

Рабочая тетрадь — это важный инструмент, который сопровождает вас на протяжении всей программы.

Она поможет вам исследовать себя и свои методы, а также подготовиться к успешной работе с подопечным.

Выполнение заданий из рабочей тетради важно в первую очередь для вашего собственного развития, а также пригодится вам в реальной работе с подопечным.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОЛИ BUDDY

| |
|---|
| Почему я хочу быть ментором? |
| |
| Какую цель я преследую, участвуя в программе? |
| |
| Что для меня будет результатом участия в программе менторства? |
| |
| Какие качества и навыки помогут мне быть эффективным ментором? |
| |
| Какие мои личные ценности соответствуют роли ментора? |
| |
| Какие ожидания я хотел(а) бы обсудить с моим подопечным в начале программы? |
| |

ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕГО ДИАЛОГА

| |
|--|
| Как я могу создать безопасную и доверительную атмосферу для открытого диалога? |
| |
| Какие вопросы помогут мне лучше понять цели и ожидания моего подопечного? |
| |
| Как я могу стимулировать самостоятельное мышление и поиск решений у подопечного? |
| |
| Как я реагирую на вопросы или темы, которые мне неудобны или сложны? |
| |
| Как я могу помочь подопечному научиться анализировать свои действия и извлекать уроки? |
| |

| |
|--|
| |
|--|

НАВЫКИ BUDDY

| |
|--|
| Какие мои сильные стороны я могу использовать в роли ментора? |
| |
| Какие навыки мне следует развить для более эффективного менторства? |
| |
| Как я управляю временем и приоритетами в своей роли ментора? |
| |
| Как я могу адаптировать свой стиль общения под индивидуальные особенности подопечного? |
| |
| Какой тип поддержки (эмоциональная, информационная, мотивационная) я могу предложить? |
| |

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

| |
|--|
| Как я показываю подопечному, что внимательно слушаю и понимаю его/её? |
| |
| Какие сигналы указывают мне, что я недостаточно внимательно слушаю? |
| |
| Какие вопросы я могу задать, чтобы уточнить или углубить понимание ситуации? |
| |
| Как я реагирую на длинные паузы или молчание в разговоре? |
| |
| Как я могу избегать предвзятых суждений или поспешных выводов? |
| |

ЭФФЕКТИВНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

| |
|---|
| Как я могу давать конструктивную и мотивирующую обратную связь? |
|---|

Как я могу убедиться, что моя обратная связь воспринимается позитивно и полезно?

Как я реагирую, если подопечный не согласен с моей обратной связью?

Как я могу запрашивать обратную связь о своей работе как ментора?

УПРАВЛЕНИЕ ТРУДНОСТЯМИ И ВЫЗОВАМИ

Какие трудности и вызовы я предвижу в работе с подопечным?

Как я планирую справляться с трудностями, если они возникнут?

Как я могу помочь подопечному справляться с неудачами или сложностями?

Как я реагирую на разочарование или стресс в процессе менторства?

Какие ресурсы или помощь я могу запросить у HR или коллег при возникновении сложностей?

РЕФЛЕКСИЯ И РАЗВИТИЕ

Какие успехи я заметил(а) в процессе работы с подопечным?

Чему я научился(ась) как ментор за последние несколько встреч?

Какие мои действия в роли ментора помогли подопечному достичь его/её целей?

Какие области моей работы как ментора требуют улучшения?

Какой опыт или знания я могу взять с собой для будущей роли buddy?