



Quelle: pexels.com

SWAN-Mentoringprogramm Ernährung

Merkblatt für Mentor*innen

Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung lehnt sich an das Mentoringprogramm FUNDAMENT des Berufsverbands Oecotrophologie VDOE an. SWAN bedankt sich ganz herzlich für die freundliche Genehmigung zur Nutzung.



Eckdaten zum SWAN-Mentoringprogramm Ernährung

- Das Mentoring ist zeitlich begrenzt auf ein Jahr (ca. April bis April).
- Mentorinnen und Mentoren sind ehrenamtlich tätig.
- Der SWAN-Vorstand rekrutiert die Mentorinnen und Mentoren, stellt die Tandems zusammen, organisiert eine Kickoff-Veranstaltung für die Mentees und kümmert sich um die Bewerbung und Evaluation des SWAN-Mentoringprogramms.

Nutzen für Mentorinnen und Mentoren

Als Mentor*in profitieren Sie, indem Sie:

- Ihren eigenen beruflichen Werdegang und Ihre Tätigkeit reflektieren
- Ihre Denk- und Handlungsweisen unter anderen Perspektiven betrachten
- Ihre Führungs- und Beratungskompetenzen vertiefen
- Ihre sozialen Kompetenzen trainieren

Aus jeder Tandem-Beziehung können sich neue Impulse für beide Seiten entwickeln.

Wie Mentorinnen und Mentoren Mentees unterstützen können

- Sie unterstützen die*den Mentee, realistische kurz- und langfristige Ziele zu formulieren und Schritte für deren Umsetzung zu erarbeiten.
- Sie helfen, Strategien zur Erreichung von Arbeitszielen zu entwickeln.
- Sie geben Ihrer*Ihrem Mentee durch Gespräche über berufliche Anforderungen, Branchen und Märkte Hinweise zur beruflichen Orientierung.
- Sie helfen durch weiterführende Kontakte (Networking).
- Sie können Mentees auf interessante Veranstaltungen aufmerksam machen bzw. diese dazu mitnehmen (Networking).
- Sie können Ihre*Ihren Mentee gegebenenfalls für Projekte vorschlagen und sie*ihn im Projektverlauf unterstützen (Projektplanung und Durchführung).
- Sie beziehen die*den Mentee in die Entwicklung eigener Ideen / Projekte mit ein.
- Sie können der*dem Mentee gegebenenfalls die Möglichkeit bieten, an eigenen Terminen, Besprechungen und Sitzungen teilzunehmen und anschliessend das Beobachtete zu besprechen.
- Sie helfen durch herausfordernde Aufgaben, das eigene Können unter Beweis zu stellen.
- Neue Verhaltensweisen können gemeinsam in Rollenspielen ausprobiert werden.
- Sie geben der*dem Mentee kritisch konstruktives, begründetes Feedback.



Als Mentor*in gehen Sie nicht mit vorgefertigten Lösungen und Plänen in die Mentoring-Partnerschaft, sondern sind offen für den Prozess. Mentoring bietet Hilfe und Unterstützung, aber nicht die Weitergabe von fertigen Rezepten. Bei langen Anfahrtswegen reist der*die Mentee zum*r Mentor*in oder kann der Austausch digital erfolgen.

Was Mentorinnen und Mentoren mitbringen sollten

- Bereitschaft, Erfahrungen und Know How mit Mentee zu teilen
- Wille, die Karriere der*s Mentees aktiv zu unterstützen
- Spass, die berufliche und persönliche Entwicklung der*s Mentees zu unterstützen
- Fähigkeit, aktives Feedback zu geben, ohne gleich eigene Lösungswege zu präsentieren
- Offenheit für Sichtweise und Feedback der*s Mentees
- Vertrauen in die Fähigkeiten der*s Mentees haben
- Fähigkeit, Krisen und Fehler als Chancen zu sehen