Autoevaluare mentee

De ce vrei să participi, ce vrei să înveți și ce poți să îți asumi. Pentru oricine se gândește să intre în program ca mentee.

Cum o folosești: completează-o singur, înainte să te înscrii sau înainte de conversația cu coordonatorul, în aproximativ 15 minute. Prima parte e de reflecție. A doua are 12 afirmații cu scor. Răspunde cum ești acum, fără să-ți imaginezi cum ar trebui să fii. Răspunsurile te ajută pe tine; ce alegi să spui în conversația de selecție hotărăști tu.

Partea 1 · Unde ești și ce vrei

De ce vreau să particip, și de ce acum?

_____

_____

Ce aș vrea să pot face peste 6-12 luni și nu pot face acum? Scrie concret, cu o situație de la muncă.

_____

_____

Ce am încercat deja singur și ce a ieșit?

_____

De ce fel de sprijin cred că am nevoie cel mai mult? Poți bifa mai multe.

- ☐ Să învăț să fac ceva anume, cu cineva alături
- ☐ Feedback concret pe ce fac
- ☐ Încurajare într-o perioadă grea
- ☐ Să înțeleg cum gândește cineva cu experiență
- ☐ Sfaturi de carieră și acces la oportunități
- ☐ Cineva cu care pot vorbi deschis

Ce mă face, sincer, puțin nervos în legătură cu această relație?

_____

Timpul pe care îl pot da

Un reper des folosit: cel puțin o întâlnire pe lună, de 1-1,5 ore, plus pregătire și aplicare, adică 3-5 ore pe lună. Programul tău poate avea alt ritm.

Pot aloca, realist: _____ **ore pe lună · în zilele / intervalul:** _____

Managerul meu știe că vreau să particip: ○ da ○ încă nu

Perioade grele pe care le știu deja (concedii, închideri, proiecte): _____

Pentru coordonator: întrebări pentru conversația de selecție (15 minute).

- Ce vrei să poți face la finalul programului? Dă-mi un exemplu de situație.
- De ce acum? Ce s-ar întâmpla dacă ai aștepta ediția următoare?
- Când ai loc în calendar pentru întâlniri? Ce spune managerul tău?
- Cum te pregătești de obicei pentru o discuție importantă? Ce faci cu un feedback incomod?

Partea 2 · Cât de pregătit ești

Pentru fiecare afirmație, alege cât de adevărată e pentru tine acum: 1 = deloc · 2 = puțin · 3 = mare parte · 4 = complet. Adună scorul pe fiecare zonă.

Afirmație	1	2	3	4
Motivație și claritate				
Pot spune în două fraze ce vreau să învăț în program.	○	○	○	○
M-am înscris din proprie inițiativă.	○	○	○	○
Pot da un exemplu de situație de la muncă la care aș vrea ajutor.	○	○	○	○
Știu cum mi-aș da seama, peste câteva luni, că am progresat.	○	○	○	○
Timp și angajament				
Am loc în calendar pentru întâlniri și pentru pregătirea lor.	○	○	○	○
Managerul meu e de acord cu timpul pe care îl cere programul.	○	○	○	○
Pot ține ritmul întâlnirilor și în lunile aglomerate.	○	○	○	○
Când nu pot ajunge, anunț din timp și propun o altă dată.	○	○	○	○
Asumarea învățării				
Vin la o întâlnire cu o situație sau o întrebare pregătită.	○	○	○	○
Cer feedback și îl folosesc, chiar când e incomod.	○	○	○	○
Încerc la muncă ce am discutat și revin cu ce a ieșit.	○	○	○	○
Sunt dispus să caut singur răspunsuri, cu ajutorul întrebărilor mentorului.	○	○	○	○

Zona	Scor (4-16)	Ce urmărești
Motivație și claritate	_____	Știi ce vrei să înveți. Fără asta, întâlnirile devin politicoase și fără direcție.
Timp și angajament	_____	Timpul există și e confirmat. Multe relații se sting când nu mai e loc de întâlniri în calendar.
Asumarea învățării	_____	Tu conduci relația mai mult decât crezi. Mentorul te ajută; învățarea e a ta.

Scor pe zonă	Interpretare
13-16	**Pregătit.** Spune asta în conversația de selecție, cu un exemplu.
9-12	**Bază bună.** Alege afirmația cu scorul cel mai mic și gândește-te ce ai putea face până la start.
4-8	**De clarificat înainte.** La „Motivație”, scrie obiectivul cu cineva de încredere. La „Timp”, vorbește întâi cu managerul. La „Asumare”, întreabă coordonatorul ce pregătire primesc mentees.

Autoevaluarea este un instrument de reflecție și nu decide singură selecția. Un scor mic la „Timp” spune doar că acum poate nu e momentul, iar ediția următoare poate fi una mai bună.