

MENTORING



Obsah

Úvod – k čemu slouží tento manuál

Díky tomuto manuálu zjistíte

Co to je mentoring

Cíle mentoringu

Účastníci mentoringu

Přínosy mentoringu

Rozdělení mentoringových programů

Struktura mentoringu na VŠCHT Praha

Výběr mentoringových dvojic a úvodní workshopy

Průběh mentoringu

Monitorování průběhu

Zakončení programu

Další podmínky

Kurzy

Mentoringové tipy

Vybrané reference z proběhlých ročníků

Mentorování

Mentoři

Pravidla pro jednání

Mentorovaného/mentorované

Mentora/mentorky

Prostřednictvím mentoringového programu můžete úspěšně nastartovat svou kariérní dráhu. Mentoringový program jsme vytvořili po vzoru zahraničních univerzit, ale byl upraven a připraven na míru studentům, doktorandům a absolventům VŠCHT Praha. V manuálu najdete vysvětlení a přiblížení toho co by Vám program měl přinést a zároveň jsme zde pro Vás shrnuli zkušenosti, rady a tipy absolventů programu, které by Vám mohli přijít vhod.

Úvod – k čemu slouží tento manuál

Tento manuál prezentuje co je mentoring a jak naplno využít mentoringové programy v akademickém prostředí, tak, aby pomohly všem mentorovaným studentům, doktorandům, postdokům a absolventům ke komplexnějšímu pohledu na obor který si vybrali, k ujasnění jejich dalšího směřování a k nastartování úspěšné kariérní dráhy ve vědě a výzkumu, firmě či inovacích.

Manuál je určen také těm, kteří v mentoringovém programu VŠCHT Praha přijmou roli mentora/mentorky. Manuál Vás seznámí s programem Mentoringu VŠCHT Praha a pomůže Vám ujasnit si svou roli v rámci programu.

Díky tomuto manuálu zjistíte

- Co je to mentoring a jaké jsou jeho hlavní přínosy
- Jaké jsou role účastníků mentoringu
- Hlavní přínosy mentoringu a rozdělení mentoringových programů na VŠCHT Praha
- Jaká je struktura programu a doporučené typy
- Jak mentoring na VŠCHT Praha vidí sami absolventi programu

Co to je mentoring

Mentoring je metoda učení a rozvoje jedince, při které mentor využívá a předává své znalosti, odbornost a zkušenosti v daném oboru, asistuje mentorovanému při získávání schopnosti kritického myšlení a růstu po odborné i osobní stránce. Je to partnerství, které vytváří prostor pro dialog a vede k sebereflexi a učení se.

Jde o velice efektivní nástroj podpory a rozvoje lidského potenciálu využívaný jak v akademické sféře, zejména na vysokých školách, tak i v komerční oblasti a byznysu.

Cíle mentoringu

Hlavním a zastřešujícím cílem mentoringu je předávání znalostí a zkušeností od mentorů směrem k mentorovaným. Mentoři mohou objasnit mentorovanému, jakým způsobem a směrem se na své profesní dráze mohou ubírat a jak řešit případné překážky při dosahování plánovaných cílů.

Náplň jednotlivých setkání je založena na potřebách mentorovaného a zde uvádíme příklady oblastí, které se mohou v rámci mentoringu na VŠCHT Praha řešit:

- klady a zápory profese mentora, kariérní rozvoj mentorovaného
- mentorovy zkušenosti z pracovišť v ČR a v zahraničí
- skloubení pracovního a osobního života (zvládnání stresu, prezentací, konfliktů)
- rady, jak řešit problémy, které jsou pro mentorované aktuálně nejpalčivější
- podpora a mezioborová pomoc při řešení projektů a výzkumných témat mentorovaného
- podpora při obhajobě závěrečné práce

Jednotlivá setkávání spočívají v individuální spolupráci mezi vybraným mentorovaným a mentorem formou schůzek. Kromě rozhovorů či návštěv na pracovišti může mentorovaný též pozorovat

mentora při práci, výzkumu, jednání s kolegy pracovního týmu, s klienty či spolupracovat na vytvoření společného vědeckého výstupu. Mentor může mentorovanému poskytovat rady, ale také jej dle svého uvážení směřovat v jeho snažení a v osobním rozvoji. Každý mentoringový proces je jiný, vždy vychází z individuálních potřeb a cílů daného mentoringového páru.

Účastníci mentoringu

Mentorovaný

Student, doktorand, postdok nebo absolvent z VŠCHT Praha, který má zájem o podporu na cestě v profesním a osobním rozvoji, chce získat informace, rady a konzultovat způsoby vědecké práce a pracovních možností v daném oboru, hledá kontakty a cesty, jak se zapojit a etablovat v příslušné vědecké komunitě. To vše může získat pod vedením zkušeného mentora.

Mentor

Průvodce mentorovaného obdobím změn na cestě ke stanovenému profesnímu cíli. Mentor pomáhá svému mentorovanému k sebepoznání, k odhalení potenciálu a nevyužitých schopností. Je to zkušený a respektovaný vědec/vědkyně nebo specialista, který má zájem a umí předávat znalosti a zkušenosti nabyté v průběhu své profesní kariéry. Mentor nevyžaduje od mentorovaného žádnou formální závislost. Zásadním rysem je, že nejde o vztah nadřízeného s podřízeným, ani školitele se studujícím. Aby se případná závislost či konkurence eliminovala, je ideální, pokud je mentor/metorka z jiné instituce nebo fakulty, než na jaké studuje či pracuje mentorovaný. Vzájemná nezávislost umožňuje otevřenější vztah.

Vztah mezi mentorovaným a mentorem

Mentoringový pár si je rovnocenný, jejich vztah je založený na vzájemné důvěře a je vymezen jasně stanovenými pravidly.

Více o právech a povinnostech mentorů a mentorovaných najdete na webových stránkách Poradenského a kariérního centra.

(Googli: mentoring, všcht)

Přínosy mentoringu

Pro mentorovaného

Mentorovaný se díky mentorovi dozví, jak úspěšně postupovat na své profesní dráze, může lépe poznat sám sebe, svůj vědecký potenciál a své schopnosti. Získá podporu a inspiraci z vnějšího prostředí, což mu pomůže v komplexnějším pohledu na řešené téma a v lepší orientaci ve vybrané oblasti, na které chce pracovat. Získá nové kontakty a odhalí nové možnosti svého uplatnění v oboru. To vše se naučí od mentora, který je respektovaný a zkušený odborník a dosáhl výborných výsledků ve svém oboru.

Pro mentora

Mentor má díky zapojení do mentoringového programu možnost uvědomovat si svou odbornost, učit se tuto odbornost předávat začínajícím vědcům a vědkyním, obohacovat se o nové znalosti a trendy ve svém či příbuzném oboru. Setkávání s mladším kolegou/kolegyní umožňuje vymanit se z běžné pracovní rutiny a rozvíjet své osobnostní charakteristiky, komunikační dovednosti, sebereflexi, navazovat nové profesní kontakty. Svou reputaci rozšíří o pověst dobrého mentora/mentorky.

Pro oba je tu kromě možnosti poznat a dozvědět se něco nového ze svého oboru i možnost rozšířit si svoje sociální sítě a poznat nové lidi a pracoviště.

Díky společným workshopům, které tvoří součást mentoringového programu, mohou mentoři i mentorovaní sdílet své zkušenosti, tipy jak program rozvíjet, ale také upozornění na překážky, na které během programu narazili, s dalšími mentorovanými, mentory a koordinátory programu.

Rozdělení mentoringových programů

V tuto chvíli je mentoringový program na VŠCHT Praha rozdělený na dvě části, a to na studentský a postgraduální mentoring.

Studentský mentoring

Tento mentoringový program je připravený pro studenty magisterského, potažmo bakalářského studia. Studenti si zpravidla vybírají své mentory z nabízeného seznamu mentorů, se kterými si mohou více objasnit svou budoucí kariéru a své všeobecné směřování.

Postgraduální mentoring

Program je připraven pro doktorandy, postdoky a absolventy VŠCHT Praha. Od přihlášených mentorovaných se očekává mnohem větší iniciativa ohledně výběru mentora, který by měl odrážet jejich individuální a často specifitější potřeby, na které v rámci svého studia nebo pracovní kariéry narazili.

Struktura mentoringu na VŠCHT Praha

Mentoringový program VŠCHT Praha je v ideálním případě jednoroční, a doporučujeme ho načasovat v jednom kalendářním, případně akademickém roce. Vzhledem k tomu, že klademe velký důraz na individuální potřebu mentorovaného a také na domluvu mezi mentorovaným a mentorem, tak se délka účasti v programu odráží od těchto důležitých aspektů.



Výběr mentoringových dvojic a úvodní workshopy

Program je zahájen nábořem mentorovaných a mentorů, vytvořením mentoringových dvojic a absolvováním úvodních workshopů pro mentorované a mentory.

Do mentoringového programu se mohou přihlásit studenti, doktořandi, postdoci a absolventi VŠCHT Praha. Součástí přihlášky je Registrační dotazník, který vede k upřesnění důvodů, proč se zájemce do programu hlásí, jaká jsou jeho očekávání, na co se chce v rámci mentoringového procesu zaměřit a definování ideálního profilu mentora. Mentorovaný si může vybrat mentora z poskytnutého seznamu na webových stránkách centra nebo případně může uvést i konkrétního mentora, o kterého má zájem.

Po uzávěrcě přihlášek budou přihlášení kontaktováni a potvrzeni do pozice mentorovaných a v rámci komunikace s koordinátorem programu se domluví na vhodném mentorovi. Pokud už mentorovaný ví, o jakého mentora má zájem, může jej kontaktovat buď sám anebo může o zprostředkování požádat koordinátora. Pokud mentorovaný mentora nemá, koordinátor na základě požadovaného profilu najde potenciálního mentora a doporučí ho mentorovanému. Pokud mentorovaný vybraného mentora potvrdí, koordinátor jej osloví a předá mu kontakt na mentorovaného. Všechny mentoringové dvojice sepisují Dohodu mezi mentorem a mentorovaným. Součástí této Dohody jsou i Pravidla pro jednání mentora, Pravidla pro jednání mentorovaného a formulář Cíle mentorovaného a předběžný plán termínů setkání.

([Googli](#): dohoda, mentoring, všcht)

Neoddělitelnou součástí tohoto programu jsou i specializované krátké workshopy vedené lektorem, který pomůže mentorům a mentorovaným lépe se připravit na jednotlivá setkání, úspěšně je realizovat a získat z nich maximum.

Obsah úvodního workshopu

- Co je to mentoring, jeho přínosy pro účastníky
- Očekávání
- Příprava
- Jak první mentoringové setkání probíhá
- Průběh dalších setkání
- Co se děje mezi setkáními
- Tipy
- Q&A (otázky a odpovědi)

Průběh mentoringu

V průběhu trvání jednoho běhu programu se předpokládá uskutečnění alespoň pěti individuálních schůzek mentorovaného s mentorem. Přibližně 2hodinová setkání probíhají v intervalu kolem 6 týdnů. Kromě rozhovorů či návštěv na pracovišti může mentorovaný též pozorovat mentora při práci, výzkumu, jednání s kolegy pracovního týmu, s klienty či spolupracovat na vytvoření společného vědeckého výstupu. Kontakt mezi mentorem a mentorovaným může probíhat i formou elektronické či telefonní komunikace, osobní setkání mají však obvykle vyšší efektivitu.

Monitorování průběhu

Ze strany koordinátora programu probíhá průběžný monitoring setkávání. Přibližně v půlce programu je připraven monitorovací dotazník pro mentorované a mentory, který dává prostor k vyhodnocení dosavadních setkání a nastavení náplně dalších setkání mentoringové dvojice.

Zakončení programu

Na konci programu se rozešlou účastníkům programu dotazníky, ve kterých zhodnotí jeho průběh, přínosy, negativa, případně navrhnou změny či vylepšení pro další ročník. Program je oficiálně ukončen společným setkáním/networkingem všech mentorovaných a mentorů, na kterém se zrekapituluje průběh daného ročníku programu, vyhodnotí cíle, očekávání a účastníci si navzájem předají nápady a inspirace pro další ročníky.

Další podmínky

- Komunikačním jazykem používaným v průběhu programu a při setkávání je čeština. V případě, že mentor nebo mentorovaný je cizinec mluvící anglicky, je komunikačním jazykem angličtina.
- Informace a situace, které se v rámci mentoringového vztahu a setkávání řeší, jsou přísně důvěrné a zůstávají jen mezi mentorovaným a mentorem.

Kurzy

Účastníci mentoringového programu mají možnost účastnit se seminářů, workshopů a kurzů profesního a osobního rozvoje pořádaných na VŠCHT Praha:

- Poradenským a kariérním centrem
([Googli](#): aktuální kurzy, pkc)
- Oddělením pro vědu a výzkum
([Googli](#): researchapp, všcht, seminars, VaV)

How to do titrations



✗ wrong



✓ right

Mentoring- ové tipy

Směřujete k danému cíli?

Neustále se zamýšlejte, zda pořád směřujete k cíli, který jste si určili v rámci své mentoringové dvojice na začátku programu. Pokud k danému cíli nesměřujete, tak se zamyslete nad tím, proč tomu tak je, zda není potřeba stanovené cíle upravit, dle Vašich potřeb.

Zápisy ze schůzek

Dělejte si po domluvě s mentorem záznamy ze schůzek, abyste se mohli k jednotlivým probíraným tématům případně vrátit a reflektovat, zda proběhly dle představ.

Úkolování mentorovaného i mentora

Je naprosto v pořádku si navzájem dávat úkoly. Vztah mentorovaného a mentora je specifický tím, že je naprosto rovnocenný, a tak Vám doporučujeme, abyste veškeré sepsané úkoly řešili společně a nebáli se navzájem úkolovat.

Kdy si domluvit další schůzku?

Termíny jednotlivých schůzek si vždy domlouvejte na schůzce stávající.

Jak nejlépe dojít ke stanovenému cíli?

Vytvořte si osnovu, dle které budete v rámci mentoringového vztahu postupovat.

S čím potřebujete pomoci?

Nebojte se přemýšlet co by pro Vás mohl mentorovaný nebo mentor udělat a v čem by Vám mohl pomoci.

Pro mentory

Pokud je to možné, navrhňte tykání. Ulehčí to komunikaci mezi vámi a mentorovanými.

Vybrané reference z proběhlých ročníků

Mentorování

„Člověk má možnost mluvit s někým, kdo má mnohem větší zkušenosti, pracoval v jiném než akademickém prostředí. Přinese to spoustu nových pohledů a perspektiv pro práci, kterou dělám, najednou začínám přemýšlet nad věcmi z jiného pohledu, vidím, co jsem před tím neviděla.“

„Chci v akademickém prostředí zůstat, tak jsem chtěla někoho, kdo je z tohoto prostředí a má zkušenosti, kdo umí dělat projekty, aby mně pomohl natuknout, co a jak se v této oblasti dá dělat.“

Je to zavazující taková důvěra? „Určitě, je tam určitá míra zodpovědnosti, ale je to správně, nevidím to jako negativní věc nebo tlak, ale vidím to jako takový motor, který vás vede k tomu, abyste se dostali na co nejlepší výsledky“.

„Se školitelem dělám dizertaci a jen ten jeden projekt, tady se dozvím věci víc do praxe, co budu já potřebovat k práci, když budu chtít zůstat v akademickém prostředí. Tady řeším mnohem širší spektrum, takže je to pro mě obohacení.“

„Jsem cizinka a měla jsem štěstí, že jsem získala dvě mentorky, z nichž jedna působí na české univerzitě a druhá, která se nedávno vrátila ze zahraničí (UK, USA), se věnuje špičkovému výzkumu v akademické instituci. Od nich jsem dostala kompletní přehled a rady, jak dál na mé kariérní cestě.“

Chemists in 1925



I'm going to
pipette H_2SO_4
using my mouth

Chemist now

Help,
0,00001M acetic acid
fell on my glove



Mentori

„Oslovili mně v rámci tohoto programu, zda bych mohla dělat mentora, aby studenti doktorandi nebo mladí vědci mohli získat větší rozhled, aby viděli, co se dělá jinde jinak než tady na vysoké škole.“

„Jsou to nějaké informace navíc, mladý člověk se nad prací může víc zamyslet a dívá se na ten problém, co řeší, z větší šířky a trochu jinak. To je u mladých vědců potřeba, aby se naučili řešit problémy se všemi souvislostmi, nahlédli do různých problematik. Když už se něco řeší, tak kam jinam by se to ještě hodilo anebo pozor, kam už taky ne.“

„Je to forma, jak si držím update v oboru a ve vědě, která mně celý život bavila, a přivítal jsem to, že mohu pracovat s doktorandkou, která dělá doktorát na technologii, kterou my jsme provozovali ve výrobní praxi.“

„Nemám ambici suplovat školitele doktorské práce, ale chci spíše rozšířit její pohled a víc se podívat na práci z hlediska pragmatického, jak jí lze využít pro budování kariéry mentorované. Zasadit jí do souvislostí dalšího života, zda pokračovat ve škole nebo si najít nějakou pozici v tuzemsku, nebo se spojit s nějakou nadnárodní inženýrskou firmou.“

„Je to nejenom předání zkušeností a znalostí, ale je to i o předání a zprostředkování kontaktů – „marketuji“ její osobu mezi lidmi které znám, chválím jí, říkám jim přečtěte si její články...“

Pravidla pro jednání

Mentorovaného/mentorované

- 1.** Při svém jednání dodržuji pravidla rovného přístupu ke všem osobám, bez rozdílu pohlaví, rasy, náboženství a věku. Dodržuji pravidla férového a slušného jednání.
- 2.** Jsem si vědom/vědoma toho, že nesu spoluzodpovědnost za proces mentorování. Odpovídám za to, že Dohoda mezi mentorem a mentorovaným bude uzavřena realisticky a v souladu s mými potřebami a očekáváním. Ke svým závazkům přistupuji čestně a aktivně se snahou dosáhnout stanovených cílů.
- 3.** S informacemi získanými od mentora nakládám jako s důvěrnými v průběhu i po skončení mentoringového programu. Výjimkou jsou pouze informace, k jejichž zveřejnění mi dá mentor výslovný souhlas.
- 4.** Nikdy nebudu vydávat názory, výsledky a úspěchy práce svého mentora za své vlastní.
- 5.** Dodržuji sjednané termíny vzájemných setkání, v nevyhnutelných případech se v dostatečném předstihu domluvíme na změně termínu, reaguji na telefonní nebo e-mailové výzvy a zprávy co nejdříve.

- 6.** V situacích možného střetu zájmů, který se ve vztahu s mentorem vyskytne, se zachovám tak, aby nedošlo k újmě na straně mentora či jeho zaměstnavatele nebo na straně mé osoby, mého školitele disertační práce či mého zaměstnavatele.
- 7.** Při svém jednání v rámci mentorování žádným způsobem, ani finančně, sexuálně či pracovní, nevyužiji a nezneužiji vztahu s mentorem. Nezneužiji důvěry mentora.
- 8.** Pokud zjistím, že mentoringový vztah pro mne není přínosný, dám to včas a vhodným způsobem najevo. Ve spolupráci s koordinátorem programu navrhnu další řešení v souladu s podmínkami Dohody mezi mentorem a mentorovaným.
- 9.** Zavazuji se dodržovat tato pravidla jednání, jsem si vědom/ vědoma toho, že pokud je poruším, bude situace řešena s koordinátorem mentoringového programu a může vést i k předčasnému ukončení mentoringového vztahu.

Mentora/mentorky

- 1.** Při svém jednání dodržuji pravidla rovného přístupu ke všem osobám, bez rozdílu pohlaví, rasy, náboženství a věku. Dodržuji pravidla férového a slušného jednání.
- 2.** Účastním se role mentora v oboru, ve kterém mám odborné znalosti a životní zkušenosti, které odpovídají požadavkům a očekáváním mentorovaného. Nebudu vytvářet falešná očekávání od mentorování nad rámec toho, co můžu reálně mentorovanému přinést.
- 3.** S informacemi získanými od mentorovaného nakládám jako s důvěrnými v průběhu i po skončení mentoringového programu. Výjimkou jsou pouze informace, k jejichž zveřejnění mi dá mentorovaný výslovný souhlas.
- 4.** Nikdy nebudu vydávat názory, výsledky a úspěchy práce svého mentorovaného za své vlastní.
- 5.** Dodržuji sjednané termíny vzájemných setkání, v nevyhnutelných případech se v dostatečném předstihu domluvíme na změně termínu, reaguji na telefonní nebo e-mailové výzvy a zprávy co nejdříve.

- 6.** V situacích možného střetu zájmů, který se ve vztahu s mentorovaným vyskytne, se zachovám tak, aby nedošlo k újmě ani na straně mentorovaného, jeho školitele disertační práce či zaměstnavatele ani na straně mé osoby či mého zaměstnavatele.
- 7.** Při svém jednání v rámci mentorování žádným způsobem, ani finančně, sexuálně, pracovní, nevyužiji a nezneužiji vztahu s mentorovaným. Nezneužiji důvěry mentorovaného.
- 8.** Pokud mentoringový vztah nebude pro mentorovaného vyhovující nebo přínosný, respektuji jeho právo ukončit tento vztah v souladu s podmínkami Dohody mezi mentorem a mentorovaným.
- 9.** Zavazuji se dodržovat tato pravidla jednání, jsem si vědom/ vědoma toho, že pokud je poruším, bude situace řešena s koordinátory mentoringového programu a může vést i k předčasnému ukončení mentoringového vztahu.

Původní text brožury Mentoring

Ing. Anna Mittnerová, Ing. Hana Bachárová, MBA

Hlavní koordinátor úpravy obsahu Bára Uhlíková, DiS.

Koordinace a záštita projektu Bc. Richard Nevšímal

Posouzení textu Ing. Radka Nováková

Vytvořeno na základě původního manuálu, který vznikl v rámci projektu TRIGGER (TRansforming Institutions by Gendering contents and Gaining Equality in Research), 7. RP EU, No. 611034 a Institucionální plán VŠCHT Praha na léta 2016–2018

Grafický design marathonstudio.cz

Memes Volná díla neznámých autorů, zaslaná studenty VŠCHT Praha

Rok vydání 2020 **Číslo vydání** 2 **Počet stran** 30

Vydavatel Vysoká škola chemicko-technologická v Praze,
Technická 5, 166 28 Praha 6

Tisk Indigoprint s.r.o., Podkovářská 674/2, 190 00 Praha 9

ISBN 978-80-7592-072-0 (2. vydání, online; pdf)

ISBN 978-80-7592-071-3 (2. vydání, brož.)

ISBN 978-80-7592-074-4 (angl. vyd., online; pdf)

ISBN 978-80-7592-073-7 (angl. vyd., brož.)

ISBN 978-80-7592-008-9 (1. vydání)

