

Mentoringa vadlīnijas

projektā "Individuālo mācību kontu pieejas attīstība"



Kas ir mentoring?

Mentoring ir gan profesionālas attiecības, gan cilvēcisks atbalsts, kad pieredzējis cilvēks (mentors) palīdz otram (mentorējamais) attīstīt īpašas prasmes, zināšanas un īpašības, kas **veicinās** mazāk pieredzējušās **personas profesionālo un personīgo izaugsmi**.

Mentoring nozīmē atbalstīt otru cilvēku un palīdzēt rast risinājumus situācijās, kuras viņam sagādā grūtības.

Kas ir mentors?

Mentors ir cilvēks, kurš **palīdz citiem augt**, izvērtēt un paplašināt robežas, kļūt par profesionāļiem savā darbības jomā, saskatīt mentorējamo spējas un talantus.

“Mentoram mentoringa attiecībās jāvar noturēt delikātais līdzsvars starp tieksmi veidot otru profesionāli līdzīgu sev, un iespējas došanu katram cilvēkam pašam atrast savu ceļu.” (Stīvens Spīlbergs)

Kas ir mentorējamais?

Mentorējamais ir cilvēks, kurš vēlas sasniegt savus profesionālos mērķus efektīvāk, nekā to var izdarīt vienatnē, vēlas izprast savu mācīšanās vai profesionālās darbības stilu un atrast labāko veidu, kā to darīt, izmantojot mentora atbalstu, pieredzi un palīdzību.



Mentora galvenie uzdevumi

- Saskatīt otrā cilvēkā izaugsmes potenciālu un atmodināt motivāciju pilnveidoties, daloties ar savu pieredzi un zināšanām;
- Palīdzēt pārvarēt izaugsmes pretrunas, bažas un bailes, palīdzēt pārdzīvot un izanalizēt neveiksmes un, izdarot atbilstošus secinājumus, labot kļūdas un virzīties tālāk;
- Atbalstīt mentorējamā izvēles;
- Interesēties par mentorējamo un atbalstīt tiekšanos uz panākumiem;
- Palīdzēt izjust gandarījumu un prieku par panākumiem.

Mentora ieguvumi

- Iespēja augt un pilnveidoties kā mentoram;
- Zināšanas par mentoringu ievadseminārā pirms mentorēšanas uzsākšanas;
- Metodisks atbalsts mentoringa laikā;
- Apliecinājums par piedalīšanos projektā "Individuālo mācību kontu pieejas attīstība";
- Pieredzes apmaiņas un tīklošanās semināri mentoriem un jaunu kontaktu veidošana.

Mentorējamā galvenie ieguvumi

- Noteikt savus mērķus ceļā uz profesionālo izaugsmi un uzdevumus to sasniegšanai;
- Motivēt sevi;
- Izrādīt iniciatīvu komunikācijā ar mentoru, runāt par saviem mērķiem, izaicinājumiem un bažām;
- Uzdot jautājumus mentoringa sesiju laikā un uz klausīt mentora viedokli.



Mentoringa process

Mentoringa process prasa abu pušu (mentora un mentorējamā) apņemšanos un laiku sadarboties. Tā laikā mentors ir **gan labs klausītājs, gan sarunu biedrs un iedvesmotājs**, ir empātisks, iedrošina mentorējamo izmēģināt jaunas lietas, pārvarēt grūtības un ticēt saviem spēkiem.

Mentoringa process ir **konfidenciāls**. Ir svarīgi, lai mentorējamam būtu pārlicība, ka viņa personīgā informācija un apspriestās problēmas netiks izpaustas.



Mentoram jāpārzina joma, kurā mentorē. Viņam ir nepieciešamās zināšanas un pieredze, lai varētu sniegt kvalitatīvu atbalstu, spētu dalīties ar savu pieredzi un zināšanām tādā veidā, kas ir noderīgs un iedvesmojošs mentorējamam, neuzspiežot savu viedokli.

Mentoringa procesa galvenie soļi



Kontaktu dibināšana

Iepazīšanās, kontakta nodibināšana, mentorējamā profesionālās izaugsmes vajadzību izzināšana.



Izaugsmes un kopīgās sadarbības mērķu definēšana

Izaugsmes un kopīgās sadarbības mērķu definēšana.



Mentoringa procesa plānošana

Abpusēja vienošanās par mentoringa procesu un formātu, tā saplānošana 6 līdz 9 mēnešu garumā, ņemot vērā mentorējamā izglītības programmas īstenošanas laiku. Mentoringa sesijas jāieplāno ne retāk kā vienu reizi mēnesī, tiekoties klātienē vai attālināti tiešsaistē.



Izdošanos un kļūdu analīze

Uz izaugsmi rosinošu jautājumu uzdošana, klausīšanās un atgriezeniskās saites sniegšana mentoringa sesiju laikā.



Procesa izvērtēšana un noslēgšana

Noslēguma sarunas, mentoringa procesa noslēgšana un izvērtēšana.

Mentoram noderīgas prasmes

Plānošana

Prasme izstrādāt kādas darbības, norises vai procesa plānu, lai pēc iespējas produktīvāk un efektīvāk to īstenotu, ņemot vērā konkrēto situāciju, pieejamos resursus un sasniedzamo rezultātu.

Plānošana ir cikliska un sastāv no sekojošiem soļiem:



- **Analizēšana** – vajadzību noskaidrošana, resursu, tajā skaitā laika resursu, izvērtēšana.
- **Mērķu un uzdevumu definēšana** – ko nepieciešams sasniegt un kā to vislabāk panākt.
- **Plāna izstrāde** – izplāno tikšanās reizes un iespējamās sarunu tēmas noteiktiem laika periodiem.
- **Ieviešana** – īsteno saplānoto un veic nepieciešamās izmaiņas plānā.
- **Izvērtēšana** – procesa gaitas un rezultātu izvērtēšana un secinājumu izdarīšana turpmākajam darbam un procesa uzlabošanai.

Mērķu definēšana

Prasme palīdzēt mentorējamam noteikt reālus un sasniedzamus mērķus, kā arī izstrādāt plānu to sasniegšanai.

Ir zināmas dažādas mērķu izvirzīšanas teorijas, viena no tām izmanto tā saukto SMART principu (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bounded).

Latviešu valodā tas nozīmē, ka **mērķim jābūt:**

- **Konkrētām**
Skaidri un precīzi definētām.
- **Izmērāmām**
Var novērtēt pēc konkrēta rezultāta.
- **Sasniedzāmām**
Jābūt praktiski sasniedzāmām.
- **Atbilstošām**
Ir reāli saistīts ar to, ko gribi sasniegt.
- **Ar termiņu**
Tam ir konkrēts laika grafiks.

Jautājumu uzdošana

Prasme uzdot atvērtus jautājumus, kas mudina mentorējamo domāt, analizēt un pašam nonākt pie atbildēm.

Ir divu veidu jautājumi – atvērtie un slēgtie. Uz atvērtajiem jautājumiem nevar atbildēt ar jā/nē vai izvēloties no piedāvātajām iespējām, un tas nozīmē, ka cilvēkam atbildes jāizdomā pašam, jāatbild brīvi, jāizsaka savs viedoklis.

Atvērtie jautājumi visbiežāk sākas ar **Kāpēc? Kā? Ko? Kādā veidā?** Turpretī slēgtie jautājumi visbiežāk sākas ar **Vai?**

Aktīvā klausīšanās

Prasme klausīšanās procesā pilnībā koncentrēties uz mentorējamo, radot labvēlīgu uzticēšanās gaisotni.

Aktīva klausīšanās nozīmē:

- Būt ieinteresētam;
- Nodibināt acu kontaktu;
- Atbalstīt stāstītāju ar ķermeņa valodu, žestiem, mīmiku, reizēm pamāt ar galvu, pasmaidīt;
- Nepārtraukt runātāju;
- Draudzīgi mudināt otru personu turpināt runāt;
- Uzdot atvērtos jautājumus, kuri mudina uz stāstīšanu un domu izteikšanu;
- Pieļaut pauzes (ļaut otram domāt);
- Lūgt pastāstīt vairāk (“Tu sākumā minēji, ka...”; “Lūdzu pastāsti vairāk par šo” ...);
- Apkopot teikto, pieļaut kļūdu labojumus un papildinājumus.



Atgriezeniskās saites sniegšana

Prasme sniegt konstruktīvu atgriezenisko saiti, kas palīdz mentorējamam attīstīties un pilnveidoties.

Atgriezeniskā saite ir jebkādā veidā sniegta informācija par to, kā mentorējamam sokas ceļā uz mērķi. Atgriezeniskai saitei jābūt:

- **Konkrētai;**
- **Fokusētai uz darbību, nevis personību;**
- **Skaidrai un saprotamai;**
- **Labvēlīgai un draudzīgai;**
- **Savlaicīgai un konsekventai.**

Sniedzot atgriezenisko saiti, **jāsabalansē pozitīvo un negatīvo aspektu izvērtējums**, tā jābalsta pierādāmos secinājumos, faktos un datos.

Konfliktu risināšana

Prasme mierīgi un konstruktīvi risināt iespējamus konfliktus un nesaskaņas, kā arī palīdzēt šo prasmi pilnveidot mentorējamam.

Konfliktu izraisa dažāda uztvere. Cilvēki var redzēt, dzirdēt, un sajust vienu un to pašu, bet viņi to uztvers atšķirīgi, jo atšķirīga ir viņu pieredze.

Biežāk zināmās konfliktu risināšanas stratēģijas:

Izvairīšanās

Konflikta dalībnieki dara visu, lai nekur nesatiktos, jo viņi cer, ka konflikts atrisināsies pats no sevis.

Konkurence

Stiprākais dara visu, lai panāktu savu.

Pakļaušanās, pielāgošanās

Vājākais piekāpjas stiprākajam, jaunākais vecākajam, padotais vadītājam.

Kompromiss

Abas konfliktā iesaistītās puses viena otrai piekāpjas.

Sadarbība

Abi atrod iespējas kā darboties kopā, lai panāktu to, kas abiem ir svarīgi.

Tieši **kompromisa meklēšana** un **sadarbība** ir produktīvākās no stratēģijām.

Mentora un mentorējamā sadarbības galvenie pamatprincipi

Mentoringa programmas galvenais mērķis ir nodrošināt mentora un mentorējamā (turpmāk Dalībnieki) sadarbību, lai mentorējamais saņemtu nepieciešamo atbalstu konkrētas profesijas apgūvē.

Dalība mentoringa programmā balstās uz Dalībnieku brīvi izteiktu vēlēšanos.

Mentoringa programmā nav pieļaujama jebkāda diskriminācija vai neiecietības izpausmes, vienlaikus veicinot iekļaujošu un atbalstošu vidi, dažādību un vienlīdzīgas iespējas.

Dalībnieki savu darbību balsta uz profesionalitāti, godīgumu un ētiskumu, rīkojoties ar cieņu un uzņemoties atbildību par savu rīcību, kā arī apņemas iesaistīties atklātā saziņā par jautājumiem, kas saistīti ar dalību šajā mentoringa programmā.

Dalībnieki

- Ievēro konfidencialitāti un sadarbības principus, par ko vienojušies Dalībnieki.
- Atbildīgi izturas pret datiem, ko koplieto ar otru personu un nodrošina, ka šāda informācija netiek izpausta nevienai nepilnvarotai personai, ievēro Vispārīgo datu aizsardzības regulu.
- Veido cieņpilnu un profesionālu komunikāciju.
- Ciena viens otra laiku un citus pienākumus, ievērojot kopīgi saskaņoto laika grafiku.
- Kopīgi pieņem lēmumu par Dalībnieku mentoringa attiecību izbeigšanu, kad ir sasniegti izvirzītie mērķi.
- Mentoringa attiecības var izbeigt pēc jebkuras puses iniciatīvas pamatotu iemeslu dēļ, iepriekš brīdinot vienu otru un VIAA.
- Nevar pieprasīt, lai viena puse iesaistītos ar mācībām vai profesionālo darbību saistītu strīdu risināšanā, kuros var būt iesaistīta otra puse. Tomēr Dalībnieki var kopīgi pārrunāt situācijas un izstrādāt plānus, kā tikt galā ar to vai attīstīt jaunas iespējas.

Mentors

- Mentors uzņemas mentorējamā padomdevēja lomu savas kompetences jomā, kurā Dalībnieki ir vienojušies sadarboties, sniegt palīdzību, konsultēt un sniegt atgriezenisko saiti mentorējamam savu iespēju un zināšanu robežās.

- Mentors nedrīkst izvirzīt savas vai sava darba devēja intereses, arī profesionālās intereses augstāk par mentorējamā interesēm.
- Mentoram ir atļauts pārrunāt mentoringa attiecības ar VIAA, ievērojot privātumu.
- Mentoru var pārcelt pie cita mentorējamā, ja tas ir mentorējamā interesēs, saskaņojot starp abiem Dalībniekiem.
- Mentors tiek mudināts vērsties pie VIAA ar jebkādam bažām vai neskaidrībām, kas var rasties dalības Mentoringa programmā laikā, lai saņemtu atbalstu un/vai norādes saskaņā ar mentoringa vadlīnijām.

Mentorējamais

- Mentorējamam jāmeklē atbalsts un jāuzklausā atgriezeniskā saite un ieteikumi profesionāli un ar cieņu.
- Mentorējamais var tikt pārcelts pie cita mentora, ja tas ir mentorējamā interesēs, saskaņojot starp abiem Dalībniekiem.
- Mentorējamais informē par jebkādam bažām vai neskaidrībām, kas var rasties, piedaloties mentoringa programmā, lai saņemtu atbalstu no VIAA.
- Mentorējamais mentoringa attiecību laikā arvien vairāk uzņemas atbildību un iniciatīvu kopīgās sadarbības veidošanā. Mentoram jādod mentorējamam tiesības to darīt, un ir jāveicina mentorējamā autonomija.

Iesaistoties mentoringa programmā, Dalībnieki aņņemas sadarboties atbilstoši mentoringa vadlīnijām.

Izmantotie materiāli

1. Arita Featherstone “Augstākā līmeņa vadītāju attīstības programma. Vadlīnijas mentoriem.”
2. Riga TechGirls Mentoringa programmas materiāli.
3. www.featherstone.lv
4. <https://metodes.lv/>
5. <https://metacoach.lv/vaditajs-ka-mentors/>

