



Workshops für Mentees

Bereite deine Zukunft vor!

Das Mentoring-Programm gibt Einblicke ins Leben der Mentorinnen und deren Berufswelten. Es stärkt aber auch die Persönlichkeit der Mentees und gibt viele hilfreiche Tipps.

Helena Trchsel, Leiterin der Fachstelle für Gleichstellung von Mann und Frau des Kantons Zürich, bereitet aktuell zwei Workshops für die Mentees vor. Beide betreffen die Zukunftsgestaltung.

Helena, was möchtest du den Mentees mitgeben?

Wichtig ist, dass wir die Mädchen ermächtigen, ihre Zukunft selbstbewusst zu gestalten und ihre Stärken hervorzuheben. Bei kniffligen Fragen beispielsweise wie zu Lohn, Beförderung oder Familienplanung lernen sie mutig ihre Interessen einzubringen und klug zu kontern.

Was beinhalten die Workshops?

Zuerst eine kurze Partnerinnen-Übung zu Stärken, Schwächen und Potenzial. In einem Rollenspiel erarbeiten die Mentees, wie man in verschiedenen Situationen fair, sachlich und erfolgreich verhandelt, zum Beispiel bei den Löhnen. Wir machen ein Speed-Networking als Praxisbeispiel und simulieren ein Bewerbungsgespräch. Hierbei werden die Mentees direkt Feedback von den anderen Mentees erhalten, können andere Verhaltensweisen ausprobieren und die Reaktionen darauf erfahren. Aber auch die künftige Vereinbarkeit von Familie und Arbeit wird ein Thema sein.

Wie bereitest du dich auf die Workshops vor?

Eine gute Vorbereitung ist in allem was wir tun, sehr wichtig. Anhand von Filmsequenzen werden wir Stereotypen erkennen, hinterfragen und dadurch das eigene Verhalten verändern. Und natürlich der Stolz unserer Fachstelle: Das von uns entwickelte, interaktive Jobmatcher-Spiel darf nicht fehlen.

Weshalb braucht es solche Workshops?

Frauen nehmen sich tendenziell eher zurück und treten in den Hintergrund statt in den Vordergrund. Die künftige Generation kann das ändern: Zeigt euch, getraut euch und steht zu eurer Meinung! Nur so könnt ihr das bewegen, was euch am Herzen liegt.

Die Mentees werden neben deinen zwei Workshops auch viele Gespräche mit Mentorinnen haben. Braucht es diese überhaupt?

JA! Lebenswege weisen Kurven und Abzweigungen auf. Man sollte sich nicht nur vor der Berufswahl, sondern das ganze Leben lang und in jeder Lebenslage mit Mentoren und Mentorinnen austauschen, das voneinander lernen ist eine unerschöpfliche Quelle an Wissen und Erfahrung. Mentoring bringt neue und oft auch überraschende Einsichten und Lösungen, indem Möglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt werden, an die man selbst vielleicht noch nicht gedacht hat.



Helena Trchsel

Leiterin der Fachstelle für Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Zürich