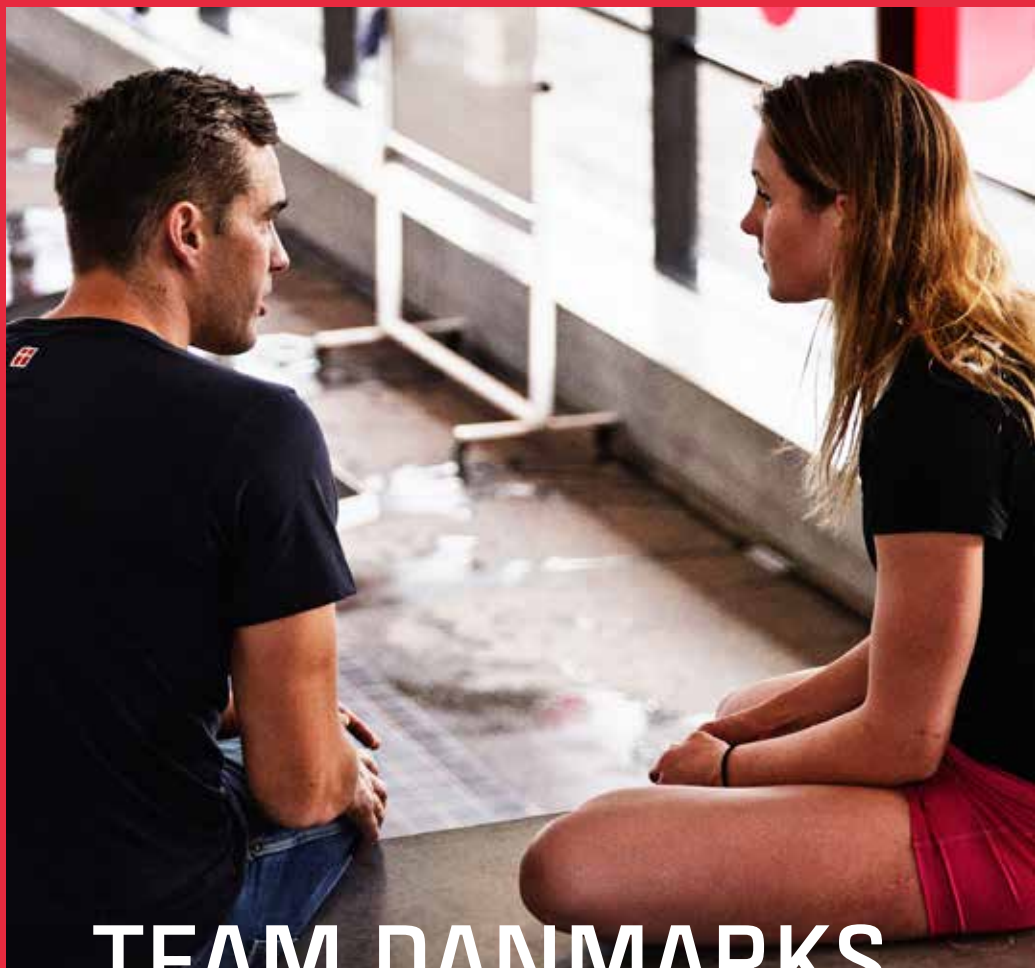


TEAM DANMARK



# TEAM DANMARKS MENTOR- PROGRAM

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

---

# TEAM DANMARKS MENTORPROGRAM

---

**Som eliteatlet kan du have mange spørgsmål til, hvordan du står stillet i forhold til arbejdsmarkedet – både under og efter din sportslige karriere.**

Derfor har Team Danmark taget initiativ til et mentorprogram, hvor vi giver mulighed for, at du som atlet kan få en mentor, som

du kan sparre med omkring din uddannelse og dine kompetencer, der kan være relevante i et arbejdsliv under eller efter din sportslige karriere.

Mentoren kan være en person uden for eliteidrættens verden og vil typisk være en leder fra en virksomhed eller organisation.



---

# HVAD KAN DU BRUGE EN MENTOR TIL?

---

—

Du kan sparre med din mentor og diskutere din situation, få gode råd til, hvordan du håndterer livet som atlet i en given situation, sparring på at målrette din jobsøgning, gode råd til dit CV.

—

I kan også drøfte emner som valg af retning i uddannelse, dit selvbillede og hvordan dine kompetencer efter en elitekarriere kommer i spil – alt efter dit behov.

—

Herudover kan din mentors netværk sættes i spil efter relevans. I det hele taget, vil du få en engageret person, der står på sidelinjen og følger dig i mål. Men det kræver, at du selv er dybt engageret og motiveret.



---

# HVAD KRÆVER DET AF DIG?

---

—

Det er din opgave at være den drivende i processen. Det vil sige, at det er dig, der skal være opsøgende, tage initiativ til møder og afstemme forventninger med mentor.

—

Det er afgørende for et godt forløb, at du møder forberedt op til møderne. Det er dig, der styrer hvilke emner, I skal tale om.

—

Du skal afsætte tid til 2-4 personlige samtaler om året, hvor mentor kan give dig rådgivning og sparring.



---

# FORVENTNINGS- AFSTEMNING

---

—

For at sikre at forløbet bliver en succes og en god oplevelse for begge parter, er det vigtigt at afstemme forventningerne til forløbet, inden I går i gang.

—

Et mentorforløb kan hurtigt falde fra hinanden, hvis det viser sig at I har forskellige forventninger til, hvad I gerne vil opnå med forløbet. Det er derfor en god idé at I laver en kontrakt, hvor I beskriver formål, mål og hvilke regler, der skal gælde for ærlighed, emner der skal diskuteres, mødedisciplin etc.

—

Kontrakten udarbejdes i fællesskab ved det første møde. I kan altid vende tilbage til den, hvis der er ting, der ændrer sig i løbet af mentorforløbet.

—

Læs mere og se forslag til kontrakt og forberedelse til møde på:  
[www.teamdanmark.dk/til-atleter](http://www.teamdanmark.dk/til-atleter)



---

# HVORDAN FINDER DU EN MENTOR?

---

Du skal i første omgang tage en snak med din sportschef om dine tanker omkring en mentor.

Din sportschef kan derefter tage fat i en af Team Danmarks sports managere, der hjælper dig videre i processen.

Når to mennesker mødes, er der altid en risiko for, at det ikke fungerer. I Team Danmark vil vi, hvis der er behov, altid hjælpe med at finde det rigtige match, også hvis et forløb ikke fungerer.

Så vil vi sammen med dig sørge for, at I enten får afklaret de problemer, der måtte være mellem mentee og mentor eller hjælpe med et nyt match, der passer bedre.







---

**TEAM DANMARK**

---

Idrættens Hus Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Telefon: 43 26 25 00

E-mail: [post@teamd danmark.dk](mailto:post@teamd danmark.dk)

[www.teamd danmark.dk](http://www.teamd danmark.dk)

# VEJEN TIL \_\_\_\_\_ VERDENSKLASSE

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER