

# Checklista för första mötet

Datum: \_\_\_\_\_ Namn: \_\_\_\_\_

## 1. Presentation och förväntningar

Beskriv er som personer och studerande. Beskriv era erfarenheter och egenskaper.

Beskriv era förväntningar på det här mentorskapet.

## 2. Motivation

Beskriv vad som motiverar studenten mest och hur mentorn kan hjälpa till att hålla motivationen uppe.

## Checklista för första mötet

---

### 3. Nuläge

Beskriv studentens studiesituation just nu.

Beskriv vilka studiemetoder som studenten föredrar.

Beskriv vad som kan hindra eller begränsa studenten, samt ”energitjuvarna”.

Beskriv det viktigaste som studenten vill ha hjälp med.

## Checklista för första mötet

---

### 4. Ramar för att hålla kontakten

Beskriv i detalj när och hur ni ska hålla kontakten. Vad räknas som en förse-  
ning? Hur ska ni då höra av er?

När ska ni göra era regelbundna avstämningar?

Vad ska mentorn göra respektive inte göra?

Vad är ok att berätta för andra om ert mentorskap?