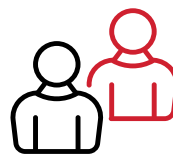




ÊTRE MENTORÉE ÉVALUER L'ÉTAT DE PRÉPARATION

Un mentorat efficace peut procurer des avantages considérables à la mentorée. 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 mentorée vous convient :

- ✓ Est-ce que je veux analyser mes compétences et ma philosophie d'entraînement?
- ✓ Est-ce que je veux développer et améliorer mes capacités d'entraîneuse?
- ✓ Est-ce que je suis ouverte à apprendre de ma mentore et à évaluer mes compétences de façon critique?
- ✓ Est-ce que je suis prête à consacrer du temps et de l'énergie pour favoriser une relation productive avec ma mentore?



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? Ai-je mon mot à dire sur les objectifs et les résultats?
- 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?
- Y a-t-il des coûts à déboursier pour la mentorée?
- Comment puis-je postuler ou m'inscrire?
- Quelles sont les attentes à l'égard de mon rôle de mentorée?
- Dois-je trouver une mentore 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 mentorée

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 mentorée? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Développement de mes compétences d'entraîneure

- Développement de mes compétences professionnelles (p. ex., le leadership, la négociation, les compétences techniques sportives)
- Apprentissage de stratégies d'avancement professionnel
- Exposition et visibilité auprès de la direction et du personnel d'entraîneurs
- Possibilité de réseautage avec d'autres entraîneures
- Autre : _____

Croissance personnelle

- Intérêt pour l'amélioration des relations sociales avec d'autres entraîneures
- Occasion de suivre et d'observer une entraîneure de haut niveau
- Exposition à de nouveaux défis et de nouvelles occasions
- Développement de compétences transposables (p. ex., gestion du temps et du stress)
- Autre : _____

Que cherchez-vous à accomplir en tant que mentorée?

Quelles sont vos attentes avec la relation de mentorat?

Qu'est-ce qui rendrait l'expérience de mentorat profitable pour vous en tant que mentorée?

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.