



Mentorskasprogram

i samarbete mellan Statistiska institutionen och
Kulturgeografiska institutionen läsåret 2016-2017



Stockholms
universitet

Välkommen till Mentorskapsprogrammet

Vi är mycket glada att ni vill delta i programmet och vi ser fram emot ett inspirerande och givande år!

Upplägget är tänkt att underlätta kontakter mellan akademi och arbetsmarknad. Deltagare i mentorskapsprogrammet är studenter på masternivå, som blir adepter, samt statistiker, samhällsplanerare och kulturgeografer i arbetslivet, som blir mentorer.



Programmet börjar med en professionell gästföreläsning om att vara mentor respektive adept.

På vår första gemensamma träff kommer ni att få lära känna varandra bättre och vi ger er verktyg för att kunna lägga upp ert arbete under året, samt bjuder på något matigt.

Vi ser fram emot en bra start på mentorskapsprogrammet!

Mentorskapsprogrammets syften

- Skapa goda kontakter mellan student och arbetsmarknad
- Skapa möjligheter för studenter (adepter) och mentorer att nätverka
- Göra övergången mellan akademi och arbetsmarknad mjukare för våra masterstudenter
- Stödja personlig och professionell utveckling för både mentor och adept

Mentorskapsprogrammet främjar en personlig utveckling för både mentorer och adepter.

Såväl adepter som mentorer vinner ett givande kontaktnät genom mentorskapet och genom de träffar som anordnas inom mentorskapsprogrammet. Mentorn och dennes organisation får möjligheter att synas i ett positivt sammanhang vilket främjar organisationens ansikte utåt och organisationen upprättar kontakter med möjlig framtida arbetskraft.

Adepten får reflektera kring karriärval och hur hen kan komma att arbeta med sina kunskaper i framtiden.

Mentorns roll

- Vara en intresserad och engagerad diskussionspartner
- Reflektera och utmana adepten att tänka vidare utifrån sina frågeställningar
- Fungera som ett stöd och ge råd (men med fokus på utveckling av tankar snarare än rådgivning)
- Dela med sig av sina arbetslivserfarenheter
- Berätta om sin arbetsvardag och sin yrkesroll
- Ge positiv återkoppling och konstruktiv kritik

Genom sin erfarenhet och sitt perspektiv har mentorn ofta ett helikopterperspektiv på adeptens frågeställningar. Mentorn fungerar som ett bollplank i samtalen och medvetandegör adepten om olika alternativ. Det handlar inte om coaching, en coach förväntas ge bestämda råd eller ha en agenda. Snarare handlar mentorskapet om att uppmuntra adepten, att inspirera och att väcka tankar på olika möjligheter.



Adeptens roll

- Vara mottaglig och öppen i sin dialog med mentorn
- Vara intresserad och engagerad
- Vara drivande och initiativtagande gällande kontakten med mentorn
- Ta vara på tiden, tänka på att förbereda sig ordenligt inför sina möten med sin mentor och ta ansvar i arbetet utav respekt för sin mentor
- Se till att träffas med din mentor ungefär en gång i månaden, inklusive de träffar vi anordnar vid institutionen

Tidsåtgång

Mentor och adept träffas *ungefär* en gång i månaden, inklusive de seminarier som vi ger vid institutionen. En bra riktlinje för mötena är att låta dem ta **ungefär en till två timmar**, beroende på ämne och aktivitet. Mötesfrekvens och tid anpassar mentor och adept till det som passar bäst för er. Medräknat mejlkontakt samt för- och efterarbete inför mötena kan det vara bra att räkna med att mentorskapet tar **fem timmar i månaden**.



Föreläsare i Mentorskapsprogrammet

Vi bjuder på tre föreläsningar av externa föreläsare, om mentorskap, samtalsmetodik och pedagogik. Till vårt Lucia-fika ges en forskarföreläsning, och du som deltar i programmet är också välkommen till Stockholms universitets alumnföreläsning.

Maria Farm är leg psykolog, KBT-terapeut samt författare. Hon medverkar regelbundet i media i allmänpsykologiska frågor och är sen många år Expressens psykologiexpert. Maria arbetar främst med psykoterapi och olika typer av gruppuppdrag samt pilotrekrytering, och har själv varit mentor.

John Steinberg är fil.dr. i pedagogik och författare till 50 böcker om pedagogik, skolutveckling, ledarskap och värderingar. Johns föreläsning bygger delvis på hans bok *Hitta styrkorna*. Han demonstrerar och förklarar sin modell för samtal utifrån styrkor, som passar bra att använda i ett mentorssamtal.

- Läs mer på www.steinberg.se, www.learningsocietyblog.com och www.mariafarm.se/

Kalender

22 september kl 16.15-17.15:

Introduktion för adepter. OBS! Endast för adepterna. Med samtal om hur man bäst använder tiden som adept.

29 september kl 16.30-18.45:

- Kl 16.30-17 Introduktion för mentorer. OBS! Endast för mentorerna.
- Kl 17.15-18.45:

Mentorskapsprogrammet inleds med en gästföreläsning med John Steinberg, syftesförklaring, tips och råd. Gemensamma övningar för mentorer och adepter. Alla får lära känna varandra under trevliga former med något matigt och ett litet välkomst-kit.



6 oktober: Mentorer och adepter inbjuds att besöka alumndagen, som arrangeras av Stockholms universitet. Föreläsare: Johan Rockström.

9 december kl 16.30-17.30:

Luciafika med matnyttig föreläsning om ny forskning.

26 januari 2017 kl 16.30-18:

Uppsamlingsträff med bikupor kring mentorskapsprogrammet och ett halvtidsbokslut mellan mentorer och adepter. Vi lyssnar till en gästföreläsning om mentorskap med Maria Farm.

Mars 2017: Mentorer och adepter inbjuds att besöka Stockholms universitets alumnträff.

6 April 2017 kl 16.30-18: AW med studiebesök på SWECO.

18 maj 2016 kl 16.30-18:

Avslutning med diplomutdelning, festligheter och en gästföreläsning med John Steinberg.



Welcome to the Mentoring Program!

We are very happy to see that you want to participate in the program and we look forward to an inspiring and fulfilling year! The program aims to facilitate the contacts between the academia and the labor market.

At our introductory meeting you will get to know each other and we will give you tools to prepare your work during the year. We have a guest speaker, who will give a lecture on mentorship, and we will serve sandwiches. This will be a good start for the Mentoring Program!

The Mentoring program aims to:

- Soften the transfer between academia and the labor market
- Facilitate networking for both our students (mentees) and for the mentors
- Create good relations between students and the Swedish labor market
- Create good relations between students and the Swedish labor market
- Support the personal and professional development for mentor and mentee

The role of the Mentor:

- Be a committed and interested partner in your discussions
- Reflect back and challenge the mentee to think deeper about questions asked
- Be supporting and give advice
- Share experience from professional life
- Tell the mentee what a business day looks like and describe the professional role
- Give positive feedback, or if necessary, constructively critical feedback
- The mentor, with her/his experience and perspective, is often able to see the big picture behind the mentees' questions

The mentor's role is to act as a 'sounding board' in the discussions with the mentee, making the mentee aware of different options. Mentoring is not the same as coaching, a coach gives specific advice, whereas the mentor is rather encouraging the mentee, inspiring and raising the mentee's awareness of alternative views.

The Mentor and the mentee will meet *approximately* once a month, including the seminars which we will offer at the department. A good guideline for the meetings is that they will take *approximately* one hour. But you will of course adapt the number of meetings per month and the length of the meetings to what fits you as mentor and mentee.

Lästips

- Richard Bolles, *What Color is your Parachute*, 2014
- Gerald J. Hahn och Necip Doganaksoy, *A Career in Statistics*, 2011
- Bente Kaj Henriksson, *Handbok om mentorskap & mentorprogram i arbetslivet*, 2011
- Jöran Hultman och Lena Sobel, *Mentorn: En praktisk vägledning*, 2005
- Charlotte Hågård, *Bli din egen coach! – En handbok i livs- och karriärplanering för att hitta rätt jobb*, 2005
- John Steinberg, *Mentorskap, coaching och co-coaching*, 2004
- John Steinberg, *Hitta styrkorna: Samtal som stärker medarbetarna*, 2010
- Gunnela Westlander, *När mentorskap och coaching sätter djupa spår: Mellanchefer blickar bakåt*, 2010

Läs också:

- http://www.quintcareers.com/informational_interview_questions.html



Vi vill att mentorsprogrammet ska fungera som ett växthus, med en inramning som ger extra goda möjligheter att växa, men också som något som avspeglas i livet utanför.

Kulturgeografiska institutionen och Statistiska
institutionen

Jenny-Leontine Olsson, studievagledare@stat.su.se, tel: 08-162981
Veronica Hohl, studievagledare@humangeo.su.se, tel: 08-164837



Stockholms
universitet