

Belong

Jobbsteget Framåt

Mentorguide



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Med stöd från

 **Region
Stockholm**

Belong främjar integration och inkludering på arbetsmarknaden genom att driva projektet Jobbsteget Framåt, som medfinansieras av Asyl-, migrations- och integrationsfonden (AMIF) samt Region Stockholm.

Text
Hanna Harrsjö

Design
Mahir Tatarevic

Foto
Mahir Tatarevic
Hedda Axelsson

Följ oss
belong.se
[@belong.se](https://www.instagram.com/belong.se)

Content

1	Inledning och översikt	<u>4</u>
	Vi beskriver programmets upplägg och en bra struktur för både mentorprogrammet som helhet och enskilda möten.	
1.1	Bakgrund.	<u>6</u>
1.2	Programmets utformning.	<u>7</u>
1.3	Strukturen för mentorprogrammet.	<u>8</u>
1.4	Struktur för ett möte.	<u>9</u>
2	Mentorns roll	<u>10</u>
	Vi presenterar verktyg och tips som du kan använda för att underlätta din roll som mentor.	
2.1	Aktivt lyssnande.	<u>11</u>
2.2	Vägleda och motivera utan att bestämma.	<u>12</u>
3	Övningar och samtalsguide	<u>13</u>
	Du får förslag på övningar att göra under mentorprogrammet. De två första avsnitten är särskilt användbara när man ska komma igång i programmet.	
3.1	Lär känna varandra.	<u>13</u>
3.2	Mentorprogrammets fokus.	<u>14</u>
3.3	Arbetsmarknad och bransch.	<u>15</u>
3.4	Besök en arbetsplats.	<u>16</u>
3.5	Nätverk och kontakter.	<u>17</u>
3.6	Utbildning.	<u>18</u>
3.7	Söka jobb.	<u>19</u>
3.8	LinkedIn.	<u>20</u>
3.9	Praktik.	<u>21</u>
3.10	Inför en intervju.	<u>22</u>
3.11	Att vara referens	<u>23</u>
3.12	Sociala koder i arbetslivet.	<u>24</u>
4	Avslutande tips	<u>25</u>
	Vi delar våra bästa övergripande råd.	

1 Inledning och översikt

Först och främst vill vi säga tack! Tack så mycket för den fantastiska insats du har valt att göra genom att vara mentor.

Beslutet du har tagit att delta i mentorprogrammet kan förändra en annan människas liv – och kanske även ditt. Kom ihåg att du gör ett ovärderligt bidrag till integrationen i Sverige. Njut av processen och ha roligt tillsammans på vägen!

Samtidigt förstår vi att du kan ha frågor, eller kanske inte vet hur du ska ta dig an rollen som mentor eller vad du och din deltagare ska göra. Därför har vi tagit fram den här guiden för att hjälpa dig komma igång och stötta dig under resans gång.

Vi har också samlat övningar som du kan använda i mentorparet. Du väljer själv hur mycket du vill använda dem, men det är bra att komma ihåg att övningarna finns där för att hjälpa er.

Läs gärna igenom hela guiden när programmet startar. Därefter kan du och din deltagare använda de övningar som känns relevanta för er.

Kontakta oss

Vi finns självklart här för dig under hela mentorprogrammet och vill gärna höra från dig! Om det är något du vill diskutera är vi alltid bara ett mejl bort. Det bästa sättet att nå oss är genom vår [kontaktsida](#), där du hittar all nödvändig information för att kontakta oss.



Våra bästa tips för ett lyckat mentorskap

- Försök träffas oftare i början av programmet – så lär ni känna varandra och kommer igång.
- Stötta din deltagare – livet som utrikes född i Sverige kan vara utmanande, och motivationen kan ibland sjunka.
- En mentor ordnar inte ett jobb – men du kan dela erfarenheter och verktyg som deltagaren kan använda, vilket kan leda till att hen hittar ett jobb.
- Kom ihåg att ha roligt tillsammans – allt behöver inte handla om jobbsökande. Ta med din deltagare på något du gillar eller följ med på något hen brukar göra.
- Hör av dig när du behöver hjälp eller stöd – hellre en gång för mycket än en gång för lite.
- Skicka gärna bilder från era möten – så att vi kan sprida ordet och inspirera andra.
- Prata om era förväntningar tidigt – så kan ni skapa mål tillsammans för mentorprogrammet.
- Boka alltid nästa möte när ni ses – bestäm tid och plats direkt.
- Träffas regelbundet – låt det inte gå mer än 5 veckor mellan möten för att hålla engagemanget uppe.
- För anteckningar och följ upp era möten – det gör det lättare att hålla er på rätt spår och prioritera det som är viktigt.
- Lyssna och ställ öppna frågor – låt deltagarens vilja och mål vägleda er.
- Gör det ni har kommit överens om – prioritera era möten och de aktiviteter ni beslutat att göra mellan träffarna.



1.1

Bakgrund

Det främsta syftet med mentorprogrammet är att hjälpa utrikesfödda i Sverige att komma in på arbetsmarknaden och hitta ett jobb eller en utbildning. Därutöver hoppas och tror vi att mentorer och deltagare utvecklar personliga relationer med ett brett och ömsesidigt utbyte av erfarenheter.

Att komma till Sverige kan innebära många utmaningar. Många gånger är det svårt att veta vilka steg som ska tas, och i vilken ordning, för att komma in i samhället och på arbetsmarknaden.

Mentorprogram har visat sig vara ett effektivt sätt att hjälpa utrikesfödda att etablera sig på arbetsmarknaden. Detta bekräftas också av resultaten från våra tidigare yrkesmentorprogram. I vår senaste utvärdering hade

- 29 % av deltagarna har fått jobb.
- 74 % av deltagarna har utökat sitt nätverk.
- 84 % av deltagarna uppger att de har ökat sin kunskap om den svenska arbetsmarknaden.

Mentorskap inom Belong är helt frivilligt, och ska vara ett personligt möte där både mentor och deltagare deltar av egen vilja för att lära av och utvecklas med varandra. Ingen ersättning utgår till någon av deltagarna. Samtidigt är det viktigt att betona att mentorskap, för att lyckas, kräver ett stort engagemang från både mentor och deltagare.

1.2

Programmets utformning

Mentorprogrammet är 7 månader långt, och under denna tid kommer programmet att gå igenom olika faser och aktiviteter.

1. Intervju och matchning

Alla som vill delta i mentorprogrammet intervjuas. Genom intervjun lär vi oss mer om deltagarnas bakgrund och vad deltagarna vill göra i framtiden. Baserat på intervjuerna genomför vi sedan matchningsprocessen. Det viktigaste i matchningen är deltagarens behov och mentorns kompetens, men personlighet och specifika önskemål spelar också in. Vi gör vårt bästa för att matcherna ska bli så bra som möjligt, men om du inte känner dig bekväm – hör av dig så tittar vi på möjligheten att göra en ny matchning.

2. Kick-off

Mentorprogrammet startar med ett kick-off-möte för alla deltagare i programmet. Det mest spännande med kick-offen är att du får träffa din deltagare för första gången! Ni får möjlighet att lära känna varandra och boka in kommande möten. Vi går också igenom mentorprogrammet och ger tips baserade på tidigare erfarenheter.

3. Mentorprogrammet startar!

I början av programmet kan du delta i en mentorutbildning. Under programmet organiserar vi också nätverksträffar där du får möjlighet att nätverka med andra deltagare i programmet. Den största delen av mentorprogrammet består av individuella möten med din deltagare. Ni ska träffas minst en gång i månaden och bestämmer själva när och var. Vad ni gör under mötena är också upp till er – låt gärna deltagarens behov styra innehållet.

4. Mentorprogrammet avslutas

När sju månader har gått avslutas mentorprogrammet. Då samlas vi alla och firar att programmet är genomfört, samt pratar om vad som händer efter programmet.



1.3

Strukturen för mentorprogrammet

1. Lär känna varandra och era förväntningar

I början av mentorprogrammet är det bra att ta tid att lära känna varandra, att prata om förväntningar och skapa en ram för relationen. Det kan också vara bra att göra något socialt tillsammans för att lära känna varandra ännu bättre. Kanske kan du ta med din deltagare på något du själv gillar? Eller vill deltagaren visa något hen är intresserad av? Gör något som känns trevligt och roligt – till exempel prova en ny sport eller besöka ett museum.

2. Sätt riktningen för mentorskapsperioden

Ganska tidigt i programmet är det bra att ni tillsammans bestämmer vad ni vill fokusera på. Använd gärna övningarna under rubriken Mentorprogrammets Fokus.

3. Arbeta med olika områden

Baserat på de mål och den plan ni satt upp bestämmer ni hur ni ska gå vidare. Som mentor kan du föreslå olika aktiviteter som hjälper deltagaren framåt, till exempel: CV-skrivning, intervjuträning att lista relevanta arbetsgivare och göra en karriärplan. Se avsnitten Övningar och intervjuguide för inspiration.

4. Uppföljning

Under programmets gång är det viktigt att prata om vad ni gjort, sedan identifiera vad som återstår och därefter justera planen om förutsättningarna ändras.

5. Mentorprogrammet närmar sig sitt slut

När programmet går mot sitt slut – prata om hur relationen ska fortsätta eller avslutas och vad deltagaren ska fokusera på härnäst. Försök gärna göra en konkret plan för deltagarens fortsatta jobbsökande.

Struktur för ett möte

Det finns ingen universallösning för hur ett möte ska se ut – men följande struktur fungerar ofta väl:

1. Status och uppföljning från förra mötet

Börja med att småprata. Berätta vad som hänt sedan sist. Titta igenom era anteckningar från förra mötet och följ upp det ni kom överens om.

2. Dagens fokus

Baserat på vad ni pratade om sist och vad som är viktigast för deltagaren just nu och bestäm vad ni ska fokusera på idag.

3. Övning eller samtal

Använd gärna övningarna i guiden när de är relevanta. Det är bra att göra övningarna tidigt i programmet under rubriken Mentorprogrammets Fokus. Då kan ni också sätta mål och följa upp dem.

4. Sammanfatta och anteckna

När mötet börjar avslutas, sammanfatta vad ni har pratat om, vad ni kom fram till och vad som ska göras till nästa gång. Anteckna några enkla punkter som ni kan följa upp.

5. Boka nästa möte

Glöm inte att alltid boka nästa möte direkt. Bestäm tid och plats, och skriv ner eventuella idéer för vad ni vill göra nästa gång.

2. Mentorns roll

Mentorskap kan beskrivas på många sätt: guide, rådgivare, förebild, inspiratör.

Som mentor har du erfarenhet av den svenska arbetsmarknaden. Det är kunskap som kan vara ovärderlig för en deltagare. Dela gärna med dig, även sådant som känns självklart för dig. Nedan följer några nyckelelement i mentorrollen.

Vad är en mentor?

En mentor är...

- Villig att avsätta tid för deltagaren
- Villig att dela med sig av sina erfarenheter
- Motiverande
- Kommunikativ och ärlig
- Respektfull och öppen

En mentor är inte...

- Någon som kan fixa ett jobb
- Ensamt ansvarig för deltagarens utveckling
- Tillgänglig hela tiden
- Någon som kan allt
- En garanti för framgång

2.1

Aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande är en central del av mentorskap. Det innebär att ge fullt fokus utan att snabbt relatera till sig själv, analysera eller föreslå lösningar. Det bygger förtroende och hjälper dig förstå deltagarens situation och utmaningar.

Visa att du lyssnar genom: ögonkontakt, små verbala kvittenser och ett öppet kroppsspråk. Aktivt lyssnande kan vara svårt, distraktioner och antaganden kan lätt störa. Men genom att öva, till exempel i mentorprogrammet, förbättras förmågan.

Att ställa öppna frågor hjälper dig att:

- förstå deltagarens behov
- synliggöra problem
- hitta vägar framåt

Öppna frågor börjar oftast med vad, hur, när eller vem. Stängda frågor kan vara bra när du behöver bekräfta eller klargöra något, men öppna frågor ger deltagaren mer utrymme och gör att hen styr innehållet.

Exempel på öppna och stängda frågor

Öppna frågor:

- Vad vill du prata om idag?
- Hur tycker du att jag kan hjälpa dig bäst?
- Var skulle du vilja arbeta?

Stängda frågor:

- Vill du fortsätta prata om branschen idag?
- Ska jag hjälpa dig med ditt CV?
- Vill du jobba i samma bransch här?

2.2

Vägleda och motivera utan att bestämma

Att vara mentor till en utrikes född person i Sverige innebär att du delar dina erfarenheter, din kunskap och dina färdigheter. Det är också viktigt att komma ihåg att många deltagare tycker att det är svårt att be om hjälp och språksvårigheter kan göra det ännu svårare.

Därför behöver du ibland vara den som driver på, till exempel genom att föreslå aktiviteter, hjälpa till att strukturera och säkerställa att ni fortsätter träffas. Under programmets gång kommer deltagaren sannolikt att behöva fatta beslut och ni kan ha olika uppfattning om vad som är "rätt val". Ta då ett nyfiket, öppet förhållningssätt och försök förstå deltagarens perspektiv. Det är deltagaren som gör det slutliga valet om vad som är bäst för hen.



3. Övningar och samtalsguide

3.1

Lär känna varandra

Börja mentorprogrammet med att lära känna varandra. Använd det första mötet till att ställa frågor, prata om förväntningar och skapa ramen för ert samarbete. Tänk på att ge varandra lika mycket utrymme i samtalet. Nedan finns frågor som ni kan använda.

- Berätta om vem du är och var du kommer ifrån.
- Varför gick du med i mentorprogrammet?
- Finns det något vi inte bör prata om?
- Vad har du för förväntningar på programmet?
- Berätta om din yrkesbakgrund, vad gör du idag eller vad har du gjort tidigare?
- Berätta om din fritid.
- När, var och hur ofta vill du ses?





3.2

Mentorprogrammets fokus

Genom denna övning får deltagaren hjälp att välja vilka områden som är viktigast att prioritera. Det är särskilt användbart om deltagaren är osäker på vad hen behöver jobba med. När fokusområdena är tydliga kan ni sedan sätta mål tillsammans.

Möjligheter för deltagaren

Frågor att utforska:

- Beskriv ett jobb du skulle kunna göra idag och ett du vill göra i framtiden.
- Vilka yrkesroller kan vara relevanta nu eller längre fram?
- Vilka egenskaper och erfarenheter är viktiga?
- Hur kan nödvändig erfarenhet samlas?
- Finns det praktik, traineeprogram, kurser eller yrkesutbildningar som kan hjälpa?

Överblick av fokusområdet

Genom övningen får deltagaren stöd i att välja vilka områden som ska prioriteras. Det är särskilt hjälpsamt om deltagaren är osäker på vad som behöver göras eller hur ni ska prioritera. Du hittar övningen [här](#). Utifrån det ni kommer fram till i denna övning kan ni sätta mål för mentorprogrammet. Du kan använda nästa övning för detta.

Sätta mål för mentorprogrammet

När ni identifierat fokusområdena är det bra att sätta tydliga mål tillsammans.

Gemensamma mål hjälper er delas att följa framsteg, men också att hålla motivationen och använda tiden effektivt. SMART-modellen är ett bra sätt att säkerställa att målen är tydliga och relevanta. Använd vår [mall](#) för att sätta mål och skapa en karriärplan.

3.3

Arbetsmarknad och bransch

Jobb inom samma bransch kan se väldigt olika ut mellan olika länder. Därför är det viktigt att utforska hur den svenska arbetsmarknaden ser ut inom deltagarens område. Vi har också tips på företag att undersöka – se vår lista över företag i olika sektorer [här](#).

Förslag på frågor att diskutera:

- I vilka branscher eller sektorer finns deltagarens arbetsmarknad?
- Vilka yrken eller titlar kan vara nästa steg?
- Hur förmedlas jobb? Genom annonser, webbplatser, kontakter, praktik?
- Vilka jobbsajter är viktiga att följa?
- Hur får man in en fot i branschen?
- Hur mår branschen just nu? Växer eller krymper den?
- Vilka arbetsgivare är centrala? Gör en lista på 10.
- Vilka bemanningsföretag är relevanta?
- Vilka möjligheter finns till egenföretagande?
- Hur kan språkkunskaper eller internationell erfarenhet användas?

Det är också intressant att jämföra med hur branschen fungerar i deltagarens hemland.





3.4

Besök en arbetsplats

Ett arbetsplatsbesök kan vara ett mycket bra sätt för deltagaren att komma ett steg närmare arbetslivet i Sverige.

Det kan ordnas på olika sätt. Här är några möjligheter:

Delta under en vanlig arbetsdag

Deltagaren följer med under en vanlig arbetsdag för att förstå arbetsuppgifter och kultur.

Rundvandring och lunch

En enkel rundtur och lunch med kollegor, så att deltagaren får möta fler.

Besök en specifik funktion eller avdelning

Om deltagaren är intresserad av ett visst område kan du ordna ett möte där.

Efter besöket – prata om:

- likheter och skillnader mot tidigare arbetsplatser
- vad deltagaren skulle behöva arbeta vidare med
- hur svensk arbetsplatskultur skiljer sig från hemlandets

3.5



Nätverk och kontakter

Många jobb i Sverige hittas genom kontakter. Därför är det mycket effektivt att introducera din deltagare till svenska nätverk. En bra start är att gå igenom ditt eget nätverk, till exempel: LinkedIn, Facebook, kollegor, vänner.

Frågor att diskutera:

- Vilka kontakter kan vara värdefulla för deltagaren?
- Finns det oväntade kontakter som skulle kunna hjälpa?
- Har deltagaren några kontakter som kan vara värdefulla för dig som mentor?
- Vilka av dina kontakter skulle kunna vara relevanta att introducera?
- Kan du boka en gemensam lunch med någon i ditt nätverk?
- Finns det relevanta konferenser eller seminarier?

Hur man kontaktar någon i sitt nätverk

Här är ett exempel på meddelande som deltagaren kan skicka – eller som du som mentor kan skicka å dennes vägnar:

“Hej! Jag är mentor i ett mentorprogram för utrikesfödda som söker jobb i Sverige. Min deltagare X är en mycket trevlig person som gärna vill arbeta inom bransch/organisation Y. Jag vet att du har erfarenhet av Y och undrar om...”

Sedan kan du fråga:

- Skulle du kunna titta på deras CV?
- Skulle hen kunna komma på ett arbetsplatsbesök hos dig?
- Skulle du vilja ta en lunch med oss?
- Skulle du kunna svara på några frågor om branschen?





3.6

Utbildning

Att ha rätt utbildning kan vara en viktig del i att hitta rätt jobb som ny i Sverige. Det kan innebära att man pluggar något nytt, kompletterar en tidigare utbildning eller validerar en utbildning från hemlandet. Vi har sammanställt **tips** på olika utbildningsvägar samt hur personer med utländsk examen kan använda den i Sverige.

3.7

Söka jobb

Ett tydligt och välstrukturerat CV och personligt brev är viktigt när man söker jobb. Som mentor kan du hjälpa deltagaren med språket, strukturen och att lyfta fram relevanta styrkor. Om det bara behövs mindre justeringar finns det ingen anledning att skriva om allt från början.

Erfarenheter från utlandet behöver ofta förklaras mer, eftersom svenska arbetsgivare inte alltid känner igen skolor, företag eller utbildningar som "talar för sig själva" i hemlandet. Du kan även prata om hur deltagaren bäst använder sitt CV och personliga brev när hen söker jobb, se frågor under avsnittet **Arbetsmarknad och Bransch**.

CV

Börja gärna med att titta på CV-mallar och tips för att få inspiration. Använd gärna vår **CV-mall**.

Gå sedan igenom deltagarens CV:

- Vad kan förbättras eller förtydligas?
- Behöver CV:t skrivas om från grunden?
- Är utländska erfarenheter tillräckligt förklarade?

Erfarenheter från utlandet behöver ofta mer förklaring för svenska arbetsgivare.

Personligt brev

Många tycker att det är svårt att skriva ett personligt brev. Ni kan skapa en mall som deltagaren kan återanvända. Ni kan också använda vår **mall** som grund.

Steg:

1. Läs annonsen noggrant.
2. Gör en tankekarta över de krav och egenskaper arbetsgivaren söker.
3. Diskutera vad deltagaren gjort som matchar varje punkt.
4. Skriv brevet tillsammans baserat på det.

Ett personligt brev ska tydligt visa: varför personen passar rollen, relevant erfarenhet och motivation.



3.8

LinkedIn

LinkedIn är en viktig plattform för nätverkande och jobsökande, särskilt i konsultbranschen, försäljning, IT och HR.

Förslag på aktiviteter:

- Skapa eller förbättra deltagarens profil
- Använd LinkedIn's "**Blå kuvert**"-guide
- Gå med i mentorprogrammets grupp **Yrkesmentorer**
- Gå med i relevanta grupper
- Sätt upp bevakningar för jobbannonser
- Kontrollera arbetsgivare och se om du har kontakter där
- Lägg till certifikat från onlinekurser

3.9

Praktik

Praktik kan vara ett bra sätt att få erfarenhet, bygga nätverk och komma in på den svenska arbetsmarknaden.

Sätt att hitta praktik:



- Kontrollera arbetsgivares webbplatser
- Kontakta företag direkt
- Fråga personer i ditt nätverk
- Undersök organisationer som stödjer arbetssökande





3.10

Inför en intervju

Många deltagare har lite eller ingen erfarenhet av svenska jobbintervjuer, som kan vara mindre formella än i många andra länder. Träning ger trygghet.

Elevator pitch

En elevator pitch är en kort presentation på cirka 60 sekunder.

Deltagaren presenterar sig som om hen möter någon i en hiss.

Utgångspunkter:

- Vem är du? (väck nyfikenhet)
- Vad vill du? (kommunicera ditt mål)
- Vad gör dig unik? (bli ihågkommen)

Gör gärna övningen flera gånger tills deltagaren hittar ett naturligt sätt att uttrycka sig.

Intervjuträning

Håll en övningsintervju med vanliga frågor, använd gärna vår [mall](#).

Efteråt kan ni prata om:

- vilka frågor som var svåra
- vad som kan vara bra svar
- hur man svarar när arbetsgivaren ringer

3.11

Att vara referens

Många som är nya på arbetsmarknaden saknar referenser. Deltagaren kan fråga om du vill vara referens men beslutet är helt ditt. En mentor kan vanligtvis inte gå i god för arbetsinsats, men kan däremot beskriva tex personliga egenskaper, motivation, pålitlighet och deltagarens utveckling under programmet. Du kan också rekommendera deltagaren vidare till någon i ditt nätverk istället.





3.12

Sociala koder i arbetslivet

Arbetsplatskultur och sociala koder varierar mellan länder och branscher. Det är ofta roligt och intressant för dig som mentor att höra hur det fungerar i deltagarens hemland.

När det gäller de sociala koderna på den svenska arbetsmarknaden kan ni prata om:

- hur man betar sig på anställningsintervjuer
- hur man tilltalar människor
- när man pratar om lön
- hur man klär sig på jobbet
- arbetstider och förväntningar
- raster (kaffe, rökpaus)
- hur man hälsar på kollegor (handshake eller kram)
- lämpliga och olämpliga samtalsämnen under lunch eller fika

Om deltagaren får ett jobb eller en praktikplats under mentorprogrammet kan du stötta hen i att anpassa sig till svensk arbetsplatskultur.

4. Avslutande tips

Vi hoppas verkligen att denna guide kommer att vara användbar för dig under mentorprogrammet.

Självklart ersätter inte tipsen och övningarna i guiden kontakten med oss. Hör gärna av dig om något känns svårt, ni behöver nya idéer eller om du vill dela något som fungerar väldigt bra.

Här är våra bästa tips:

- Försök träffas oftare i början av programmet – så lär ni känna varandra och kommer igång.
- Gör det ni har kommit överens om – prioritera era möten och aktiviteter.
- Prata om era förväntningar tidigt – så kan ni skapa mål tillsammans.
- Boka alltid nästa möte direkt – bestäm tid och plats med en gång.
- Träffas regelbundet – låt det inte gå mer än 5 veckor mellan träffarna.
- För anteckningar och följ upp – det gör mentorprocessen tydligare.
- Lyssna och ställ öppna frågor – låt deltagarens vilja och mål styra er.
- Stötta din deltagare – livet som utrikesfödd i Sverige kan vara utmanande, och motivationen kan ibland svikta.
- En mentor ordnar inte jobbet – men du kan ge verktyg och erfarenheter som hjälper deltagaren framåt.
- Kom ihåg att ha roligt tillsammans – allt behöver inte handla om jobbsökande.
- Hör av dig när du behöver hjälp eller stöd – hellre en gång för mycket än för lite.
- Skicka gärna bilder från era möten – vi kan sprida ordet och inspirera andra, skriv några rader och mejla till: mahir.tatarevic@belong.se

