



## Checklist voor betrokkenheid bij virtueel mentorschap

Deze activiteit helpt je bij het opstellen van een eenvoudige checklist om je communicatie tijdens virtuele mentorgesprekken te verbeteren. Door je te richten op belangrijke gedragingen—zoals je mentee vriendelijk begroeten, oogcontact maken via de camera en kernpunten samenvatten—kun je je sessies boeiender en ondersteunender maken.

Je checklist dient als een handige leidraad om elke sessie consistent en doelgericht te begeleiden.

## Werkwijze:

- 1. Maak je checklist:** Denk na over wat virtuele sessies prettiger en effectiever maakt. Neem bijvoorbeeld het volgende op:
  - Voor de sessie: Bekijk de laatste update van je mentee en zorg dat je geen afleidingen hebt.
  - Begin van de sessie: Begroet je mentee vriendelijk en vraag hoe het met hen gaat.
  - Tijdens de sessie: Luister actief, gebruik open lichaamstaal en moedig je mentee aan om te delen.
  - Einde van de sessie: Vat de belangrijkste punten samen en spreek duidelijke vervolgstappen af.
- 2. Maak het persoonlijk:** Voeg je eigen aantekeningen toe bij elk punt om het op jouw manier te laten werken. Bijvoorbeeld:
  - Bij “vriendelijk begroeten” schrijf je: “Glimlachen en hun naam noemen.”
  - Bij “kernpunten samenvatten” noteer je: “Noem één ding dat ze goed deden.”
- 3. Focus op een paar punten:** Kies per sessie 2–3 aandachtspunten, zoals beter oogcontact maken of vaker open vragen stellen.
- 4. Gebruik en volg je voortgang:** Houd je checklist bij de hand tijdens de sessie en vink aan wat goed ging. Reflecteer na afloop op wat werkte en wat je wilt verbeteren.

## Resultaat:

Deze activiteit helpt je om doelgerichter te communiceren tijdens virtuele mentorgesprekken. Je vergroot je betrokkenheid, bouwt vertrouwen op en creëert een inclusieve en ondersteunende mentoromgeving.



## Checklist voor virtueel mentorschap

### Voorafgaand aan de sessie:

- Bijvoorbeeld: Richt een rustige ruimte in zonder afleidingen.
- .....
- .....
- .....

### Start van de sessie:

- Bijvoorbeeld: Creëer een gastvrije sfeer
- .....
- .....
- .....

### Tijdens de sessie:

- Bijvoorbeeld: Luister actief
- .....
- .....
- .....

### Afsluiting van de sessie:

- Bijvoorbeeld: Vat de belangrijkste besproken punten samen
- .....
- .....
- .....