

## Vertrouwelijkheid en vertrouwen

Vertrouwen is de basis van een sterke mentorrelatie. Deze activiteit helpt je om stil te staan bij het belang van vertrouwelijkheid, hierover in gesprek te gaan, en duidelijke afspraken te maken met je mentee om een veilige en respectvolle mentorruimte te creëren.

## Werkwijze:

### 1. Reflectie op vertrouwen opbouwen (10–15 min)

- In een groep: Zit in een kring en deel voorbeelden van momenten waarop vertrouwelijkheid werd gerespecteerd of juist geschonden (zonder namen te noemen).
- Bespreek: Hoe beïnvloedde dit het vertrouwen? Wat had er beter gekund?
- Individueel: Denk terug aan een situatie waarin vertrouwelijkheid belangrijk was in een mentor- of professionele setting. Schrijf op wat je ervan hebt geleerd en hoe het vertrouwen werd beïnvloed.

### 2. Definieer vertrouwelijkheid binnen mentoring (5–10 min)

- Bespreek of reflecteer op: Wat betekent vertrouwelijkheid in jullie mentorrelatie?
- Bepaal welke onderwerpen privé moeten blijven (bijv. persoonlijke uitdagingen, zorgen over de loopbaan).

### 3. Stel een vertrouwelijkheidsafspraken op (5–10 min)

- In een groep: Werk samen aan een vertrouwelijkheidsafspraken waarin staat wat privé blijft en hoe je samen het vertrouwen bewaakt. Dit kan schriftelijk of visueel worden vormgegeven (bijv. als poster).
- Individueel: Schrijf een eenvoudige vertrouwelijkheidsverklaring voor jezelf en bespreek deze bij je volgende sessie met je mentee.

### Reflectievraag:

- "Denk aan een moment waarop iemand jou zijn of haar vertrouwen gaf. Welke acties ondernam jij om die vertrouwelijkheid en het respect te waarborgen?"

### Dagboek of groepsgesprek:

- Schrijf persoonlijke reflecties in een dagboek of notitieboek.
- Bespreek in tweetallen of kleine groepjes en deel inzichten en strategieën om vertrouwen op te bouwen.

