



Клуб менторов Физтех-Союза

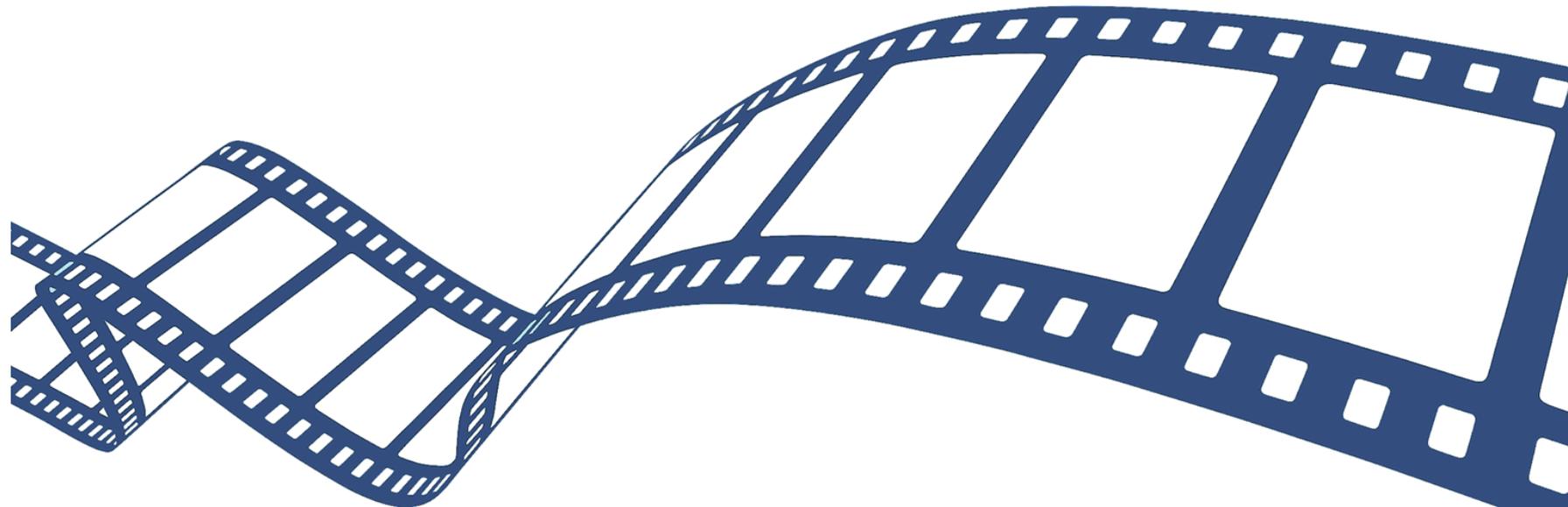
Инструменты для менторов и менти

Менторство и сценарий менторской встречи

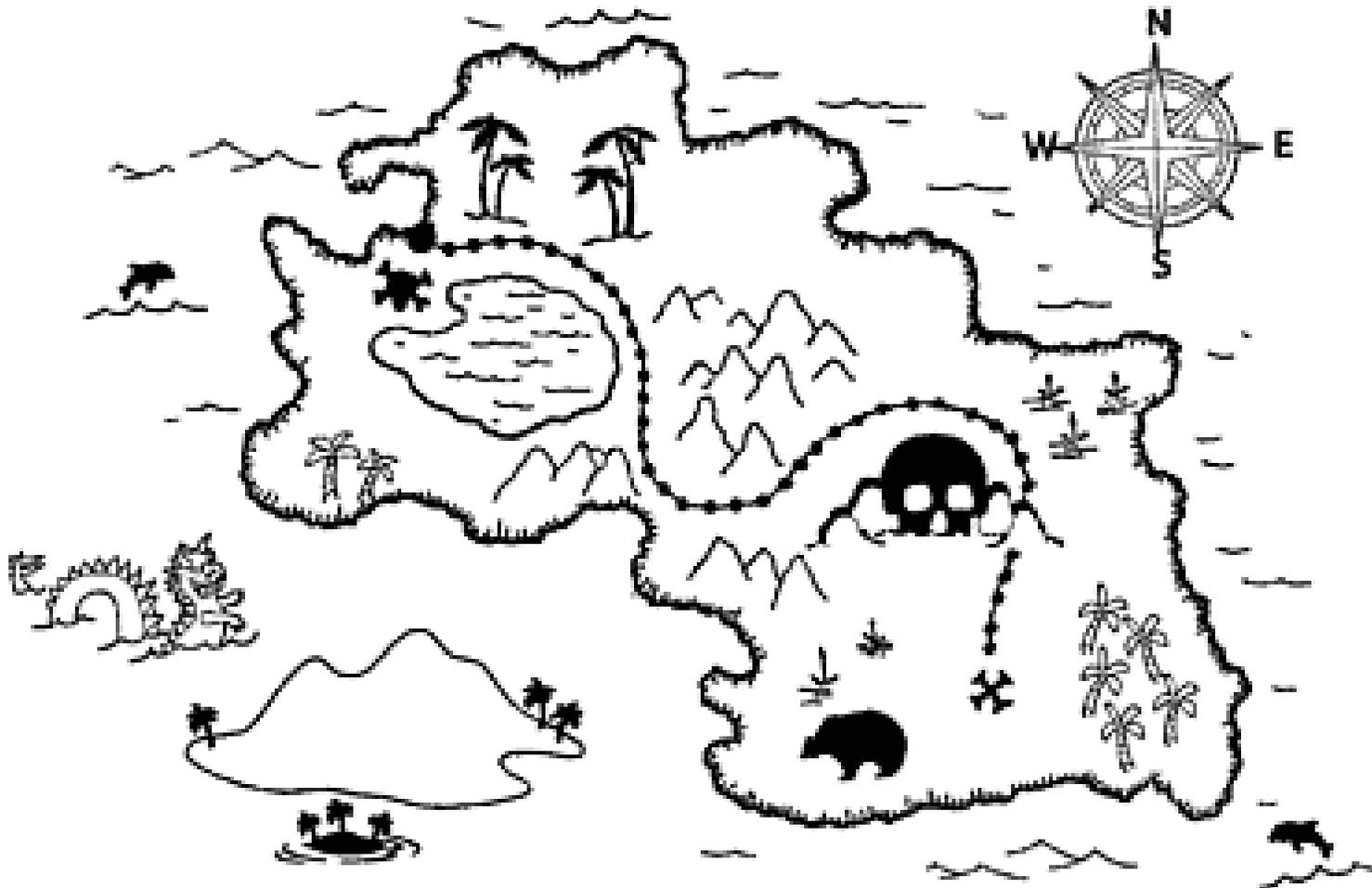


Содержание

- Менторство как путешествие, для чего и что возможно
- Сценарий менторской встречи, детали и примеры отдельных встреч
- Типы вовлечённости менти и советы ментору



Менторство - это путешествие



Менти - цели

Ментор - ресурсы: опыт,
навыки, круг общения

Путешествие вместе

- ★ взаимоуважение
- ★ доверие
- ★ искренний интерес
- ★ недирективность ментора
- ★ самостоятельность менти
- ★ разные форматы и длительности

Менторство - для чего?

Развитие коллег и студентов в рамках Физтех-Союза даёт нам возможность:

- ★ Эффективно достигать целей, которые стоят перед нашими менти
- ★ Развивать и укреплять бренд Физтеха, путем достижения нашими студентами и выпускниками выдающихся результатов
- ★ Развитие других даёт возможность развиваться самим
- ★ Поддерживать связь поколений



*"Облака мыслей,
гонимые ветрами
мотивов,
проливаются
дождём слов."*

Л. Выготский

Ключевые навыки ментора

- ★ Умение слушать
- ★ Умение задавать правильные вопросы

Менторинг - слово из греческой мифологии: Одиссей во время осады Трои доверил свой дом и обучение сына Телемаха своему другу, Ментору: "Расскажи ему всё, что ты знаешь".

Менторинг - стиль наставничества, основа которого передача знаний и умений от более опытного менее опытному. Ментор может объяснять, давать советы, ставить цели, объяснять пути и варианты их достижения и отслеживать результаты.

Хороший ментор — это хороший инструктор, который может передать свои знания, обучить тому, что он умеет делать сам.

Менторинг vs коучинг

Каждый из стилей имеет свои преимущества и ограничения. В разных случаях подходят разные стили.

Коучинг - (слово coaching от английского "co-achieving" - совместное достижение), помощь в развитии, в раскрытии собственного потенциала человека, которому предстоит развиваться самому.

Такой наставник не указывает, а обсуждает разные возможности, не выдаёт готовый план развития, а способствует составлению этого плана человеком. Если ментор дает советы и предлагает решения, то коуч в основном задаёт вопросы, стимулирующие человека самому оценивать ситуацию и свои действия.

* Менторство - что возможно?



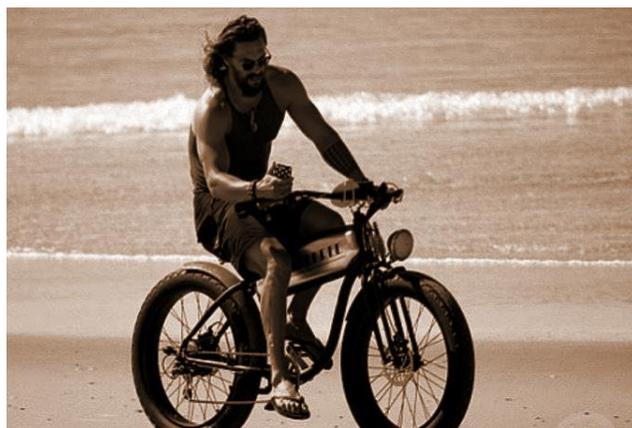
Знаю - Не умею

Не знаю - Не умею



Знаю - Умею

Не знаю - Умею



Для выработки устойчивых навыков нужно время. Езда на велосипеде, или управление автомобилем (особенно с ручной коробкой передач) требует ежедневного закрепления навыков (например, не менее 100 самостоятельных поездок). Точно также обстоит дело и в выработке у менти, например, успешных навыков презентации или получения и выдачи обратной связи.

«Даже 9 беременных женщин не смогут родить ребенка за месяц»

Поэтому и вебинар, и пара менторских сессий могут продвинуть менти к уровню «Знаю - Не Умею» или, в лучшем случае, к уровню «Знаю-Умею». Нам лучше учитывать этот факт при формулировке целей менторства.

Сценарий менторской встречи



1. Создание атмосферы, изменения с прошлой встречи

1. Основной сюжет

- a. Запрос менти или ожидания
- b. Выяснение причин и деталей, опыт менти и ментора
- c. Инсайты и решения
- d. Первые шаги

1. Подведение итогов, домашнее задание, следующая встреча

Принципы менторства:

- принятие окружающей реальности
- право менти выбирать, чему и как учиться
- не все результаты менторинга поддаются измерению

Сценарий менторской встречи



1. Создание атмосферы, изменения с прошлой встречи

Варианты или комбинация вариантов

- Изменения с прошлой встречи (что получилось, что нет)
- Сверка с большей целью (актуальна ли она сейчас, соответствуют ли изменения этой цели и продвигают ли её)
- Любой неформальный разговор / *small talk* / *ice-breaking* вопросы, чтобы настроиться на общение и искренний интерес к собеседнику, например:
 - Как прошла неделя / месяц?
 - Что последнего из книг прочитал (какое кино посмотрел) и что запомнилось?
 - Если бы ты был супергероем, какая бы суперсила у тебя была и почему?
 - Если можно было бы автоматически получить любой навык, какой бы это был и почему?

Сценарий менторской встречи



2. Основной сюжет

а. Запрос менти или ожидания от встречи

Варианты

- **Для менти** - вопросы
 - Что будет наилучшим результатом на эту встречу?
 - Какой вопрос или тему хотелось бы проработать сегодня? Почему это важно? Как вы узнаете, что получили результат / достигли того, что хотелось?
 - Вопросы по SMART целям (конкретная, измеримая, достижимая, актуальная, реалистичная, ограниченная по времени)
 - Как соотносится с другими целями или ситуациями в жизни менти?
 - Находится ли запрос в области контроля менти?
- **Для ментора** - сверка возможностей и степени вовлеченности ментора

Сценарий менторской встречи



2. Основной сюжет

в. Выяснение причин и деталей, опыт менти и ментора

- Открытые исследующие вопросы, перефразирование
- Техника ["5 почему"](#)  или ["9 почему"](#) 
- Техника ["Вспомнить будущее"](#)  или ["Исполнение желания"](#)  и вопросы из коучинга "Как если бы"
- Определение основной сложности, её источника, конкретизация задачи в этой сложности, эффект Пигмалиона (Книга: Александра Трицкер "Менторинг: инструкция по применению")
- Знания, навыки и опыт ментора, кейсы и ситуации от ментора (если давать решения - полезно, если по запросу от менти или с согласия, если 3+ альтернативы, чтобы расширить точку зрения, а не сузить и не привести к решению)
- Поддержка ментора (ментор усиливает веру в себя у менти)

Сценарий менторской встречи



2. Основной сюжет

- c. Инсайты и решения
- d. Первые шаги

Полезные вопросы для решений

- Насколько решения согласуются с другими целями и ситуациями в жизни менти?
- Находятся ли в зоне контроля менти? От кого и как могут зависеть, кто на это ещё влияет?

Варианты инструментов для выбора шагов

- SMART действия
- Правило 72 часов: какие шаги нужно сделать в ближайшие 3 дня?
(из коучинга, полезно подкрепить намерение действием, не откладывая надолго)

- Техника "Начать, прекратить, продолжить"



- Техника "Мин. требования"



Сценарий менторской встречи



3. Подведение итогов, домашнее задание, следующая встреча

Варианты или комбинация вариантов

- Итоги от менти по продвижению к целям: что менти извлёк? на чём сфокусироваться и что делать? как справиться с тем, что может остановить или помешать действиям?
- Итоги по встрече: что было самого ценного и полезного для менти во встрече? что ментор может делать больше / меньше в следующий раз?
- Благодарности друг другу
- Назначение следующей встречи (полезно, если назначать время сразу, не откладывая)
- Домашнее задание: что менти делать до следующей встречи, договоренности, когда и как показать результаты ментору

Сценарий встречи-знакомства

1. Знакомство

- Рассказ о себе (факты, проф. опыт, интересы) от ментора и менти
- Поиск точек соприкосновения, кратко

2. Основной сюжет

- Сверка представлений о том, что такое менторинг
- **Договоренности**
 - о формате совместной работы, длительности и регулярности
 - об областях, где менти нужна поддержка и менторинг
 - о том, где и чем ментор может помочь, а где нет

3. Итоги

- Дальнейшие шаги (следующая встреча, что менти сделать до встречи)
- Итоги встречи от менти и ментора

Сценарий завершающей встречи

1. **Наверстывание упущенного** (обсуждение значимого и ещё нерешенного вопроса)

2. **Основной сюжет**

- **Подведение итогов менторинга**

- Прогресс менти к его целям, другие инсайты и результаты

- Обратная связь от менти: какие действия, истории или фразы стали продвигающими для менти (вопрос от ментора: чем я был полезен?)

- **Обсуждение способов дальнейшей поддержки менти**

- Как менти будет дальше себя поддерживать в этих вопросах?

- Что менти хочет дальше в жизни? Как, когда и где будет это делать?

3. **Прощальное напутствие**

Типы вовлечённости менти и советы ментору

Менти как Отдыхающие: нет желания активно участвовать и что-то менять, но рады отвлечению

Советы ментору (если хочется продолжать):

- искать сильные или положительные стороны менти
- не давать заданий

Менти как Жалобщики: есть желание что-то изменить, но ещё не готовы предпринять шаги, или препятствия кажутся слишком сложными

Советы ментору (если хочется продолжать):

- помочь осознать потребность перемен и действий
- вопросы про представление будущего и “как если бы” (обойти мысленно препятствия и сложности)
- давать задания на наблюдение и исследование

Менти как Покупатели: готовы работать для достижения цели

Советы ментору:

- давать задания прямым текстом, убедившись в его пользе и намерении менти его выполнить
- можно ставить SMART действия

Модели-источники:

отношения коучинг-клиент в коучинге,
ИТОЗ упр. для Agile ретроспективы

<https://retromat.org/ru/?id=1>

