



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 écarterez 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.

Vous débutez dans notre programme de mentorat d'EPS Canada?

Voici ce que vous pouvez faire pour vous préparer et entrer en contact avec votre mentor pour la toute première fois.

1

Avant votre premier rdv avec votre mentor, réfléchissez aux sujets que vous voudriez aborder

Avant la première conversation de mentorat, notez 1-3 points majeurs que vous voudriez discuter avec votre mentor

2

Soyez préparé(e) et ayez des objectifs en tête

Avant votre première séance de mentorat, écrivez quelques [objectifs S.M.A.R.T](#) pour définir vos attentes dans ce programme de mentorat.

Pour commencer...

Réfléchissez sur où vous en êtes dans votre parcours d'apprentissage. Voulez-vous vous renseigner sur les méthodes d'évaluation en EP? Voulez-vous apprendre comment enseigner aux différents niveaux scolaires?

Mes objectifs pour le premier rendez-vous:

1. _____
2. _____
3. _____

Écrivez certaines de ces questions et définissez quelques objectifs concrets : cela aidera votre mentor à vous offrir un soutien ciblé dès votre premier rendez-vous.

A photograph of three women in climbing gear (helmets, jackets, and ropes) celebrating on a rock face. They are high-fiving each other. The background shows a rocky cliff and a clear sky. The image is partially obscured by a dark blue circular graphic on the right side.

3

N'ayez pas peur de poser des questions

Si vous voulez des rdv plus fréquents avec votre mentor, demandez-lui si c'est possible. Si vous voulez approfondir sur une question particulière ou un enjeu dans votre parcours de formation, posez la question. Les mentors ont de vastes connaissances et ont cumulé beaucoup d'expériences, et il est fort probable qu'ils seraient disposés à vous aider si vous leur demandiez.

4

Soyez flexible

Les mentors jonglent avec plusieurs priorités en même temps. Soyez flexible quant à la durée et la fréquence des rdv. Attendez-vous à ce que certaines conversations soient plus courtes, et d'autres plus longues.

Le mentorat peut combiner des aspects formels et informels

Au fur et à mesure que les conversations s'enchaînent avec votre mentor, et vous vous sentirez plus confortable, gardez l'esprit ouvert et accueillez les possibilités de conversations de mentorat plus informelles.

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 et franc(he) et honnête

Soyez ouvert(e) d'esprit

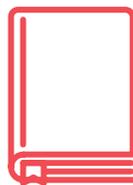
Idées d'activités de brise-glace virtuel

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: 51 icebreaker activities \(https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities\)](https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities)