



RÔLES ET RESPONSABILITÉS

MENTORÉE

Une relation de mentorat s'établit en six étapes fondamentales qui se déroulent avant, pendant et après le programme. Révisez vos responsabilités en tant que mentorée au fil des six étapes.



STADE 1: ÉVALUER L'ÉTAT DE PRÉPARATION

- Comprendre le processus de mentorat
- Évaluer l'aptitude au mentorat
- Déterminer les motifs de l'engagement dans le mentorat

STADE 2: SE PRÉPARER

- Évaluer ses compétences et ses besoins personnels et professionnels
- Participer à une formation de mentorat
- Mettre en relation les mentores et les mentorées

STADE 3: PRÉPARER LE TERRAIN

- Définir les objectifs et les résultats
- Clarifier le rôle de la mentore et de la mentorée
- Élaborer un plan de mentorat

STADE 4: TRAVAILLER ENSEMBLE

- Mettre en œuvre le plan de mentorat
- Organiser des bilans réguliers
- Réfléchir et évaluer en continu

STADE 5: RÉCAPITULER

- Évaluer l'atteinte des objectifs
- Communiquer les réussites aux autres
- Célébrer le succès et l'expérience du mentorat

STADE 6: ÉVALUER ET PLANIFIER

- Évaluer l'efficacité du mentorat
- Planifier les étapes suivantes en matière d'avancement professionnel



AVANT LE DÉBUT DU MENTORAT...

- Explorer le programme et déterminer si le mentorat est approprié
- Réaliser des activités d'autoévaluation qui favorisent la connaissance de soi
- Prendre contact avec sa ou ses mentore(s)
- Apprendre des stratégies pour optimiser son temps en tant que mentorée (par exemple, participer à des formations)



PENDANT LE MENTORAT...

- Définir une vision commune et établir des objectifs en vue de sa réalisation
- Créer un plan de mentorat et clarifier les rôles
- Effectuer des bilans réguliers de la mentore; régler les conflits ou les difficultés
- Faire preuve de réflexion et d'autoévaluation continues



APRÈS LA FIN DU MENTORAT...

- Évaluer l'atteinte des objectifs
- Faire part de son expérience à d'autres personnes
- Célébrer l'expérience du mentorat
- Évaluer le programme et la relation de mentorat
- Planifier les étapes suivantes en matière d'avancement professionnel
- Payer au suivant

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.