

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Medegefinancierd door  
de Europese Unie



## Machtsverhoudingen en professionele grenzen

Deze activiteit helpt je verschillende soorten grenzen binnen mentoring te herkennen en situaties te oefenen waarin die grenzen mogelijk worden overschreden. Door grenzen in kaart te brengen en te reageren op praktijksituaties, versterk je je vermogen om een professionele en ondersteunende mentorrelatie te behouden.

# Werkwijze:

## 1. Grenzen in kaart brengen (10–15 min)

- Maak een schema met drie kolommen:
  - Soorten grenzen (bijv. fysiek, emotioneel, financieel, tijd, professioneel)
  - Duidelijke grenzen – Dingen die nooit overschreden mogen worden (bijv. geld lenen, persoonlijke relaties)
  - Grenzen die communicatie vereisen – Gebieden waarin je duidelijke verwachtingen moet afspreken (bijv. loopbaanadvies vs. privéadvies)
- Gebruik post-its of stiften in verschillende kleuren om grenzen te categoriseren (bijv. rood voor harde grenzen, geel voor flexibele grenzen).
- In een groep: Bespreek opvallende inzichten of onverwachte uitkomsten.
- Individueel: Reflecteer op waar jij persoonlijk de grenzen trekt in mentoring en schrijf je belangrijkste grenzen op.

## 2. Scenario: Grenzen worden uitgedaagd (10–15 min)

Situatie: Een mentee vraagt herhaaldelijk om persoonlijk advies dat buiten de mentorrelatie valt. Als mentor wil je hen op een professionele manier doorverwijzen zonder het vertrouwen te schaden.

In een groep:

- Speel de situatie na en oefen hoe je hier professioneel op kunt reageren.
- Bespreek verschillende benaderingen en wat prettig en passend voelt.

Individueel:

- Schrijf op hoe jij in deze situatie zou reageren, op een manier die je rol als mentor behoudt.
- Oefen het hardop zeggen om je zelfvertrouwen te vergroten.

### Reflectie:

- Welke grenzen moet jij duidelijker communiceren in jouw mentorrelaties?
- Hoe kun je grenzen stellen zonder het vertrouwen van je mentee te schaden?
- Welke strategieën kun je gebruiken als een mentee ondersteuning nodig heeft buiten jouw rol als mentor?

Door deze activiteit leer je beter omgaan met machtsverhoudingen, houd je professionele grenzen in stand en stel je duidelijke verwachtingen binnen de mentorrelatie.

