

Toolbox for mentors & trainees

Meetingplan

Møte nummer	Dato	Klokken	Tema/Topic
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Eksempler på temaer for møtene

1. Nettverkskartlegging

Mentor og Trainee kan lage en oversikt over kontakter eller virksomheter som kan være aktuelle for trainee.

Spørsmål:

- Hvorfor er et nettverk viktig?
- Kjenner trainee/mentor noen som jobber i feltet
- Hvem i nettverket er viktige for å få fagrelevant jobb?

3. Kvalifikasjonskrav

-Mentor og trainee ser sammen på trainees kvalifikasjoner

- Hva skal til for at trainee blir kvalifisert til en stilling i feltet i Norge

Spørsmål:

- Hvilke typer jobber/ Hva er trainee kvalifisert for?
- Kurs som kan være relevant?
- Godkjent utdanning?
- Hvordan kan trainee øke sin arbeidsmarkeds posisjon?

5. Arbeidskultur

Mentor og trainee gjør research i forhold til verdier til virksomhetene som er relevante for bransjen

Diskutere hva verdiene kan bety og hvordan verdiene påvirker arbeidskulturen

Spørsmål:

- Hvilke forskjeller i arbeidskultur har trainee merket seg?
- HMS, feriepenge, osv.

2. CV & Søknad

Mentor og trainee kan se på trainees CV – hva er bra, hva mangler/må forberedes/ endres

Kartlegge trainees kompetanse og erfaring (hva er relevant for feltet osv.)

Spørsmål:

- Hvilke egenskaper og ferdigheter kan være viktig?
- Hva anser mentor/virksomheten som en god CV/søknad?
- Eksempler?
- Hvor kan man finne ledige stillinger?
- Hvordan kan man matche kravene i søknadens tekst?
- Vise til Kompetanseforum Østfold (veiledning)

4. Nettverksutvidelse

Mentor og trainee kan kartlegge arenaer og fora hvor en bygger nettverk og kan få fagrelaterte kontakter – faglige foreninger og møteplasser osv.

Spørsmål:

- Hvordan utvider man nettverket sitt?
- Hva er viktig når man tar direkte kontakt?

7. Intervjutrening

Mentor og trainee jobber med viktige intervjuferdigheter – kan gjennomføre et prøveintervju

Spørsmål:

- På hvilken måte er kroppsspråk/stemmebruk viktig?
- Hvilke scenarier kan være aktuelle?
- Hva kan man svare på typiske spørsmål?

6. Arbeidsspråk

Arbeidsspråk er mer enn fagterminologi. Arbeidsspråk påvirkes av arbeidskultur og handler også om hva det snakkes om.

Spørsmål:

- Hvilket fagspråk er utfordrende å lære?
- Hvordan lære mer fag- og arbeidsspråk?

Examples for topics to talk about with your mentor

1. Network's mapping

Mentor & Trainee make an overview over contacts and companies that could be relevant for the trainee.

Questions:

- Why is a network important?
- Do the trainee/mentor know someone who works in the same field?
- Who is important to have in the network to get a relevant job?

2. Building a network

Mentor & trainee map arenas and forums where you build networks and can make subject-related contacts – professional associations and meeting places, etc.

Questions:

- How do you expand your network?
- What is important when making direct contact?

3. Work language

Work language is more than technical terminology. It is influenced by work culture and daily topics.

Questions:

- Which professional language is challenging to learn?
- How to learn more professional and work language?

4. Work culture

Mentor & trainee research in work values relevant to the industry

Discuss what these values mean and how the values affect the work culture

Questions:

- What differences in work culture has the trainee noticed?
- Health-Safety-Environment laws, holiday pay, etc.

5. Qualifications

Mentor & trainee look together at the trainee's qualifications.

What is required for a trainee to be qualified for a relevant position in Norway?

Questions:

- What (types of jobs) is the trainee qualified for?
- Courses that may be relevant?
- Approved education?
- How can trainees increase their labour market appeal?

6. CV & applications

Mentor & trainee check the trainee's CV – what is good, what is missing/ has to be improved/ changed

Map the trainees' skills and experiences (what is relevant for the field)

Questions:

- Which characteristics and skills might be important?
- What does the mentor/HR consider a good CV/ application?
- Examples?
- Where can you find vacancies?
- How can you match the requirements in the text of the application?
- Refer to Kompetanseforum Østfold (personal guidance)

7. Interview training

Mentor & trainee work on important interview skills - can conduct a test interview.

Questions:

- In what way is body language/ voice use important?
- Which scenarios may be relevant?
- What to answer to typical questions?

Protocol/ Notes

Topic:

Summary of today's meeting:

Tasks:

Other notes:

Preparation for the next meeting:

Topic:

Date/Time:

Place: