

Sæt skub i karrieren med en mentor

Du kan bruge en mentor til at komme ind på arbejdsmarkedet og til at skifte spor i **din karriere**. Få ekspertens bedste råd, og mød en mentor og mentee.

•TEKST *Nanna Balslev*
FOTO *Carsten Bundgaard*

Måske føler du, at du er kommet til et dødt sted i dit arbejdsliv. Eller også mangler du en, der kan hjælpe med at bane vejen til drømmejobbet eller starte din virksomhed. I mange tilfælde kan løsningen være at få en mentor. En mentor er en slags vejleder, der er længere i sin karriere end dig og derfor har flere erfaringer at trække på. Det er en person, som du mødes jævnligt med for at drøfte store og små udfordringer i dit arbejdsliv, og som ikke mindst kan komme med nogle bud på, hvordan du kan løse dem. →

“En mentor kan give gode råd og nogle gange agere coach, men det er mentee'en, der skal gå vejen selv.”

Charlotte Junge



Kvinder på job



Husk at forventningsafstemme med din mentor, inden I starter jeres forløb.

Charlotte Junge rådgiver virksomheder i netværk og kompetenceudvikling og har i løbet af de seneste 12 år selv haft flere mentorer og været mentor for andre:

“En god mentor kan give noget faglig sparring på de områder, hvor du selv gerne vil blive klogere. Da jeg startede virksomhed for 12 år siden, kontaktede jeg en bekendt i mit netværk, der havde været selvstændig i mange år. Hun sagde ja til at være min mentor og gav mig input på forskellige spørgsmål og overvejelser. For eksempel tænkte jeg ofte i starten: ‘Hvordan får jeg nok kunder i min virksomhed?’ Der kunne hun, baseret på erfaring, sige: ‘Det tager tid, men det skal nok komme.’”

En mentor er ikke en ven

Af samme årsag er det vigtigt, at du finder en mentor, der har nogle kompetencer eller erfaringer, som du selv mangler. Hvis du er medlem af en fagforening, tilbyder de ofte mentorordninger. Du kan også efterlyse en igennem dit netværk – spørg for eksempel via Facebook eller LinkedIn. Det er forskelligt, om en mentor koster noget eller ej.

En mentor fra dit netværk vil som oftest være frivillig, mens en karrierecoach koster penge.

Lav en helt klar aftale fra starten, inden I kommer i gang med et forløb. Aftalen skal udstikke rammerne for jeres forløb, for eksempel hvor ofte I skal mødes, og hvad du gerne vil have ud af forløbet. Har du brug for hjælp til at blive bedre til at forhandle løn, eller mangler du sparring til at starte egen virksomhed?

“Tag en indledende samtale om, hvad jeres forventninger er. Hvor tit skal I mødes, og hvor længe skal forløbet vare? Og så er det vigtigt, at I er enige om, præcis hvad mentorens rolle er.”

Der er nemlig grænser for, hvad en mentor kan hjælpe dig med. En mentor er hverken en god ven, der skal rose dig, eller en jobkonsulent, der skaffer dig din næste ansættelse. Det er dig, der skal gøre arbejdet.

“En mentor kan give gode råd og nogle gange agere coach, men det er mentee'en, der skal gå vejen selv. Det er dig, der skal finde dine kunder, skrive din ph.d. eller søge et nyt job,” understreger Charlotte Junge.

OM EKSPERTEN

Charlotte Junge er uddannet fra Handelshøjskolen i København og Aarhus og har siden 2003 haft virksomheden Junge, hvor hun rådgiver virksomheder og privatpersoner om karriere, forretningsudvikling og netværk. Hun har desuden skrevet bøgerne ‘Netværk – vejen til målet’, ‘Netværk – vejen til målet version 2.0’ og ‘The Networking Journey’ og har selv både haft flere mentorer og mentee'er.

HVAD ER EN MENTOR?

- ❖ En person med mere eller en anden faglig erfaring end dig.
- ❖ En, som rådgiver om din karriere.
- ❖ Kan både være lønnet og ulønnet, afhængigt af om det for eksempel er en uddannet coach eller en frivillig.

DET KAN DU BRUGE EN MENTOR TIL

- ❖ At få input og rådgivning om dit arbejdsliv.
- ❖ At kickstarte eller skifte spor i din karriere.
- ❖ At få nye kompetencer.
- ❖ At udvide dit netværk.

3 GODE MENTOR-ORDNINGER

Erhvervskvinder.dk

▶ Gratis mentorordning for karriereorienterede kvinder i hele landet.

Kvinfo.dk/mentor

▶ Netværk for mentees med anden etnisk baggrund med frivillige mentorer.

[Djofs Mentornetværk](http://DjofsMentornetvaerk.dk)

▶ Djøf har mere end 500 frivillige mentorer til både nyuddannede og ledere. →

MENTOR

“Folk skal selv finde svaret”

Sheela Safina er socialpædagog og coach og har de sidste seks år været mentor for en lang række forskellige mennesker. Hun er drevet af at se sine mentee'ers udvikling og opleve dem blomstre både fagligt og personligt.



Hvorfor starter folk i et mentorforløb hos dig?

Det er meget forskelligt. De fleste er trætte af deres arbejde eller er blevet i tvivl om, hvad de skal med deres liv. Nogle skal bare have hjælp til at komme i gang med at søge det rigtige job. Men de er tit ret forvirrede. Jeg hører deres historie og spørger dem, hvad de drømmer om. Min opgave er så at hjælpe dem med at finde frem til den rigtige løsning.

Hvad er det, du kan?

Jeg kan inspirere folk til at rykke sig i en ny retning. Men de skal selv finde frem til løsningen.

Min opgave er at stille de rigtige spørgsmål, så folk selv finder svaret. Og så følge op undervejs og høre, hvad mentee'en gør for at komme frem til sit mål.

Hvad kan du ikke hjælpe folk med?

Jeg kan ikke træffe valgene for mine mentees. De skal selv handle og træffe de rigtige valg. De skal selv skabe forandringerne i deres liv. Men når de lærer at gøre det, giver det også en masse selvværd, fordi de tager ansvar.

Hvad får du ud af det?

Jeg ser, at folk vokser som mennesker. At de lærer at tage ansvar for deres eget liv og bliver glade for det, de laver. Ofte rykker folk sig også ret meget personligt. Det er en gave at se folk udvikle sig i nye retninger og blomstre som mennesker.



MENTEE

“Jeg har fundet min rette hylde”

Da Camilla Rasmussen på 39 år begyndte i et mentorforløb hos Sheela, arbejdede hun i Matas, men drømte om at arbejde med unge. I dag har hun uddannet sig til pædagogisk assistent og arbejder på en døgninstitution for udsatte børn og unge.

Hvorfor kontaktede du Sheela?

Jeg arbejdede i Matas, men følte, at jeg var kort fast i mit arbejde. Jeg følte mig tom, når jeg tog på arbejde. Der skulle ske noget nyt, men jeg vidste ikke helt hvad.

Vidste du, hvad du gerne ville arbejde med?

Jeg har altid vidst, at jeg gerne ville arbejde mere indgående med mennesker, men det kan man jo gøre på mange forskellige måder. Da jeg startede hos Sheela, spurgte

hun ind til, hvad der betød noget for mig, og hvad jeg ville lave, hvis jeg kunne bestemme helt selv. Hendes spørgsmål satte en masse tanker i gang.

Hvad hjalp hun dig konkret med?

Efter noget tid gik det op for mig, at jeg ville arbejde med børn og unge. Først var jeg skeptisk over for at begynde på en uddannelse som 35-årig. Men efter noget tids overvejelse startede jeg på uddannelsen til pædagogisk assistent. Jeg blev

færdig i 2013, og det seneste halve år har jeg arbejdet på en døgninstitution for udsatte børn og unge.

Hvordan har du det, når du tager på arbejde i dag?

Jeg har to timer til arbejde, men er altid spændt og ivrig. For jeg ved, at jeg kan give noget videre til de børn. Jeg ville ikke rejse to timer for at stå i en butik. Det kan godt være, at jeg havde fundet frem til min rette hylde på egen hånd, men det havde nok taget en del længere tid. ☺