Oefening 3: De kwaliteiten voor coaching en mentoring

Alleen al het hebben van een contract voor coaching en mentoring betekent niet dat deze relatie een productieve en succesvolle relatie zal worden.

Belangrijker dan het formele mentorschap is de persoonlijke connectie tussen

de mentor en mentee.

De kwaliteiten van de mentor zijn erg belangrijk om te zorgen voor een goede mentorrelatie.

**Oefening:**

Wat zijn volgens jou de kwaliteiten die een goede coach / mentor vormen?

Wat zijn in jouw lijst kwaliteiten en wat zijn vaardigheden?

Kwaliteiten Vaardigheden

Het is mogelijk om iemand de vaardigheden bij te brengen om een goede mentor te zijn, maar kwaliteiten zijn onmisbaar en kunnen een mentorrelatie maken of breken.

Empathie

Deze kwaliteit is essentieel voor een effectieve communicator. Het gaat om luisteren naar de andere persoon en proberen hun wereld vanuit hun perspectief te zien ('referentiekader'). Ofwel: 'jezelf in andermans situatie kunnen verplaatsen'.

Empathie is niet hetzelfde als sympathie. Wanneer de reactie van sympathie wordt geactiveerd, worden we vaak overweldigd door de emoties van de andere persoon. De analogie van drijfzand wordt vaak gebruikt. Als iemand vastzit in drijfzand, kunnen we ze sympathiek voelen en in drijfzand lopen om ze te troosten. We zitten dan beide in de val.

Rogers beschrijft empathie als: 'het vermogen om iemands wereld te ervaren alsof het de eigen wereld was, zonder het 'alsof ' te verliezen. Met andere woorden, het is belangrijk dat we een "kritische afstand" van de mentees behouden. Wij zijn ze niet, maar we proberen hun "referentiekader" te begrijpen. '

Vaak hebben mentoren het gevoel dat ze empathisch kunnen zijn omdat ze een vergelijkbare ervaring hebben gehad als de mentee. Het is echter belangrijk om te onthouden dat, hoewel een ervaring vergelijkbaar kan zijn, de gevoelens over de ervaring heel anders kunnen zijn. Het verwisselen van onze eigen ervaring met die van een ander staat bekend als identificatie.

Identificatie wordt vaak uitgedrukt met antwoorden zoals: “Ik weet precies hoe je je voelt; Ik ben zelf door hetzelfde gegaan.” Dit is geen empathie, omdat we de wereld van de ander niet proberen te begrijpen: we maken aannames.

Empathische uitspraken

**Oefening:**

Lees elke uitspraak (tussen aanhalingstekens) alsof een jonge persoon dit tegen je zegt. Vink het antwoord aan dat de meeste communiceert over je poging om de wereld van de jongere vanuit hun unieke perspectief te bekijken.

**1. *"Ik heb iets dat ik wil zeggen, maar ik weet niet hoe ik het moet zeggen. Ik kan het echt niet, weet u, er gemakkelijk over praten. '***

* Zou het helpen als we gingen wandelen?
* Je wilt praten, maar het voelt moeilijk om te beginnen.
* Nou, als ik niet weet wat het is, kan ik je niet helpen, toch?
* Heeft het te maken met wat eerder gebeurde?

**2. *"Ik ben hier nog maar een paar weken en iedereen denkt dat ik alles moet weten. Hoe het allemaal werkt en waar naartoe en alles. Als ik zeg dat ik het me niet meer kan herinneren, trekken ze allemaal gezichten en laten ze me voelen dat ik dom ben. “***

* Dat is niet erg aardig van hen, toch?
* Maak je geen zorgen. In het begin voelt iedereen zich zo.
* Heb je geprobeerd op te schrijven hoe dingen gaan?
* Het klinkt alsof dit echt begint om je naar beneden te halen.

**3. *"Ik zat te denken aan wat er gebeurde toen mijn oma stierf. Het is nu twee jaar geleden, maar soms begin ik te huilen als ik aan haar denk. Ik weet niet waarom. Ik was niet eens zo vaak bij haar. “***

* Je kunt er niet achter komen waarom je nog steeds zo boos bent over haar overlijden. Is dat het?
* Ik herinner me dat mijn oma stierf. Het raakte me veel harder dan ik dacht dat het zou doen.
* Wie anders in je familie is nog steeds boos?
* Het is vreselijk, als je gewoon uit het niets begint te huilen.

**4. *"Niemand neemt me serieus. Ik bedoel, ik weet dat ik wel grappen maak enzo, maar als ik iets probeer te zeggen – bijvoorbeeld als ik mijn mening geef - lachen ze allemaal om me, alsof ik een klein kind ben of zoiets. '***

* Heb je geprobeerd hen te vertellen hoe je je voelt?
* Als een klein kind ...
* Kun je me een voorbeeld geven?
* Dat is altijd het probleem met de jongste in de familie te zijn.

**5. *"Wat moest ze daar doen? Kon ze niet zien dat ik langs haar wilde gaan? Ze hoefde niet recht voor me te staan, toch? Toen kwam ik in de problemen en zij kwam ermee weg. Zij was het die ermee begon. "***

* Laten we eerlijk zijn, meestal is het jouw schuld, nietwaar.
* Je bent boos dat je in de problemen komt voor iets dat je schuld niet leek.
* Rustig aan. Ik ga niet luisteren als je schreeuwt.
* Met wie heb je problemen? Wil je dat ik met ze praat?

**6. *"Ik kwam vanmorgen naar mijn werk en ze liepen allemaal gewoon weg. Toen begonnen ze te mompelen en ik hoorde mijn naam. Zelfs Julie was erbij en zij is mijn beste vriendin.”***

* Ze beginnen niet allemaal opnieuw, of wel? Jij arm ding.
* Pesters proberen altijd andere mensen aan hun kant te krijgen.
* Dus het voelt alsof al je vrienden zich vandaag tegen je hebben gekeerd. Is dat het?
* Heb je iets gedaan waardoor ze zich zo gedroegen?

**7. *"Alleen al omdat ik hier nieuw ben, lijkt iedereen te denken dat ze me kunnen bestellen en me alles laten doen wat ze me vertellen."***

* Heb je hen verteld hoe je je voelt?
* In het begin moet iedereen dit soort dingen doormaken.
* Wat voor soort dingen zeggen ze dat je moet doen?
* Gebeurt dit bij alle nieuwe trainees of alleen bij jou?

Vertrouwen en Respect

'Vertrouwen' en 'respecteren' vormen de basis van alle goede relaties. Vertrouwen en respect opbouwen kan veel tijd en moeite vergen, maar het heeft verreikende voordelen.

De volgende suggesties zijn overgenomen vanuit het ESRC Researcher Development Initiative, 2008. Ze bieden enkele aanknopingspunten voor reflectie op een goede praktijk.

**Basisprincipes**

**1. Leer je collega's kennen**

* Maak tijd om met collega's te praten over hun werk en hun privéleven.
* Probeer te begrijpen wat zij denken en waarom. Geef waarde aan hun standpunt, ook als het anders is dan dat van jezelf.

**2. Voltooi taken en projecten met succes**

* Werk samen aan eenvoudige taken als je in de gelegenheid bent.
* Wees betrouwbaar. Doe altijd wat je zegt dat je gaat doen.

**3. Communiceer open en eerlijk**

* Bespreek problemen zodra ze zich voordoen.
* Geef anderen niet de schuld.
* Probeer een oplossing of remedie voor te stellen als er iets verkeerd is gegaan.
* Als je geen oplossing hebt, wees dan bereid om om hulp te vragen.

**4. Betrek collega's in de besluitvorming**

* Als mensen betrokken zijn bij de besluitvorming, zullen ze eerder geneigd zijn om de beslissing te ondersteunen.
* Houd collega's op de hoogte van de voortgang zodra beslissingen zijn genomen.

**5. Maak gebruik van de expertise van je collega's**

* Erken de sterke punten van uw collega's en laat hen waar mogelijk betrokken zijn bij uw onderzoek. Dit toont en bouwt respect op.

**6. Wees altruïstisch**

* Erkennen wat belangrijk is voor uw collega's.
* Hen helpen hun doelen te bereiken.

**7. Ontmoet ‘face to face’**

* e-mail en telefoon hebben beperkingen omdat u geen 'lichaamstaal' heeft om u te helpen bij het contextualiseren van de woorden.