02

BLOK 2: VJEŠTINE DOBROG MENTORA I MENTORIRANOG

OBJECTIVE

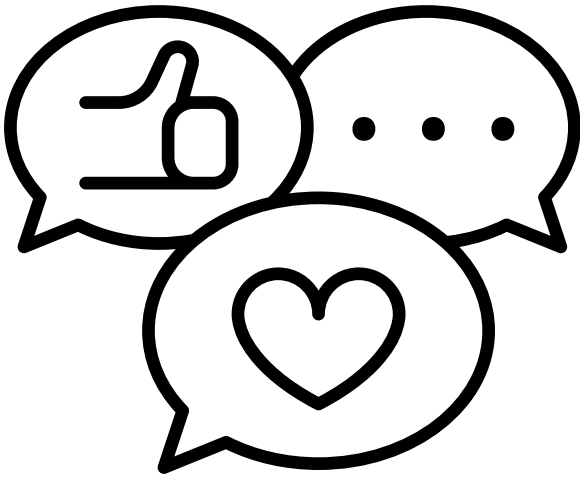
Cilj ove faze je razumjeti i naučiti vještine koje čine dobrog mentora i mentoriranog. Za to preporučujemo sljedeće aktivnosti:

ACTIVITIES

- **Otvorena rasprava.** Koje vještine bi svaki mentor/mentorirani trebao imati.
- **Interaktivno predavanje.** 10 stvari koje svaki dobar mentor/mentorirani treba raditi.
- **Vježba aktivnog slušanja.** U parovima, mentori bi trebali pokušati igranje uloga, pri čemu jedan pripovijeda priču, a drugi odgovara na nju koristeći metode aktivnog slušanja.
- **Vježba davanja povratne informacije.** U parovima, mentori bi trebali razmisliti o različitim situacijama i davati povratne informacije jedni drugima, pazeći kako davati korektivne i konstruktivne povratne informacije.

Vježba aktivnog slušanja. U parovima, mentori bi trebali pokušati igranje uloga, pri čemu jedan pripovijeda priču, a drugi odgovara na nju koristeći metode aktivnog slušanja. Aktivno slušanje je osnovna i jedna od najvažnijih vještina koju mentor treba razviti. Aktivno slušanje znači potpuno se usmjeriti na mentoriranog s ciljem da ga/je što bolje razumijemo. Mentor to može postići tako da mentorirani zna kako je čuo i razumio njegovu/njenu poruku i ostavlja prostor za daljnja pojašnjenja. Na taj način mentor šalje poruku da pokušava razumjeti mentoriranog, da ga/je zanima kako mentorirani napreduje i da prihvaća i poštuje mentoriranog takvog kakav/kakva jest. Savjeti za aktivno slušanje:

- Parafrazirajte kako biste provjerili jeste li razumjeli poruku
- Reflektirajte o onome što ste čuli i obratite pažnju na govor tijela
- Održavajte kontakt očima
- ·Pokušajte koristiti pitanja koja omogućuju otvoreni odgovor
- ·Nemojte prekidati mentoriranog tijekom razgovora i nemojte “završavati” njegove/njezine rečenice
- Dopustite da bude tišina, budite udobni u tome

Vježba davanja povratne informacije. U parovima, mentori bi trebali razmisliti o različitim situacijama i davati povratne informacije jedni drugima, pazeći kako davati korektivne i konstruktivne povratne informacije. Povratna informacija je važan alat za učenje i razvoj. Pozitivna povratna informacija i ocjenjivanje određenih radnji ili ponašanja mogu potaknuti mentoriranog i učiniti ga/nju samouvjerenijim u svom procesu razvoja. Osim pozitivne povratne informacije, korektivna povratna informacija također je važan dio učenja i rasta. Korektivnu povratnu informaciju možete dati kada mentorirani ide putem koji nije poželjan i/ili postoji prostor za poboljšanje. Kada dajete korektivnu povratnu informaciju, mentor treba biti svjestan kako to može utjecati na mentoriranog u tom trenutku. Ne treba se davati s pozicije autoriteta, nego više kao prijateljski savjet ili opservacija. Također, mentor treba biti otvoren za primanje povratnih informacija i reflektirati o njima. Savjeti za davanje korektivne povratne informacije:

- Razgovarajte o tome voli li mentorirani i kako prima korektivnu povratnu informaciju
- Korektivnu povratnu informaciju dajte privatno
- Povratne informacije trebaju se davati na specifičnim ponašanjima ili radnjama
- Oblikujte povratnu informaciju u pozitivnom tonu glasa
- Ponudite prijedloge različitih načina djelovanja mentoriranom da proba sljedeći put kada se nađe u sličnoj situaciji