

Erstes Treffen - Checklisten

Für Mentees

Kurze Checkliste für dein erstes Treffen mit deiner Mentorin oder deinem Mentor

1. **Reflektiere** über deine Ziele: Denke darüber nach, welche Ziele du durch das Mentoring-Programm erreichen möchtest. Mache dir klar, was du von der Mentoring-Beziehung erwartest und welche Bereiche du entwickeln möchtest.
2. **Identifiziere** deine Bedürfnisse: Überlege, welche Herausforderungen oder Unsicherheiten du hast und welche Art von Unterstützung du dir von deiner Mentorin oder deinem Mentor wünschst. Denke über Fragen nach, die du stellen möchtest oder Bereiche, in denen du dich verbessern möchtest.
3. **Mache dir Notizen**: Schreibe deine Ziele, Bedürfnisse und Fragen auf. Dies wird dir helfen, während des Treffens organisiert und fokussiert zu bleiben.
4. **Kenne deine Stärken und Schwächen**: Überlege, welche Fähigkeiten und Stärken du bereits besitzt und welche Bereiche du noch verbessern möchtest. Dies hilft dir, während des Mentoring-Prozesses gezielt an deinem Wachstum zu arbeiten.
5. **Sei offen und ehrlich**: Sei bereit, dich deiner Mentorin oder deinem Mentor gegenüber zu öffnen und ehrlich über deine Ziele, Bedürfnisse und Herausforderungen zu sprechen. Je offener du bist, desto besser kann dein:e Mentor:in dich unterstützen.
6. Denke über mögliche **Fragen** nach: Überlege dir im Voraus Fragen, die du deiner Mentorin oder deinem Mentor stellen möchtest. Das können Fragen zum persönlichen Hintergrund, zur beruflichen Erfahrung oder zu bestimmten Themen sein, die dich interessieren.
7. **Sei aktiv und engagiert**: Zeige deiner Mentorin oder deinem Mentor dein Interesse und Engagement, indem du aktiv zuhörst, Fragen stellst und offen für Ratschläge und Feedback bist. Nutze das Treffen, um vom Wissen und den Erfahrungen deiner Mentorin oder deines Mentors zu profitieren.

Deine Vorbereitung auf das Treffen hilft dir, das Beste aus dem Programm herauszuholen.

Viel Erfolg bei Eurem ersten Treffen!