



Initiation au mentorat :

Guide « Programme, parcours, et paradigme »
pour les mentoré(e)s



Programme

L'objectif du programme de mentorat d'EPS Canada est de vous fournir la possibilité de vous entretenir avec des mentors de confiance, des membres de la collectivité d'EPS, qui vous donneront un encadrement dans votre parcours professionnel. Les interactions avec votre mentor devraient vous donner un sentiment de confort et de sécurité, et vous devriez en sortir inspiré(e) et motivé(e). Nous espérons que vous sortirez de ce programme plus confiant(e), et équipé(e) d'une variété de connaissances et conseils que vous pourrez mettre en pratique dans le cadre de votre propre cheminement professionnel.

La voie de la réussite au mentorat

Voici 5 façons de maximiser votre expérience de mentorat.

1

Indiquez votre disponibilité

Précisez votre disponibilité à votre mentor. N'oubliez pas d'être poli(e) et de respecter l'horaire et les autres engagements de votre mentor.

2

Préparez-vous

En amont de chaque conversation, réfléchissez aux thèmes que vous voudriez aborder avec votre mentor.

3

Renforcez la confiance et la confidentialité

Indiquez à votre mentor que vous prenez la confiance, et que les conversations que vous tenez avec lui/elle demeureront confidentielles, sauf indication contraire.

4

Faites preuve d'authenticité et de sincérité

Soyez authentique! N'ayez pas peur de parler franchement et honnêtement avec votre mentor.

5

Mettez en pratique vos capacités d'écoute active

Coupez le son des alertes et des notifications, et écartez les autres distractions dans la mesure du possible pour la durée du temps passé avec votre mentor, en vue de lui accorder votre attention complète.

Optimisez votre expérience de mentorat

Quel est votre rôle à titre de mentoré(e) dans chacune de vos interactions avec votre mentor? Pour tirer un parti maximal du temps passé avec votre mentor, faites un effort conscient d'apporter les qualités suivantes à vos conversations.



**Pratiquez
l'écoute active**

**Prenez
des notes**

**Soyez présent(e)
et attentif/-ive**

**Posez des
questions
authentiques**

**Soyez ouvert(e)
d'esprit**

**Soyez et franc(he)
et honnête**

Idées d'activités de brise-glace virtuel

Voici quelques activités que vous pouvez faire ensemble pour briser la glace lors de votre première session de mentorat.



GIF du jour

Partagez une image GIF qui résume parfaitement comment se passe votre journée/l'année



Livrer l'aide

Partagez le titre d'un livre favori ou d'un billet de blogue ou un article de recherche que vous venez de lire



Articles essentiels

Énumérez les articles/ustensiles qui sont incontournables dans votre cuisine



S'évader en virtuel

Si vous aviez à choisir, depuis quel endroit préféreriez-vous participer à une séance ZOOM : un chalet dans les montagnes ou une petite maison au bord de la mer?



Histoire de vie en abrégé

Partagez votre histoire de vie en 5 minutes



Partager 3 photos

Partagez 3 photos de vous-même ou de votre école

Pour d'autres idées et de l'inspiration, consultez les 51 activités de brise-glace au site [teambuilding.com](https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities): [51 icebreaker activities \(https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities\)](https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities)