

KAS MINUSTKI VÕIKS SAADA KOOTSIV MENTOR?

JAH, KUI ...

- OLEN AVATUD JA AKTSEPTEEERIV
- OLEN USALDUSVÄÄRNE
JA TURVALINE
- OLEN HINNANGUTEVABA
- OLEN TÄHELEPANELIK
JA TEEMAS PÜSIV
- MULLE MEELDIB ENNAST
ANALÜÜSIDA
- OLEN EHE JA AUS
- OLEN VALMIS
UUEST INSPIREERUMA
- OLEN VALMIS VAATAMA MAAILMA
TEISE "MÄTTA OTSAST"
- PEAN LUGU VÄLJAKUTSETEST



KAS TEKKIS HUVI?

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing
www.supervisioon.ee

Eesti Mentorite Koda
www.mentoritekoda.ee

ALLIKAD / LUGEMISSOOVITUS

Pask, R., & Joy, B. (2007). *Mentoring-coaching. A guide for education professionals*. Open University Press

Lainola, K., & Eisenschmidt, E. (2021). *Mentorlus – koostöine õppimine ja areng hariduses*. Tallinn: TLÜ haridusinnovatsiooni keskus.



Infovoldik on valminud 2022. aastal
Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Voldik on allalaetav: www.elu.tlu.ee

Voldiku koostasid:

Gerlin Kõre, Johanna-Leena Känd,
Krislyn Maisalu, Kristi Jakobsoo,
Küllli Reinup ja Küllike Zukker
Juhendajad: Kaia Lainola ja Riin Seema

KOOTSIVA MENTORLUSE

A B C

MENTORLUS

Mentorlus on inspireeriv ja toetav koostöösuhe, kus keskendutakse protsessile. Mentor küsib, räägib, põhjendab, annab nõu ja jagab oma kogemusi.

KOOTSING (COACHING)

Kootsing on koostöösuhe, kus keskendutakse eesmärkide saavutamisele. Osapooled on võrdsed, kuid nende rollid on erinevad: koots ei anna nõu, vaid juhhib küsimuste abil inimest oma isiklikku potentsiaali kasutama.

KOOTSIV MENTORLUS

Kootsiv mentorlus on protsess, mis koosneb kahest osast: asjade läbi mõtlemisest ja tegutsemisest. Kootsiv mentor aitab näha, kus ma olen, ning liikuda sinna, kuhu ma tahan jõuda. Kootsiv mentor küsib küsimusi, esitab väljakutseid, innustab ja peegeldab.

JÕUSTAMINE

TOETAV TAGASISIDESTAMINE

JULGUSTAMINE

DIALOOG

JAGATUD ARUSAAMA KUJUNDAMINE

USALDUSLIK SUHE

KOOTSIV MENTORLUS ON

PIDEV ÕPPIMINE

KÜSIMUSTE KÜSIMINE

TURVALISE RUUMI LOOMINE JA HOIDMINE

ÜHENDAV KOGEMUS

EMPAATILISUS

AKTIIVNE KUULAMINE

KAS MA VAJAN KOOTSIVAT MENTORIT?

JAH, KUI TUNNEN, ET ...



- VAJAN INSPIRATSIIONI
- MU TUGEVAD KÜLJED VAJAVAD VÄLJASELGITAMIST JA ARENDAMIST
- SOOVIN MUUTA OMA TEGUTSEMISHARJUMUSI
- TAHAN SAADA TÖÖ JA ERAELU TASAKAALU
- RESSURSSI KÕIGEKS EI JÄTKU
- MUL ON MÕNIGI KORD SELGUSETUS VALIKUTE OSAS
- MINU HIRMUD JA NEGATIIVSED MÕTTED ON MULLE TAKISTUSEKS
- MUL JÄÄB PUUDU JULGUSEST, ET VAJALIKKU MUUTUST LUUA
- MU OSKUSTES JA SEELÄBI ENESEKINDLUSES ON LÜNK