



FAQ Mentoring

1. Wofür eignet sich ein Mentoring?

Der Ablauf des Mentorings kann verschiedene Ziele verfolgen, je nach Erfahrung der Mentorin und dem Bedarf der Mentee.

Zum Beispiel:

- Wie kann ich meine Karriereplanung besser gestalten?
- Welche ersten Schritte muss ich unternehmen, um meine Karriere zu starten?
- Wie kann ich mich in einem Netzwerk beruflich besser sichtbar machen?
- Was mache ich, wenn ein beruflicher Wechsel oder die Übernahme neuer Aufgaben ansteht?
- Wie trete ich wirkungsvoll in einem Verwaltungsrat auf?
- Wie führe ich eine Arbeitsgruppe und wie übernehme ich Leadership?
- Wie baue ich mein Geschäft auf, wo hole ich mir Infos, was gilt es zu beachten?
- Wie bewege ich mich in einem von Männern dominierten Arbeitsumfeld?
- Wie führe ich eine Lohnverhandlung?
- Wie kann ich familiäre und berufliche Verpflichtungen auf einen Nenner bringen?

Die Beratung einer Mentorin bezieht sich grundsätzlich nicht auf persönliche bzw. private Problemstellungen seitens einer Mentee.

2. Wie lange dauert ein Mentoring?

Es dauert 4-6 Monate (bis zu max 1 Jahr) mit einer Gesprächsfrequenz von 1-4 resp. 6 Terminen, die frei zwischen Mentorin und Mentee festgelegt werden. Dies gilt sowohl für eine Verlängerung als auch für eine eventuell vorzeitige Unterbrechung/Beendigung eines Mentoring-Programms. Ein Gespräch dauert normalerweise 1-2 Stunden.

Die Gespräche finden statt:

- in persönlicher Begegnung an einem von der Mentorin gewünschten Ort
 - oder per Telefon, Skype, Facetime etc.
-

3. Welche sind die Grundlagen des BPW-Mentoring?

Jede Art einer Mentoring-Begleitung basiert auf folgenden Prinzipien, die die Beziehung zwischen Mentorin regeln.

- Vertrauen ist die Grundlage einer jeden guten Beziehung zwischen Mentorin und Mentee! Vertrauen entsteht aufgrund der freien Wahl der Mentorin durch die Mentee und der Möglichkeit, das vereinbarte Mentoring-Programm jederzeit aufzukündigen bzw. beenden zu können.



- **Gegenseitiger Respekt:** Da es sich hier um eine Beziehung zwischen erwachsenen Menschen handelt, die keinerlei Hierarchien unterworfen ist, übernimmt jeder die ihm eigenen Verantwortungen.
 - **Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit:** Die Zielsetzungen werden genau definiert und beide Partner übernehmen Eigenverantwortung zur Erreichung der Ziele.
 - **Vertrauliche Behandlung aller Informationen:** alles, was während der Treffen besprochen wird, untersteht der absoluten Vertraulichkeit und darf nicht extern verbreitet werden.
 - **Begrenzungen:** Das Mentoring von BPW hat eine begrenzte Dauer und erfordert auf keinen Fall die Lösungsfindung für individuelle Probleme. Demnach handelt es sich hier weder um eine psychologische Beratung oder Behandlung noch um ein Coaching.
 - **Unentgeltlichkeit:** Die Leistungen einer Mentorin erfolgen freiwillig und gratis.
-

4. Was kostet ein Mentoring?

Das Mentoring bedingt Zeit und Einsatz. Der Club kann einen kleinen Beitrag zur Deckung von eventuell anfallenden verwaltungstechnischen Kosten erheben. Dies kommt wieder frauenspezifischen Projekten zu Gute

Interessierte Nicht-BPW-Mitglieder zahlen einen vom jeweiligen BPW-Club festgelegten Betrag, der im Vorgespräch mit der Koordinatorin vereinbart wird.

5. Was ist eine Mentoring Meeting Card?

Mentorin und Mentee halten auf der Mentoring Meeting Card fest:

- die Ziele des Mentorings
 - die Dauer des Mentorings
 - die Anzahl der vereinbarten Gespräche
 - und die Art der vereinbarten Gespräche (persönliche Begegnung, Telefon, Skype u.a.)
-

6. Was braucht es, um Mentorin zu sein?

Mentorin sein, heisst nicht einfach älter sein: Was zählt, ist Erfahrung und Kompetenz. Alle können Mentorinnen werden – Voraussetzungen sind:

- reiche Erfahrung auf einem bestimmten Berufs- bzw. Fachgebiet
- gutes Hinhören und respektvoller Umgang mit den Mitmenschen
- Bereitschaft, die eigenen Fähigkeiten im Bereich der Beratung weiter zu entwickeln, zum Beispiel im Austausch mit anderen Mentorinnen

Als BPW melden Sie Ihre Bereitschaft, Mentorin zu sein, auf der [Mitgliederdatenbank](#) (*link auf my.bpw.ch*)



7. Was braucht es, um Mentee zu sein?

Mentee sein, heisst nicht einfach jung sein.

Sicher wird Mentoring häufig am Anfang der Karriere benötigt – das Alter alleine ist jedoch nicht entscheidend. Auch bei einem beruflichen Umbruch (Umsatteln, Selbstständigkeit) oder einer neuen beruflichen Herausforderung kann ein Mentoring gute Unterstützung bieten.

Sie können auch als Nicht-BPW-Mitglied am Mentoring Programm als Mentee teilnehmen. Natürlich ist eine Teilnahme als BPW-Mitglied vorteilhafter, weil sie sehr kostengünstig ist.

8. Wie ist das BPW-Mentoring-Programm organisiert?

Die auf Club-Ebene zuständigen Koordinatorinnen organisieren das gewünschte Mentoring. Ihre Namen stehen auf den Webseiten der einzelnen BPW-Clubs; bei Fragen stehen die Club Präsidentinnen gerne zur Verfügung.

Die BPW Bern Mentoring Ansprechperson ist Griselda Naumann, sie koordiniert mit der Arbeitsgruppe und vermittelt die Mentorinnen .