

CHECKLISTA - Första mötet

Det första mötet är viktigt, det är här ni bygger basen för samarbetet.
Ta er tid att ge en bild av er själva och era förväntningar på samarbetet.

Här är förslag på några punkter som är bra att ta upp vid det första mötet:

✓ **Tidsramar och vart ses vi**

Bestäm var och hur ofta ni ska ses och hur långa mötena ska vara?

✓ **Sekretess – öppenhet**

Vad innebär det att samtalen är konfidentiella?

✓ **Syfte och mål**

Vad är adeptens mål med mentorskapet?

Vilka frågor vill adepten speciellt ta med och vilka ska ni börja med?

Arbetsrelaterade frågor är det som väger tyngst i ett mentorskap även om privatliv, samhällsfrågor och kanske filosofi också kommer att beröras. Exempel på frågor som ofta berörs i ett mentorskap är t.ex. arbetssituation, ledarskap, arbetsrelationer, arbetssätt, utvecklingsmöjligheter, arbetsbelastning samt självkännedom. Det är adepten som bestämmer vilka samtalsämnen som ska tas upp. Mentorn delar med sig av sina tankar erfarenheter och kontaktnät men bör inte ta för många initiativ.

✓ **Närvaro - förhinder**

✓ **Bekanta er och berätta mer om er själva**

Den största delen av det första mötet innebär förstås att bekanta sig med varandra och etablera förståelse och förtroende.

