

Duidelijke rollen en verwachtingen vastleggen

Deze activiteit helpt jou en je mentee om jullie rollen te definiëren en duidelijke verwachtingen te formuleren binnen de mentorrelatie. Door samen vast te leggen wat een mentor en een mentee doen, ontstaat er een gedeeld begrip en voorkom je misverstanden in de toekomst.

Werkwijze

1. Definieer de rollen van mentor en mentee (10–15 min)

Verdeel in kleine groepjes (of reflecteer individueel).

- Bedenk samen een lijst met verantwoordelijkheden van de mentor (bijv. begeleiding bieden, bronnen aanreiken).
- Bedenk ook een lijst met verantwoordelijkheden van de mentee (bijv. initiatief nemen, behoeften communiceren).
- Schrijf de ideeën op post-its en plak ze op een whiteboard of groot vel papier.
- Werk je alleen: maak zelf een lijst met mentor- en mentee-rollen op basis van jouw ervaring. Vergelijk je lijst met best practices of mentorhandleidingen.

2. Vergelijk en stem verwachtingen af (5–10 min)

- Laat elk groepje de lijsten presenteren.
- Bespreek overeenkomsten en verschillen.
- Werk samen aan een gezamenlijke mentor-mentee overeenkomst met gedeelde verwachtingen.
- Werk je alleen: schrijf een korte mentorovereenkomst voor jezelf waarin je duidelijke grenzen en verwachtingen formuleert die je met je mentee kunt bespreken.

3. Oefen met het stellen van grenzen (10 min)

- **Rollenspel:** Een mentee vraagt om een gunst die buiten de professionele grenzen valt (bijv. een aanbevelingsbrief voor een functie waarvoor ze niet geschikt zijn).
- Eén persoon speelt de mentor, de ander de mentee. Oefen hoe je op een respectvolle manier grenzen kunt aangeven.
- Wissel van rol om verschillende benaderingen te verkennen.
- Werk je alleen: schrijf op hoe je professioneel zou reageren op een verzoek dat over je grens gaat, en oefen dit hardop uit te spreken.

Quiz over rollen en grenzen:

- Op een schaal van 1-5: Hoe comfortabel voel jij je bij het stellen van grenzen in professionele relaties?
- Beschrijf een moment waarop jouw grenzen werden gerespecteerd of overschreden. Hoe heeft dat jou beïnvloed?

Reflectie en gesprek

- In tweetallen of groepen: Bespreek de antwoorden om patronen en verbeterpunten te ontdekken.
- Individueel: Schrijf je reflecties op in een dagboek of notitieboek over hoe je jouw vaardigheid in het stellen van grenzen kunt verbeteren.