



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

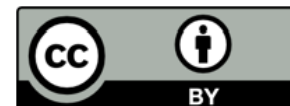
Inzetbaarheidsprogramma - Voedingsmiddelenindustrie  
Vaardigheden

## M2.3 Mentorschap

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



This resource is licensed  
under CC BY 4.0



 Co-funded by  
the European Union

# Inhoud

- 01 Voordelen van mentorschap voor vrouwen in de culinaire sector
- 02 Een mentor vinden
- 03 Three Kitchen Mentorschapsprogramma



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# De voordelen van mentorschap voor vrouwen in de culinaire sector



# De voordelen van mentorschap voor vrouwen in de culinaire sector

---

Als je alleen door de culinaire sector moet navigeren, biedt mentorschap talloze voordelen, zowel persoonlijk als professioneel.

Mentorschap kan een krachtig hulpmiddel zijn bij je inzetbaarheid, vooral in een sector die zo dynamisch is als de culinaire sector.

Door in contact te komen met ervaren migrantenvrouwen die je kunnen ondersteunen via mentoring, kun je waardevolle inzichten verwerven, nieuwe vaardigheden ontwikkelen en een ondersteunend netwerk opbouwen dat je zal helpen uitdagingen te overwinnen en je inzetbaarheidsdoelen te bereiken.

# Voordelen van mentorschap



Begeleiding en advies

01

Een mentor geeft je begeleiding en advies van iemand die in jouw schoenen heeft gestaan. Ze kunnen praktische tips geven en hun ervaringen met je delen om je te helpen je een weg te banen door de complexiteit van de culinaire sector als migrantenvrouw.



# Voordelen van mentorschap



Ontwikkeling van vaardigheden

02

Kansen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en bestaande vaardigheden te verbeteren zijn er in overvloed wanneer je met een mentor werkt.

Ze kunnen je kennis laten maken met nieuwe technieken, recepten en culinaire trends, zodat je voorop kunt blijven lopen in je vakgebied.

# Voordelen van mentorschap



Netwerkmogelijkheden

03

Je mentor kan je introduceren bij veel belangrijke mensen in de sector, zoals leveranciers, chef-koks, levensmiddelenbedrijven en restauranteigenaren. Dit is geweldig voor het maken van connecties en het vinden van vacatures, vooral als je nieuw bent in de regio.

Je mentor kan je introduceren bij contacten in de sector en deuren openen die anders gesloten zouden blijven.

# Voordelen van mentorschap



Vertrouwen

04

Een vrouwelijke mentor kan je zelfvertrouwen en motivatie om je doelen na te streven een boost geven.

Weten dat je iemand hebt die je steunt, kan je de moed geven om nieuwe uitdagingen aan te gaan en te streven naar uitmuntendheid.

Deze boost kan ervoor zorgen dat je je comfortabeler en assertiever voelt op het werk, wat leidt tot een meer lonende carrière.



# Voordelen van mentorschap



## Carrièredoelen en -planning

05

Een mentor kan je helpen om je doelen op het gebied van werk en vooruitgang duidelijk te definiëren.

Ze kunnen inzicht geven in mogelijke carrièrepaden en je helpen de stappen te identificeren die nodig zijn om je ambities te verwezenlijken.

Door je te helpen haalbare doelen te stellen, moedigt de mentor je aan om op koers te blijven, zodat je blijft groeien en ontwikkelen in je carrière.

# Voordelen van mentorschap



## Emotionele ondersteuning

06

De culinaire sector kan stressvol zijn. Als migrantenvrouw kan het extreem eenzaam zijn. Een mentor hebben die je emotionele steun biedt, kan een enorm verschil maken.

Hoewel je mentor niet je therapeut is, kan de mogelijkheid om je ervaringen met elkaar te delen je isolement verminderen.

Ze kunnen een luisterend oor bieden, je aanmoedigen en je helpen om te gaan met werkgerelateerde stress of uitdagingen.

# 02

## Een mentor vinden



# Hoe vind ik een mentor

01



Stel je doelen vast

De juiste mentor vinden kan een groot verschil maken in je zoektocht naar een baan. Om de juiste fit te vinden, moet je :

- Bedenk wat je wilt bereiken en wat voor begeleiding je nodig hebt. Als het je doel is om een baan als chef-kok in een restaurant te vinden, is het essentieel om een mentor te hebben die ervaring heeft met lokale restaurants.
- Gebruik de voordelen die aan het begin van de module zijn genoemd om je behoeften te bepalen.

# Hoe vind ik een mentor

02



Gebruik je netwerk

- Zoek contact met professionals en non-profitorganisaties op culinair gebied die bij je doelen passen. Verken je bestaande netwerken. Dit kunnen collega's zijn, docenten van culinaire scholen of leden van brancheverenigingen. Vaak bevindt een potentiële mentor zich al in jouw kring, wachtend om gevraagd te worden.
- Woon culinaire evenementen bij zoals het Refugee Food Festival in Bordeaux of Taste Leitrim in Ierland
- Word lid van verenigingen om nieuwe mensen te ontmoeten.
- Gebruik sociale mediaplatforms: LinkedIn en Instagram kunnen effectieve hulpmiddelen zijn om in contact te komen met marktleiders.



# Hoe vind ik een mentor



Wees proactief

03

Het is tijd om doortastend te zijn!

- 1 - Volg en ga in gesprek met professionals wier carrière je inspireert
2. Vraag de mensen die je identificeert voor een kopje koffie. Begin met een korte ontmoeting.
3. Leg uit waarom je hen bewondert.
- 4- Leg uit hoe hun begeleiding jou kan helpen en hoe het delen van hun ervaringen met jou ook voor hen nuttig kan zijn.

Niet iedereen zal tijd of interesse hebben om mentor te worden, en dat is oké. Als iemand weigert, bedank hem dan voor het overwegen van je verzoek en ga verder. Houd uw benadering positief en ga verder met uw zoektocht.

# Hoe vind ik een mentor

04



Zoek naar formele programma's

Daarnaast kun je formele mentorprogramma's overwegen zoals Three Kitchens of non-profitorganisaties die je kunnen koppelen aan een mentor op basis van je doelen en behoeften.

Verder verbinden projecten zoals Promo Femme in Frankrijk en [Association for the Integration of Women](#) in Italië (lees meer [Waar zijn ze nu? Juliet's journey after the Culinary Training Program - AIW](#)) verbinden migrantenvrouwen met culinaire organisaties.

# 03 Drie keukens Mentorschapsprogramma



# Het mentorprogramma

03



Programmastructuur

Het mentorprogramma Three Kitchens is bedoeld voor migrantenvrouwen die geïnteresseerd zijn in de culinaire sector. Hier volgt een kort overzicht van het programma en hoe je mee kunt doen:

- Individuele bijeenkomsten:

Regelmatige bijeenkomsten tussen mentors en mentees om doelstellingen te bepalen, uitdagingen te bespreken en de voortgang bij te houden.

- Afsluitende gebeurtenis:

Een slotevenement om prestaties te beoordelen en feedback te geven.

# Het mentorprogramma

03



## Meedoen

Om deel te nemen aan het Three Kitchens mentorprogramma moet je in Frankrijk, Zweden, Ierland of Nederland gevestigd zijn. Neem contact op met je lokale Drie Keukens-coördinator. Zij zal je door het proces begeleiden en zorgen voor een soepele en ondersteunende ervaring.

Door deel te nemen aan het mentorprogramma van Three Kitchens doe je waardevolle vaardigheden, kennis en ondersteuning op om te slagen in de culinaire sector.





# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



Co-funded by  
the European Union

Hartelijk  
dank