

Obsah

O mentoringu	3
Co je to mentoring?	4
Kdo tvoří mentoringovou dvojici?	5
Jaké jsou cíle a přínosy mentoringu?	6
Nejčastěji řešená témata	7
 Mentoringový program VŠCHT Praha	 9
Mentoringové tipy a triky	16
Zkušenosti účastníků minulých ročníků	18
Pravidla spolupráce	20

O mento- ringu

Příručka poskytuje základní přehled o obecných principech mentoringu, tj. metodě profesního a osobního rozvoje jedince, a představuje, jak probíhá mentoringový program na VŠCHT Praha.

Je určena jak studentům a absolventům, kteří zvažují účast v programu, tak těm, kteří přijmou roli mentorky či mentora.

Co je to mentoring?

Mentoring je metoda učení a rozvoje jedince, v rámci které mentor/ka předává své zkušenosti a znalosti v určité oblasti mentee/mu, a pomáhá mu/jí tak v profesním i osobním růstu. Vzniká skrze něj partnerství, které vytváří prostor pro dialog a vede k oboustranné sebereflexi. Jako efektivní nástroj podpory a rozvoje lidského potenciálu je využíván jak v akademické sféře, tak v komerční oblasti.

Nejedná se o vztah nadřízeného s podřízeným, ani školitele se studujícím, což je velkou výhodou této metody. Umožňuje otevřenější vztah a osobnější sdílení. Informace jsou považovány za důvěrné – ani jeden ze zúčastněných je nesdílí dalším osobám. Pokud mentee studuje či pracuje ve stejné instituci jako mentor/ka, je lepší, pokud je každý z nich z jiné fakulty nebo oddělení.

Jednotlivá setkání spočívají v individuální spolupráci mezi mentorem/kou a mentee/m. Společně probírají různá témata a oblasti z pracovní a/nebo osobní sféry, mentee má možnost návštěv na pracovišti nebo stínování (tj. pozorování mentora/ky při práci – např. vedení schůzek, jednání s klienty, práci v laboratoři). Každý mentoringový proces je jiný a vždy vychází z potřeb a cílů dané dvojice.

Kdo tvoří mentoringovou dvojici?

Mentee

Student/ka, doktorand/ka, postdok nebo absolvent/ka, zkrátka kdokoli, kdo má zájem o podporu na cestě profesního a osobního rozvoje. Někdo, kdo chce získat informace, rady a konzultovat způsoby vědecké práce a/nebo pracovní možnosti v daném oboru, hledá kontakty a cesty, jak dojít ke svému cíli či jak si takový cíl nastavit.

Mentor/ka

Průvodce mentee/ho obdobím změn na cestě ke stanovenému cíli. Napomáhá mentee/mu v sebepoznání, k odhalení potenciálu a zatím nevyužitých schopností. Je to zpravidla zkušený/á a respektovaný/á vědec/kyně či specialista/ka z akademické nebo soukromé sféry, který/á má zájem předávat své znalosti a zkušenosti nabyté v průběhu své profesní kariéry.

Jaké jsou cíle a přínosy mentoringu?

Hlavním a zastřešujícím cílem je předávání zkušeností a znalostí od mentorů/ek směrem k mentees. Důležité je si na začátku setkávání vyjasnit konkrétní potřeby mentee/ho a na jejich základě formulovat jasné cíle, na kterých se oba zapojení shodnou.

Mentee se dozví, jak úspěšně postupovat na své profesní dráze, může lépe poznat sám/sama sebe, svůj potenciál a své schopnosti. Získá podporu a inspiraci z praxe, což mu/jí pomůže v komplexnějším pohledu na řešená témata, v odhalení nových možností uplatnění a v rozhodování ohledně budoucnosti. S pomocí mentora/ky si vytvoří plán, jak dosáhnout stanovených cílů, nebo si v rámci spolupráce takové cíle zformuluje.

Mentor/ka si díky spolupráci s mentee/m uvědomí, jakou cestu v praxi již prošel/šla i co pro něj/ni bylo důležité, a zlepší se v předávání svých znalostí a zkušeností těm, kteří jsou teprve na startu své kariéry. Setkávání s mentee/m představuje obvykle také možnost vymanit se z běžné pracovní rutiny, rozvíjet komunikační dovednosti i schopnost sebereflexe a poznat odlišný způsob myšlení.

Oba navážou tolik důležité nové kontakty a poznají nová prostředí. Díky společným workshopům a networkingovým setkáním, které zpravidla tvoří součást mentoringového programu, mentoři/rky i mentees nejen poznají další zapojené účastníky, ale také mohou sdílet své zkušenosti a tipy.

Nejčastěji řešená témata

Probíraná témata a oblasti jsou individuální a vždy se odvíjí od potřeb a očekávání mentee/ho.

Na VŠCHT Praha mentoringové dvojice nejčastěji řeší:

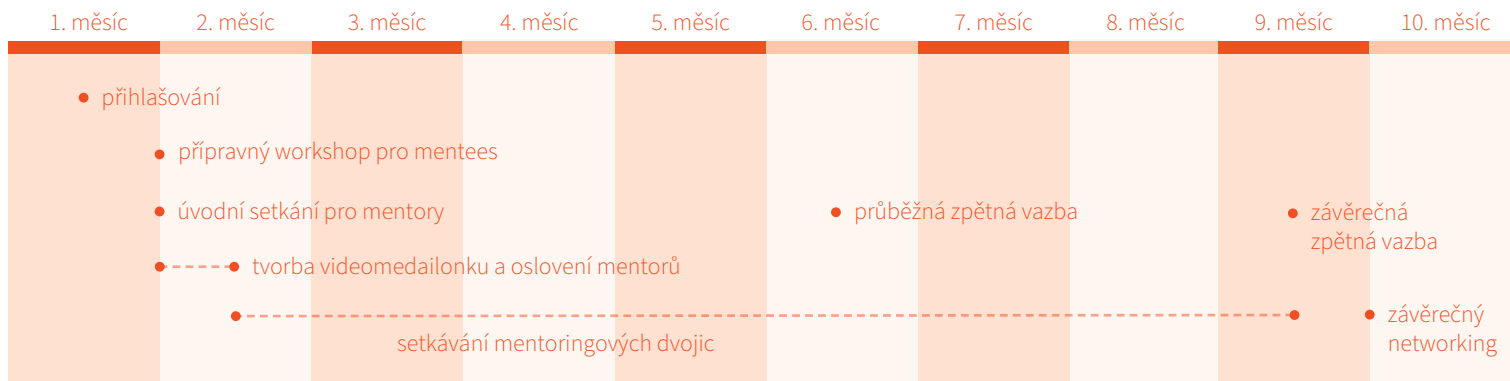
- zkušenosti mentora/ky z pracovišť v ČR i v zahraničí
- nastartování pracovní kariéry ve vědě / ve firmě / při vlastním podnikání
- dovednosti a znalosti oceňované v praxi, úspěšné absolvování přijímacího řízení na vybranou pracovní pozici
- osvojení si klíčových měkkých dovedností
- životní příběh mentora/ky – jak se dostal/a na pozici, na které právě pracuje, co pro to bylo potřeba
- skloubení pracovního a osobního života, zvládání náročných situací, stresu, konfliktů
- tipy pro vědu a výzkum: jak psát vědecké články, rady pro získávání grantů, spolupráci ve skupině



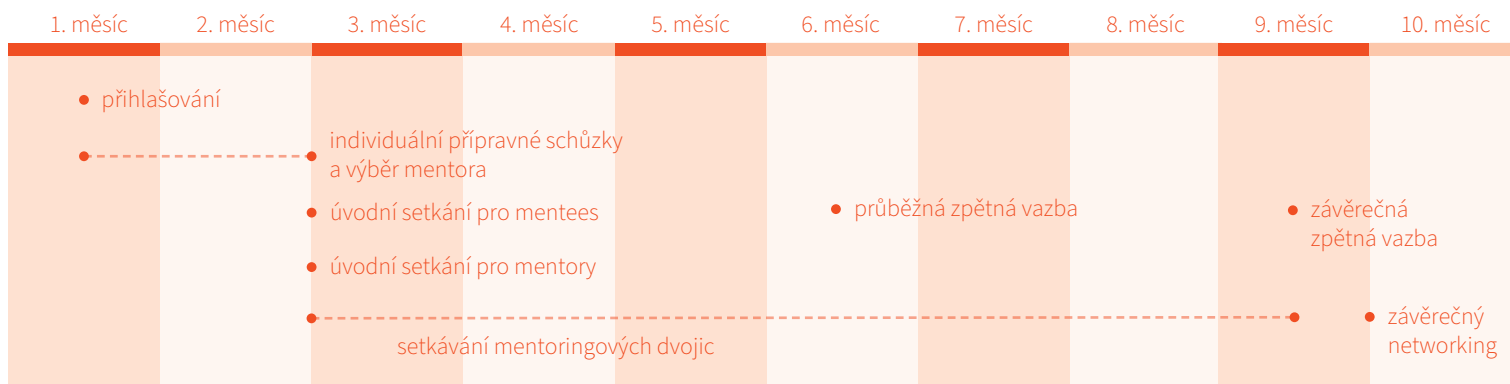
Závěrečné setkání mentoringových dvojic, networking

Mento- ringový program VŠCHT Praha

■ Pregraduální mentoring



▲ Postgraduální mentoring



Mentoring VŠCHT Praha je rozdělen na pregraduální a postgraduální mentoring.

■ **Pregraduální mentoring** je určen studentům/kám bakalářského a magisterského programu od 2. ročníku výše. Studenti/ky si zpravidla vybírají mentora/ku z nabídky, párování probíhá formou soutěže.

▲ **Postgraduální mentoring** je pro doktorandy/ky, postdoky, absolventy/ky a zaměstnance/kyně. Přihlášení si též mohou vybrat mentora/ku z nabídky, častěji si ale s pomocí koordinátora programu hledají mentora/ku sami tak, aby dotyčná osoba odpovídala jejich často již specifičtějším potřebám.

Jeden mentoringový cyklus trvá 9 až 10 měsíců. Obvykle startuje v únoru a kopíruje kalendářní rok, nebo v říjnu a kopíruje akademický rok. Délka či načasování konkrétního cyklu se může lišit. Vždy záleží na domluvě mezi mentee/m a mentorem/kou, protože program klade velký důraz na individuální potřeby.

■ **Přihlašování**

Pro přihlášení je potřeba vyplnit krátký formulář, který je vždy zveřejněn na webových stránkách Poradenského a kariérního centra. Studenti jsou e-mailem a dalšími kanály předem informováni o datu, kdy bude přihlašování spuštěno, i o způsobu, jak se přihlásit.

■ **Přípravný workshop pro mentees**

Probíhá většinou ve skupinkách po cca 10 studentech a je veden profesionálem/kou z oblasti kariérního poradenství.

Řešená témata:

- principy a přínosy mentoringu
- vzájemné sdílení očekávání mezi účastníky workshopu
- výběr mentora/ky, čím ho/ji oslovit
- příprava na první setkání a jeho průběh
- praktické tipy pro schůzky s mentorem/kou
- organizace mentoringového programu, termíny

■ **Úvodní setkání pro mentory**

Kromě řešení metodiky mentoringu má důležitý networkingový přesah. Mentoři/rky mají možnost vyjasnit si s odborníkem veškeré otázky a nejistoty ohledně své role.

Řešená témata:

- efektivní předávání zkušeností a znalostí tak, aby se mentee opravdu rozvíjel/a
- dosažení oboustranné spokojenosti
- osvědčená struktura mentoringového setkání a další praktické tipy

■ Tvorba videomedailonku a oslovení mentorů

Párování probíhá systémem soutěže – mentee pro vybraného/ou mentora/ku natáčí krátký videomedailonek, mentoři/rky se na základě videa sami/y rozhodují, s kým budou spolupracovat.

Pro mentees, kterým se nepodařilo utvořit dvojici s vybraným mentorem/kou, je vypsáno druhé kolo párování. Ve většině případů všichni mentees úspěšně najdou svého/svou mentora/ku.

V případě, že má mentee vlastní představu o vhodné/m mentorovi/ce, může ho/ji ve spolupráci s koordinátorem programu oslovit individuálně.

▲ Individuální přípravné schůzky a výběr mentora

V rámci několika individuálních schůzek s koordinátorem programu a s profesionálem/kou z oblasti kariérního poradenství si účastníci ujasňují svou motivaci do mentoringu vstoupit, koho přesně hledají a na co se chtějí v rámci spolupráce zaměřit.

Od účastníků se očekává vlastní iniciativa ohledně výběru mentora/ky, který/á by měl/a odrážet jejich individuální a často specifitější potřeby. Oslovení vybraného/ho mentora/ky probíhá většinou formou motivačního dopisu.

▲ Úvodní setkání pro mentees

Koná se zpravidla ve chvíli, kdy mají všichni účastníci vybraného/ou mentora/ku a jsou připraveni jej/ji oslovit. Setkání má kromě sdílení očekávání a mentoringových cílů mezi účastníky též důležitý networkingový rozměr.

■ Setkávání mentoringových dvojic

Každá mentoringová spolupráce je individuální a měla by odrážet potřeby mentee/ho. V rámci jednoho období doporučujeme uskutečnit alespoň 5 setkání zhruba v intervalu 3 až 4 týdnů. Kromě rozhovorů či návštěv na pracovišti může mentee též pozorovat svého/svou mentora/ku při práci, jednání s kolegy či klienty a může se též aktivně zapojit, pokud to situace umožňuje. Kontakt může probíhat i v online prostředí.

■ Monitorování průběhu a zpětná vazba

Ze strany koordinátora programu probíhá průběžný monitoring setkávání. Přibližně v půlce programu mentees vyplňují formulář zpětné vazby, který dává prostor k vyhodnocení dosavadní spolupráce a její reflexi. Na konci období setkávání se formou dotazníku sbírá zpětná vazba od obou stran.

■ Závěrečný networking

Program je zakončen networkingovým setkáním pro účastníky obou mentoringových programů (pre- i postgraduálního). Zpravidla se události účastní i zástupci univerzity.

Mentoringové tipy a triky

Jak nejlépe dojít ke stanovenému cíli?

Nejlépe hned na první schůzce si vytvořte plán, podle kterého budete postupovat. Společně ve dvojici rozeberte nejprve cíl/cíle a témata, na kterých budete pracovat. Buďte konkrétní, a pokud je to možné, snažte se, aby na sebe témata logicky navazovala.

Směřujete k danému cíli?

Při plánování každého dalšího setkání a jeho obsahu se zamýšlejte nad tím, zda pořád směřujete k cíli, který jste si určili na začátku programu. Stanovené cíle je možné v průběhu společné práce i upravit podle aktuálních potřeb. Vraťte se ale ke svým původním plánům, abyste na něco důležitého nezapomněli.

Příprava na schůzky

Mentoring funguje úplně nejlépe, když je mentee skutečně proaktivní a přichází na jednotlivé schůzky dobře připraven/a – má sepsané otázky, témata k probrání apod.

Záznamy ze schůzek

Jako mentee si po domluvě s mentorem/kou dělejte záznamy ze schůzek, ať se můžete k jednotlivým probíraným tématům případně později vrátit. Na konci každé schůzky shrňte, co vás zaujalo, co nového jste se dozvěděl/a. Kromě toho, že si poznatky lépe zapamatujete, ukazujete tím mentorovi/ce, jaký typ informací je pro vás nejzajímavější.

Kdy si domluvit další schůzku?

Na konci každé vaší schůzky si hned domluvte termín schůzky následující. Samozřejmě se může stát, že se v mezidobí něco změní a schůzku bude potřeba kvůli jednomu z vás přeplánovat. Pokud k takové nečekané změně dojde, měl/a by domluvu nového termínu iniciovat mentee.

Tip pro mentory: Pokud je to možné, navrhněte tykání. Ulehčí to komunikaci mezi vámi a mentees.

Zkušenosti účastníků minulých ročníků

Mentees

„Největším přínosem pro mě byla možnost nahlédnout do profesního světa již na škole a slyšet od mentora, jak on zpětně přistupuje k informacím a dovednostem, které na škole získal a jaké pro něho byly podstatné. A jak se začít připravovat na profesní kariéru během studií.“

„Hoci mám chemicko-inžinierske vzdelanie, viem, že v budúcnosti chcem viac pracovať s ľuďmi než so strojmi. Preto som si vybral mentora, ktorý má množstvo skúseností z manažerského prostredia, do ktorého ja iba vstupujem. Je pre mňa človekom, ktorý v mojich očiach takpovediac vidí aj za roh, a možnosti s ním byť v pravidelnom kontakte a dané poznatky rovno aj aplikovať, ma skutočne obohatili.“

„Ta důvěra je určitě zavazující. Je tam určitá míra zodpovědnosti, ale to je podle mě správně, nevidím to jako něco negativního nebo tlak. Spíše jako takový motor, který vás vede k tomu, abyste se dostali na co nejlepší výsledky.“

„Měla jsem výjimečnou příležitost potkat se s inspirativním člověkem, se kterým jsem si navíc po lidské stránce velice rozuměla, a měla tak mnohdy pocit, že mám možnost mluvit se svým ‚budoucím já‘. Bylo velice přínosné získávat zpětnou vazbu a názor na mé další kroky a podporu v nich. Věřím, že se v budoucnu potkáme na nějakém společném pracovním projektu.“

Mentoři

„Je to skvělá příležitost napojit se na myšlení mentees, zástupců generace, která do našeho pracovního prostředí každým rokem přichází a se kterou budeme spolupracovat a komunikovat. Díky této spolupráci se jako mentoři můžeme rozvíjet a naladit na potřeby, přemýšlení a přístup čerstvých absolventů.“

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

„Většina studentů jednou školu opustí a mentoring je pro ně jedna z možností, jak nakouknout, jak to chodí ve vědě, průmyslu a businessu mimo hranice alma mater ještě v průběhu studia. Pro mne osobně představuje mentoring způsob, jak předávat své zkušenosti a zůstat v kontaktu s mladými vědci. Mým cílem je pak usnadnit studentům se zorientovat v tom, co je čeká po ukončení studia.“

„Mentoring je pro mě skvělá příležitost být v kontaktu s mladými studenty na VŠCHT a ukázat jim, co všechno se dá po dokončení studia vědecky dosáhnout, když má člověk snahu, vůli a samozřejmě i velkou kopu štěstí. Zároveň využívám svoje zkušenosti k tomu, aby se studenti dozvěděli, že není všechno zlato, co se třpytí, a že rozhodně neplatí, že za humny (nebo za velkou louží) je tráva vždycky zelenější.“

„Mentoring je za mňa skvelá a prirodzená forma odovzdávania skúseností z praxe a efektívnej podpory menteeho. Mentor aj mentee sú pri správnom nastavení obohatení o nové pohľady, tipy a kontakty, ktoré im pomôžu napredovať ich živote.“

Pravidla spolupráce

Mentor/ka

1. Při svém jednání dodržuji pravidla rovného přístupu ke všem osobám, bez rozdílu pohlaví, rasy, náboženství a věku. Dodržuji pravidla férového a slušného jednání. Zavazuji se dodržovat obecně závazné právní předpisy, zásady akademických práv a svobod a pravidla uvedená ve vnitřních dokumentech VŠCHT Praha, zejména v *Etickém kodexu VŠCHT Praha* a ve směrnici *Prevence sexuálního obtěžování a genderově podmíněného obtěžování na VŠCHT Praha*.
2. Účastním se role mentora/ky v oboru, ve kterém mám odborné znalosti a životní zkušenosti, které odpovídají požadavkům a očekáváním mentee/ho. Nebudu vytvářet falešná očekávání od mentorování nad rámec toho, co můžu reálně mentee/mu přinést.
3. S informacemi, včetně osobních údajů, získanými od mentee/ho nakládám jako s důvěrnými v průběhu i po skončení mentoringového programu. Výjimkou jsou pouze informace, k jejichž zveřejnění mi dá mentee výslovný souhlas.
4. Nikdy nebudu vydávat názory, výsledky a úspěchy práce své/ho mentee/ho 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 mentee/m vyskytne, se zachovám tak, aby nedošlo k újmě ani na straně mentee/ho, resp. školitele/ky či zaměstnavatele, ani na straně mého zaměstnavatele.
7. Při svém jednání v rámci mentoringu žádným způsobem (zejm. finančně, pracovně, sexuálně) nevyužiji a nezneužiji vztahu s mentee/m. Nezneužiji důvěry mentee/ho.
8. Pokud mentoringový vztah nebude pro mentee/ho vyhovující nebo přínosný, respektuji jeho/její právo ukončit tento vztah v souladu s podmínkami *Dohody mezi mentorem a mentem*.
9. Zavazuji se dodržovat tato pravidla jednání, jsem si vědom/a toho, že pokud je poruším, bude situace řešena s koordinátorem mentoringového programu a může vést i k předčasnému ukončení mentoringového vztahu.

Mentee

1. Při svém jednání dodržuji pravidla rovného přístupu ke všem osobám, bez rozdílu pohlaví, rasy, náboženství a věku. Dodržuji pravidla férového a slušného jednání. Zavazuji se dodržovat obecně závazné právní předpisy, zásady akademických práv a svobod a pravidla uvedená ve vnitřních dokumentech VŠCHT Praha, zejména v *Etickém kodexu VŠCHT Praha* a ve směrnici *Prevence sexuálního obtěžování a genderově podmíněného obtěžování na VŠCHT Praha*.
2. Jsem si vědom/a toho, že nesu spoluzodpovědnost za proces mentorování. Odpovídám za to, že *Dohoda mezi mentorem a menteem* 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, včetně osobních údajů, získanými od mentora/ky nakládám jako s důvěrnými v průběhu i po skončení mentoringového programu. Výjimkou jsou pouze informace, k jejichž zveřejnění mi dá mentor/ka výslovný souhlas.
4. Nikdy nebudu vydávat názory, výsledky a úspěchy práce své/ho mentora/ky 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/kou vyskytne, se zachovám tak, aby nedošlo k újmě na straně mentora/ky či jeho/jejího zaměstnavatele, nebo na straně mé/ho školitele/ky či mého zaměstnavatele.
7. Při svém jednání v rámci mentoringu žádným způsobem (zejm. finančně, pracovně, sexuálně) nevyužiji a nezneužiji vztahu s mentorem/kou. Nezneužiji důvěry mentora/ky.
8. Pokud zjistím, že mentoringový vztah pro mne není přínosný, dám to včas a vhodným způsobem najevo. Ve spolupráci s koordinátorem mentoringového programu navrhu další řešení v souladu s podmínkami *Dohody mezi mentorem a menteem*.
9. Zavazuji se dodržovat tato pravidla jednání, jsem si vědom/a toho, že pokud je poruším, bude situace řešena s koordinátorem mentoringového programu a může vést i k předčasnému ukončení mentoringového vztahu.

Hlavní koordinátor koncepce a obsahu

Anna Ničová

(pův. vydání: Hana Bachárová, Anna Mittnerová)

Odborné vedení a záštita projektu

Karolína Hanáková, Richard Nevšímal

Odborná konzultace Markéta Raková

Grafický design marathonstudio.cz

Rok vydání 2023 **Místo vydání** Praha

Číslo vydání 3., aktualizované

Podpořeno z příspěvku z Programu na podporu strategického řízení vysokých škol pro roky 2022–2025.