

Mentoring- Protokoll & Reflexion

Die Mentoring Sessions sind eine wertvolle Zeit für dich. Behalte deine Ziele und das, was du im Mentoring erreichen, möchtest im Auge. Schreibe dazu nach jeder Session ein kleines Protokoll und reflektiere.



Protokoll

Notizen zu meiner letzten Session:

1. Was war Thema unserer Session (Fragen, Probleme etc.)?
2. Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
3. Welche Schritte kann ich unternehmen, um weiterzukommen? Bis wann?
4. Was fehlt mir noch?
5. Was würde ich gerne in der nächsten Session besprechen?

Platz für

Reflexion

Diese Frage können dir dabei helfen, deine letzte Session weiter zu reflektieren:

- Was habe ich in der Session gefühlt?
- Was ist mir an mir selbst aufgefallen?
- Was ist mir generell aufgefallen?
- Spüre ich bei gewissen Punkten Blockaden bzw. innere Widerstände?
- Was hättest du gerne angesprochen, dich aber nicht getraut? Warum?
- Was lief richtig gut?

deine Gedanken

Plane deine nächste Session

Meine nächste Session

Was habe ich seit der letzten Session verändert oder erreicht?

Welche Erkenntnisse habe ich seitdem gewonnen?

Was ist noch offen/zu tun:

Welchen Herausforderungen oder Hindernissen stehe ich noch gegenüber:

Inwiefern kann mir mein*e Mentor*in dabei helfen?

Welche Fragen habe ich?