



Lääkäriliitto

Läkarförbundet

Ohjeita aktoreille

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 tapaamisia voi jatkaa 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?

Mentoroitava lääkäri **eli 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?

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

→ HUOM! Mentorointi ei myöskään koske juristineuvontaa tai lääkärin terveyteen tai työssäjaksamiseen liittyviä haasteita.

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
mentori?

Vastaisitko näihin kyllä?

- Haluan vilpittömästi auttaa ja tukea aktoriani.
- Olemme toisillemme sopivat keskustelukumppanit.
- Roolini on minulle selvä.
- Pystyn omistamaan mentoroinnille riittävästi aikaa.
- Olen halukas hyödyntämään omaa verkostoani prosessin tukena.
- Haluan kehittyä mentorina opiskelemalla, paneutumalla ja keskustelemalla muiden mentorien kanssa.

Hyvä mentori

- haluaa oppia ja kuuntelee aktiivisesti
- tukee ja kannustaa, on empaattinen mutta uskaltaa myös haastaa
- hyödyntää verkostojaan
- kertoo rohkeasti myös omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan, vahvuuksistaan ja kehitysalueistaan
- tarjoaa esimerkein omaa kokemustietoaan aktorin ajattelun tueksi
- sopii aktorin kanssa tapaamisten käytännöt ja yhteydenpidon rajat
- voi olla myös aktoria nuorempi – olennaista ovat kokemukset ja tieto uralta, joista aktori voi hyötyä

Esimerkkikysymyksiä keskustelun synnyttämiseksi

- Miksi ajattelet noin? Mistä tuo ajatus tulee? Miten päädyit tähän ratkaisuun?
 - Miten toimit, jos eteen tulisi tilanne X (jonka kokemuksesi nojalla tiedät voivan tulla eteen)?
 - Mistä tunnistat, että olet saavuttanut tavoitteesi?
 - Mitä askeleita tavoitteesi saavuttamien edellyttää? (Joskus on helpompaa aloittaa tavoitteesta ja tunnistaa tarvittavat askeleet takaperin.)
- Mentorin kannattaa käyttää korviaan enemmän kuin suutaan. Kuuntele mentoroitavaa, pyri tunnistamaan oikea kysymys.
- Avoimet kysymykset toimivat parhaiten.

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

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 sanoittamaan tavoitteitaan ja ajatuksiaan.
- Mentorointikeskustelu(je)n on tarkoitus käynnistää ja suunnata ajattelua, jonka kautta muutos syntyy. Ole kärsivällinen.
- Älä väistä vaikeitakaan kysymyksiä. Aktori on hakeutunut mentoroitavaksi kehittyäkseen. Tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Suhtaudu aktoriin ja hänen tavoitteisiinsa kannustavalla mielenkiinnolla, vaikka ne poikkeaisivat omistasi tai neuvoistasi.
- Keskustelu aktorin kanssa on parhaimmillaan antoisaa myös 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/>