

Fysioterapeuternas mentorprogram

Mentorprogram är en metod för personlig utveckling, där syftet kan variera från att etablera sig på det första jobbet till att ta sig an en chefstjänst och bli en bättre ledare. Vid mentorskap utgår man från varje individs unika situation och personlighet. Syftet med ett mentorskap är att överföra kunskap och erfarenhet från en mer erfaren individ (mentor) till en mindre erfaren individ (adept).

Det unika med en mentorsrelation, till skillnad från många andra relationer, är att det råder ett ojämnt förhållande mellan mentor och adept. Detta för att adepts behov, förväntningar och mål är det som styr relationen. Ett mentorprogram blir ett organiserat sätt för adept och mentor att kliva ur sina vardagsroller för att avsätta tid för dialog och reflektion.

Viktiga faktorer är motivation och tid, att adepten vill komma vidare i sin utveckling och är beredd att ta ansvar i att lyfta fram frågor. Men även att tidsutrymme skapas från både adept och mentor för att kunna prioritera kontakten. Detta kräver att både adept och mentor är aktiva samt är beredda på att lyfta fram frågor, utmaningar och erfarenheter från det egna arbetet för att det ska hända något. Både mentorer och adepter bör vara beredda på att våga gå på djupet i samtalen.

Resultatet av ett mentorskap är beroende av kvaliteten i kontakten mellan adept och mentor. En hög kvalitet förutsätter förberedelse men även att ramarna för mentorskapet tydliggjorts på förhand där förväntningar och spelregler stämts av. Ett fungerande mentorskap kan leda till: nya perspektiv, nya utmaningar, uppmuntran, hjälp att upprätthålla motivationen, att sätta och uppnå satta mål.

Mentorprogram sker vanligtvis under ett år, då tiden är viktig eftersom den ger adepten möjlighet att smälta nya intryck och idéer samt omsätta nyfunnen erfarenhet i praktiken.

Fysioterapeuterna

Postadress **Box 3196, 103 63 Stockholm**

Besöksadress **Vasagatan 48**

Telefon **08-567 061 00**

E-post **kansli@fysioterapeuterna.se**

Webbadress **www.fysioterapeuterna.se**

Bankgiro **727-1877**



Adept

Att bli adept i ett mentorprogram bygger på ett eget val där en av de främsta drivkrafterna bör vara viljan att utvecklas och viljan att påbörja en förändring i sitt yrkesmässiga eller privata liv. Det är adepts behov som ska stå i centrum för relationen. Det grundläggande fundamentet som relationen ska vila på är att adepten vill ta ansvar för sin utveckling och sitt eget lärande. En mentor väljs utifrån adepts behov och det är även adepts behov samt intresse som ska vara styrande för dialogerna. Processen mot ett fungerande mentorprogram startar med att adepten klargör sina förväntningar om vad hen vill få ut av mentorskapet, att adepten har ett tydligt mål och syfte med mentorsrelationen, professionellt och/eller personligt.

Viktigt att tänka på som adept:

- Avsätt tid och prioritera din egen utveckling
- Satsa på dig själv för att det ska fungera
- Sätt mål och delmål utifrån dina egna behov
- Berätta dina förväntningar för mentorn
- Förbered mötena med din mentor, fundera igenom vad du vill ta upp
- Bygg upp relationen efter dina behov
- Känn dig inte stressad av att något ska presteras, njut av möjligheten att växa

Mentor

Att vara mentor är ett oavlönat förtroendeuppdrag där man åtar sig att följa och stödja en annan människas utveckling, att vägleda en adept i hans arbets- och livssituation. Att acceptera att bli mentor är att gå in i en relation där du får en lyssnande, stödjande och vägledande roll i utvecklingen av en mindre erfaren, oftast yngre kollega. Som mentor bör du ha förmågan och den personliga mognaden att hantera olika frågeställningar relaterade till såväl yrkes- som privatliv.

Mentorns största drivkraft är lusten att dela med sig snarare än att framhäva sig själv. Som mentor använder du din större kunskap, erfarenhet och mognad för att hjälpa adepten i dennes utveckling. Som mentor ska du inte vidta några praktiska åtgärder utan du ska vara en samtalspartner som reflekterar och lyssnar samt vara ett stöd i svåra situationer utan att kräva någonting i gengäld. En annan viktig funktion är att visa att du verkligen tror på din adept och vill bidra till att stärka hans eller hennes självkänsla. I samtalen med din adept kommer du att ge feedback, bidra till reflektion, utmana och erbjuda nya perspektiv.

Det finns ingen färdig mall som beskriver hur du ska bete dig som mentor, utan var och en måste hitta sitt sätt att fungera, det viktiga är att ”vara dig själv”. Som mentor ska du vara beredd på att avsätta tid. Säg enbart ja under förutsättning att du har möjlighet att avsätta tillräckligt med tid, att du vill engagera dig i en annan persons utveckling, att du har ett genuint intresse för adeptens situation och är villig att vara öppen med dina egna erfarenheter.

Råd till mentorer:

- Du är bollplank för adepten och har inget ansvar gentemot hans eller hennes arbetsplats
- Ta reda på vad adepten vill och använd dina erfarenheter när de stämmer med det som efterfrågas
- Lyhört lyssnande är det viktigaste för en mentor
- Var öppen för att lära dig en del själv
- Våga vara ifrågasättande och provokativ

Litteratur om mentorskap och mentorprogram

Wikström Charlotta (2009) Vinnande mentorskap, en praktisk handbok, tredje upplagan. Stockholm: Ekerlids förlag,

Sandberg Ann-Kristin (2012) mentorskap i praktiken – så här gör du för att lyckas, tredje upplagan. Hjalmarson och Högberg bokförlag: Stockholm

Ahrén Gunilla (2007) Mentor – handboken för både adepter och mentorer. Schibsted Förlagen: Stockholm