

ЧЕКЛІСТ З ПОШУКУ МЕНТОРА

1. Навіщо мені ментор? З чим мені потрібна допомога?

- ☐ Тепер я розумію себе та свої потреби;
- ☐ Я готова навчатися;
- ☐ Я готова сприймати критику;
- ☐ Мої кандидати у ментори (зазирність на ican.org.ua):

☐ Я склала запит до потенційного ментора.

2. Що я хочу сказати?

3. Як я це скажу?

4. Яким має бути результат мого запиту?

- ☐ Я узгодила час _____ та місце _____ зустрічі з ментором.
- ☐ Я оцінила результат цієї зустрічі.

5. Які емоції викликає в мене ця людина? Чому?

6. Чи надихає мене цей ментор? Чому?

7. Чи зможу я краще зрозуміти себе завдяки цій людині? Чому?

8. Чи з'явилося у мене бажання навчатися та рости після нашої зустрічі? Чому?

9. Чи справді мені потрібно це менторство? Чому?

10. У яких сферах мені потрібна допомога (кар'єра, життя, навички, особистість)?
Чого я хочу досягти?

☐ Я надіслала ментору оновлений запит із переліком потреб.

