



Guide for studerende

Mentorordningen på Biologisk Institut

Kære studerende!

Du sidder nu med guiden for studerende, der skulle give dig et godt overblik over, og forståelse af, mentorordningen på Biologisk Institut (BIO).

Overordnet formål med mentorforløbet

Ideen bag projektet er først og fremmest at støtte din valgproces i forhold til dit valg af kandidatuddannelse, valgfrie kurser, studieophold på andre universiteter, eller i udlandet, samt andre overvejelser om dit forløb efter endt bacheloruddannelse, ved at give dig en faglig sparringspartner.

Formålet med mentorordningen er at støtte dig som studerende i at træffe begrundede og kvalificerede valg, uanset om du har en klar idé om, hvad du skal efter bacheloruddannelsen, eller om du er i tvivl om, i hvilken retning du skal gå.

Det er vigtigt, at du i god tid inden afslutningen på din bacheloruddannelse overvejer, hvad du gerne vil bruge din uddannelse til, og hvad der skal følge efter bacheloruddannelsen. Dit valg af kandidatuddannelse, kurser, specialeemne osv. har betydning for, hvilke kompetencer du opnår i uddannelsen og dermed dine karrieremuligheder efter endt uddannelse.

Husk derfor at sætte tid af til at træffe dine valg – og gå i gang med at overveje, hvad du vil, sådanat du ikke pludselig er nødt til at tage en beslutning, der kan have stor indflydelse på dit uddannelsesforløb.

Mentoren kan henvise dig til andre muligheder for vejledning og information, hvis det kan bidrage til at understøtte din valgproces eller på anden måde være relevant. Du er også altid velkommen til at sende en mail eller ringe til én af kontaktpersonerne (se nedenfor), hvis du er i tvivl om, hvor du finder den relevante information eller vejledning. Brug også dine medstuderende som sparringspartnere. Måske har de stået med den samme tvivl som dig – og fundet svar, som kan være anvendelige eller inspirerende for dig.

Formålet med mødet med din mentor er at give dig feedback og sparring med afsæt i dine refleksioner og overvejelser om fremtiden. Og mentoren har naturligvis tavshedspligt!

Mentorordningen er således **ikke** en vejledning om de specifikke studieregler. Sådanne spørgsmål skal du søge vejledning om hos Science Studenterservice.

Du kan også læse om aktuelle SPOT ON arrangementer [her](#) – der findes både arrangementer af faglig karakter og indenfor personlig udvikling.

Du kan også kontakte studenterpræsterne - <https://studenterpraesterne.ku.dk/> eller Studenterrådgivningen - <http://www.srg.dk/da-> ved fx chikane.

Endelig kan nævnes Studenterambassadøren, der varetager de studerendes interesser – <https://studenterambassadoer.ku.dk/>

Mentorforløbet

Kobling mellem mentor og studerende

Der sendes invitation til mentorsamtale via en studiebesked. I studiebeskeden vil der være et link til en tilmeldingsside, hvor du har mulighed for at vælge din mentor. Tilmeldingen er efter "først til mølle" princippet inden for nogle angivne tidspunkter.

Det er vigtigt at du husker at melde afbud, hvis du bliver forhindret i at komme til den aftalte tid. Mødet finder sted på mentorens kontor, og der er afsat ½-1 time til mødet.

Der er mulighed for endnu et møde med din mentor, men som oftest er ét møde tilstrækkeligt.

For dig som studerende

For at du kan få et optimalt udbytte af møderne med din mentor, er det vigtigt, at du har gjort dig nogle tanker om, hvad målet med møderne skal være.

Til inspiration er nedenfor opstillet forslag til spørgsmål, der kan være relevante for dig at overveje inden dit møde med mentoren:

- Hvilket eller hvilke kurser på uddannelsen har du haft det største udbytte af? Hvad var du særligt optaget af?

- Har du overvejet hvilke eksterne kurser, der kunne være relevante for dig?

- Har du gjort dig tanker om, hvad du skal efter bacheloruddannelsen?

- Vil du fortsætte på en kandidatuddannelse? Hvis ja, har du overvejet hvilken?

- Overvejer du at starte på en anden uddannelse? Hvis ja, hvilken?

- Har du gjort dig nogen tanker om, hvad du vil, hvis du ikke vil fortsætte med at uddanne dig efter bacheloruddannelsen?

- Er det klart for dig, hvad du kan bruge din uddannelse til? Hvis nej, hvad eller hvem kan hjælpe dig med at blive mere afklaret, tænker du?

- Kender du nogen, der har et spændende job, som kunne være interessant for dig, når du er færdig som bachelor eller kandidat? Hvis ja, hvilke(n)?:

- Hvad gør de(t) job spændende eller relevant(e) for dig?

- Hvis du ikke lige kender nogen, der har et spændende job, er der så virksomheder eller forskningscentre, som du kunne tænke dig at få mere at vide om? Kan du gøre noget for at få kontakt til de(n) relevante arbejdspladser/forskningsområder?

- Hvordan kan du sikre, at mentorsamtalerne tager afsæt i *din* refleksion og valgproces – og ikke bliver styret af mentorens forslag eller egen forskning?

- Hvordan kan jeg lave en time out (pauser) undervejs i samtalen, hvis jeg er i tvivl om, hvorsamtalen er på vej hen? Time out kan blandt andet bruges til at snakke om, hvad formålet med samtalen var, eller om I er kommet for langt væk fra dagsordenen.

- Hvordan kan jeg lave en aftale med mentoren om at følge op på samtalen, hvis vi løber tør for tid? Hvad skal jeg huske at spørge om:

Det er i høj grad op til dig at sætte en dagsorden for møderne, og jo bedre du forbereder dig, fx ved at overveje, hvad du gerne vil drøfte med mentoren og have ud af møderne, desto nemmere er det for mentoren at bidrage med relevant sparring og input, der kan være relevant for dig.

HUSK! Mentorens opgave er *ikke* at fortælle dig, hvad du skal gøre, men at understøtte din valg- proces og refleksion! Mentoren ligger altså ikke inde med "de rigtige svar", men samtalen med din mentor kan måske bringe dig nærmere en afklaring på, hvilken vej du vil gå i dit videre uddannelsesforløb.

Forslag til en dagsorden for mentorsamtalerne (I de fleste tilfælde vil én mentorsamtale være tilstrækkelig)

Mentorsamtale 1

Målsætning for dagens møde

- Hvad skal rammen for dagens møde være (tid, punkter til dagsorden m.m.)?

- Hvad skal komme ud af første møde?

Afklaring af dit ståsted?

- Er du i tvivl om, i hvilken retning du ønsker at gå? Hvis ja, hvilke overvejelser vil du gernerdrøfte med mentoren?

- Ved du i hvilken retning du vil, men ikke hvordan du kommer derhen? Hvad kunne du i såfald tænke dig, at mentoren giver af input?

- Har du brug for generelt at søge information for at kunne træffe et valg om, hvad du vil efter bacheloruddannelsen? Hvis ja, har du så ideer til, hvor du finder den relevante information, eller hvilke spørgsmål du kunne stille mentoren for at få viden om relevante hjemmeside og lignende?

Målsætning for hele mentorforløbet

- Hvor i valgprocessen ønsker du at være efter endt mentorforløb?

Hvad er næste skridt?

- Hvad skal du gøre inden næste mentorsamtale?

- Hvad skal mentoren gøre inden jeres næste møde?

Mentorsamtale 2

Målsætning for dagens møde

- Hvad skal rammen for dagens møde være (tid, forslag til dagsorden m.m.)?

- Hvad skal komme ud af andet møde?

Opfølgning på sidste møde med mentoren

- Hvilke aspekter fra sidste møde er interessante at bygge videre på?

- Hvilke nye aspekter er relevante at tage fat på i forhold til målet for dagens møde?

Hvad er næste skridt?

- Evaluering på forløbet. Hvilken feedback vil du give mentoren – hvordan har samtalerne fungeret? Hvordan har du kunnet bruge samtalerne til at kvalificere dine overvejelser om, hvad du vil efter bacheloruddannelsen?

- Er det interessant at holde kontakten ved lige?

Der er som nævnt umiddelbart lagt op til, at mentorprocessen afsluttes efter et-to møder, men skulle der være interesse for det, fra både din og din mentors side, er I selvfølgelig meget velkomne til at fortsætte processen på eget initiativ.

Hvis noget går galt

Selvom processen skabes med et positivt afsæt, og der er forsøgt taget hensyn til alle aspekter af mentorordningen, kan der opstå uforudsete situationer.

Skulle du derfor, fx ønske at skifte mentor, eller du har andre spørgsmål, så tag kontakt til en af kontaktpersonerne i mentorordningen (se nedenfor), som herefter forsøger at løse situationen i samarbejde med dig og din mentor

Vi håber, at vi med denne guide har givet dig svar på de spørgsmål, du måske har siddet med og samtidig givet dig en god fornemmelse af, hvordan mentorforløbet kommer til at fungere.

Skulle du stadig sidde med nogle spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte én af kontaktpersonerne nedenfor.

Den svære samtale

Kontakt studenterpræsten, Nicolai Halvorsen for SUND og Science, praest@sund.ku.dk -<https://studenterpraesterne.dk/>

Kontakt Studenterrådgivningen, <https://srg.dk/da/> Det er gratis for alle studerende på videregående uddannelser og der er individuelle tilbud, i grupper eller som workshops.

Et sidste tip – Stud.mentorordningen

Stud.mentorordningen er et tilbud til bachelorstuderende om personlig vejledning i livet som studerende på Biologisk Institut samt KU generelt. Formålet er at føre til øget studietrivsel og bedre integration af den studerende, samt at give de rette værktøjer til at kunne begå sig i en hverdag på universitetet.

Ordnningen tilbydes bachelorstuderende fra studieretningerne Biokemi, Biologi og Molekylær Biomedicin på fortrinsvis 1. og 2. studieår og er drevet frivilligt af ældre studerende fra de respektive studieretninger. Den enkelte studerende skal selv ansøge om at få en Stud.mentor.

Se mere her: <https://www1.bio.ku.dk/uddannelse/studmentor/>

Kontaktpersoner

Mette Burmølle

Styregruppeleder for mentorordningen

E-mail: burmolle@bio.ku.dk

Telefon: 35 33 01 19

Rasmus Kjøller

Studieleder for Biologi

E-mail: rasmusk@bio.ku.dk

Telefon: 35 32 23 11

Gert Dandanell

Studieleder for Biokemi

E-mail: dandanell@bio.ku.dk

Telefon: 35 32 20 25

Jacob B. Hansen

Studieleder for Molekylær Biomedicin

E-mail: jacob.hansen@bio.ku.dk

Telefon: 40 75 95 44

Jannike Dyrskjøt

Sekretær

E-mail: janniked@bio.ku.dk

Telefon: 35 32 22 59

Vi håber, at du får et rigtig godt udbytte af mentorordningen!

Mange hilsner

Styregruppen for mentorordningen på Biologisk Institut