



Quelle: pexels.com

SWAN-Mentoringprogramm Ernährung

Basisinformationen

Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung lehnt sich an das Mentoringprogramm FUNDAMENT des Berufsverbands Oecotrophologie VDOE an. SWAN bedankt sich ganz herzlich für die freundliche Genehmigung zur Nutzung.

Mentoring: Was ist es und wie funktioniert es?

Was ist Mentoring?

Mentoring ist eine effektive Methode zur Karriereförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Mentoring-Prozess werden vor allem informelle, aus der Praxis erwachsene Berufserfahrungen in einem geschützten Rahmen weitergegeben.

Als Ratsuchende/r (= Mentee) erhalten Sie die Chance, Ihre beruflichen Zielsetzungen zu reflektieren und sich über Ihre persönlichen Stärken und Schwächen klar zu werden. Sie erhalten Einblick in den beruflichen Alltag Ihrer Mentorin / Ihres Mentors und können von dessen Kontakten profitieren.

Als Mentor/in profitieren Sie, indem Sie Ihren eigenen Werdegang und Ihre Tätigkeit reflektieren, Ihre sozialen Kompetenzen trainieren und gemeinsam mit Ihrem/r Mentee wachsen. Aus jeder Tandem-Beziehung können sich neue Impulse für beide Seiten entwickeln.

Was leistet Mentoring?

- Begleitung im beruflichen Alltag
- Förderung der persönlichen Karriereentwicklung, z.B. durch Kontaktvermittlung
- Training persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen
- Verbesserung der Chancen bei Berufseinstieg oder Stellenwechsel
- Unterstützung der (Neu-)Positionierung innerhalb eines beruflichen Systems
- Schlagen einer Brücke zwischen den Generationen

Wichtig: Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung hat nicht den Anspruch eines professionellen Coachings und garantiert auch keine Stellenvermittlung.

Wer darf sich als Mentee bewerben?

Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft des/r Mentees bei SWAN.

Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung richtet sich einerseits an Studierende der ETH (MAS in *Nutrition and Health*, MSc Lebensmittelwissenschaften mit Major in *Nutrition and Health*¹) und der BFH/FFHS (BSc Ernährung und Diätetik im letzten Ausbildungsjahr, MSc Ernährung und Diätetik, MSc *Life Sciences – Food Nutrition and Health*¹) sowie an Absolvierende dieser Studiengänge oder vergleichbarer Studiengänge unmittelbar nach dem Studium, die sich primär für eine berufliche Tätigkeit in den Bereichen Public Health, Lebensmittel- und Pharmaindustrie oder Forschung und

¹ Zulassungsbedingung: (beabsichtigte) Master Thesis im Bereich Ernährung

Lehre interessieren. Angesprochen sind andererseits auch SWAN-Mitglieder, die sich in der Phase der beruflichen Neuorientierung befinden oder nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen möchten.

Mitbringen sollte der/die Mentee die Bereitschaft zu lernen, Eigeninitiative, Verlässlichkeit, Vertraulichkeit, Ehrlichkeit und Offenheit. Der/die Mentee muss offen sein für Feedback, Anregungen und konstruktive Kritik und sollte auch bereit dafür sein, Neues auszuprobieren, Fehler zu machen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Wie läuft das Auswahlverfahren der Mentees?

Pro Mentoring-Jahr können max. 6 Mentees aufgenommen werden (Berücksichtigung der Bewerbungen aufgrund der Qualität der Bewerbung und passender Mentorinnen/en, die sich zur Verfügung stellen). Falls entsprechende Bewerbungen vorliegen, sind 2 Plätze reserviert für Mentees, die nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen möchten.

Wer sind die SWAN-Mentorinnen und -Mentoren?

Die Mentorinnen und Mentoren des SWAN-Mentoringprogramms Ernährung verfügen über langjährige Berufserfahrung im Bereich Ernährung und stammen u.a. aus den Branchen und Berufsfeldern Public Health, Lebensmittelindustrie, Ernährungsmedizin, Kommunikation, Forschung oder Lehre.

Wie funktioniert das Mentoring konkret?

Der SWAN-Vorstand stellt die Paare (Tandems) für ein Jahr so zusammen, dass die berufliche Tätigkeit bzw. der berufliche Erfahrungshintergrund der Mentorin / des Mentors den Vorstellungen des/r Mentees entspricht. Wenn immer möglich wird auch die örtliche Nähe zwischen Mentor/in und Mentee berücksichtigt.

Mentor/in und Mentee schliessen für die Dauer eines Jahres eine Vereinbarung ab, in der sie festlegen, wie oft und in welcher Art und Weise sie ihren Austausch gestalten wollen (physischer/digitaler Austausch). Es wird empfohlen, mindestens einmal pro Monat in Kontakt zu sein und das erste Treffen physisch abzuhalten (empfohlene Dauer: mind. 1 Stunde fürs erste Treffen, max. 1 Stunde für nachfolgende Treffen). Beide Seiten haben das Recht, unter Angabe der Gründe von der Vereinbarung zurückzutreten.

Kickoff-Veranstaltung für Mentees

Zur Vorbereitung Ihres Mentoring-Jahres sind Sie als Mentee zur Teilnahme an der Kickoff-Veranstaltung eingeladen. Diese bietet Ihnen Gelegenheit, sich untereinander kennen zu lernen, Ihre Interessen am Mentoring auszutauschen, die damit verbundenen Ziele anzusprechen und Informationen über den Ablauf des Mentoring-Prozesses zu erhalten.

An der Kickoff-Veranstaltung erfahren Sie als Mentee, wer Ihr/e Mentor/in (Tandempartner) wird, die/den der SWAN-Vorstand aufgrund Ihrer Bewerbungsunterlagen für Sie ausgesucht hat.

Mentees: Vorteile, Aufgaben und Kosten

Vorteile als Mentee

- In der Mentoring-Beziehung haben Sie als Mentee die Möglichkeit, von den beruflichen und persönlichen Erfahrungen der/s Mentorin/s zu lernen und von ihren bzw. seinen Kontakten zu profitieren.
- Im Mentoring erleben Sie Perspektivenwechsel durch den Austausch mit Ihrer/m Mentor/in sowie Einblicke in neue Netzwerke, die institutions-, bereichs- und mitunter fachübergreifende Kontakte ermöglichen können.
- Eine besondere Funktion von Mentoring – in der Fachliteratur ist hier von einem „wirklichen Schatz“ die Rede – ist das Vermitteln von (informellen) Informationen, die nicht unbedingt nachlesbar, aber dennoch wesentlich für die berufliche wie persönliche Entwicklung sind. Es liegt entscheidend an Ihnen, diesen Schatz zu heben!
- Mentoring kann Ihr persönliches und professionelles Selbstbewusstsein stärken, weil sich eine beruflich erfahrene Persönlichkeit Ihrer Belange annimmt.
- Im Austausch mit der/m Mentor/in lernen Sie, Ihre Kompetenzen besser zu erkennen, gezielter einzusetzen und offensiver darzustellen.
- Mentoring trägt zur Ermutigung bei, sich berufliche und persönliche Ziele zu setzen und diese nach aussen zu artikulieren und konsequent zu verfolgen.

Aufgaben als Mentee

- Sie nehmen an der Kickoff-Veranstaltung teil und erhalten dort Anregungen und Tipps, wie das Jahr verlaufen könnte.
- Sie erhalten an der Kickoff-Veranstaltung den Namen und die Kontaktdaten Ihrer/s Mentorin/s und nehmen von sich aus Kontakt auf.

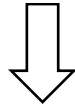
- Sie setzen sich aktiv dafür ein, dass Sie Ihre gesteckten Ziele erreichen. Sie tragen selbst die Verantwortung dafür, was Sie in der Mentoring-Partnerschaft lernen.
- Das Aufsetzen einer Mentoring-Vereinbarung mit Ihrer/m Mentor/in wird empfohlen.
- Mentoring ist eine Holschuld des Mentees, keine Bringschuld der/s Mentorin/s.
- Bereiten Sie Gespräche und Treffen mit der/m Mentor/in gut vor.
- Halten Sie sich an die vereinbarten Traktanden und gehen Sie diszipliniert mit der Zeit Ihrer/s Mentorin/s um.
- Üblicherweise führt der/die Mentee ein Protokoll der Gespräche zur Dokumentation des Prozesses.
- Sie bringen Ihre eigene Meinung und Sichtweise ein und sagen, wenn etwas nicht nach Ihren Vorstellungen läuft.
- Sie entscheiden letztendlich selbst, welche Anregungen Sie umsetzen wollen, welche zu Ihnen und Ihrem Lebensweg passen.
- Alles Besprochene wird vertraulich behandelt.

Kosten

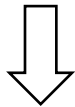
Mentees zahlen für die Teilnahme am SWAN-Mentoringprogramm Ernährung einen Kostenbeitrag von CHF 250.- (fällig vor der Kickoff-Veranstaltung). Die Mentoring-Unterlagen (Checklisten, Vorlagen, Tipps usw.) und die Teilnahme an der Kickoff-Veranstaltung sind hierin enthalten. (Reise-)Kosten für die Treffen mit der/dem Mentor/in usw. sind nicht enthalten. Der Kostenbeitrag bleibt auch geschuldet, wenn die Mentoringbeziehung aufgrund nicht zu lösender Konflikte vorzeitig beendet werden muss.

Ablauf und Termine für Mentees

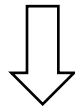
Bewerbung bis 30. November



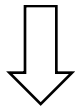
Feedback von SWAN (Zu-/Absage) bis Ende März des Folgejahres



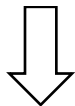
Begleichung Rechnung bis Ende April
(Voraussetzung für Teilnahme an Kickoff-Veranstaltung)



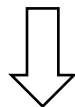
Kickoff-Veranstaltung im Mai



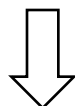
Vereinbarung erstes Tandem-Treffen und Vorbereitung



Erstes Tandem-Treffen Mentee / Mentor/in Juni



Weitere Kontakte entsprechend Vereinbarung



Abschluss Mentoringprogramm nach 1 Jahr,
Ausfüllen Evaluationsbogen