stattdessen die eigene Sichtweise der Dinge darstellen
- Konkrete, sachliche und genaue Rückmeldung
- Positive Formulierungen verwenden
- Ich-Botschaften benutzen

Vorschläge für Gesprächsthemen

Anbei finden Sie Ideen und Anregungen für Gesprächsthemen mit Ihrer Mentorin:

1. Die Gespräche drehen sich hauptsächlich um die Themenbereiche, in denen Sie laut Ihres Profilbogens Unterstützung suchen.
2. Geben Sie Ihrer Mentorin darüber hinaus einen Überblick über Ihre Ausbildung. In welchem Betrieb lernen Sie? Woran arbeiten Sie derzeit? Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit? Was gefällt Ihnen weniger? Wollten Sie schon immer diese Ausbildung machen?
3. Erzählen Sie auch Persönliches. Was sind Ihre Hobbies und Interessen? Was machen Ihre Eltern/Geschwister beruflich?
4. Reflektieren Sie mit Hilfe Ihrer Mentorin Ihre Stärken und Schwächen. Was ist Ihnen schon immer leichtgefallen und welche Fähigkeiten möchten Sie noch ausbauen?
5. Machen Sie Pläne für Ihre Karriere. Was möchten Sie in fünf Jahren, was in zehn Jahren erreichen? Wie kann Sie Ihre Mentorin unterstützen?
6. Fragen Sie Ihre Mentorin nach Herausforderungen im Berufsalltag und wie sie diese gemeistert hat bzw. wie sie damit umgeht.

FAQs zum Mentoring-Programm

Was ist das Mentorinnen-Netzwerk?

Das Mentorinnen-Netzwerk für Frauen im Handwerk ist ein Angebot zur Persönlichkeits- und Karriereentwicklung junger Frauen während ihrer Ausbildung in einem handwerklichen Beruf in Baden-Württemberg. Es handelt sich um ein Pilotprojekt mit Option auf Verlängerung und Ausweitung auf ganz Baden-Württemberg.

Wer richtet das Mentorinnen-Netzwerk aus?

Das Mentorinnen-Netzwerk für Frauen im Handwerk wurde im Rahmen des Projekts „Frauen im Handwerk“ von der Beratungs- und Wirtschaftsförderungsgesellschaft für Handwerk und Mittelstand GmbH (BWHM GmbH) ins Leben gerufen und wird gefördert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg. Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit der Handwerkskammer.

Wer kann als Mentorin teilnehmen?

Als Mentorin können sich Frauen engagieren, die selbst eine Ausbildung – vorzugsweise im gewerblich-technischen – Handwerk durchlaufen haben, bereits einige Jahre im Beruf stehen und Führungskraft, Meisterin oder Unternehmerin sind.

Wer kann als Mentee teilnehmen?

Als Mentee können sich junge Frauen bewerben, die aktuell eine Ausbildung in einem handwerklichen Beruf absolvieren und den Austausch mit einer berufserfahrenen Frau suchen. Die Teilnahme ist ab dem ersten Ausbildungsjahr möglich.

Wie hoch ist der zeitliche Aufwand?

Der Mentoring-Prozess umfasst persönliche Austauschtreffen sowie Kontaktaufnahmen über soziale Medien über einen Zeitraum von ca. sechs Monaten. Die Gesprächstermine finden in einem Turnus von ein bis zwei Monaten statt. Die Anzahl und Länge legen Sie mit Ihrer Mentorin entsprechend des Gesprächsbedarfs und der zeitlichen Kapazitäten fest.

Wie kann ich mich auf das Mentoring vorbereiten?

- *Erwartungen/Ziele definieren*
  Überlegen Sie im Vorfeld, welche Erwartungen Sie an das Mentoring haben, welche konkreten Ziele Sie erreichen wollen und welche Unterstützung Sie dazu benötigen. Verwenden Sie die Mentoring-Vereinbarung als Vorlage für Ihre Überlegungen.
- *Teilnahme an der Auftaktveranstaltung*
  Auf der Auftaktveranstaltung des Mentorinnen-Netzwerks erhalten Sie Anregungen zur Gestaltung Ihres Mentoring-Tandems und bekommen die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.
- *Profilbogen zur Vorbereitung nutzen*
  Lesen Sie aufmerksam den Profilbogen Ihrer Mentorin durch und notieren Sie sich mögliche Fragen für das erste Gespräch.

Kontakt

Sie möchten Ihr Mentoring-Verhältnis verlängern, abbrechen oder benötigen Unterstützung? Dann wenden Sie sich gern jederzeit an Ihre Ansprechpartnerin in der Handwerkskammer:

Ann Kareen Mertlik
0761 21800-562 | ann-kareen.mertlik@hwk-freiburg.de | www.hwk-freiburg.de/mentorinnen

Das Projekt wird gefördert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg im Rahmen von Horizont Handwerk.