



# ÊTRE MENTORE ÉVALUER L'ÉTAT DE PRÉPARATION

Un mentorat efficace peut procurer des avantages considérables à la mentore. Pour tirer le meilleur parti d'une occasion de mentorat, il est important que vous commenciez par évaluer votre état de préparation et vous assurer que vous avez la capacité et la motivation nécessaires pour participer pleinement au programme. Vous devez également en comprendre la structure et les attentes avant de vous engager.

## LE MENTORAT EST-IL FAIT POUR MOI?



Réfléchissez aux questions suivantes pour déterminer si le rôle de mentore vous convient :

- ✓ Suis-je disposée à contribuer à la croissance et au développement d'une entraîneure?
- ✓ Suis-je prête à consacrer du temps et de l'énergie pour favoriser une relation productive avec ma mentorée?
- ✓ Suis-je prête à consacrer du temps et de l'énergie pour écouter les objectifs d'une autre entraîneure et fournir une rétroaction constructive en accord avec les objectifs définis?
- ✓ Suis-je disposée à analyser mes compétences et mon expérience d'entraîneure et à faire part de cette réflexion à une autre entraîneure?



# Ai-je suffisamment d'informations sur le programme de mentorat?



Veillez lire les questions suivantes. Si vous n'avez pas toutes les réponses, vous pouvez communiquer avec les organisateurs du programme pour obtenir de plus amples renseignements.

- Quel est l'objectif du mentorat?
- Combien de temps dure le mentorat? Y a-t-il une date de commencement et une date de fin?
- Combien de temps faut-il y consacrer?
- Faut-il voyager?
- Comment puis-je postuler ou m'inscrire?
- Quelles sont les attentes à l'égard de mon rôle de mentore?
- Dois-je trouver une mentorée moi-même, ou est-ce qu'on m'en assignera une? Si je ne choisis pas ma mentore, ai-je mon mot à dire?
- La participation au mentorat est-elle reconnue d'une quelconque façon?
- Y a-t-il des exigences de fin de programme (par exemple, un rapport de synthèse)?

## La décision d'être mentore

Il est important que vous compreniez vos motivations et vos attentes pour établir vos objectifs et les résultats attendus du mentorat. Réfléchissez aux questions ci-dessous :

Qu'est-ce qui vous motive à devenir mentore? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

### Développement de mes compétences d'entraîneure

- Possibilité de mettre votre expertise à la disposition des autres
- Reconnaissance de la nécessité du mentorat parmi les entraîneures
- Possibilité d'acquérir une nouvelle perspective
- Possibilité de réseautage avec d'autres entraîneures
- Activité gratifiante qui contribue à l'organisation et à la profession
- Autre : \_\_\_\_\_

### Croissance personnelle

- Intérêt pour l'amélioration des relations sociales avec d'autres entraîneures
- Expérience antérieure de mentorat
- Désir de trouver et de développer de nouveaux talents de l'entraînement
- Intérêt à développer vos compétences d'entraîneure et de leadeuse

**Que cherchez-vous à accomplir en tant que mentore?**

---

**Quelles sont vos attentes avec la relation de mentorat?**

---

**Qu'est-ce qui ferait de l'expérience de mentorat une réussite pour vous en tant que mentore?**

---

**Visitez [la page Web du Modèle de mentorat des entraîneures](#) pour consulter des ressources supplémentaires!**

Le Modèle de mentorat des entraîneures a été élaboré en partenariat avec Femmes et sport au Canada.