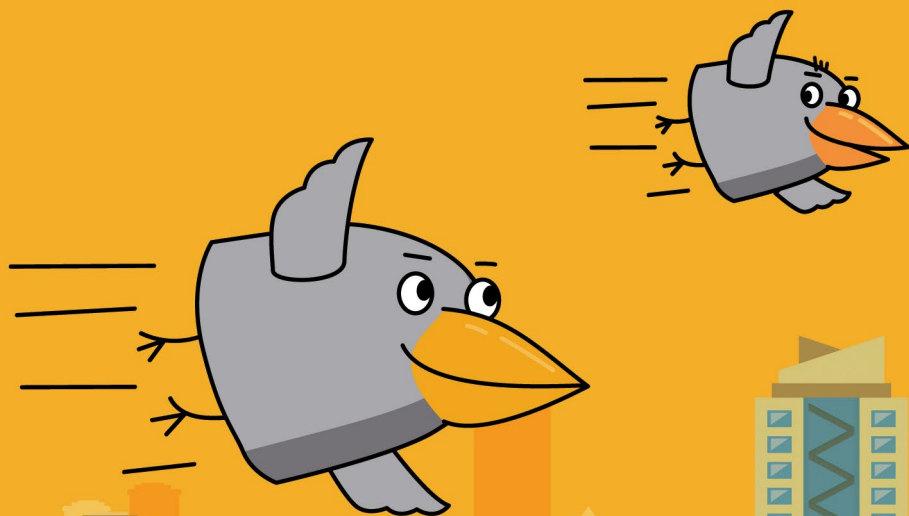


# ПРОГРАММА МЕНТОРСТВА НИУ ВШЭ

Гайд  
для менти



## Оглавление

Что такое менторство? ————— 3

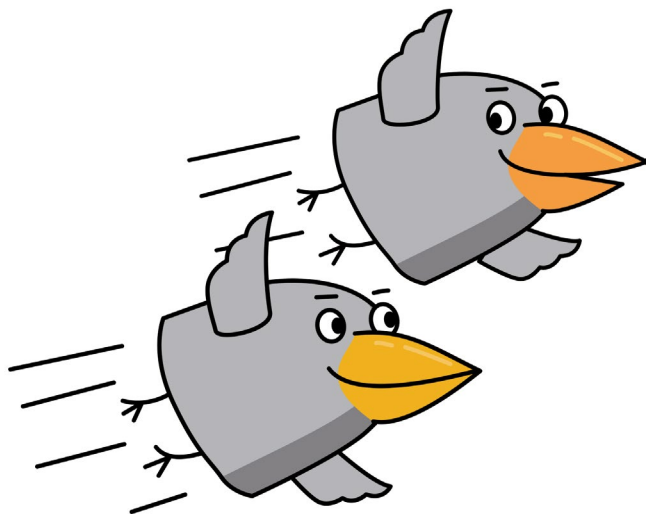
Для чего мне нужно менторство? ————— 4

Подаем заявку на участие ————— 7

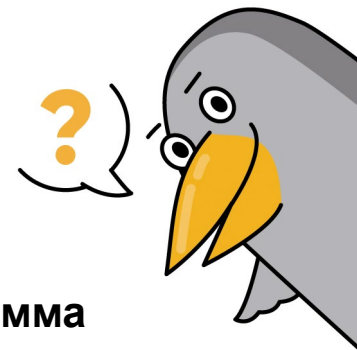
Как выбрать ментора ————— 9

Коммуникация с ментором ————— 10

Часто задаваемые вопросы ————— 14



## Что такое менторство?



**Менторство в Вышке — программа развития лидерского и карьерного потенциала студентов и выпускников в результате их взаимодействия.**

Ментором становится выпускник или сотрудник НИУ ВШЭ, который является профессионалом в своем деле и хочет делиться с менти своими знаниями.

Если ты студент НИУ ВШЭ, который хочет развиваться, готов прикладывать к этому усилия и рад учиться у наставника, программа менторства ждет тебя! =)

Став менти, ты получаешь доступ к экспертизе и опыту человека из отрасли, а также заряд мотивации и уверенности в своих силах. Участие в программе поможет системно и осознанно развиваться, выстраивать карьерную траекторию.

# Для чего мне нужно менторство?

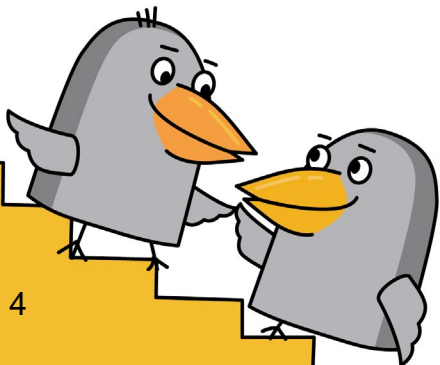
Чтобы программа была полезной для тебя, ответь на следующие вопросы:

- Что я хочу получить от программы менторства?
- На какие вопросы хочу найти ответы?
- Для чего мне это нужно?

Помни, что нет неправильных ответов, а честность с самим собой и ментором поможет осуществить мечты!

Затрудняешься ответить?

Мы сделали для тебя небольшой список с подсказками. Выбери для себя одно-два приоритетных направления, отмечай галочками то, что интересно именно тебе и действуй!



# Что я хочу получить от программы?

## Профессиональное развитие

- составление резюме
- подготовка к собеседованию
- помощь в поиске вакансий
- консультация по стажировкам/практике/карьерной траектории
- тренинг по самопрезентации и уверенным переговорам

## Личностное развитие

- мотивация, поддержка
- инструменты для саморазвития/развития личностных качеств
- секреты успеха
- помощь в адаптации на новом месте учебы/работе/социуме
- тайм-менеджмент
- развитие осознанности
- расширение кругозора
- помощь в постановке целей и задач

## Развитие в науке, академической деятельности

- написание научных статей
- написание курсовой/дипломной работы
- получение рецензии
- консультирование по написанию научных работ
- соавторство
- поступление в магистратуру/аспирантуру
- поступление в зарубежный вуз
- консультирование по академической мобильности

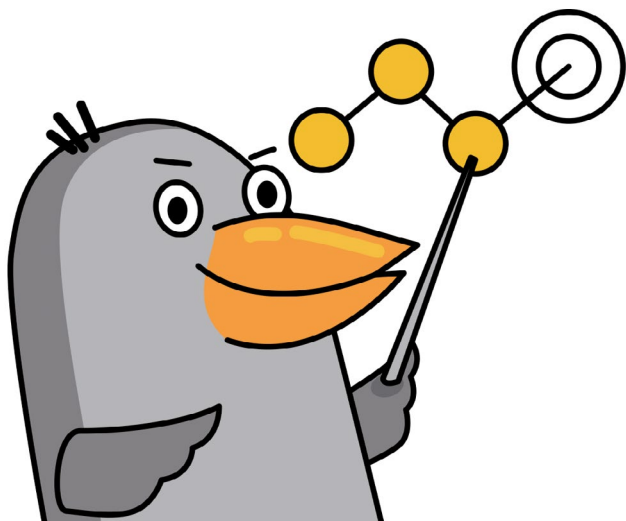
# Что я хочу получить от программы?

## Развитие социального трека

- консультация по волонтерской деятельности
- консультация по созданию волонтерской организации
- благотворительные программы
- карьера в сфере филантропии

## Создание и развитие своего бизнеса

- поддержка инициатив
- консультирование по созданию стартапа
- консультирование по подбору/развитию команды
- консультирование по работе в стартапах



6

# Подаем заявку на участие

Ты определился с целями участия в программе. Теперь, чтобы стать участником программы, тебе нужно заполнить заявку.



На этом этапе ты не только рассказываешь о себе, но и выбираешь ментора! =)



7

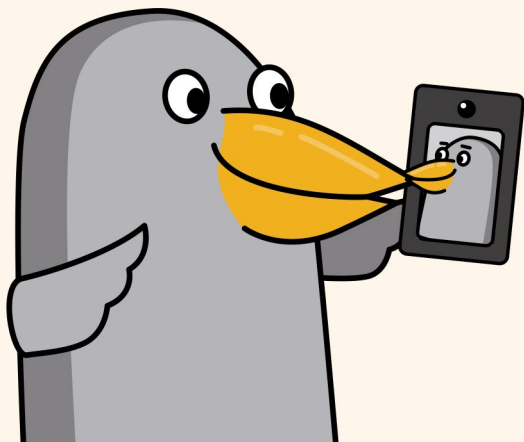
## Что указать в заявке о себе

При ответах на вопросы указывай достоверную информацию, старайся писать развернуто, но емко (2-3 предложения на каждый вопрос)

В заявке нужно прикрепить файл с описанием твоего опыта работы. Ты можешь прикрепить своё резюме, если оно есть.

Если резюме нет, а опыта работы мало или отсутствует, не расстраивайся. Перечисли и опиши свой функционал в проектах, которыми ты занимался, волонтерской деятельности, участие в конференциях, кейс-чемпионатах. Сюда же добавляй то, чем ты гордишься и о каких своих успехах хочешь рассказать.

Не будь голословным, но и не скромничай зря =)

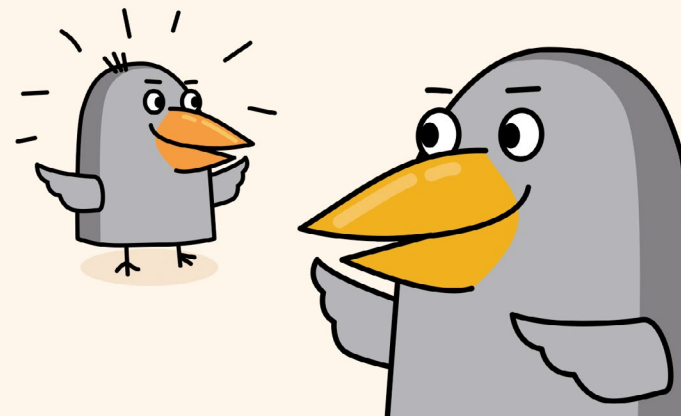


## Как выбрать ментора

При подаче заявки ты указываешь ментора, к которому хочешь попасть. Менти может взаимодействовать только с одним ментором одновременно и тебе нужно оставить свой выбор на ком-то одном.

При выборе ментора обращай внимание не только на сферы экспертизы, должность и компанию, но также и манеру изложения информации в профайле ментора. Ментор это не просто эксперт, он становится старшим товарищем. Здорово, когда вы на одной волне!

**Если ты затрудняешься с выбором или с заполнением заявки смело пиши мне, Азарченко Даше, на [dazarchenko@hse.ru](mailto:dazarchenko@hse.ru) (тема письма «Менторство»), с удовольствием помогу.**



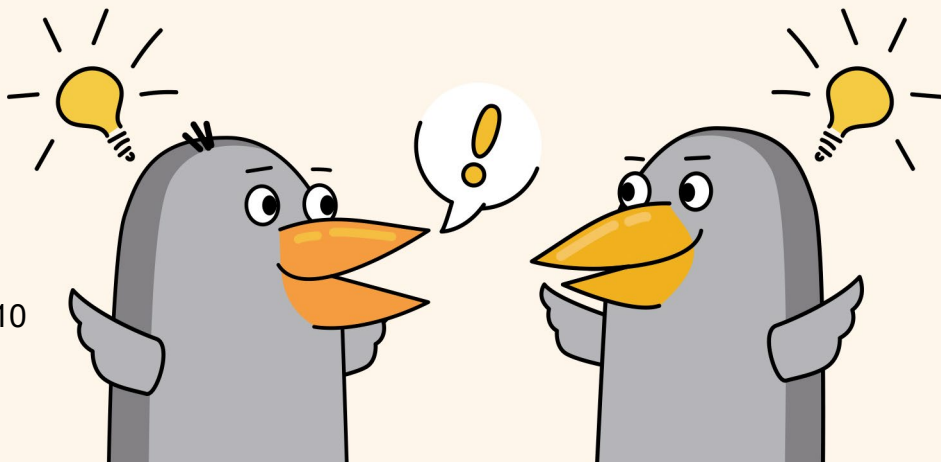
## Коммуникация с ментором

**Ментор одобрил твою заявку. Начинается самый интересный и продуктивный этап программы - взаимодействие с ментором!**

После того, как ты получил контакты, **не откладывай начало общения в далекий ящик.** Пиши в тот же день!

Достаточно будет если ты начнешь сообщения с того, что представишься, выразишь радость по поводу начала сотрудничества, напишешь о своей готовности учиться.

При общении с ментором держи всегда под рукой свой задачи и цели, если же таковых у тебя нет, обсуди данный пункт с наставником, это может быть хорошее начало долгого сотрудничества!



## При общении помни

1. Ментор добровольно участвует в программе, уважай его время и усилия.
2. Будь искренним и вежливым, выстраивай доверительные отношения
3. Открыто говори о своих целях и давай обратную связь своему ментору
4. Если вы договорились о встрече или дедлайне, но ты не успеваешь, сообщи об этом.
5. Не игнорируй сообщения и звонки ментора, если нужно сделать перерыв по каким-то обстоятельствам дай знать об этом ментору или менеджеру программы.
6. Если ты долго не выходил на связь, не бойся написать ментору первым.
7. Будь гибким и открыто смотри на мир, будь готов услышать разные точки зрения
8. Цени обратную связь и советы, готовься к каждой встрече
9. Прописывай план встречи/вопросы и следи за календарем, ты сам несешь ответственность за свое обучение
10. Получай удовольствие от общения и перенимай полезный опыт!

## Как строится взаимодействие ментор-менти

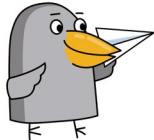


### Студент подает заявку

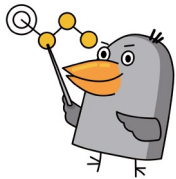
Указывает информацию о себе, цели участия в программе и ментора, к которому хочет попасть.



### Ментор одобряет заявку

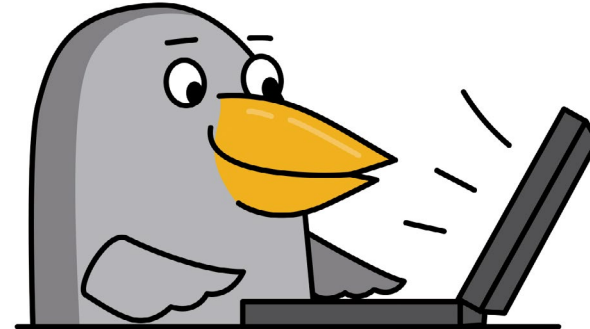


### Обмен контактами



### Взаимодействие

Коммуникация может осуществляться через мессенджеры, звонки, встречи, длительность взаимодействия зависит от целей и задач сотрудничества, желания ментора и менти.



**Если у тебя возникли проблемы в общении с ментором или оно зашло в тупик, пиши Азарченко Даше [dazarchenko@hse.ru](mailto:dazarchenko@hse.ru) (тема письма «Менторство»).**

**Ты также можешь обратиться к Даше, если по каким-то причинам хочешь прекратить сотрудничество с ментором, но не знаешь, как ему об этом сообщить.**

# Часто задаваемые вопросы менти



**Если у меня нет резюме, что делать?**

Если резюме нет, а опыта работы мало или отсутствует, перечисли и опиши свой функционал в проектах, которыми ты занимался, волонтерской деятельности, участие в конференциях, кейс-чемпионатах.

Сюда же добавляй то, чем ты гордишься и о каких своих успехах хочешь рассказать.



**Если я не знаю, в какой сфере хочу развиваться**

В программе участвуют менторы, которые готовы тебе помочь определиться, ты можешь обратиться к ним. Также ты можешь пообщаться с менторами из разных сфер.



**Все ли студенты могут принять участие в программе?**

В программе могут принимать участие все студенты НИУ ВШЭ.



**Можно ли взаимодействовать с двумя и более менторами?**

Единовременно можно работать только с одним ментором. После окончания сотрудничества вы можете подать заявку к другому наставнику.



**Можно ли после окончания взаимодействия с одним ментором подать заявку еще раз к другому наставнику?**

Да, такое возможно.



