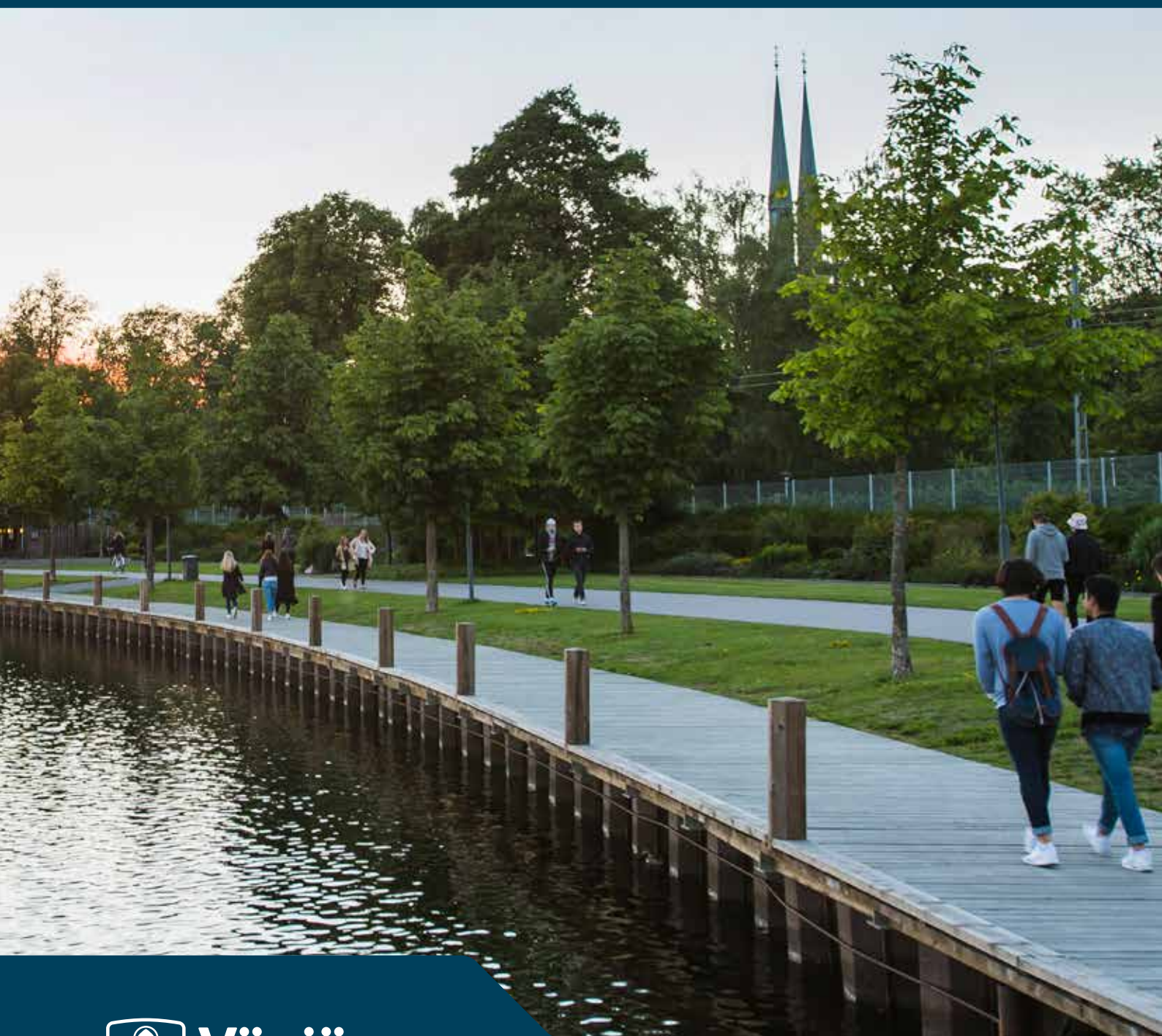


GUIDE FÖR VÄXJÖMENTORER

Vägvisaren



Växjö
kommun

Tack för att du vill bli Växjömentor!

Mentor är ett bra ord för den "Vägvisare" som du kommer att vara under ditt mentorskap. Din insats är ovärderlig och kan komma att förändra en annan människas livssituation till det bättre.

Troligen kommer du som mentor dessutom att utvecklas och vidga dina horisonter ytterligare.

Forskning visar att mentorskap är ett av de bästa verktygen när det kommer till integration och att få nyanlända att känna sig inkluderade i samhället och på arbetsmarknaden.

Vi vill ge dig som Växjömentor lite tips och råd och du är välkommen att kontakta oss på Växjö kommun under mentorskapet!

Varför Växjömentor?

Huvudsyftet med Växjömentor är att utrikesfödda kvinnor som befinner sig utanför arbetsmarknaden, ska få hjälp av etablerade svenskar och andra som varit i Sverige länge att lättare finna vägen mot jobb eller utbildning genom nätverk och personliga kontakter.

Att vara ny i Sverige kan vara både spännande och en utmaning – ju mer en nyanländ känner till om vår arbetsmarknad och samhället i stort – desto mer ökar möjligheten till integration. Och det är här du som mentor spelar en så viktig roll – dina kunskaper, din klokhet och förmåga att kunna hjälpa adepten in i vårt samhälle och jobbmarknaden!

Vad innebär mentorskapet?

Mentorskapet bygger på frivillighet från båda håll och ingen ersättning utgår till någon av er. För att det ska fungera krävs engagemang från både mentor och adept.

Du som Växjömentor skapar inte jobb eller praktik – utan guidar adepten med din erfarenhet och klokskap (tips, verktyg) så att adepten så småningom kan hitta ett arbete, praktik eller studier.

Du driver framåt och tar initiativ när kanske inte adepten gör det! Du blir en förebild och ”motivatorn” på era möten.

Viktigt att tänka på

- **Uppmuntra din adept**

- Det finns mycket som kan göra att adepten tappar styrfart.

- **Lyssna**

- Det skapar tillit och gemenskap. Samtalet sker på adeptens villkor och mentorns ansvar. Ge feedback.

- **Ställ öppna frågor**

- Hur? Vem? Vad? Var? Varför? Vilka? När? Vad hände sedan?

- **Språkträna**

- Att öva prata svenska är bland det viktigaste en mentor kan hjälpa till med. För adepten handlar det om att utöka sitt ordförråd och inte vara rädd för att säga fel.

OBS! Se till att ha roligt tillsammans!

Hur långt är mentorsprogrammet?

Ni träffas en gång i månaden under 6 månader.

Tillsammans bestämmer ni tid och plats för era möten.

Efter några månader kontaktar vi dig för att höra hur det går.

När nästan 6 månader gått blir du och din adept inbjudna till ett avslutande möte med övriga mentorer och adepter för en gemensam utvärdering.

Efter mentorsprogrammet får alla deltagare ett diplom av Växjö kommun.

Innehåll i mötena - tips och förslag

Lär känna varandra!

Genom att berätta lite kort och öppet om dig själv, vad du jobbar med och vad du gjort tidigare, vad du gör på fritiden och kanske varför du ville bli mentor, ger du adepten möjlighet att relatera till det och hen kan beskriva sin bakgrund och varför hen vill ha en mentor.

Vad ska vi prata om?

Förutom arbets- och studierelaterade frågor, är det bra om ni diskuterar exempelvis jämställdhetsfrågor på arbetsplatsen, normer och sociala koder i Sverige. Berätta gärna om hur det fungerar i det svenska samhället, om riksdagen, regeringen, myndigheter eller bostadsmarknaden i Växjö och övriga landet.

Länktips; [Så funkar det svenska samhället \(UR Play\)](#)

Tips om upplägg för mötena

- Vad vill adepten ha hjälp med? Jobs sökeri, tankar kring studier etc.
- Vad pratade vi om på förra mötet? Har vi gjort det vi sa – eller skall vi backa?
- Hur ser det ut nu? Går det framåt – eller behöver vi repetera?
- Vad känns extra angeläget att fortsätta med? Vad tycker adepten?
- Ge gärna adepten någon eller några mindre ”uppgifter” till nästa möte. Kommer ni överens om någon uppgift/ aktivitet mellan träffarna – se till att det blir genomfört!
- Bestäm alltid ett nytt mötesdatum och plats.





Tips och förslag på aktiviteter

- Träffas på ett café, bibliotek eller annan "neutral" plats, gärna olika miljöer.
- Gör saker tillsammans (idrott- och kulturevenemang), aktiviteter (cykla, promenera, simma, spela minigolf, träna på ett utegym) eller besök intressanta platser (museum, domkyrkan, slottsruinen, Teleborgs slott, universitetet) eller prova varandras matkultur?
- Gör något spännande – tokroligt att stå på skidor eller skridskor för första gången.
- Träffa andra svenskar!
- Bestäm ett TV-program eller lättläst bok som ni kan prata om.
- Adepten själv har kanske idéer och tankar kring något som intresserar.

Var och en får stå för egna kostnaderna för eventuella evenemang/aktiviteter.

Ett förslag på tema för varje möte



1. Presentation av varandra och förväntningar

Även om ni båda är angelägna om att komma igång, är det viktigt att ni lagt ned lite tid på presentationen av er själva. Genom att lära känna varandra, kanske fråga varandra om era förväntningar på mentorskapet, lägger ni en bra grund för era möten och mål.

Sociala koder - Vad pratar vi om på lunchen och vad pratar vi inte om på lunchen? Ge er gärna tid att diskutera nedanstående!

- Hur ska jag klä mig?
- Duar vi varandra hur som helst?
- Hur ser det ut i adeptens hemland?
- Hur ser det ut med arbetstider, semester, övertid osv?
- Hur tar jag fikapaus eller rökpaus? Vem sitter var i fikarummet? Kan jag ta en penna för mycket från materialskåpet?
- Prata genus, jargong på ett arbete kan ses som sexuella trakasserier på ett annat.
- Umgås man privat? Bjuder hem?





2. CV och personligt brev

En del adepter har redan ett CV och kanske ett personligt brev. Titta gärna tillsammans på dem och hjälp gärna till att förbättra dem om du ser ett behov av det och om adepten så önskar.

Bra punkter i CV:

- Utbildning
- Erfarenhet
- Kontaktuppgifter
- Språkkunskaper
- Datavana
- Föreningsliv etc.
- En kort sammanfattning

Personligt brev

Ett personligt brev bör framhäva typiska drag hos den sökande (till exempel; hög moral, viljestyrka, en som aldrig ger upp).
Skriv varför hen tycker att arbetet/arbetsgivaren är spännande.
Det är bra om man läst på om arbetsgivaren. Det är viktigt att både CV och Personligt brev är riktat till just den tjänst som söks!

Dubbelkolla alltid stavningen! Den bör vara rätt i ansökan, ett tecken på noggrannhet. Lämna inte referenser i Cv:t men var beredd att göra det och innan en intervju, se till att informera referenserna om det.

Länktips;

Skriva CV - [Arbetsförmedlingens webbplats](#)

Skriva personligt brev - [CV-mallen.se](#)

Personligt brev - [Arbetsförmedlingen](#)



3. Samtal i halvtid

Det kan vara klokt att ni båda gör en avstämning tillsammans efter ungefär halva tiden. Det är viktigt att du som mentor kontinuerligt lämnar konstruktiv feedback om hur adepten utvecklas.

- Vad har vi gjort hittills?
- Vad vill du fortsätta med?
- Får vi tag i varandra när vi behöver?

Försök att ha en öppen och ärlig dialog om hur du fortsättningsvis ska kunna stötta adepten. ” Om något är svårt – hur kan jag hjälpa dig? ”

Om adepten tappar motivationen - Hjälp till att behålla fokus.



4. Besök en arbetsplats

Det kan vara intressant att få göra ett besök på din eller en väns arbetsplats (kanske har adepten önskemål). Det visar hur saker och ting går till i praktiken men kan också öppna upp för fortsatta samtal om hur man når sina mål!

På ”Yrkesjakten” – en virtuell upplevelse på Arbetsförmedlingens webbplats kan man besöka en arbetsplats digitalt och få en massa matnyttig information som till exempel ”Arbeta i Sverige”, ”Webbinarier”, ”Snabbspår”.

Länktips; [Yrkesjakten – Arbetsförmedlingen](#)



5. Träna på att göra en anställningsintervju

Vad står det i anställningsannonsen och vad betyder egentligen orden i annonsen. Det är viktigt att den sökande förstår vad arbetsgivaren frågar efter! Gör träningsintervjuer och ge tips och råd.

Frågor att träna att svara på kan vara:

- Berätta lite om dig själv
- Vad fick dig att söka detta jobb
- Vad tror du att just du kan tillföra oss?
- Hur fungerar du under stress?
- Har du själv någon fråga?

Länktips; [Tips inför jobbintervjun – Arbetsförmedlingen](#)





6. Avslutande samtal

Vad har adepten lärt sig kompetensmässigt, språkligt, socialt, kulturellt, personligt?

- Vad har vi lärt oss av varandra?
- Vad hade kunnat göras annorlunda?
- Har vi några goda råd att ge varandra?
- Vill vi fortsätta ses eller känns det bra här?

Syftet med samtalet är att göra ett så bra avslut som möjligt så att adepten får med sig några ord på vägen – vad som är bra att tänka på osv. Det är angeläget att adepten får känna sig bekräftad oavsett om hen nått sina uppsatta mål eller ej.

Avslutningsvis – det kan vara lite spännande att berätta vilket första-handsintryck ni fick av varandra och hur intrycket kanske förändrats efterhand.

OBS! Det är självklart upp till dig och din adept att själva lägga upp era möten!



Hitta lediga jobb

Här är några tips som du som mentor kan gå igenom med din adept;

- Vikten av att validera sin utbildning.
(Universitets- och högskolerådet, UHR)
- Tänk på att lediga jobb inte alltid annonseras ut, faktisk syns de flesta lediga jobb inte alls i annonser. Många jobb läggs bara ut på företagens egna webbplatser.
- Tänk brett - ”omvärldsbevakning” - det kan vara en artikel i tidningen/nätet som berättar om ett företags etablering i området, kommunens satsningar på näringslivet osv.
- Låt arbetsgivarna hitta dig: var synlig på sociala medier.
- Kontakta företag direkt och berätta att du finns.
Eller gör spontanbesök.
- Använd ditt nätverk, hur litet det än är, fråga en vän eller bekant om jobbkontakter!
- Leta jobb på olika jobbsajter som: arbetsformedlingen.se, LinkedIn, lokalpressen.

Välkommen att kontakta Nebras, arbetsmarknadshandläggare på Växjö kommun, under hela mentorsprogrammet!

E-post: Nebras.Almdrdas@vaxjo.se

Vaxjo.se/vaxjomentor



**Växjö
kommun**