# Ce fel de mentor ești?

12 afirmații despre cum ajuți un coleg să învețe. Pentru mentorii noi și pentru cei care vor să devină mai buni.

**Cum îl folosești:** gândește-te la ultimele situații în care ai ajutat un coleg mai nou. Pentru fiecare afirmație, alege cât de des se întâmplă: 1 = rar · 2 = uneori · 3 = des · 4 = aproape mereu. Adună scorul pe fiecare zonă.

| Afirmație | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Ascultare** | | | | |
| Las persoana să termine ce are de spus înainte să răspund. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Verific dacă am înțeles întrebarea reală înainte să dau un sfat. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Observ și ce nu spune celălalt: ezitări, îngrijorări. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Întrebări** | | | | |
| Pun întrebări care îl ajută pe celălalt să gândească singur. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Întreb „tu ce ai face?” înainte să spun ce aș face eu. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Când nu știu răspunsul, spun asta și căutăm împreună. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Explicarea experienței** | | | | |
| Pot explica de ce fac un lucru, pe lângă ce fac. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Povestesc și greșelile mele, pe lângă reușite. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Spun ce aș face diferit dacă situația ar fi alta. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Lăsarea locului de încercare** | | | | |
| Las persoana să încerce, chiar dacă eu aș face mai repede. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Dau feedback concret, despre ce a făcut, nu despre cum este. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Accept că celălalt poate ajunge la o soluție diferită de a mea și bună. | ○ | ○ | ○ | ○ |

## Scorul tău pe zone

| Zona | Scor (3-12) | Ce înseamnă pentru tine ca mentor |
|---|---|---|
| **Ascultare** | _____ | Înțelegi de ce are nevoie celălalt, dincolo de întrebarea pe care o pune. |
| **Întrebări** | _____ | Îl ajuți să învețe să gândească singur. |
| **Explicarea experienței** | _____ | Faci vizibil raționamentul din spatele experienței tale. |
| **Lăsarea locului de încercare** | _____ | Îl lași să învețe făcând, cu tine alături. |

| Scor pe zonă | Interpretare |
|---|---|
| 10-12 | **Punct forte.** Folosește-l conștient și împărtășește-l cu alți mentori. |
| 7-9 | **Bază bună.** Alege o singură afirmație din zonă pe care s-o exersezi în următoarele întâlniri. |
| 3-6 | **Zonă de dezvoltare.** E normal, mai ales la început. Aici te ajută cel mai mult pregătirea pentru mentori. |

## Trei capcane frecvente ale mentorilor bine intenționați

- ☐ **„Știu eu mai bine."** Dai soluția direct. Celălalt rezolvă problema de azi, dar nu învață să o rezolve singur pe următoarea.
- ☐ **„Fă cum am făcut eu."** Ce a mers pentru tine poate să nu meargă în contextul lui de acum.
- ☐ **„Ai nevoie de mine."** Relația devine dependență. Scopul unui mentor bun este să nu mai fie necesar.

**Ce vreau să exersez în următoarele 3 întâlniri:**

_____

_____

Autoevaluarea este un instrument de reflecție. Nu există un profil „corect"; îți arată unde ești acum și ce ai putea exersa.