



# “Spørreguide” mentor - trener

## Verktøy til trenermentorordningen

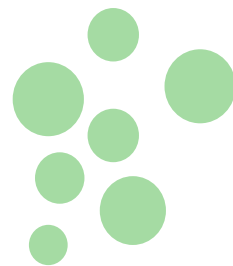
<b>Trener:</b>	<b>Mentor:</b>	<b>Dato:</b>
----------------	----------------	--------------

Denne "spørreguiden" er mentorens redskap til å avdekke trenerens nå-situasjon / utfordring.

Målet med samtalen:

- I forhold til nå-situasjonen/utfordringen, hva ønsker treneren å oppnå i deres samtale?
- For å bruke samtalen best mulig for treneren, hva er da viktigst for treneren å få ut av dette møte i forhold til nå-situasjonen? .

Spørreguide	Egne notater
<p><b>1. Nå-situasjonen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva er det som skjer?</li> <li>• Hvem er involvert?</li> <li>• Hva har treneren gjort til nå for å løse situasjonen?</li> <li>• Hvilke resultater har det gitt?</li> <li>• Hva har treneren opplevd som utfordringer og styrker for å løse situasjonen?</li> </ul>	
<p><b>2. Muligheter, løsninger, alternativer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke muligheter har treneren for nye handlinger?</li> <li>• Hva kan treneren gjøre mer eller mindre av?</li> <li>• Hva kan treneren gjøre annerledes?</li> <li>• Hvilke fordeler og ulemper ser treneren ved de forskjellige alternativene?</li> </ul>	



Spørreguide forts.	Egne notater
<p><b>3. Handlingsplan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Hva vil treneren gjøre nå?</i></li><li>• <i>Når og hvordan vil treneren gjøre det?</i></li><li>• <i>Er det noe treneren trenger før han/hun kan gjøre det?</i></li><li>• <i>Er det noe mer treneren trenger å diskutere med mentor, før treneren kan igangsette handlingsplanen?</i></li><li>• <i>Hvilke hindringer og barrierer forventer treneren?</i></li><li>• <i>Hva kan treneren gjøre for å håndtere/eliminere disse hindringene?</i></li><li>• <i>Hva mener treneren kan støtte hans/hennes handlingsplan?</i></li><li>• <i>Hvem vil treneren fortelle om sine planer?</i></li><li>• <i>Hvem trenger å få informasjon om trenerens planer?</i></li><li>• <i>Hvilken støtte har treneren bruk for, og hvor kan treneren få denne støtten?</i></li><li>• <i>Hva vil treneren gjøre for å få støtte fra disse personene?</i></li><li>• <i>Hvor viktig er det for gjennomførelsen av trenerens planer å oppnå denne støtten?</i></li><li>• <i>I hvilken grad tror treneren på, at disse handlingene vil bringe treneren til målet? På en skala fra 1-10?</i></li><li>• <i>Hvis treneren sier mindre enn 7... =&gt; Tenke i en "Handlingsplan B / Oppnåelige delmål"</i></li></ul>	
<p><b>4. Avslutning på samtalen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Hva har du fått ut av denne samtalen?</i></li><li>• <i>Hvordan har denne samtalen vært?</i></li><li>• <i>Er det flere uavklarte ting ift nå-situasjonen?</i></li><li>• <i>Er du fornøyd med nå-situationen?</i></li></ul>	

**Oppsummering samtale:**