



fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

Mentorschapstraining-cursus



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Inhoud

| | |
|--|----|
| Jouw mentorschapsreis begint hier! | 3 |
| De rol van mentorschap in STEAM | 5 |
| Het creëren van de juiste basis voor mentorschap | 10 |
| Een ondersteunende leeromgeving creëren | 20 |
| FabConnectHer mentorschapstraining-middelen | 25 |
| Evaluatie & monitoring | 37 |
| Conclusie | 43 |



Jouw mentorschapsreis begint hier!

Waarom is mentorship belangrijk?

Stel je dit voor: Een jonge vrouw met grote dromen maar weinig zelfvertrouwen loopt voor het eerst een Fab Lab binnen. Ze houdt van technologie, maar ziet weinig mensen zoals zichzelf in STEAM. Dan ontmoet ze een mentor—iemand die luistert, haar aanmoedigt en haar helpt door uitdagingen heen. Een paar maanden later leidt ze een teamproject en deelt ze vol zelfvertrouwen haar ideeën.

Dát is de kracht van mentorship. En daar kom jij in beeld!

Deze gids gaat niet alleen over theorieën—het draait om echte impact. Of je nu een beginnende mentor bent of een ervaren professional, je vindt hier praktische strategieën, interactieve opdrachten en verhalen uit de praktijk die je helpen écht het verschil te maken.

Aan het eind van deze gids kun je:

- Een ondersteunende en inclusieve mentoromgeving creëren
- Mentees helpen bij het overwinnen van uitdagingen en het opbouwen van zelfvertrouwen
- Je eigen stijl en vaardigheden als mentor ontwikkelen
- De volgende generatie vrouwen in STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics) inspireren

Dit is niet zomaar een handleiding—het is een toolkit om jou te helpen je mentees te versterken en te laten groeien.

Voor wie is deze gids?

Mentorship gaat niet over alle antwoorden hebben—het gaat erom dat je er bent voor iemand die steun nodig heeft. Of je nu:

- Een docent bent die jonge vrouwen helpt hun eerste stappen in STEAM te zetten
- Een professional bent die iets wil teruggeven en de volgende generatie wil ondersteunen
- Een studentmentor bent die medestudenten begeleidt bij leeruitdagingen

...deze gids is voor jou.



Hoe gebruik je deze gids?

Zie deze gids als jouw mentorschapstoolkit—niet iets dat je in één keer van begin tot eind hoeft te lezen. Gebruik hem wanneer je behoefte hebt aan:

- Snelle tips voor een aankomende mentorgesprek
- Leuke activiteiten om het ijs te breken en vertrouwen op te bouwen
- Praktijkvoorbeelden om mentorschap in actie te zien
- Handige tools voor het opzetten van mentorprogramma's

Pak eruit wat werkt voor jou en je mentee. Pas aan, probeer uit en groei onderweg als mentor.

 **Klaar om impact te maken? Laten we erin duiken.**



De rol van mentorschap in STEAM

Vrouwen zijn nog steeds ondervertegenwoordigd in veel STEAM-sectoren (Science, Technology, Engineering, Arts en Mathematics). Ze worden vaak geconfronteerd met structurele barrières, genderstereotypen en beperkte toegang tot professionele netwerken. Deze uitdagingen belemmeren niet alleen de individuele loopbaanontwikkeling, maar hebben ook gevolgen voor de bredere STEAM-sector, die juist floreert dankzij diverse perspectieven en inclusieve innovatie.

Mentorschap speelt een cruciale rol in het overbruggen van deze kloof, door begeleiding, professionele ondersteuning en inspiratie te bieden. Het is een van de meest effectieve manieren om vrouwen in STEAM te behouden, hun zelfvertrouwen te vergroten en hun loopbaankansen te verbreden. Via gestructureerd mentorschap leren mentees omgaan met obstakels, ontwikkelen ze belangrijke vaardigheden en bouwen ze een netwerk op dat hun succes op lange termijn ondersteunt.



Belangrijke voordelen van mentorschap in STEAM:

✓ Iemand zien die op jou lijkt, maakt het verschil.

Veel jonge vrouwen overwegen geen loopbaan in STEAM, simpelweg omdat ze weinig rolmodellen zien die op hen lijken. Stel je een student voor die dol is op technologie, maar denkt: “Ik hoor hier niet thuis.” Dan ontmoet ze een mentor—een vrouw die werkt in robotica, klimaatwetenschap of digitale vormgeving—die haar eigen verhaal deelt. Opeens lijkt het mogelijk. Representatie is niet alleen inspirerend, het is transformerend.

Bekijk *'Begrijpen van genderbarrières in STEAM'* in de bibliotheek met mentoractiviteiten om stil te staan bij de uitdagingen rond representatie.

✓ Zelfvertrouwen groeit als je iemand aan je zijde hebt.

Beginnen in STEAM kan overweldigend zijn. Wat als ik faal? Wat als ik hier niet pas? Een mentor helpt mentees om twijfels te overwinnen door begeleiding, aanmoediging en praktische tips. Of het nu gaat om het voorbereiden op een eerste presentatie of het geruststellen dat fouten maken oké is—mentoren geven het vertrouwen dat mentees nodig hebben om zich uit te spreken, risico's te nemen en door te zetten.

Wil je mentees helpen hun zelfvertrouwen op te bouwen? Bekijk de activiteit 'Zelfvertrouwen opbouwen' in de activiteitenbibliotheek.

✓ **Het gaat niet alleen om wat je weet—maar ook om wie je kent.**

Veel kansen in STEAM ontstaan via netwerken—maar toegang krijgen tot die netwerken is vaak lastig, zeker voor vrouwen. Mentoren kunnen deuren openen door mentees in contact te brengen met professionals, hen aan te bevelen voor stages, of simpelweg te laten zien waar ze kunnen zoeken. Voor een mentee kan dit het verschil maken tussen alleen worstelen of een ondersteunende community vinden die hen verder helpt.

✓ **Ideeën omzetten in actie versterkt probleemoplossend denken.**

STEAM draait om innovatie, creativiteit en het vinden van oplossingen—maar soms weten mentees niet waar ze moeten beginnen. Een mentor helpt om een idee van “alleen nog maar een gedachte” om te zetten naar iets concreets. Of het nu gaat om het bouwen van een prototype, het schrijven van een onderzoeksvoorstel of het oplossen van een codeeruitdaging, mentorschap maakt leren praktisch, ervaringsgericht en verbonden met echte toepassingen.

De impact van mentorschap in STEAM

Mentorschap is meer dan een ondersteuningssysteem—het is een bewezen methode om vrouwen in STEAM te helpen vooruit te komen in hun loopbaan, leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een mentor meer kans hebben om succesvol te zijn in hun vakgebied, leiderschapsrollen op zich te nemen en op de lange termijn actief te blijven in STEAM-sectoren.

Deze programma's laten zien hoe krachtig mentorschap kan zijn:

Casus: Thrive with Mentoring

In zeven jaar tijd heeft Thrive 40 mentorgroepen opgezet in 18 steden, waarmee meer dan 1.500 mentorschapsrelaties zijn ondersteund. De gestructureerde aanpak van het programma heeft bijgedragen aan loopbaanontwikkeling én het versterken van vaardigheden bij mentoren.

De impact is aanzienlijk:

- Veel mentees gaven aan promotie te hebben gemaakt of een nieuwe baan te hebben gevonden tijdens of kort na het programma.
- Mentorschap hielp deelnemers om hun besluitvaardigheid te verbeteren en vol vertrouwen leiderschapsrollen op zich te nemen.
- Mentees noemden vaak een sterker geloof in zichzelf en het vermogen om hun loopbaan beter af te stemmen op hun persoonlijke waarden, wat leidde tot meer voldoening en succes.

Bron: *Thrive with mentoring impact report*

Casus: The STEAM Mentorship Academy

Dit programma koppelde middelbare scholieren aan universitaire mentoren om samen te werken aan STEAM-projecten. De samenwerking eindigde in een slotpresentatie, waarin duidelijk werd hoe waardevol mentorschap is—voor zowel mentees als mentoren.

Het gestructureerde mentormodel van het programma leidde tot:

- Mentees gaven aan meer vertrouwen te hebben in het toepassen van STEAM-concepten in praktijksituaties.
- Middelbare scholieren namen leiderschapsrollen op zich binnen teamprojecten en leerden omgaan met tijd, middelen en groepsdynamiek.
- Het programma eindigt met een openbare STEAM Day-presentatie, waarin mentees hun werk tonen aan professionals uit de sector en onderwijzers.

Bron: *STEAM Mentorship Academy*

Casus: TInnGO – Het delen van best practices in STEM-mentorschap

TInnGO, een Horizon 2020-project, onderzocht en promoveerde mentorschapsinitiatieven om de genderdiversiteit in STEAM-sectoren in heel Europa te verbeteren. Door succesvolle programma's in Italië, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk te analyseren, identificeerde TInnGO belangrijke strategieën om de participatie van vrouwen in STEM te vergroten.

De impact was aanzienlijk:

- Een Italiaanse universiteit zag een recordstijging van 26% in het aantal vrouwelijke studenten in de ingenieurswetenschappen na de start van mentorshipprogramma's.
- Het Duitse Femtec Career-Building Program begeleidde honderden vrouwen, wat leidde tot meer plaatsingen in STEM-banen.
- Het Britse Stemettes-initiatief bereikte duizenden meisjes en inspireerde de oprichting van nieuwe vrouwelijke startups en carrières in STEAM.

Bron: *TInnGO best practices in STEM Mentoring*

Casus: IT for SHE – Het grootste mentorschapsprogramma voor vrouwen in technologie in Europa

IT for SHE, opgezet in Polen, is een van de grootste mentorschapsprogramma's voor vrouwen in technologie in Europa. Het koppelt vrouwelijke IT-studenten aan ervaren mentoren van toptechnologiebedrijven zoals Google, Intel en Accenture. De focus ligt op loopbaanvoorbereiding, ontwikkeling van technische vaardigheden en het vergroten van zelfvertrouwen.

De impact was aanzienlijk:

- Grotere inzetbaarheid: Veel mentees vonden werk bij topbedrijven in de techsector tijdens of kort na het programma.
- Leiderschapontwikkeling: Deelnemers verbeterden hun probleemoplossend vermogen, samenwerking en leiderschapsvaardigheden via mentorschap en workshops.
- Bekroond initiatief: Het programma werd erkend door de Europese Commissie vanwege de impact op het vergroten van de vrouwelijke participatie in technologie.

Bron: [IT for SHE](#)



Waarom mentoren er ook van profiteren

Mentorschap werkt twee kanten op. Terwijl mentees kennis, steun en netwerken opdoen, ervaren mentoren zelf ook professionele én persoonlijke groei.

✓ Versterkte leiderschaps- en coachingsvaardigheden

Een mentee begeleiden vraagt van mentoren dat ze hun communicatie, coaching en probleemoplossend vermogen aanscherpen—vaardigheden die in elke loopbaan van grote waarde zijn.

✓ Een frisse blik en nieuwe inspiratie

Mentoren krijgen vaak nieuwe inzichten en ideeën van hun mentees. Soms is dat een andere manier om een technisch probleem aan te pakken, soms een vernieuwende kijk op innovatie.

✓ Professionele netwerken en loopbaankansen

Deelname aan een mentorschapprogramma brengt mentoren in contact met gelijkgestemde professionals en leiders uit het werkveld, wat hun eigen carrièrekansen vergroot.

✓ Persoonlijke voldoening

Veel mentoren noemen mentorschap een van de meest waardevolle ervaringen in hun loopbaan. Iemand helpen groeien en slagen geeft een gevoel van voldoening dat verder gaat dan puur professioneel succes.

Best practice: Technovation – De impact van mentorschap op professionals in de sector

Het mentorschapprogramma van Technovation versterkt niet alleen de positie van mentees, maar transformeert ook de mentoren zelf. Uit hun impactonderzoek blijkt:

- 83% van de professionals uit de sector gaf aan dat hun mentorschapservaring hun creativiteit op de werkvloer heeft vergroot.
- 75% van de mentoren rapporteerde verbeterde communicatie- en presentatievaardigheden.
- 67% van de mentoren zei dat mentorschap hun professionele relaties heeft versterkt.

Bron: *Technovation - Impact*

Of je nu voor het eerst mentor bent of een ervaren professional, jouw rol in dit programma heeft de potentie om levens en loopbanen te veranderen.

Hierna gaan we dieper in op hoe je mentorschapprogramma's effectief kunt opzetten, hoe je betekenisvolle mentor-mentee-relaties opbouwt, en hoe je best practices toepast voor een blijvend effect.



De juiste basis leggen voor mentorschap

Mentorschap is geen standaardproces dat voor iedereen hetzelfde werkt. Elke mentor-mentee-relatie is uniek en wordt gevormd door persoonlijke doelen, ervaringen en leerstijlen. Om mentorschap effectief te laten zijn, moet het doelgericht, gestructureerd én flexibel zijn.

In dit hoofdstuk vind je een praktische handleiding die mentoren helpt om:

- ✓ Effectieve mentoromgevingen op te zetten en te begeleiden
- ✓ Het juiste mentormodel te kiezen op basis van de behoeften van de mentee
- ✓ Een inclusieve en doelgerichte aanpak te hanteren
- ✓ Te zorgen dat het mentorschap ook echt tot impact leidt

Of je nu één-op-één begeleidt, met een groep werkt of binnen een organisatie actief bent—de strategieën in dit hoofdstuk helpen je om een mentorschapsbeleving te creëren die gestructureerd, ondersteunend én resultaatgericht is.

Oefen hiermee via de activiteit *'Culturele sensitiviteit en inclusie en vertrouwelijkheid en vertrouwen'* in de mentoractiviteitenbibliotheek.



Het juiste mentorschapmodel kiezen

Mentorschap kan vele vormen aannemen, en het juiste model hangt af van de behoeften, doelen en beschikbaarheid van zowel mentor als mentee. Sommige mentorschapsrelaties floreren bij gestructureerde, geplande bijeenkomsten, terwijl andere beter werken in praktische leeromgevingen of via een flexibele, informele aanpak.

In deze sectie worden vier belangrijke mentorschapmodellen toegelicht. Elk model bevat een beschrijving, een praktijkvoorbeeld en tips voor de uitvoering, zodat mentoren ze effectief kunnen toepassen.

1. Mentorschap op de werkvloer

Het beste voor: Praktijkgericht leren, vaardigheidsontwikkeling en directe feedback.

Wat het is: Mentorschap vindt plaats tijdens dagelijkse werkzaamheden of projectactiviteiten, waardoor mentees nieuwe vaardigheden direct kunnen toepassen en realtime feedback ontvangen. Dit model is vooral effectief in technische, creatieve en onderzoeksgerichte vakgebieden, waar praktijkervaring cruciaal is voor de ontwikkeling van vaardigheden.

In tegenstelling tot formele trainingen integreert mentorschap op de werkvloer het leren in echte werksituaties, waardoor het dynamisch en contextgericht wordt. De mentor is actief betrokken en begeleidt de mentee bij uitdagingen en beslissingen, en deelt inzichten over best practices binnen het vakgebied.

Probeer de activiteit *'Praktische ontwikkeling van STEAM-vaardigheden'* in de mentoractiviteitenbibliotheek om dit type leren te ondersteunen.

Praktijkvoorbeeld: Fab Labs & Maker Spaces

- Een student werktuigbouwkunde loopt stage in een Fab Lab, waar een ervaren mentor hen begeleidt bij het prototypen van een nieuwe robotarm. In plaats van enkel uitleg te geven, loopt de mentor elke stap met hen door: van het ontwerpen van de blauwdrukken tot het programmeren van de bewegingen van de robot.
- Een mode-tech mentee leert slimme sensoren te verwerken in kledingstukken. Samen met hun mentor werken ze in een digitale maakruimte, waar ze in plaats van traditionele colleges juist praktische ervaring opdoen met wearables en machine learning-technologieën.

Casus: STEM-mentorschap in een onderzoekslab (Frankrijk)

Aan de Universit  Paris-Saclay koppelt een mentorschapprogramma masterstudenten aan onderzoekers. In deze setting werken mentees direct mee aan lopende onderzoeksprojecten, waarbij ze senior onderzoekers volgen en in realtime leren over experimentele technieken, labprotocollen en data-analyse.

- ✓ Mentees ontwikkelen praktische onderzoeksvaardigheden sneller dan via theorieonderwijs alleen.
- ✓ 90% van de deelnemers gaf aan meer vertrouwen te hebben in hun vermogen om zelfstandig onderzoek uit te voeren.
- ✓ Veel mentees werkten als coauteur mee aan wetenschappelijke publicaties dankzij hun praktische mentorschapservaring.

Bron: [Mentoring Programme - Women & Science | Universit  Paris-Saclay](#)

Zo maak je het succesvol:

Moedig reflectie aan:

- Plan na elke sessie een korte nabespreking waarin de mentee vragen kan stellen en kan verwerken wat ze hebben geleerd.
- Gebruik reflectievragen zoals:
 - Wat was het belangrijkste dat je vandaag hebt geleerd?
 - Welke uitdagingen kwam je tegen, en hoe heb je die aangepakt?

Bouw geleidelijk aan zelfstandigheid op:

- Begin met praktische begeleiding waarbij je stap voor stap laat zien hoe een taak uitgevoerd wordt.
- Ga daarna over op samenwerken, waarbij de mentee steeds meer verantwoordelijkheid krijgt onder toezicht.
- Geef de mentee uiteindelijk de ruimte om zelfstandig te werken, met af en toe een check-in voor feedback.

Maak leren doelgericht:

- Stel duidelijke leerdoelen, zodat mentees weten waar ze naartoe werken.
- Verdeel complexe taken in kleinere stappen om het leerproces gestructureerder te maken.
- Bied tussentijdse doelen aan om de voortgang te volgen en de motivatie hoog te houden.

2. Gestructureerde mentorgesprekken

Het beste voor: Langdurige ontwikkeling, gestructureerd leren en het volgen van voortgang.

Wat het is: Bij gestructureerde mentorschapssessies plannen mentor en mentee regelmatige bijeenkomsten—bijvoorbeeld wekelijks, tweewekelijks of maandelijks—om de voortgang te bespreken, uitdagingen te analyseren en doelen bij te stellen. Dit model is bijzonder geschikt voor loopbaancoaching, leiderschapsontwikkeling, academische groei en het opbouwen van professionele vaardigheden.

In tegenstelling tot mentorschap op de werkvloer, dat spontaan en praktijkgericht is, bieden geplande sessies een duidelijk kader voor verdieping, doelgericht leren en voortdurende voortgangsbewaking.

Praktijkvoorbeeld: Women in AI Mentorship Programme (Europa)

Een vrouwelijke AI-onderzoeker begeleidt een beginnende data scientist. Ze komen om de twee weken samen om technische vaardigheden, wetenschappelijke artikelen en loopbaanmogelijkheden te bespreken. De gestructureerde aanpak stelt de mentee in staat om:

- ✓ Duidelijke korte- en langetermijndoelen te stellen.
- ✓ Consistente feedback te ontvangen op projecten en programmeeroefeningen in een ondersteunende leeromgeving.
- ✓ Inzicht te krijgen in trends binnen de sector, sollicitatieprocessen en carrièrestrategieën in AI.



Casus: SUCCESS Mentoring aan TU Dublin (Ierland)

Het MentorHer-programma van TU Dublin biedt gestructureerde mentorgesprekken aan vrouwelijke STEM-studenten. Ze worden gekoppeld aan een mentor uit het onderwijs of het bedrijfsleven. De bijeenkomsten vinden maandelijks plaats, waardoor mentees de ruimte krijgen om:

- Hun loopbaanambities en academische doelen te bespreken.
- Te werken aan persoonlijke uitdagingen, zoals imposter syndrome of drempels bij het betreden van de arbeidsmarkt.
- Loopbaancoaching te ontvangen, inclusief feedback op cv's, netwerktips en het ontwikkelen van technische vaardigheden.

Impact:

- ✓ 75% van de deelnemers meldde meer zelfvertrouwen in hun loopbaan binnen STEM.
- ✓ 40% vond via hun mentor een stage of kreeg een baan aangeboden.
- ✓ 90% van de mentees voelde zich beter voorbereid om carrièrekeuzes te maken na het mentorschapstraject.

Bron: [Get Involved | TU Dublin](#)

Zo maak je het succesvol:

Stel duidelijke doelen:

- Bepaal samen leerdoelen aan het begin van de mentorschapsrelatie.
- Vraag aan de mentee: Wat zijn je grootste uitdagingen en doelen?
- Maak een mentorschapsroutekaart met meetbare mijlpalen (zoals vaardigheidsontwikkeling, netwerkopbouw of zelfvertrouwen versterken).

Wees consequent:

- Regelmaat is belangrijk—zelfs korte check-ins helpen om de voortgang vast te houden.
- Moet een sessie worden overgeslagen? Plan dan een nieuw moment in plaats van te annuleren, om de betrokkenheid te behouden.

Moedig voorbereiding aan:

- Laat zowel mentor als mentee vooraf onderwerpen noteren voor de sessie.
- Gebruik een agenda om het gesprek gestructureerd en doelgericht te houden.
- Vraag de mentee om tussen de sessies te reflecteren met vragen als:
 - Wat ging goed sinds onze laatste sessie?
 - Welke uitdagingen ben je tegengekomen?

Gebruik praktische tools:

- Voer de activiteit 'Skills Tree' uit om de groei in competenties over tijd bij te houden.
- Gebruik sjablonen voor doelopvolging of digitale tools zoals Trello, Notion of gedeelde Google Docs om de voortgang inzichtelijk en meetbaar te maken. Bekijk ook de tools-sectie van de cursus voor meer hulpmiddelen.

3. Ad hoc mentorschap

Het beste voor: Directe probleemoplossing, flexibele begeleiding en informele mentorrelaties.

Wat het is: Ad hoc mentorschap is ongestructureerd, flexibel en vraaggestuurd—de mentee neemt contact op wanneer er behoefte is aan begeleiding, en de mentor biedt ondersteuning op dat moment. In tegenstelling tot geplande mentorgesprekken, die een vast schema volgen, is ad hoc mentorschap spontaan en afgestemd op de situatie van de mentee.

Dit model is nuttig wanneer:

- Mentees snel advies nodig hebben over een specifiek probleem.
- Mentoren beperkte beschikbaarheid hebben, maar toch willen ondersteunen.
- Er geen formele mentorschapsstructuur is, maar er wel informele contacten bestaan.

In plaats van gericht te zijn op langdurige ontwikkeling, richt ad hoc mentorschap zich op directe hulp, wat het tot een waardevolle en laagdrempelige bron maakt voor mentees.

Praktijkvoorbeeld: Women in STEM Slack Mentorship (Europa)

- Een vrouwelijke software engineer werkt bij een techbedrijf en is lid van een Slack-community voor vrouwen in STEM. Een junior developer post: “Ik loop vast met het debuggen van mijn machine learning-model—iemand tips?” Binnen enkele minuten reageert een ervaren mentor met inzichten, nuttige links en concrete stappen om het probleem op te lossen.
- Een universiteitsstudent die zich voorbereidt op een pitchwedstrijd stuurt een bericht naar een oud-docent: “Zou je mijn slides kunnen bekijken?” De mentor stuurt feedback via e-mail terug en helpt de student de presentatie te verfijnen voor het evenement.

Bron: [10 Slack Communities You Need To Join If You Are A Woman In Tech - Xena](#)



Casus: Women's Career Network (WCN, Scandinavië)

Het Women's Career Network (WCN) in Scandinavië organiseert een mentorprogramma over de grenzen van bedrijven heen, waarbij vrouwelijke professionals ad hoc loopbaanondersteuning bieden aan jonge vrouwen die de STEM- of financiële sector betreden. Mentees kunnen hun mentoren benaderen via LinkedIn, e-mail of netwerkevenementen, telkens wanneer ze behoefte hebben aan begeleiding.

Impact:

- ✓ Flexibele netwerkmogelijkheden voor vrouwen die geen toegang hebben tot gestructureerd mentorschap.
- ✓ Mentees krijgen snel loopbaangericht advies, bijvoorbeeld over salarisonderhandelingen of het kiezen tussen baanopties.
- ✓ Sterkere professionele connecties ontstaan, die vaak uitgroeien tot langdurige mentorschapsrelaties.

Bron: [Home | Women's Career Network - Inspire Challenge Unite](#)

Zo maak je het succesvol:

Stel duidelijke grenzen:

- Spreek af hoe en wanneer mentees contact kunnen opnemen (bijvoorbeeld via Slack, LinkedIn of e-mail).
- Wees duidelijk over je reactietijd om verwachtingen te managen.

Balans tussen flexibiliteit en structuur:

- Hoewel ad hoc mentorschap spontaan is, kunnen af en toe geplande check-ins helpen om de band te behouden.
- Stel een vervolgspraak voor als een mentee behoefte heeft aan diepgaandere ondersteuning.

Stimuleer zelfstandig probleemoplossend denken:

- Geef niet altijd direct het antwoord, maar verwijst naar nuttige bronnen (zoals tutorials, artikelen of contacten uit het werkveld).
- Stel vragen die de mentee aanzetten tot kritisch denken en het zelfstandig verkennen van oplossingen.



4. Collaboratief leren in mentorschap

Het beste voor: Groepsmentorschap, peer learning en kennisdeling, en innovatiegerichte leeromgevingen.

Wat het is: Bij collaboratief leren werken mentoren en mentees samen in groepen, waarbij ze kennis, vaardigheden en ervaringen uitwisselen. In tegenstelling tot traditioneel één-op-één mentorschap is dit model sterk interactief. Deelnemers leren vanuit meerdere perspectieven en dragen bij aan elkaars groei.

Dit model is vooral effectief in:

- STEAM-innovatieomgevingen (zoals Fab Labs, onderzoeksgroepen en hackathons)
- Programma's gericht op ondernemerschap en leiderschapontwikkeling
- Universitaire cohorten waarin studenten elkaar ondersteunen, met begeleiding van docenten of professionals uit het werkveld

Praktijkvoorbeeld: SheTech Open Innovation Programme (Italië)

In dit programma werken vrouwelijke studenten, jonge professionals en mentoren samen aan innovatieve projecten in technologie en ondernemerschap. In plaats van één-op-één begeleiding staat co-creatie centraal: deelnemers delen ideeën, ontwikkelen prototypes en geven elkaar feedback in groepsverband.

Impact:

- ✓ Stimuleert collectief leren en samenwerking tussen verschillende generaties vrouwen in tech.
- ✓ Vergroot het zelfvertrouwen van deelnemers door gezamenlijke successen en het delen van uitdagingen.
- ✓ Bouwt sterke, duurzame netwerken op binnen de STEAM-sector en bevordert vrouwelijke innovatie.

Bron: [Home | Women's Career Network - Inspire Challenge Unite](#)



Casus: Fab Labs & Maker Spaces – Peer-to-peer mentorschap in STEAM (Europa)

Fab Labs verspreid over Europa maken gebruik van collaboratief mentorschap, waarbij professionals, studenten en onderzoekers samenwerken aan praktische projecten in robotica, 3D-printing en digitale fabricage.

Deze leeromgevingen creëren een ecosysteem waarin:

- Mentees leren door te doen – in plaats van passief kennis te ontvangen, werken ze aan echte projecten naast ervaren mentoren.
- Peer-to-peer leren centraal staat – mentees ondersteunen elkaar, wat een cultuur van gedeelde expertise en innovatie stimuleert.
- Mentoren ook blijven leren – samenwerking met diverse groepen brengt nieuwe ideeën en stimuleert interdisciplinaire samenwerking.

Impact:

- ✓ 75% van de mentees gaf aan meer zelfvertrouwen te hebben in het toepassen van STEAM-vaardigheden na collaboratief mentorschap.
- ✓ Innovatie nam toe – veel projecten leidden tot startups, patenten of nieuwe onderzoekstrajecten.
- ✓ Sterkere professionele netwerken – mentees en mentoren bouwden duurzame samenwerkingen op.

Bron: [Fab Labs supports local entrepreneurship with open-source and peer-to-peer production - Shareable](#)

Zo maak je het succesvol:

Stimuleer gelijke deelname:

- Zorg ervoor dat iedereen in de groep een rol heeft en actief bijdraagt.
- Laat het leiderschap rouleren, zodat verschillende groepsleden op verschillende momenten verantwoordelijkheid nemen.

Moedig peer-to-peer mentorschap aan:

- Geef mentees de ruimte om ook van elkaar te leren, niet alleen van de hoofdmentor.
- Bevorder een cultuur van kennisdeling door te vragen: Wat kan elke deelnemer aan de groep leren?

Werk met echte uitdagingen

- Koppel mentorschap aan praktijkgerichte projecten, zodat leren actief en toepasbaar is.
- Organiseer gezamenlijke probleemoplossende sessies, zoals hackathons of innovatiesprints, waarin samenwerking centraal staat.

Hoe kies je het juiste mentorschapsmodel

Weet je niet zeker welk model het beste past? Gebruik dit korte overzicht:

| Als je mentee behoefte heeft aan... | Beste mentorschapsmodel |
|---|-----------------------------|
| Praktijkervaring en directe feedback | Mentorschap op de werkvloer |
| Gestructureerde begeleiding met duidelijke doelen | Geplande sessies |
| Flexibele, informele ondersteuning | Ad hoc mentorschap |
| Een leeromgeving in groepsverband | Collaboratief leren |

Mentorschap is geen one-size-fits-all aanpak—deze modellen kunnen gecombineerd worden voor een meer persoonlijke ervaring. Bijvoorbeeld:

- Een mentee kan geplande sessies hebben voor loopbaanontwikkeling, maar ook ad hoc contact opnemen voor snelle begeleiding.
- Een praktijkgericht mentorschap in een laboratorium kan worden aangevuld met collaboratief leren via groepsprojecten.

Het kiezen van het juiste model is slechts het begin. Een succesvolle mentorschapsrelatie hangt af van het creëren van een inclusieve en ondersteunende leeromgeving. In de volgende sectie gaan we in op:

- ✓ Hoe je vertrouwen opbouwt en open communicatie stimuleert
- ✓ Samenwerking bevordert om de mentor-mentee-relatie te versterken
- ✓ Mentees helpt om eigenaarschap te nemen over hun eigen ontwikkeling



Een ondersteunende leeromgeving creëren

Een mentorschapprogramma is maar zo sterk als het vertrouwen en de connectie tussen mentor en mentee. Een goed gekozen mentormodel is belangrijk, maar de manier waarop het mentorschap wordt ingevuld—via open communicatie, inclusiviteit en wederzijds respect—bepaalt de blijvende impact.

Een ondersteunende mentoromgeving stelt mentees in staat om:

- ✓ Zich veilig te voelen om vragen te stellen en fouten te maken.
- ✓ Uitdagingen te delen en constructieve begeleiding te ontvangen.
- ✓ Zelfvertrouwen en een gevoel van erbij horen in STEAM te ontwikkelen.
- ✓ Eigenaarschap te nemen over hun leertraject.

Voor mentoren betekent dit:

- ✓ Open en eerlijke communicatie aanmoedigen.
- ✓ Benaderbaar en beschikbaar zijn.
- ✓ Verschillende achtergronden en ervaringen erkennen en waarderen.
- ✓ Zowel ondersteuning als uitdaging bieden om groei te stimuleren.

Dit hoofdstuk biedt praktische strategieën om als mentor vertrouwen op te bouwen, inclusie te bevorderen en een mentorschapservaring te creëren die motiverend, betekenisvol en versterkend is.

Bekijk ook de mentoractiviteiten die jou en je mentee helpen om een ondersteunende leeromgeving op te bouwen.



Strategieën voor een inclusieve mentoromgeving

Stel richtlijnen op voor wederzijds respect

- Leg bij de eerste sessie samen vast welke afspraken gelden rondom communicatie en de rolverdeling tussen mentor en mentee.
- Bespreek vertrouwelijkheid, actief luisteren en het geven van opbouwende feedback als kernwaarden van jullie samenwerking.

Moedig echtheid aan

- Zorg voor een veilige ruimte waarin mentees zich vrij voelen om zichzelf te uiten, zonder angst voor oordeel.
- Stel open vragen zoals: *Wat vind je het leukste aan STEAM? of Welke uitdagingen kom je tegen?*

Waardeer diverse ervaringen en kennis

- Erken dat mentees verschillende achtergronden hebben—hun unieke perspectieven verrijken het leerproces.
- Vier verschillende routes richting STEAM, en laat zien dat er niet één vaste manier is om succesvol te zijn.

Best practice: Technovation Girls

Technovation Girls legt de nadruk op het belang van het vanaf het begin stellen van duidelijke verwachtingen. Mentoren en teams stellen samen een "Team Agreement" op, waarin afspraken worden vastgelegd over gewenst gedrag, vergaderschema's, tijdsinvestering en communicatierichtlijnen. Deze overeenkomst dient als referentie gedurende het hele traject en helpt om uitdagingen aan te pakken en een respectvolle omgeving te behouden.

Bron: [Technovation Girls - Mentor Resources](#)

Een sterke mentor-mentee-community versterkt de motivatie, het leerproces en het succes op lange termijn. Door kansen te creëren voor netwerken en informele interactie worden deze relaties verder versterkt.



Casus: Ana en haar robotica-project

Ana is een 16-jarige leerling met een passie voor robotica. Op school besluit ze zich aan te sluiten bij de robotica-club, die grotendeels uit jongens bestaat. Tijdens de eerste bijeenkomsten heeft Ana innovatieve ideeën, maar haar teamgenoten onderbreken haar vaak of nemen haar suggesties niet serieus.

Op een bepaald moment stelt ze een verbetering voor aan het ontwerp van een robot. Een teamlid reageert met: *"Weet je zeker dat dit werkt? Ik heb nog nooit een meisje goed zien programmeren."*

Na verloop van tijd raakt Ana onzeker en neemt ze steeds minder actief deel. Haar docent merkt de verandering in haar gedrag en besluit in te grijpen. Ze organiseert een sessie over genderstereotypen in STEM en wijst mentoren toe aan de meisjes in de club om hun zelfvertrouwen te versterken. Ook nodigt ze een vrouwelijke robotica-ingenieur uit om haar ervaringen te delen.

Dankzij deze steun hervindt Ana haar motivatie en begint ze aan een nieuw prototype. Met hulp van haar mentor ontwikkelt ze haar vaardigheden verder en presenteert haar ontwerp op een wedstrijd—waar ze de eerste prijs wint. Haar succes herstelt niet alleen haar zelfvertrouwen, maar verandert ook de houding van haar teamgenoten, die haar bijdragen voortaan meer waarderen.

Lessons learned:

1. **Vooroordelen herkennen:** De onderschatting van Ana's capaciteiten weerspiegelde een veelvoorkomend genderstereotype in STEM.
2. **Steun en mentorschap stimuleren:** De tussenkomst van de docent en de aanwezigheid van een vrouwelijk rolmodel hielpen Ana én haar omgeving om van perspectief te veranderen.
3. **Bewijs door actie:** Ana's overwinning liet zien dat technische vaardigheden niets met gender te maken hebben.

Een community opbouwen tussen mentoren en mentees

Een sterke mentor-mentee-community vergroot de motivatie, bevordert het leerproces en draagt bij aan blijvend succes. Door netwerkmomenten en informele interactie te stimuleren, worden relaties versterkt en ontstaat er een gevoel van verbondenheid.

Welkom- & afsluitbijeenkomsten

- Organiseer introductiebijeenkomsten om de toon te zetten, en sluit het programma af met een moment waarop successen gevierd worden.
- Moedig mentoren en mentees aan om hun ervaringen en inzichten met elkaar te delen.

Mentor-mentee meetups

- Plan informele ontmoetingen (live of online) waarin mentees in contact kunnen komen met meerdere mentoren en hun netwerk kunnen uitbreiden.

Peer support circles

- Stel kleine gespreksgroepen of online fora in waarin mentees ervaringen, uitdagingen en advies met elkaar kunnen uitwisselen.

Implementatietip:

Gebruik virtuele platforms zoals Slack of Microsoft Teams om ook tussen de mentorgesprekken door contact mogelijk te maken. Dit is vooral handig bij hybride of volledig online programma's. Bekijk ook het hoofdstuk over tools in deze cursus voor meer informatie.

Women in Tech Nordic – Het opbouwen van een ondersteunend mentornetwerk

Het Women in Tech Nordic Mentorship Program bevordert sterke relaties tussen mentoren en mentees door:

- Groepsmentorschapsbijeenkomsten te organiseren waarin mentees in contact komen met meerdere rolmodellen.
- Netwerksessies te hosten die professionele connecties versterken.
- Peer learning te stimuleren via gezamenlijke probleemoplossende activiteiten.

Een van hun belangrijkste initiatieven is "Mentor Speed Networking", waarbij mentees rouleren tussen verschillende mentoren om uiteenlopende inzichten op te doen en hun professionele netwerk uit te breiden.

Bron: [Women In Tech Sweden](#)

Zorg voor GDPR-naleving & veiligheid binnen mentorschap

Privacy en gegevensbescherming zijn essentieel in elk mentorschapprogramma—vooral wanneer persoonlijke of gevoelige informatie van mentees wordt verwerkt.

Basisrichtlijnen voor GDPR-naleving

- Informed consent (toestemming na duidelijke uitleg): Zorg ervoor dat alle deelnemers begrijpen welke gegevens worden verzameld en waarvoor ze worden gebruikt.
- Beperkte toegang: Alleen personen die het nodig hebben, mogen toegang hebben tot de persoonlijke gegevens van mentees.
- Veilige gegevensdeling: Vermijd het delen van gevoelige informatie via onbeveiligde platforms.

Implementatietip:

Voorzie mentoren van een GDPR & Veiligheidschecklist die ze vóór elke sessie kunnen doornemen, zodat alle interacties in lijn zijn met privacy- en veiligheidsrichtlijnen. Zie ook het FabConnectHer-sjabloon voor safeguarding richtlijnen voor extra ondersteuning.

Best practice: STEM Talent Europe – Bescherming van menteegegevens in virtueel mentorschap

Het STEM Talent Europe mentorschapprogramma hanteert strikte richtlijnen voor gegevensbescherming om de informatie van mentees veilig te houden. Ze bieden:

- ✓ GDPR-training voorafgaand aan het programma voor alle mentoren.
- ✓ Versleutelde communicatiekanalen voor mentor-menteecontact.
- ✓ Een GDPR-checklist die vóór elke mentorgesprek wordt doorgenomen om naleving te garanderen.

Bron: www.stemtalent.eu



Conclusie

Effectief mentorschap is niet statisch—het vraagt om voortdurende reflectie, aanpassing en verbetering. Als mentor of programmacoördinator is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij de effectiviteit van het gekozen mentormodel, zodat mentees de best mogelijke begeleiding krijgen.

Belangrijkste inzichten uit dit hoofdstuk

- ✓ Een ondersteunende leeromgeving bouwt vertrouwen op en bevordert de groei van de mentee.
- ✓ Mentorschapsmodellen moeten flexibel zijn en aangepast worden aan de individuele behoeften van de mentee.
- ✓ Community-building activiteiten versterken de relatie tussen mentor en mentee.
- ✓ Mentorschap is waardevol voor zowel mentees als mentoren en draagt bij aan vaardigheden en professionele ontwikkeling.
- ✓ Privacy en gegevensbescherming zijn essentieel voor een veilige mentorschapsomgeving.

Reflectie en opvolging

Om mentorschap van hoge kwaliteit te waarborgen, is het belangrijk dat mentoren en coördinatoren regelmatig hun aanpak evalueren en bijstellen. *Doel:* Moedig mentoren aan om te reflecteren op de voortgang van hun mentees en hun strategieën waar nodig aan te passen.

Activiteit: Elk kwartaal vullen mentoren een zelfevaluatie in met aandacht voor:

- *Voortgang van de mentee:* Worden de leerdoelen behaald? Welke uitdagingen zijn er?
- *Mentorschapsaanpak:* Werkt het gekozen model goed? Of zou een ander model beter aansluiten?
- *Communicatie & betrokkenheid:* Is de mentee actief betrokken? Voelt hij/zij zich gesteund en gehoord?
- *Persoonlijke groei:* Wat heeft de mentor zelf geleerd van deze ervaring?

Implementatietip:

Programmacoördinatoren kunnen anonieme feedback van mentees verzamelen ter aanvulling op de evaluatie van mentoren. Dit geeft waardevolle inzichten om het programma te verbeteren. Gebruik deze reflecties om gerichte aanpassingen te doen, zodat mentorschap een dynamisch en lerend proces blijft waar zowel mentees als mentoren van profiteren.

Tot slot: De rol van mentoren in het vormgeven van de toekomst

Door inclusieve, betrokken en effectieve mentorschapsomgevingen te creëren, begeleiden mentoren niet alleen individuen—ze geven kracht aan de volgende generatie STEAM-leiders.

FabConnectHer Mentorschapstraining – Hulpmiddelen en bronnen

In deze sectie vind je praktische tools, platforms en materialen die mentoren en mentees helpen om effectief te communiceren, het leerproces te personaliseren en mentorschapstrategieën eenvoudig toe te passen.

** Alle mentorschapstrainingsoefeningen zijn te downloaden via de FabConnectHer-website. Deze oefeningen helpen mentoren bij het ontwikkelen en toepassen van belangrijke vaardigheden, zoals actief luisteren, effectieve communicatie en ethisch mentorschap.*

Digitale communicatieplatforms

Effectief mentorschap steunt op regelmatige communicatie, kennisdeling en samenwerking. Of het nu gaat om virtuele, hybride of fysieke bijeenkomsten—het gebruik van de juiste digitale tools kan:

- ✓ Mentor-mentee-interacties gestructureerd en toegankelijk houden
- ✓ Samenwerkend leren en vaardigheidsontwikkeling mogelijk maken
- ✓ Helpen om voortgang en doelen bij te houden
- ✓ Interactieve en betrokken mentorgesprekken ondersteunen

Het is belangrijk om het juiste platform te kiezen op basis van de behoeften van je mentorschapprogramma. Sommige tools zijn ideaal voor snelle check-ins, terwijl andere zich beter lenen voor langdurige opvolging en het delen van bronnen.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van diverse digitale platforms, hun toepassing binnen mentorschap en praktische tips voor implementatie.



| Platform | Het beste voor | Functies | Toepassing |
|---|--|---|--|
| Slack / Discord / Microsoft Teams | Doorlopende communicatie en check-ins | Chatberichten, spraak-/videogesprekken, delen van bestanden | Maak privékanalen aan voor mentor-mentee koppels, stel groepsgesprekken in en plan regelmatige check-ins. |
| Zoom / Google Meet | Gestructureerde mentorgesprekken | Videobellen, breakout rooms | Gebruik voor geplande sessies, loopbaancoaching en virtueel één-op-één of groepsmentorschap. |
| Google Drive / OneDrive / Notion | Opslaan en delen van mentor materialen | Cloudopslag, samenwerking aan documenten | Maak een gedeelde map aan voor handleidingen, opdrachten en naslagmateriaal. Gebruik Notion om de voortgang bij te houden. |
| Miro / MURAL / Trello / Asana | Interactieve samenwerking en projectopvolging | Visueel brainstormen, Kanban-borden, realtime bewerken | Gebruik voor het stellen van doelen, brainstormsessies en taakbeheer. Laat mentees hun loopbaantraject visueel in kaart brengen. |
| Google Forms / Typeform / Padlet | Verzamelen van mentor-/mentee feedback | Enquêtes, peilingen, interactieve borden | Verzamel evaluaties van het mentorschap, reflecties van mentees en feedback over het programma. |
| Coursera / LinkedIn Learning / Khan Academy | STEAM-vaardigheden en professionele ontwikkeling | Online cursussen, certificeringen, inzichten uit de sector | Wijs relevante leermodules toe en stel leermijlpalen vast. Moedig mentees aan om certificaten te behalen. |



Digitale tools effectief inzetten binnen mentorschap

Het effectief gebruiken van digitale tools in mentorschap vraagt om doelgerichtheid en structuur. Alleen toegang hebben tot platforms is niet genoeg—mentoren en mentees moeten weten hoe en wanneer ze deze tools inzetten voor communicatie, samenwerking en het volgen van voortgang. Hieronder vind je vijf strategieën om het maximale uit digitale middelen te halen binnen mentorschap.

1. Stel duidelijke communicatieafspraken op

Digitale communicatie werkt het beste wanneer mentor en mentee vooraf afspreken hoe ze contact houden. Door vanaf het begin heldere verwachtingen te scheppen, voorkom je misverstanden en vergroot je de betrokkenheid.

Implementatietip: Maak een eenvoudige communicatieafpraak waarin mentor en mentee samen vastleggen hoe ze met elkaar zullen communiceren.

Veelvoorkomende valkuil: Geen communicatieafspraken maken, wat leidt tot verwarring over wanneer en hoe contact opgenomen kan worden.

2. Organiseer en deel materialen efficiënt

Mentorschapprogramma's bevatten vaak handleidingen, werkbladen en voortgangsoverzichten—bewaars deze op een centrale, toegankelijke plek.

Veelvoorkomende valkuil: Te veel verschillende platforms gebruiken zonder duidelijk systeem, waardoor mentees niet weten waar ze materialen kunnen vinden.

3. Houd het mentorschap boeiend met visuele en interactieve tools

Mentorschap draait om meer dan alleen e-mails en gesprekken—interactieve tools kunnen betrokkenheid en leereffect versterken.

Implementatietip: Laat mentees hun loopbaandoelen visueel in kaart brengen via Miro of Trello, zodat ze hun leerdoelen kunnen opdelen in concrete stappen.



4. Stimuleer reflectie en verzamel feedback

Regelmatige zelfreflectie helpt mentees hun groei te volgen, terwijl feedback van mentoren ervoor zorgt dat het programma effectief blijft.

Implementatietip: Laat mentees vóór een mentorgesprek een korte reflectievragenlijst invullen om het gesprek te sturen.

Veelvoorkomende valkuil: Geen regelmatige feedback verzamelen—mentorschap werkt het best wanneer bijsturing direct mogelijk is.

5. Ondersteun continu leren en vaardigheidsontwikkeling

Naast mentorgesprekken profiteren mentees van blijvende leermogelijkheden.

Implementatietip: Gebruik LinkedIn Learning-certificaten als motivatie en bewijs van vooruitgang bij het ontwikkelen van vaardigheden.

Veelvoorkomende valkuil: Mentees overladen met te veel leermaterialen—richt je op één vaardigheidsgebied tegelijk.

Digitale tools versterken mentorschap, maar alleen als ze strategisch worden ingezet. Door deze best practices te volgen, kunnen mentoren een gestructureerde, boeiende en impactvolle mentorschapservaring creëren die duidelijke communicatie, leren en reflectie ondersteunt.



FabConnectHer Mentoractiviteiten

FabConnectHer biedt gestructureerde mentoractiviteiten die zijn ontwikkeld om:

- ✓ Mentoren te helpen hun mentorskills te verbeteren
- ✓ Mentor-mentee-relaties te versterken via interactieve oefeningen
- ✓ Vertrouwen, communicatie en leiderschap op te bouwen binnen mentorschapsprogramma's

Deze activiteiten kunnen individueel worden ingezet door mentoren voor zelfreflectie en persoonlijke groei, of samen met mentees om betrokkenheid, vaardigheden en communicatie te versterken.

Hoe gebruik je deze activiteiten:

Voor mentoren: Gebruik de activiteiten zelfstandig om te reflecteren op ethiek in mentorschap, communicatie en leiderschapsstrategieën.

Met mentees: Kies activiteiten die mentees helpen zich zelfverzekerder, meer betrokken en ondersteund te voelen tijdens hun mentorshipstraject.

In groepsmentorschap: Sommige activiteiten zijn geschikt voor mentortrainingssessies of peer mentoring-netwerken, om inzichten en best practices uit te wisselen.

De juiste activiteit vinden

De activiteiten zijn op de FabConnectHer-website gerangschikt per categorie en gemakkelijk te vinden via de zoekfunctie of tags. **Bezoek de FabConnectHer-website om de activiteiten te verkennen en te downloaden.**



FabConnectHer Activiteitencategorieën

| Activiteitencategorie | Doel | Toepassing |
|---|---|---|
| Mentorschapsethiek & grenzen | Het vaststellen van duidelijke rollen, vertrouwelijkheid en vertrouwen | Zelfreflectie voor mentoren, opstellen van mentorschapsafspraken |
| Actief luisteren | Versterken van de communicatie tussen mentor en mentee | Verbeteren van empathie bij de mentor, versterken van luistervaardigheden |
| Effectieve communicatie | Ontwikkelen van verbale, non-verbale en interculturele mentorschaps -vaardigheden | Zorgen voor duidelijkheid in mentorgesprekken |
| Constructieve feedback | Leren om op een effectieve manier feedback te geven en ontvangen | Versterken van de dialoog tussen mentor en mentee |
| Een ondersteunende leeromgeving creëren | Stimuleren van een inclusieve, stimulerende en motiverende setting | Vertrouwen opbouwen met mentees |
| Genderspecifiek mentorschap | Inspelen op de unieke uitdagingen waarmee vrouwen in STEAM te maken krijgen | Mentees ondersteunen bij het overwinnen van barrières |
| Leiderschap & loopbaanontwikkeling | Mentoren helpen om mentees te begeleiden richting langetermijndoelen | Ambities van mentees verkennen, loopbaancoaching bieden |
| STEAM-specifieke vaardigheden & kennis | Mentoren voorzien van mentorschapsstrategieën gericht op STEAM | Mentees ondersteunen bij het ontwikkelen van technische vaardigheden |

Nu je weet welke activiteiten beschikbaar zijn, laat de volgende sectie zien hoe je ze kunt afstemmen op verschillende mentorschapsstijlen, achtergronden van mentees en programmadoelstellingen.

Mentorschapsactiviteiten aanpassen

Mentorschap is geen one-size-fits-all aanpak—mentees hebben verschillende leerstijlen, loopbaandoelen en ervaringsniveaus. Door mentorschapsbronnen aan te passen, zorg je ervoor dat:

- ✓ Mentees relevante en motiverende ondersteuning ontvangen
- ✓ Activiteiten aansluiten bij individuele doelen en uitdagingen
- ✓ Mentoren hun aanpak kunnen bijstellen op basis van feedback en voortgang

De FabConnectHer-activiteiten zijn ontworpen met flexibiliteit in gedachten—mentoren kunnen ze aanpassen aan de specifieke behoeften van hun mentees. In deze sectie vind je een stapsgewijze handleiding voor het effectief vinden, kiezen en afstemmen van mentorschapsbronnen.

Strategieën voor het personaliseren van mentoractiviteiten

Stap 1: Begrijp wat werkt voor jouw mentee

Voordat je activiteiten kiest of aanpast, is het belangrijk om inzicht te krijgen in de leerstijl, voorkeuren en doelen van je mentee.

- ✓ *Vraag het direct:* Start het mentorschap met een "Even kennismaken"-gesprek of een korte reflectievragenlijst.
- ✓ *Observeer de betrokkenheid:* Let op hoe je mentee reageert tijdens sessies—houden ze van gesprekken of juist van gestructureerde opdrachten?
- ✓ *Gebruik een korte zelfevaluatie:* Laat je mentee reflecteren op hun leerstijl, loopbaandoelen en voorkeur voor communicatiemethoden.

Stap 2: Pas activiteiten aan op de leerstijl van de mentee

Mentees leren op verschillende manieren—sommigen hebben baat bij visuele ondersteuning, anderen leren beter via gesprekken of door praktisch bezig te zijn. Het kiezen van het juiste format verhoogt de betrokkenheid en het leerrendement.



Mentees leren op verschillende manieren—de één leert het beste via visuele ondersteuning, terwijl de ander meer heeft aan gesprekken of praktische oefeningen. Door het juiste format te kiezen, verhoog je de betrokkenheid en de impact van het mentorschap.

| Als je mentee het beste leert via... | Probeer deze aanpak |
|--|--|
| Visueel leren (diagrammen, grafieken, mindmaps) | Gebruik Miro/MURAL voor brainstormen, visuele doelbepaling of het in kaart brengen van loopbaanpaden. |
| Leren door te doen (trial & error, praktijk boven theorie) | Pas activiteiten aan naar realistische situaties (bijv. rollenspellen van feedbackgesprekken). |
| Luisteren & gesprek (conversaties, podcasts, verbale reflectie) | Focus op dialooggerichte activiteiten, zoals door mentees geleide gesprekken of storytelling-oefeningen. |
| Lezen & schrijven (handleidingen, artikelen, reflectiedagboeken) | Gebruik teksten en schrijfoopdrachten om verdieping en zelfreflectie te stimuleren. |

Vraag vóór de start van het mentorschap aan mentees wat hun voorkeur heeft qua leerstijl, zodat je de meest geschikte materialen voor hen kunt kiezen.



Stap 3: Pas activiteiten aan op basis van ervaringsniveau

Een mentoractiviteit moet aansluiten bij het ontwikkelingsstadium van de mentee— sommige mentees hebben behoefte aan basisvaardigheden, terwijl anderen juist gebaat zijn bij meer gevorderde uitdagingen.

| Als je mentee... | Pas activiteiten aan door... |
|---|---|
| Nieuw is in STEAM of mentorschap | Richt je op het opbouwen van zelfvertrouwen, het verkennen van loopbaanmogelijkheden en doelgerichte activiteiten. Houd het gestructureerd met duidelijke stapsgewijze begeleiding. |
| Bezig is met het ontwikkelen van STEAM-vaardigheden | Stimuleer probleemoplossende opdrachten en geef mentees meer autonomie om gesprekken of activiteiten te leiden. |
| Ervaring heeft of de overstap naar een carrière maakt | Pas activiteiten aan op leiderschapsontwikkeling, netwerken en toepassing in de praktijk. Verander je rol naar die van coach. |

Begin met begeleide activiteiten voor beginners en bouw geleidelijk op naar zelfstandige oefeningen naarmate mentees meer zelfvertrouwen krijgen.



Stap 4: Stem activiteiten af op de loopbaandoelen van de mentee

Elke mentee heeft andere ambities—door de activiteiten af te stemmen op hun loopbaanpad wordt het mentorschap relevanter en waardevoller.

| Als je mentee wil... | Focus op deze soorten activiteiten... |
|-------------------------------------|---|
| STEAM-loopbanen verkennen | Loopbaanpadplanning, meelopen met professionals, netwerkopdrachten |
| Technische vaardigheden ontwikkelen | Praktijkgerichte projectuitdagingen, skill-tree mapping, sectorgerichte probleemoplossing |
| Leiderschapservaring opdoen | Teambuildingactiviteiten, oefenen met presenteren, andere peers begeleiden |
| Zelfvertrouwen versterken | Reflectie op stereotypen, zelfvertrouwen-opbouwende oefeningen, verhalen van mentoren |

Personaliseer gesprekken over activiteiten—verbind de oefeningen met de ambities van de mentee om hen gemotiveerd te houden.

Stap 5: Pas activiteiten aan voor virtueel of fysiek mentorschap

FabConnectHer-activiteiten zijn ontworpen met flexibiliteit in gedachten—ze kunnen worden ingezet in zowel fysieke als online mentorschapsvormen.

| Als het mentorschap... | Pas activiteiten aan door... |
|-------------------------------|--|
| Fysiek plaatsvindt | Gebruik hands-on workshops, rollenspellen of fysieke brainstormmethoden (zoals whiteboards en sticky notes). |
| Online/op afstand plaatsvindt | Pas activiteiten aan naar Miro/MURAL, Google Docs, Padlet of digitale discussieplatforms. |

Aanvullende leermaterialen

Effectief mentorschap gaat verder dan gestructureerde activiteiten—het draait om continu leren en toegang tot de juiste bronnen. Of je nu op zoek bent naar meer inzicht in mentorpraktijken, STEAM-specifieke vaardigheden of gendersensitieve mentorschapsstrategieën: de onderstaande materialen helpen mentoren en mentees om geïnformeerd en betrokken te blijven.

Leermaterialen:

Deze bronnen bieden verdieping op het gebied van mentorschapsprincipes, ontwikkeling van STEAM-vaardigheden en inclusieve mentorschapsstrategieën gericht op gender.

- Achtergrondinformatie over mentorschapsprincipes – FabConnectHer. Bevat uitleg over actief luisteren, effectieve communicatie, mentorethiek, constructieve feedback en meer (Beschikbaar via de FabConnectHer-website).
- TED Talk: The Importance of Women in Technology – Een inspirerende talk over waarom representatie ertoe doet in STEAM. [TED.com](https://www.ted.com)
- Python for Beginners – Gratis programmeercursus voor mentees die interesse hebben in coderen. <https://www.codecademy.com/learn/learn-python>
- Creative Coding for Designers – Interactieve projecten op het snijvlak van digitale kunst en codering. <https://processing.org/>
- Hands-on STEAM Project Guides – Stap-voor-stap projectgidsen voor praktisch leren. <https://www.sciencebuddies.org/>
- Video over grenzen stellen: Setting Boundaries| Mental Health Lessons | RTÉ Player Original
- UNESCO-rapport over vrouwen in STEM – Inzichten in wereldwijde inspanningen om vrouwelijke participatie in STEM te vergroten. [Cracking the code: girls' and women's education in science, technology, engineering and mathematics \(STEM\) - UNESCO Digital Library](#)
- [Girls Who Code](#) – Een wereldwijde organisatie met codeerlessen en mentorschap voor meisjes.
- [National Mentoring Resource Center](#) – Tools, handleidingen en onderzoek over de effectiviteit van mentorschap.
- [Home – Women Stem Up](#)
- [Making Spaces](#) - Een gratis cursus over inclusiviteit in Maker Spaces.



Mentorschap- & STEAM-netwerken in Europa

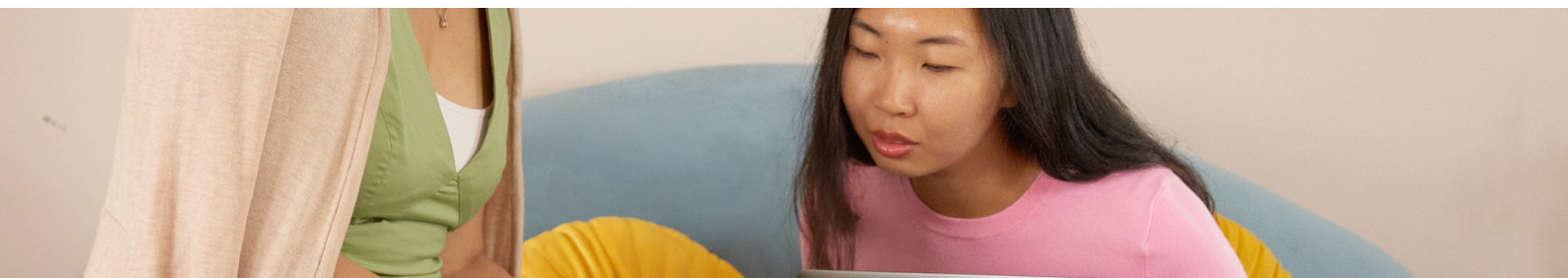
Aansluiten bij mentornetwerken biedt waardevolle kansen voor samenwerking, netwerken en langdurige groei. Hieronder vind je enkele belangrijke mentorschapsinitiatieven die beschikbaar zijn in Europa.

- Technovation Girls – Een wereldwijd mentorschapsprogramma dat jonge vrouwen ondersteunt in het ontwikkelen van vaardigheden op het gebied van technologie, ondernemerschap en leiderschap.
- Women in STEM Networks – Internationale netwerken die vrouwen in wetenschap, technologie, engineering en wiskunde ondersteunen.
- STEAM Mentorship Forums – Peer-mentorschapsruimtes waar mentoren ervaringen en advies met elkaar delen.
- National Women’s Council of Ireland (NWC) – Zet zich in voor gendergelijkheid en leiderschapskansen voor vrouwen in Ierland.
- Big Brother Big Sister Ireland – Een nationaal mentorschapsprogramma dat jongeren ondersteunt via begeleiding en rolmodellen.
- Network Ireland – Een professioneel vrouwennetwerk dat leiderschap en mentorship bevordert.
- Talent-Girl – Een mentorschapsprogramma dat meisjes in STEM ondersteunt in heel Spanje.
- Mujeres Líderes Educación – Een Spaans initiatief dat vrouwelijk leiderschap in onderwijs en mentorship stimuleert.
- Mentor Program Friesland – Een mentorschapsprogramma dat studenten verbindt met professionals om vaardigheden en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Conclusie: Je mentorshipstoolbox uitbreiden

De bronnen in dit hoofdstuk zijn in de eerste plaats bedoeld om mentoren te helpen hun vaardigheden te versterken, hun begrip van effectief mentorship te verdiepen en mentees te ondersteunen in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. Veel van deze bronnen kunnen echter ook gedeeld worden met mentees, zodat zij nieuwe kennis kunnen ontdekken, vaardigheden ontwikkelen en actief vorm kunnen geven aan hun eigen mentorschapsreis.

Moedig je mentee aan om deze bronnen te verkennen en bespreek de belangrijkste inzichten tijdens jullie mentorgesprekken. Of het nu gaat om een TED Talk, een programmeercursus of een leiderschapsgids—deze materialen kunnen waardevolle gesprekken en inzichten op gang brengen die de mentorschapsrelatie verdiepen.



Evaluatie & monitoring

Reflectie is een essentieel onderdeel van het mentorschap. Het stelt zowel mentoren als mentees in staat om hun voortgang te volgen, verbeterpunten te signaleren en ervoor te zorgen dat het traject impactvol blijft. Door reflectie te integreren in het mentorschap, krijgen deelnemers meer inzicht in hun sterke punten, uitdagingen en groeikansen. Reflectie kan individueel of samen worden gedaan, op een manier die aansluit bij de behoeften van de deelnemers.

Opties voor reflectie door mentoren

Mentoren kunnen verschillende hulpmiddelen gebruiken om hun aanpak te evalueren, groei bij te houden en hun stijl mettertijd te verfijnen:

- Dagboek bijhouden – Noteer voor jezelf wat goed werkte, wat minder goed ging en welke inzichten je hebt opgedaan tijdens mentorgesprekken.
- Gestructureerde vragenlijsten – Gebruik beschikbare sjablonen om je communicatiestijl, effectiviteit en ondersteuningsstrategieën te beoordelen.
- Zelfevaluatielijsten – Evalueer regelmatig je mentorschapsvaardigheden om ontwikkeling over tijd te volgen.

Tip: Door delen van je reflectie te bespreken met je mentee, ontstaat ruimte voor open feedback en verdieping van de relatie.

Opties voor reflectie door mentees

Mentees kunnen nadenken over hun groei, uitdagingen en leerervaringen met behulp van deze tools:

- Doelvolgformulieren – Volg de voortgang richting korte- en langetermijndoelen binnen het mentorschap.
- Persoonlijk dagboek – Schrijf over successen, obstakels en punten waar nog ondersteuning nodig is.
- Vragenlijsten – Beoordeel huidige vaardigheden en behoeften met tools gericht op STEAM-ontwikkeling.
- Voorbereidingsnotities per sessie – Reflecteer voorafgaand aan elk mentorgesprek op vragen of onderwerpen die je wilt bespreken.

Opties voor gezamenlijke reflectie

Gezamenlijke reflectie stelt mentoren en mentees in staat om samen terug te kijken op het mentorschapstraject en waar nodig bij te sturen. Enkele werkvormen zijn:

- Reflectiesessies – Plan periodieke gesprekken die specifiek gericht zijn op het bespreken van voortgang, uitdagingen en successen.
- Gespreksvragen – Gebruik leidende vragen zoals:
 - Wat is tot nu toe het meest waardevolle onderdeel van dit mentorschap geweest?
 - Zijn er uitdagingen die we moeten bespreken?
 - Moeten we onze doelen aanpassen?
- Gezamenlijke plannen opstellen – Bepaal nieuwe focuspunten of strategieën voor verbetering op basis van wat uit de reflectie naar voren komt.
- Vergelijking van vragenlijsten – Leg de antwoorden van mentor en mentee naast elkaar om het gesprek te sturen over voortgang en toekomstige prioriteiten.

Tip: Regelmatige reflectiemomenten zorgen ervoor dat het mentorschap afgestemd blijft op veranderende doelen en waardevol blijft voor beide deelnemers.



Evaluatietools

Regelmatige evaluatie zorgt ervoor dat mentorschap gestructureerd, doelgericht en afgestemd blijft op de doelen van de deelnemers. FabConnectHer biedt verschillende tools om dit proces te ondersteunen:

Feedbackformulieren

Feedbackformulieren zijn een eenvoudig maar krachtig hulpmiddel om inzichten te verzamelen van zowel mentoren als mentees. Ze kunnen periodiek worden ingezet om te reflecteren op:

- ✓ De kwaliteit van de communicatie tussen mentor en mentee
- ✓ De effectiviteit van de mentorgesprekken in het ondersteunen van de doelen van de mentee
- ✓ De algemene mentorschapservaring en mogelijke verbeterpunten

Tip: Moedig mentoren en mentees aan om feedbackformulieren in te vullen op vaste momenten in het traject, zodat het mentorschap effectief blijft.

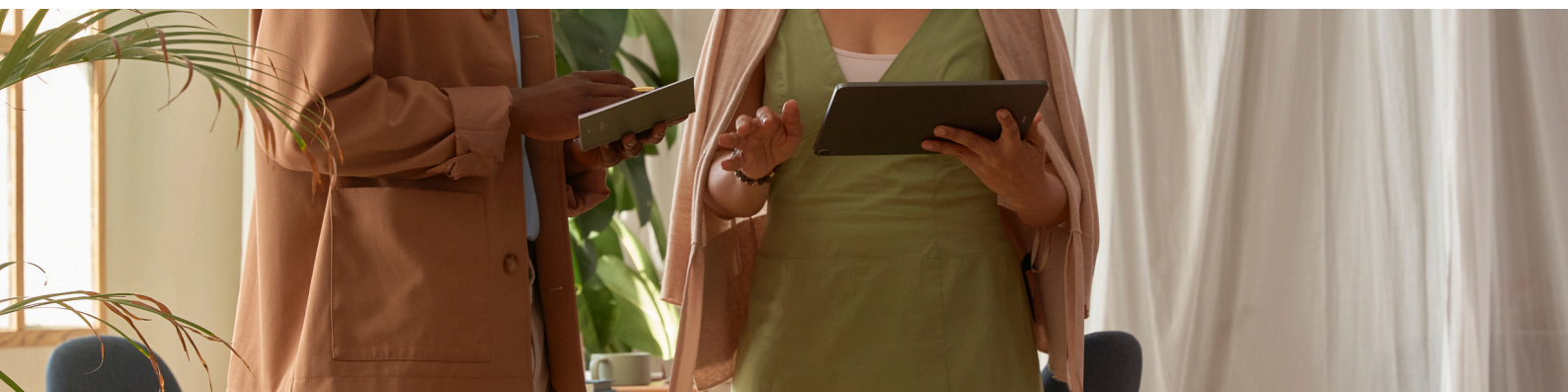
Zelfevaluatiesjablonen

Zowel mentoren als mentees kunnen zelfevaluaties gebruiken om hun ontwikkeling en prestaties te beoordelen. Deze sjablonen helpen bij:

- ✓ Reflecteren op sterke punten en verbeterpunten
- ✓ Beoordelen in hoeverre het mentorschap aansluit bij persoonlijke en professionele doelen
- ✓ Nieuwe doelen stellen op basis van de inzichten uit de zelfevaluatie

Tip: Zelfevaluaties maken groei over tijd zichtbaar, wat het makkelijker maakt om de impact van mentorschap te meten.

**Gebruik de FabConnectHer Base & Impact-vragenlijsten om voortgang te volgen. Deze zijn te vinden in de mentoractiviteitenbibliotheek.*



Doelvolgformulieren

Doelvolgformulieren bieden een gestructureerde manier om de voortgang richting specifieke doelen vast te leggen. Deze formulieren kunnen regelmatig worden bijgewerkt zodat mentees op koers blijven en mentoren hun impact kunnen volgen.

De sjablonen bevatten bijvoorbeeld secties voor:

- ✓ Korte- en langetermijndoelen
- ✓ Actiestappen en mijlpalen
- ✓ Tegenkomende uitdagingen en strategieën om deze te overwinnen
- ✓ Feedback van de mentor over de voortgang

Tip: Door doelvolgformulieren regelmatig bij te werken, blijven zowel mentoren als mentees gefocust op de voortgang en wordt doorlopend leren gestimuleerd.

Reflectie en evaluatie zijn geen eenmalige taken—ze maken deel uit van een continu leerproces, waarin aanpassing en verbetering centraal staan. Door gestructureerde reflectie- en evaluatietools te integreren, kunnen mentorschapprogramma's:

- Zorgen dat het mentorschap betekenisvol blijft en afgestemd is op de doelen van de mentee
- Mentoren helpen hun aanpak te verfijnen en betere ondersteuning te bieden
- Mentees stimuleren om een actieve rol te nemen in hun eigen ontwikkeling



Je mentorschapstoolbox samenstellen: Een gids voor actie

Een sterke mentorschapservaring draait niet alleen om kennis, maar ook om het beschikken over de juiste tools om die kennis effectief toe te passen. Tijdens deze training heb je verschillende hulpmiddelen, sjablonen en strategieën leren kennen die je ondersteunen in je ontwikkeling als mentor.

De Mentorschapstoolbox is jouw persoonlijke verzameling van hulpmiddelen die je tijdens je hele mentorschapsreis kunt inzetten. Het is geen vaste set materialen, maar een levend document—iets dat je voortdurend kunt aanvullen, aanpassen en verfijnen op basis van je ervaringen, de behoeften van je mentee en wat het beste werkt bij jouw stijl van begeleiden.

Nu je de cursus hebt afgerond, neem even de tijd om te reflecteren op wat jij nodig hebt in jouw toolbox en begin met het samenstellen van jouw unieke versie.

Wat neem je op in je mentorschapstoolbox?

Er is geen standaardformule voor een mentorschapstoolbox, want elke mentor-mentee-relatie is anders. Toch zijn er enkele belangrijke categorieën die je kunt overwegen bij het selecteren van hulpmiddelen om je mentee te ondersteunen, begeleiden en versterken:

1. Mentorschapsplanning & doelbepaling

Mentorschap vraagt om duidelijke structuur en heldere verwachtingen. Overweeg om op te nemen:

- Sjabloon voor mentorschapsplan – Een gestructureerd overzicht van doelen, verwachtingen en belangrijke mijlpalen
- Doelvolgformulieren – Een manier om de korte- en langetermijndoelen van je mentee vast te leggen
- Voorbereidingsgidsen voor sessies – Tools om mentorgesprekken te plannen en structureren

2. Communicatie & relatieopbouw

Sterk mentorschap is gebaseerd op actief luisteren, open dialoog en vertrouwen. Overweeg om toe te voegen:

- Technieken voor actief luisteren – Methoden om betrokkenheid en begrip te versterken
- Strategieën voor effectieve communicatie – Manieren om mentorgesprekken af te stemmen op verschillende persoonlijkheden
- Reflectievragen – Vragen die diepgaandere gesprekken en persoonlijke groei stimuleren

3. Praktische mentorschapstools & STEAM-leermaterialen

Als mentor heb je mogelijk hulpmiddelen nodig om je mentee te ondersteunen bij het ontwikkelen van vaardigheden en het verkennen van STEAM-kansen. Overweeg om op te nemen:

- Gidsen voor STEAM-vaardigheden – Artikelen, video's of tools voor mentees die technische vaardigheden willen opbouwen
- Netwerk- & mentorschapsgemeenschappen – Een lijst van organisaties en netwerken waarmee je mentee in contact kan komen
- Oefeningen voor probleemoplossing & zelfvertrouwen – Activiteiten die mentees helpen om uitdagingen aan te gaan en zelfvertrouwen op te bouwen

4. Reflectie- & evaluatietools

Mentorschap is een continu leerproces voor zowel mentor als mentee. Overweeg om op te nemen:

- Zelfevaluatiejablonen – Hulpmiddelen om te reflecteren op je effectiviteit als mentor
- Feedbackformulieren – Gestructureerde tools om inzichten van je mentee te verzamelen
- Gezamenlijke voortgangsplannen – Ruimte om samen met je mentee strategieën aan te passen op basis van reflectie en voortgang

Deze mentorschapstoolbox is niet statisch—ze groeit mee met jouw mentorschapsreis. Overweeg om:

- ✓ Je tools regelmatig te herzien en bij te werken op basis van wat het beste werkt voor jou en je mentee.
- ✓ Bronnen die niet (meer) relevant zijn te verwijderen en nieuwe toe te voegen zodra je ze ontdekt.
- ✓ Een digitale of fysieke versie bij te houden voor gemakkelijke toegang en overzicht.

Aan elke mooie reis komt een einde—ook aan de mentorschapsrelatie. Dit is hét moment om samen terug te kijken, behaalde successen te vieren en je mentee te ondersteunen bij het stellen van nieuwe doelen. Een goed gestructureerde afsluiting zorgt ervoor dat zowel mentor als mentee het traject afrondt met een gevoel van voldoening en een duidelijk beeld van wat volgt.

Gebruik de activiteit "*Einde van de mentorschapsrelatie*" voor een gestructureerde afsluiting. Deze vind je in de mentoractiviteitenbibliotheek.

Conclusie

Afronding: De kracht van mentorschap in STEAM

Mentorschap speelt een cruciale rol in het versterken van vrouwelijke studenten in STEAM. Het helpt hen om barrières te overwinnen, zelfvertrouwen op te bouwen en de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn om te groeien in hun loopbaan. In deze training hebben we samen verkend:

- Het belang van mentorschap in het verkleinen van genderongelijkheid in STEAM
- Effectieve mentormodellen en strategieën voor het opbouwen van betekenisvolle relaties
- Het creëren van een inclusieve en ondersteunende mentoromgeving die groei stimuleert
- Praktische tools, bronnen en activiteiten om mentorschapsrelaties te versterken
- Het belang van reflectie en evaluatie om mentorschap impactvol te houden

Mentoren zijn niet alleen begeleiders—ze zijn rolmodellen, steunpilaren en aanjagers van verandering. Door de inzichten en strategieën uit deze training toe te passen, kun jij als mentor blijvende impact maken op de volgende generatie STEAM-professionals.

Maak vandaag het verschil

Nu is het tijd om in actie te komen.

- Pas toe wat je geleerd hebt. Gebruik de mentormodellen, activiteiten en tools om een betekenisvolle ervaring te creëren voor jouw mentee.
- Stimuleer continu leren. Wijs je mentee op extra leermaterialen en mentornetwerken om verder te groeien, ook buiten de sessies om.
- Bevorder inclusiviteit. Zorg voor een veilige en stimulerende omgeving waarin alle mentees, ongeacht achtergrond, zich gewaardeerd en gesteund voelen.
- Reflecteer en verbeter. Evalueer regelmatig je aanpak, vraag om feedback en pas je strategie aan om je impact te vergroten.
- Blijf verbonden. Sluit je aan bij de FabConnectHer-community en mentornetwerken in Europa om ervaringen uit te wisselen en elkaar te blijven ondersteunen.

Mentorschap gaat niet alleen over begeleiden in het nu—het gaat over het mee vormgeven van de toekomst van STEAM. Elk gesprek, elk advies, en elke kans die je biedt, draagt bij aan een diverser, innovatiever en inclusiever STEAM-landschap.

Bedankt dat je deel uitmaakt van deze reis. Laten we samen het verschil maken—één mentorschap tegelijk.

Volgende stap: Word lid van de FabConnectHer-community & blijf betrokken!

Onze Partners:



Associated Partner



**Medegefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

