



Mentorskapsprogram 2022

Språkvetenskapliga fakulteten



UPPSALA
UNIVERSITET

Till alla våra studenter

Information för dig som är student

Vi har sammanställt detta dokument för att inspirera dig som är student inför ditt kommande mentorskapsprogram. Här finner du lite olika tips och råd som kan vara bra att ha i bakfickan under programmet. Vårt mål är att ge dig en så tydlig bild som möjligt av vad mentorskapsprogrammet innefattar för att du ska känna dig bekväm i mötet med din mentor.

Utöver detta dokument kommer du även bli inbjuden till ett första möte, där du både får möta administratörerna från universitetet såväl som de andra studenterna. Här får ni möjlighet att ställa frågor, lära känna oss och även varandra. Efter programmets slut kommer ytterligare ett möte hållas, där vi gärna tar emot era tankar och åsikter om programmet. Inbjudan till båda mötena sker via mail.

Om du har några frågor innan, under eller efter mentorskapsprogrammet, kan du höra av dig till oss på alumni-sprakvet@uu.se

Din roll som student

Du har enbart rollen som student inom tidsramarna för programmet: du börjar efter introduktionsmötet, och slutar efter avslutningsmötet, likaså gäller för din mentor. Vill du och din mentor bibehålla kontakten efter att programmet är avslutat går detta givetvis bra, det kommer ni överens om gemensamt.

Som student förväntas du anta den aktiva rollen under era möten: det är upp till dig att lyfta de samtalsämnen och diskussioner som du är intresserad av. Det är viktigt att du kommer ihåg att programmet inriktar sig på arbetslivet och din professionella utveckling. Din mentor förväntas inte hjälpa eller stötta dig i personliga problem och/eller psykisk ohälsa. Om du behöver denna typ av stöd kan du vända dig till *Studenthälsan* via Uppsala universitet, eller kontakta oss på vår mail (se ovan).

Om du stöter på några problem med din mentor eller om du är missnöjd med matchningen, försök att nå en gemensam lösning tillsammans med mentorn. Om ni inte kan lösa problemet tillsammans, om mentorn inte dyker upp till möten, eller om du känner att mentorn inte kan ge dig det stöd du behöver, kan du kontakta oss för att få hjälp.

Som student har du en unik möjlighet till inspiration och vägledning inför arbetslivet. Kanske är du nyfiken på en viss yrkesroll, undrar över hur anställningsprocessen ser ut, eller helt enkelt vill knyta kontakter inför arbetslivet.

Programmet ger dig möjligheten att ställa de frågor du har, och diskutera de ämnen och tankar just du har behov av.



UPPSALA
UNIVERSITET

Det är viktigt att du är öppen och ärlig i din relation till din mentor. Våga dela med dig av de svårigheter du stött på, de utmaningar du ser eller de funderingar och mål du har. Det är genom öppenhet och transparens som din mentor kan hjälpa dig som bäst.

Skulle det bli aktuellt för dig att av någon anledning avbryta programmet, är det viktigt att du meddelar detta till din mentor, likaså till universitetet.

När du möter din mentor

Det är främst upp till dig som student att bestämma vilka samtalsämnen du vill diskutera eller vilka frågor du vill ställa. Vikten ligger vid diskussionerna och din egen reflektion.

Tanken är inte att din mentor ska sitta inne på alla svar, utan snarare att du ska hitta den väg som passar dig bäst.

Eftersom det är du som förväntas leda mötena är det viktigt att du är väl förberedd. Fundera över vad du vill få ut av programmet, vilka utmaningar du ser i arbetslivet och vilka färdigheter du skulle vilja utveckla.

Skulle du känna dig blyg eller nervös inför att hålla mötena råder vi dig att berätta detta för din mentor så att ni tillsammans kan komma vidare. Om du har svårt att komma på samtalsämnen eller frågor, finner du förslag på detta längre ner i dokumentet.



Foto: Mikael Wallerstedt

Första mötet

Innan du och din mentor träffar varandra för första gången har ni haft lite kontakt med varandra, troligtvis över email eller telefon.

Under första mötet rekommenderar vi att ni fokuserar på att lära känna varandra. Berätta om er utbildning, arbetslivserfarenhet, intressen, hobbyer eller andra saker som står er varmt om hjärtat. Tar ni er tid att lära känna varandra har ni större sannolikhet till givande samtal.

Diskutera vad du vill få ut av mentorskapet och försök identifiera några ämnen eller teman som du är nyfiken på eller vill få stöd i. Under första mötet kan du också diskutera vilka förväntningar du har för din mentor, och deras förväntningar för dig.

På det första mötet kan ni lägga upp en mötesplanering för kommande träffar.



Foto: Mikael Wallerstedt

- Hur många gånger ska ni träffas?
- När och var ska ni träffas?
- Vad ska ni diskutera under kommande möten?
- Det är du som student som sätter agendan för era möten, men var öppen för förslag från din mentor.



Andra och tredje mötet

Inför det andra mötet har ni förhoppningsvis lärt känna varandra bättre, och kunnat fastställa vad du behöver och hur mentorn kan hjälpa. Det viktigaste är att ni identifierar relevanta ämnen och vågar djupdyka i dessa. Våga släppa kallpratet! Exempel på diskussionsämnen finns längre ner i detta dokument.

På det tredje och sista mötet kan du som student be om feedback. Har du några egenskaper som kan vara värdefulla för din karriär? Finns det några egenskaper som du behöver jobba på? Feedback är ett väldigt användbart verktyg för den professionella utvecklingen.

Förslag på mötesupplägg

Var? Ett café, zoom eller mentorns arbetsplats

Tid per möte: Vi rekommenderar 1–2 timmar

Aktiviteter: Samtal kring utvalt tema, diskutera förberedda frågor, granska CV/personligt brev, fiktiv arbetsintervju, studiebesök hos mentor

Antal möten: Vi rekommenderar re. Ca ett möte i månaden

Foto: Mikael Wallerstedt

Att tänka på som student

- **Mentorsprogrammet kan innebära att du ställs inför utmaningar. Försök att förhålla dig positiv till dessa**
- **Var öppen gentemot din mentor om hur du tycker att relationen fungerar**
- **Ha en positiv syn på dig själv, tro på dig själv!**
- **Var aktiv i din egen utveckling**
- **Ha förtroende för din mentor**
- **Var villig att diskutera frågor öppet**
- **Våga ta risker för att gå vidare**
- **Försök att utvecklas även på andra sätt än i din relation till din mentor**
- **Ha inte alltför höga förväntningar på din mentor**
- **Samtala om hur relationen ska avslutas när tiden närmar sig**

Foto: Mikael Wallerstedt



UPPSALA
UNIVERSITET

Förslag på diskussionsämnen

Nedan följer en lista på olika diskussionsämnen. Dessa är enbart förslag och är ingenting ni måste följa eller anpassa er efter. Frågorna kan ofta ställas till er båda två.

1 Första mötet

Lär känna varandra personligt såväl som professionellt

*Vad arbetar mentorn med? Vad har ni för hobbyer eller intressen?
Vad har du för utbildning?*

Planera de följande mötena

Diskutera när ni ska träffas nästa gång. Bestäm hur ni ska kontakta varandra.

Huvudsakliga ämnen och mål under programmet

Vad vill du fokusera på? Har ni några specifika mål under programmet? Vad behöver du hjälp med?

Innan mötet avslutas

Diskutera vad ni vill prata om under nästa möte. Finns det något ni behöver förbereda inför kommande möten?



Foto: Mikael Wallerstedt



2 Utbildning och arbetsliv

Tips för att söka jobb

*Arbetsintervjuer, kontakter, CV. Hur går en anställningsprocess till?
Kan processen se olika ut?*

Ledarskap

Diskutera olika ledaregenskaper. Hur blir man en bättre ledare?

Att vara ny på jobbet

Första dagen, nervositet, kollegor, upplärning

Framtidsplaner och karriärvägledning

Bolla tankar och idéer om karriärval. Vilka möjligheter och utmaningar finns?

Oro inför livet efter universitetet

Arbetslöshet, sammanhang, hitta rätt, svåra val, självständighet

Extrajobb och praktik

Var man kan praktisera, meriterande extrajobb, jobb eller praktik?

Stress

Hur hanterar man deadlines? Blir du lätt stressad? Hur hanterar man stress?

3 Personlig utveckling

Hur är du som person?

Hur påverkas du av olika sociala sammanhang? T.ex. runt vänner, familj, kollegor

Personliga egenskaper

Vad har du för positiva resp. negativa egenskaper? Hur jobbar du på dina negativa egenskaper? Hur hanterar du motgångar?

Vad i livet är viktigt för dig?

Är det något som kommer i konflikt eller konkurrerar med något annat? Hur balanserar du dem?

Hur påverkas du av personer i din omgivning?

Vad tycker du om grupparbeten? Vilken roll har du i grupper? Hur hanterar du konflikter?



Förslag på frågor till din mentor

Frågorna nedan kan användas som inspiration, du behöver inte anpassa dig till denna lista. Vissa av frågorna kan du ställa till din mentor inför kommande möte.

- **Vad krävs för att kunna jobba med det som du jobbar med?** (*Utbildning, meriter, kontakter, förmågor, personliga egenskaper*)
- **Hur såg din anställningsprocess ut?**
- **Har du alltid varit säker på vad du vill jobba med eller har det förändrats med tiden?**
- **Vilka meriter och erfarenheter värderas högt vid rekrytering?** (*Praktik, master/kandidat, ideellt arbete, arbetslivserfarenhet*)
- **Hur kan jag kombinera universitetsutbildningen med mer praktisk kunskap?**
- **Var ser du dig själv om 10 år?**
- **Hur balanserar du arbetsliv och privatliv?**
- **Sökte du jobb länge? Var det svårt att hitta något?**
- **Vad var ditt första jobb efter universitetet?**
- **Om du skulle kompletterat din utbildning med något för att passa arbetslivet bättre, vad hade det varit?**
- **Vad är din syn på arbetsmarknaden för liknande jobb? Svårt, enkelt? Hög konkurrens?**
- **Arbetade du vid sidan om dina studier? I sådana fall med vad och hur fick du det jobbet?**

Foto: Mikael Wallerstedt



UPPSALA
UNIVERSITET

Slutligen,

För att få ut så mycket som möjligt av programmet bör du vara nyfiken, öppen och framför allt – dig själv. Lita på din egen förmåga och våga ställa de frågor du har. Om du och din mentor kan diskutera mål och förväntningar har ni goda förutsättningar för att anpassa programmet efter dina behov och intressen i kombination med mentorns kompetens och kunskap.

Varmt välkommen!

Sofia Pettersson

Alumni-sprakvet@uu.se





Mentorskapsprogram 2022

Språkvetenskapliga fakulteten



UPPSALA
UNIVERSITET

Till alla våra mentorer

Vägledning för dig som är mentor

Vi har sammanställt detta dokument för att hjälpa och stötta dig som är mentor, och för att säkerställa att alla mentorer påbörjar programmet under samma premisser. Dokumentet kan ses som inspiration, stöd och en introduktion till själva programmet.

Utöver detta dokument kommer du även bli inbjuden till ett första möte, där du både får möta administratörerna från universitetet såväl som de andra mentorerna. Här får ni möjlighet att ställa frågor och lära känna både oss och varandra. Efter programmets slut kommer ytterligare ett möte hållas, där vi gärna tar emot era tankar och åsikter om programmet. Inbjudan till båda mötena sker via mail.

Om du har några frågor innan, under eller efter mentorskapsprogrammet, kan du höra av dig till oss på alumni-sprakvet@uu.se

Din roll som mentor

Att vara mentor innebär att du frivilligt väljer att stötta och vägleda någon i deras professionella utveckling. Du har enbart rollen som mentor inom tidsramarna för programmet: du börjar efter introduktionsmötet, och slutar efter avslutningsmötet. Vill du och din student bibehålla kontakten efter att programmet är avslutat går detta givetvis bra, det kommer ni överens om gemensamt.

Kom ihåg att mentorskapsprogrammet riktar in sig på arbetslivet och studentens professionella utveckling. Detta innebär att du som mentor inte har något ansvar eller krav på att försöka lösa studentens personliga problem. Om studenten behöver denna typ av stöd kan du hänvisa dem till Studenthälsan via Uppsala universitet, eller kontakta oss.

Om du stöter på några problem med din student eller om du är missnöjd med matchningen, försök att lösa det tillsammans med studenten. Om ni inte kan lösa problemet tillsammans, om studenten inte dyker upp till möten, eller om du känner att studenten behöver mer stöd än vad du kan ge, kan du kontakta oss för att få hjälp.

Att vara mentor är ett viktigt uppdrag. Som mentor stöttar du, ger du råd och vägledning, delar med dig av kunskap och erfarenheter, och besvarar frågor. Försök att lyssna in vad studenten vill och behöver. Gå bredvid dem, inte framför. Var en aktiv lyssnare och försök vara öppen och mottaglig. När du känner att det behövs, tveka inte att ställa förtydligande frågor.



När du möter din student

Det är främst upp till studenten att bestämma vilka samtalsämnen de vill diskutera eller fråga om. Detta innebär att det är viktigt att du som mentor lyssnar och respekterar vad studenten behöver. Kom ihåg att vikten ligger vid diskussionerna, inte huruvida du ger ett rätt eller fel svar. Hela poängen med programmet är att studenten ska hitta sin egna väg, inte kopiera din.

Det finns risk att studenten känner sig blyg eller nervös för att hålla i era möten. Skulle samtalsämnena ta slut, eller studenten inte komma på några frågor, har vi gett exempel på både samtalsämnen och frågor längre ner i detta dokument.

Första mötet

Innan du och din student träffas för första gången har ni haft lite kontakt med varandra, troligtvis över email eller telefon.

På första mötet rekommenderar vi att ni fokuserar på att lära känna varandra. Berätta om er utbildning, arbetslivserfarenhet, intressen, hobbyer eller andra saker som står er varmt om hjärtat. Det är viktigt att ni tar er tid att lära känna varandra för att samtalen ska bli så givande som möjligt. Diskutera vad studenten vill få ut av mentorskapet och försök identifiera några ämnen eller teman som studenten är nyfiken på eller vill få stöd i. Under första mötet kan du också diskutera vilka förväntningar du har på studenten.

På det första mötet kan ni lägga upp en mötesplanering för kommande träffar. Hur många gånger ska ni träffas? När och var ska ni träffas? Vad ska ni diskutera under kommande möten? Det är studenten som sätter agendan för era möten, men som mentor får du gärna komma med förslag. Om du vill kan du skicka med studenten några frågor att fundera över till nästa möte.



Foto: Mikael Wallerstedt

Andra och tredje mötet

Inför det andra mötet har ni förhoppningsvis lärt känna varandra bättre, och kunnat fastställa vad studenten behöver och hur du kan hjälpa. Det viktigaste är att ni identifierar och diskuterar relevanta ämnen, och inte bara ägnar er åt kallprat. Exempel på diskussionsämnen finns längre ner i detta dokument.

På det tredje och sista mötet kan du som mentor ge feedback till studenten. Har de nått upp till förväntningarna du hade? Har de några egenskaper som kan vara värdefulla för deras karriär? Finns det några egenskaper de behöver jobba på? Feedback är ett väldigt användbart verktyg för den professionella utvecklingen.

Kom ihåg att även påpeka studentens goda kvalitéer. Ge feedbacken på ett nyanserat och mjukt sätt, så att mottagaren inte känner sig kritiserad.



Förslag på mötesupplägg

Var? Ett café, zoom eller mentorns arbetsplats

Tid per möte: Vi rekommenderar 1–2 timmar

Aktiviteter: Samtal kring utvalt tema, diskutera förberedda frågor, granska CV/personligt brev, fiktiv arbetsintervju, studiebesök hos mentor

Antal möten: Tre. Ca ett möte i månaden

Foto: Mikael Wallerstedt

Att tänka på som mentor

- Upprätthåll en kontinuerlig kontakt med din student
- Var ärlig
- Undvik att döma och värdera
- Förvänta dig inte att du ska ha alla svar
- Hjälp din student att få tillgång till de resurser och det stöd han eller hon behöver framåt i tiden
- Var tydlig med förväntningar på och gränser för din relation till din student
- Dras inte in i de frågeställningar eller problem som din student tar upp, men hjälp henne/honom så gott du kan
- Respektera att det som sägs stannar mellan dig och din student
- Om relationen knakar, håll ut!
- Det är inte ditt ansvar att försöka lösa eller stötta studenten i deras personliga problem – mentorskapsprogrammet handlar om arbetslivet
- Du förväntas inte hitta ett jobb eller en praktikplats till din student

Foto: Mikael Wallerstedt



UPPSALA
UNIVERSITET

Förslag på diskussionsämnen

Nedan följer en lista på olika diskussionsämnen. Dessa är enbart förslag och är ingenting ni måste följa eller anpassa er efter. Frågorna kan ofta ställas till er båda två.

1 Första mötet

Lär känna varandra personligt såväl som professionellt

Vad arbetar du med? Vad har du för hobbyer eller intressen? Vad har du för utbildning?

Planera de följande mötena

Diskutera när ni ska träffas nästa gång. Bestäm hur ni ska kontakta varandra.

Huvudsakliga ämnen och mål under programmet

Vad vill studenten fokusera på? Har ni några specifika mål under programmet? Vad behöver studenten hjälp med?

Innan mötet avslutas

Diskutera vad ni vill prata om under nästa möte. Finns det något ni behöver förbereda inför kommande möten?



Foto: Mikael Wallerstedt



2 Utbildning och arbetsliv

Tips för att söka jobb

*Arbetsintervjuer, kontakter, CV. Hur går en anställningsprocess till?
Kan processen se olika ut?*

Ledarskap

Diskutera olika ledaregenskaper. Hur blir man en bättre ledare?

Att vara ny på jobbet

Första dagen, nervositet, kollegor, upplärning

Framtidsplaner och karriärvägledning

Bolla tankar och idéer om karriärval. Vilka möjligheter och utmaningar finns?

Oro inför livet efter universitetet

Arbetslöshet, sammanhang, hitta rätt, svåra val, självständighet

Extrajobb och praktik

Var man kan praktisera, meriterande extrajobb, jobb eller praktik?

Stress

Hur hanterar man deadlines? Blir du lätt stressad? Hur hanterar man stress?

3 Personlig utveckling

Hur är du som person?

Hur påverkas du av olika sociala sammanhang? T.ex. runt vänner, familj, kollegor

Personliga egenskaper

Vad har du för positiva resp. negativa egenskaper? Hur jobbar du på dina negativa egenskaper? Hur hanterar du motgångar?

Vad i livet är viktigt för dig?

Är det något som kommer i konflikt eller konkurrerar med något annat? Hur balanserar du dem?

Hur påverkas du av personer i din omgivning?

Vad tycker du om grupparbeten? Vilken roll har du i grupper? Hur hanterar du konflikter?



Förslag på frågor till din student

Frågorna nedan kan användas som inspiration, du behöver inte anpassa dig till denna lista. Vissa av frågorna kan du ställa till studenten som förberedelse inför kommande möte.

- Vad är viktigast för dig när du väljer yrkesväg?
- Var ser du dig själv om 5 år? Var ser du dig själv om 10 år?
- Finns det något särskilt du är stressad över när du tänker på ditt framtida yrkesliv?
- Finns det några egenskaper hos dig själv som du behöver jobba med? T.ex. självförtroende, social förmåga, rädsla, lathet
- Vad vill du göra efter dina studier?
- Finns det någon professionell yrkesroll som du strävar efter?
- Är du stressad över att studierna snart är slut? Varför/varför inte?
- Har du några arbetslivserfarenheter?

Foto: Mikael Wallerstedt



UPPSALA
UNIVERSITET

Slutligen,

För att vara en så bra mentor som möjligt bör du vara dig själv, lyssna på din student och lita på din egen kunskap och erfarenhet. Om du och din student tillsammans kan diskutera mål och förväntningar har ni goda förutsättningar för att anpassa programmet efter studentens behov och intressen i kombination med din kompetens och kunskap.

Varmt välkommen!

Sofia Pettersson

Alumni-sprakvet@uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET