

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Medegefinancierd door  
de Europese Unie



## Autonomie en zelfvertrouwen van de mentee

Deze activiteit helpt je om je mentee te ondersteunen bij het stellen van duidelijke doelen en het nemen van zelfstandige beslissingen. Zo versterk je hun zelfvertrouwen en autonomie tijdens hun STEM-traject.



## Werkwijze:

### 1. Doelen stellen – Workshop (15 min)

- Mentees noteren hun top drie carrièredoelen of doelen voor persoonlijke ontwikkeling.
- Mentoren begeleiden de mentees bij het opstellen van één SMART-doel (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden).
- De mentee houdt de regie; de mentor biedt begeleiding, geen kant-en-klare oplossingen.

### 2. Rollenspel besluitvorming (10–15 min)

- Scenario: Een mentee moet kiezen tussen twee conflicterende kansen (bijv. een onderzoeksstage of een leiderschapsprogramma).
- In een groep: Eén mentee maakt een keuze, terwijl de mentor observeert en daarna reflectieve feedback geeft (zonder de keuze te beïnvloeden).
- Individueel: Reflecteer op hoe jij een mentee zou ondersteunen bij een moeilijke keuze. Schrijf open vragen op die je zou kunnen stellen om het kritisch denken te stimuleren.

### Vragen over zelfvertrouwen en eigen regie van de mentee

Deze vragen helpen mentees om hun gevoel van zelfstandigheid en empowerment te evalueren:

- Voel ik mij zelfverzekerd om zelfstandig beslissingen te nemen? Zo niet, wat zijn de belangrijkste belemmeringen?
- Hoe heeft mijn mentor mijn gevoel van onafhankelijkheid versterkt of juist belemmerd?

