



Lääkäriliitto

Läkarförbundet

Ohjeita aktorille

Mitä Lääkäriliiton
mentorointi on?

Ohjeita aktoreille

Lääkäriliiton mentorointi on

- vapaaehtoista ja luottamuksellista
- tavoite- ja ratkaisuhakuista työskentelyä
- vuorovaikutteista keskustelua
- suunnitelmallista ja sitkeää, muutos syntyy hitaasti
- aiheiltaan tarpeen mukaan rajattua

Aktoriksi voivat hakeutua

- yksityissektorilla aloittavat
- siellä jo toimivat tai
- sinne vasta hakeutumassa olevat

lääkäriliiton jäsenet, jotka kaipaavat tukea, tietoa ja käytännön kokemuksia vastaavanlaisista tilanteista.

Mentorointipalvelua antavat liiton valitsemat yksityisellä sektorilla työskentelevät mentorit, jotka tarjoavat aktoreilleen luottamuksellista ja kollegiaalista neuvontaa ja konkreettista tukea. Mentorien yhteystiedot löytyvät liiton verkkosivuilta, yksityissektorin tietopankista.

Mentorointia tarjotaan 3 kertaa, mutta halutessaan aktori voi jatkaa tapaamisia mentorinsa kanssa omakustanteisesti.

Mihin mentorointi sopii?

- Urasuunnittelun avuksi; erilaisten valintojen edut ja riskit
- Omien arvojen ja tavoitteiden kirkastamiseen
- Itsensä kehittämisen tueksi
- Työyhteisötaitojen kehittämiseen
- Työn ja yksityiselämän tasapainon hakuun
- Verkostoitumiseen

Mistä voidaan esimerkiksi keskustella?

Aktori voi hakea tukea esimerkiksi:

- yksityislääkäritoiminnan aloittamiseen tai lopettamiseen liittyviin kysymyksiin
- lääkäriaseman käytäntöihin liittyviin kysymyksiin
- markkinointiin tai muihin vastaaviin asioihin
- ammattitaidon kehittämisen kysymyksiin
- potilaskohtaamisiin ja palautteiden käsittelyyn yleisellä tasolla

Mitä mentorointi ei ole?

- Valmiita vastauksia tai asioiden valmiiksi tekemistä
- Opettamista
- Kuulumisten vaihtoe
- Akuuttien tulipalojen sammuttamista
- Terapiaa

→ HUOM! Mentorointi ei myöskään koske juristineuvontaa tai lääkärin terveyteen tai työssäjaksamiseen liittyviä haasteita. Näihin oikea apu löytyy:

<https://www.laakariliitto.fi/palvelut/neuvontapalvelut/lakimiesneuvonta/>

<https://www.laakariliitto.fi/palvelut/tyohyvinvointi/>

Mentoroinnin pelisäännöt 1/2

Vapaaehtoisuus

- Miksi mentor ja aktor ovat lähteneet mukaan prosessiin?

Luottamuksellisuus

- Mitä luottamuksellisuudella tarkoitetaan?
- Voiko joistain asioista puhua ulkopuolisten kanssa?
- Mistä asioista ei ole syytä puhua edes keskenänne?

Valmistautuminen tapaamisiin

- Koska ja millä tarkkuudella aktor valitsee tapaamisten teemat?
- Miten aktor kommunikoi näistä mentorille?
- Miten mentor valmistautuu?

Mentoroinnin pelisäännöt 2/2

Tapaamiset

- koska tavataan ja kauanko kerrallaan? Kasvotusten vai etänä?
- käytännön järjestelyt (kuka hoitaa, paikkavalinta jne.)
- Miten tapaamisten välillä voi pitää yhteyttä
- toimintaohjeet peruuntumisten osalta
- kustannukset (3 kertaa Lääkäriliiton maksamana, muut aktorin kustannuksella)

Tapaamisten reflektointi

- Miten tapaamisia reflektoidaan?
- Pitävätkö mentor ja/tai aktor oppimispäiväkirjaa

Seuranta

- Miten tavoitteiden etenemistä seurataan ja arvioidaan

Millainen on hyvä
aktori?

Hyvä aktori

- haluaa oppia ja kehittyä, sitoutuu tekemään työtä tavoitteensa eteen
- on aktiivinen ja oma itsensä
- kertoo tavoitteensa avoimesti
- kyseenalaistaa ja on kriittinen, mutta on valmis pohtimaan myös omastaan poikkeavia näkökulmia
- valmistautuu tapaamisiin ja jakaa oivalluksiaan
- ilmaisee arvostuksen mentorille ja antaa palautetta

Mentorointi prosessina



- Ensimmäinen kontakti
- Tutustuminen
- Tavoitteiden tunnistaminen ja suunnitelma mentorointitapaamisille

- 1-3 tapaamista + mahdolliset lisätapaamiset
- Keskustelua ja reflektointia
- Pohdintatehtäviä

- Pyydä ja anna palautetta
- Jatkotoimien ja –työstämisen ohjaus
- Mentorointisuhteen muodollinen päätös

Käytännön vinkkejä aktoreille

Suunnittele

Mieti aluksi omat tavoitteesi ja jaa ne myös mentorille. Tavoitteet voivat kuitenkin saada uusia suuntia keskustelujen ansiosta, joten uskalla soveltaa ja muovata tavoitteita muuttuviin tilanteisiin. Pohdi esimerkiksi: Mitkä asiat ovat minulle tärkeimpiä työelämässä ja työssä itsessään? Missä haluaisin olla viiden vuoden kuluttua? Tämä auttaa erittelemään ja analysoimaan omia työelämään liittyviä ajatuksia.

Valmistaudu huolella

Kirjoita esim. viikkoa ennen tapaamisia mentorille kysymyksesi/ajatuksesi asioista, joista haluat keskustella. Näin mentori voi virittäytyä tapaamiseen ja pohtia omaa näkökulmaansa ja kokemuksiaan.

Reflektoi

Pohdi rauhassa mentorin sanomisia ja näkemyksiä ja mieti, miten voisit soveltaa niitä omaan tilanteeseesi, vaikka ne aluksi tuntuisivat vierailta. Varaa aikaa aiheiden prosessoimiseen, mutta älä tee prosessista liian raskasta. Voit esim. kirjata joka mentorointikerralta yhden teeman/oivalluksen/selvitettävän asian.

Valmistautuminen

- *Aktor* valitsee keskustelun aiheen ja kertoo siitä mentorille
- *Mentor* peilaa aihetta omaan kokemukseensa, miettii kysymyksiä ja pohdittavia

Itsenäinen työskentely

- *Aktor* kirjaa ajatukset ja oivallukset ja välittää ne mentorille
- *Aktor* peilaa edistymistä suunnitelmaan

Tapaaminen

- n. 1,5-2 tuntia
- riittävän taajaan, säännöllisesti
- noudatetaan agenda

Onnistumisen sudenkuoppia

- Epäselvät tavoitteet ja odotukset
- Sitoutumattomuus
- Jumiutuminen
- Oletus, että oma tapa toimia on ainoa ja paras
- Odotukset siitä, että asioita tapahtuu itsestään
- Pelko rakentavasta kritiikistä
- Epäonnistumisten salaaminen
- Arvioinnin puute

Ota kaikki irti
mentoroinnista

Ole avoin ja rohkea

- On hyödyllistä olla jopa korostetun avoin ja rehellinen. Kysy suoraan ja haasta keskustelukumppanisi kertomaan omia näkemyksiään/kokemuksiaan.
- Mentorointikeskustelu(je)n on tarkoitus käynnistää ja suunnata ajattelua, jonka kautta muutos syntyy. Ole kärsivällinen.
- Älä väistä vaikeitakaan kysymyksiä. Olet hakeutunut mentoroitavaksi kehittyäksesi. Tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Suhtaudu mentorin näkökulmiin ja kysymyksiin mielenkiinnolla, vaikka ne poikkeaisivat omistasi tai aiemmista ajatuksistasi.
- Mentorin kanssa keskustelemisen on tarkoitus olla antoisaa omien pohdintojesi tai kehittymisesi kannalta.

Mentoroinnin päätös

Mentoroinnin päätyttyä tai kun tavoitteet on saavutettu, kerro kokemuksistasi muille ja myös liitolle, jotta voimme kehittää toimintaa eteenpäin.

→ Jos haluat jakaa prosessia tai havaintoja sen varrelta muiden kanssa, ole yhteydessä Lääkäriliiton viestintään henriikka.hakkala@laakariliitto.fi

Resursseja

Lue lisää mentoroinnista

- <https://www.laakariliitto.fi/palvelut/koulutukset/yksityislaakarin-tietopankki/>. Osio 6:
Mentorointi
- Akavan Erityisalojen Mentorointiopas:
<https://www.akavanerityisalat.fi/files/2618/Mentorointiopas.pdf>
- Helsingin yliopisto, Mentoroinnin työkirja:
https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf
- Lääkärit mentoroivat –webinaarisarja:
<https://www.duodecim.fi/tuotteet-ja-palvelut/koulutus/laakarit-mentoroivat/>