

Mentoré-e



programme de mentorat

Vous avez des OBJECTIFS de vie personnels et professionnels à atteindre?

Votre mentor-e sera votre guide pour vous accompagner.

Le mentoré, la mentorée, est la raison d'être de la relation mentorale

Ce sont ses besoins et ses objectifs en fonction de ses valeurs qui dirigent la relation.

« Je m'affirme plus, pour que la vie personnelle prenne plus de place que la vie professionnelle. »
-Mentoré

L'ACCOMPAGNEMENT

Mentor-e et mentoré-e cheminent et réfléchissent ensemble dans leur relation mentorale.

L'objectif n'est pas que le mentor offre LA solution aux questionnements de la personne mentorée, mais suggère plutôt des PISTES de solution pour qu'elle puisse développer elle-même ses propres stratégies gagnantes, adaptées à sa situation.

« J'ai réalisé quel type de pratique me convenait le mieux. »
-Mentorée

ENGAGEMENT de la personne mentorée

- Dévoiler ses besoins, ses forces et ses défis.
- S'ouvrir à une relation d'apprentissage : être prêt-e à évoluer et innover.
- Accepter de sortir de sa zone de confort.
- Faire confiance au processus de mentorat et à son mentor.

Une ACTIVITÉ DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL CONTINU (DPC)

Reconnue en médecine de famille. Une **expérience professionnelle unique** offrant jusqu'à **40 crédits Mainpro+** dans le cadre du programme de mentorat du Collège québécois des médecins de famille.

Astuces pour le SUCCÈS de votre expérience de mentorat

- Investir dans la relation : développer et cultiver une relation de confiance.
- Ajuster ses attentes : cibler ce qui est important pour soi.
- Être assidu-e.
- Recevoir la rétroaction comme une occasion d'apprendre.
- Nourrir les échanges avec son mentor, les planifier, prendre les rendez-vous et faire les suivis.

MENTORÉ-E EN ACTION

Écoute

Proaction

Gratitude



Collège
québécois
des médecins
de famille

Pour plus d'informations sur le mentorat, consultez le [site Web du Collège québécois des médecins de famille](#) ou communiquez avec la coordonnatrice du programme de mentorat à mentorat@cqmf.qc.ca.