



Quelle: pexels.com

SWAN-Mentoringprogramm Ernährung

## Basisinformationen 2021/22

*Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung lehnt sich an das Mentoringprogramm FUNDAMENT des Berufsverbands Oecotrophologie VDOE an. SWAN bedankt sich ganz herzlich für die freundliche Genehmigung zur Nutzung.*

## Mentoring: Was ist es und wie funktioniert es?

### Was ist Mentoring?

Mentoring ist eine effektive Methode zur Karriereförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Mentoring-Prozess werden vor allem informelle, aus der Praxis erwachsene Berufserfahrungen in einem geschützten Rahmen weitergegeben.

Als Ratsuchende/r (= Mentee) erhalten Sie die Chance, Ihre beruflichen Zielsetzungen zu reflektieren und sich über Ihre persönlichen Stärken und Schwächen klar zu werden. Sie erhalten Einblick in den beruflichen Alltag Ihrer Mentorin / Ihres Mentors und können von dessen Kontakten profitieren.

Als Mentor/in profitieren Sie, indem Sie Ihren eigenen Werdegang und Ihre Tätigkeit reflektieren, Ihre sozialen Kompetenzen trainieren und gemeinsam mit Ihrem/r Mentee wachsen. Aus jeder Tandem-Beziehung können sich neue Impulse für beide Seiten entwickeln.

### Was leistet Mentoring?

- Begleitung im beruflichen Alltag
- Förderung der persönlichen Karriereentwicklung, z.B. durch Kontaktvermittlung
- Training persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen
- Verbesserung der Chancen bei Berufseinstieg oder Stellenwechsel
- Unterstützung der (Neu-)Positionierung innerhalb eines beruflichen Systems
- Schlagen einer Brücke zwischen den Generationen

**Wichtig:** Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung hat nicht den Anspruch eines professionellen Coachings und garantiert auch keine Stellenvermittlung.

### Wer darf sich als Mentee bewerben?

Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft des/r Mentees bei SWAN.

Das SWAN-Mentoringprogramm Ernährung richtet sich einerseits an Studierende der ETH (MAS in *Nutrition and Health*, MSc Lebensmittelwissenschaften mit Major in *Nutrition and Health*<sup>1</sup>) und der BFH/FFHS (BSc Ernährung und Diätetik im letzten Ausbildungsjahr, MSc Ernährung und Diätetik, MSc *Life Sciences – Food Nutrition and Health*<sup>1</sup>) sowie an Absolvierende dieser Studiengänge oder vergleichbarer Studiengänge unmittelbar nach dem Studium, die sich primär für eine berufliche Tätigkeit in den Bereichen Public Health, Lebensmittel- und Pharmaindustrie oder Forschung und

---

<sup>1</sup> Zulassungsbedingung: (beabsichtigte) Master Thesis im Bereich Ernährung

Lehre interessieren. Angesprochen sind andererseits auch SWAN-Mitglieder, die sich in der Phase der beruflichen Neuorientierung befinden oder nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen möchten.

Mitbringen sollte der/die Mentee die Bereitschaft zu lernen, Eigeninitiative, Verlässlichkeit, Vertraulichkeit, Ehrlichkeit und Offenheit. Der/die Mentee muss offen sein für Feedback, Anregungen und konstruktive Kritik und sollte auch bereit dafür sein, Neues auszuprobieren, Fehler zu machen und diese gemeinsam zu reflektieren.

### **Wie läuft das Auswahlverfahren der Mentees?**

Pro Mentoring-Jahr können max. 6 Mentees aufgenommen werden (Berücksichtigung der Bewerbungen aufgrund der Qualität der Bewerbung und passender Mentorinnen/en, die sich zur Verfügung stellen). Falls entsprechende Bewerbungen vorliegen, sind 2 Plätze reserviert für Mentees, die nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen möchten.

### **Wer sind die SWAN-Mentorinnen und -Mentoren?**

Die Mentorinnen und Mentoren des SWAN-Mentoringprogramms Ernährung verfügen über langjährige Berufserfahrung im Bereich Ernährung und stammen u.a. aus den Branchen und Berufsfeldern Public Health, Lebensmittelindustrie, Ernährungsmedizin, Kommunikation, Forschung oder Lehre.

### **Wie funktioniert das Mentoring konkret?**

Der SWAN-Vorstand stellt die Paare (Tandems) für ein Jahr so zusammen, dass die berufliche Tätigkeit bzw. der berufliche Erfahrungshintergrund der Mentorin / des Mentors den Vorstellungen des/r Mentees entspricht. Wenn immer möglich wird auch die örtliche Nähe zwischen Mentor/in und Mentee berücksichtigt.

Mentor/in und Mentee schliessen für die Dauer eines Jahres eine Vereinbarung ab, in der sie festlegen, wie oft und in welcher Art und Weise sie ihren Austausch gestalten wollen (physischer/digitaler Austausch). Es wird empfohlen, mindestens einmal pro Monat in Kontakt zu sein und das erste Treffen physisch abzuhalten (empfohlene Dauer: mind. 1 Stunde fürs erste Treffen, max. 1 Stunde für nachfolgende Treffen). Beide Seiten haben das Recht, unter Angabe der Gründe von der Vereinbarung zurückzutreten.

## Kickoff-Veranstaltung für Mentees

Zur Vorbereitung Ihres Mentoring-Jahres sind Sie als Mentee zur Teilnahme an der Kickoff-Veranstaltung eingeladen. Diese bietet Ihnen Gelegenheit, sich untereinander kennen zu lernen, Ihre Interessen am Mentoring auszutauschen, die damit verbundenen Ziele anzusprechen und Informationen über den Ablauf des Mentoring-Prozesses zu erhalten.

An der Kickoff-Veranstaltung erfahren Sie als Mentee, wer Ihr/e Mentor/in (Tandempartner) wird, die/den der SWAN-Vorstand aufgrund Ihrer Bewerbungsunterlagen für Sie ausgesucht hat.

## Mentees: Vorteile, Aufgaben und Kosten

### Vorteile als Mentee

- In der Mentoring-Beziehung haben Sie als Mentee die Möglichkeit, von den beruflichen und persönlichen Erfahrungen der/s Mentorin/s zu lernen und von ihren bzw. seinen Kontakten zu profitieren.
- Im Mentoring erleben Sie Perspektivenwechsel durch den Austausch mit Ihrer/m Mentor/in sowie Einblicke in neue Netzwerke, die institutions-, bereichs- und mitunter fachübergreifende Kontakte ermöglichen können.
- Eine besondere Funktion von Mentoring – in der Fachliteratur ist hier von einem „wirklichen Schatz“ die Rede – ist das Vermitteln von (informellen) Informationen, die nicht unbedingt nachlesbar, aber dennoch wesentlich für die berufliche wie persönliche Entwicklung sind. Es liegt entscheidend an Ihnen, diesen Schatz zu heben!
- Mentoring kann Ihr persönliches und professionelles Selbstbewusstsein stärken, weil sich eine beruflich erfahrene Persönlichkeit Ihrer Belange annimmt.
- Im Austausch mit der/m Mentor/in lernen Sie, Ihre Kompetenzen besser zu erkennen, gezielter einzusetzen und offensiver darzustellen.
- Mentoring trägt zur Ermutigung bei, sich berufliche und persönliche Ziele zu setzen und diese nach aussen zu artikulieren und konsequent zu verfolgen.

### Aufgaben als Mentee

- Sie nehmen an der Kickoff-Veranstaltung teil und erhalten dort Anregungen und Tipps, wie das Jahr verlaufen könnte.
- Sie erhalten an der Kickoff-Veranstaltung den Namen und die Kontaktdaten Ihrer/s Mentorin/s und nehmen von sich aus Kontakt auf.

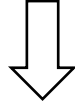
- Sie setzen sich aktiv dafür ein, dass Sie Ihre gesteckten Ziele erreichen. Sie tragen selbst die Verantwortung dafür, was Sie in der Mentoring-Partnerschaft lernen.
- Das Aufsetzen einer Mentoring-Vereinbarung mit Ihrer/m Mentor/in wird empfohlen.
- Mentoring ist eine Holschuld des Mentees, keine Bringschuld der/s Mentorin/s.
- Bereiten Sie Gespräche und Treffen mit der/m Mentor/in gut vor.
- Halten Sie sich an die vereinbarten Traktanden und gehen Sie diszipliniert mit der Zeit Ihrer/s Mentorin/s um.
- Üblicherweise führt der/die Mentee ein Protokoll der Gespräche zur Dokumentation des Prozesses.
- Sie bringen Ihre eigene Meinung und Sichtweise ein und sagen, wenn etwas nicht nach Ihren Vorstellungen läuft.
- Sie entscheiden letztendlich selbst, welche Anregungen Sie umsetzen wollen, welche zu Ihnen und Ihrem Lebensweg passen.
- Alles Besprochene wird vertraulich behandelt.

## **Kosten**

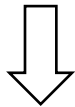
Mentees zahlen für die Teilnahme am SWAN-Mentoringprogramm Ernährung einen Kostenbeitrag von CHF 250.- (fällig vor der Kickoff-Veranstaltung). Die Mentoring-Unterlagen (Checklisten, Vorlagen, Tipps usw.) und die Teilnahme an der Kickoff-Veranstaltung sind hierin enthalten. (Reise-)Kosten für die Treffen mit der/dem Mentor/in usw. sind nicht enthalten. Der Kostenbeitrag bleibt auch geschuldet, wenn die Mentoringbeziehung aufgrund nicht zu lösender Konflikte vorzeitig beendet werden muss.

## Ablauf und Termine für Mentees

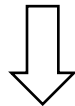
Bewerbung bis 30. November 2020



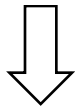
Feedback von SWAN (Zu-/Absage) bis Ende März 2021



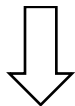
Begleichung Rechnung bis Ende April 2021  
(Voraussetzung für Teilnahme an Kickoff-Veranstaltung)



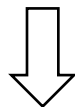
Kickoff-Veranstaltung im Mai 2021



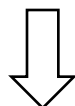
Vereinbarung erstes Tandem-Treffen und Vorbereitung



Erstes Tandem-Treffen Mentee / Mentor/in Juni 2021



Weitere Kontakte entsprechend Vereinbarung



Abschluss Mentoringprogramm Mai 2022,  
Ausfüllen Evaluationsbogen bis Ende Juni 2022