



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

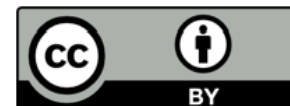
Program för anställningsbarhet - Livsmedelsindustrin
Färdigheter

M2.3 Mentorskap

www.3kitchens.eu



This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

Innehåll

- 01 Fördelarna med mentorskap för kvinnor i restaurangbranschen
- 02 Hur man hittar en mentor
- 03 Mentorskapsprogram för Tre Kök



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.

Fördelarna med mentorskap för kvinnor i den kulinariska industrin



Fördelarna med mentorskap för kvinnor i den kulinariska industrin

Även om man är ensam om att navigera i den kulinariska branschen erbjuder mentorskap många fördelar, både personliga och professionella.

Mentorskap kan vara ett kraftfullt verktyg i din resa mot anställningsbarhet, särskilt inom ett område som är så dynamiskt som restaurangbranschen.

Genom att få kontakt med erfarna kvinnor som kan stötta dig via mentorskap kan du få värdefulla insikter, utveckla nya färdigheter och bygga upp ett stödjande nätverk som hjälper dig att övervinna utmaningar och uppnå dina mål.

Fördelar med mentorskap



Vägledning och rådgivning

01

En mentor ger dig vägledning och råd från någon som har varit i din situation.

De kan ge praktiska tips och dela med sig av sina erfarenheter för att hjälpa dig att navigera, hitta rätt i den komplexa kulinariska branschen som invandrarkvinna.

Fördelar med mentorskap



02

Möjligheterna att utveckla nya färdigheter och förbättra dina befintliga är många när du arbetar med en mentor.

De kan introducera dig till nya tekniker, recept och kulinariska trender, vilket hjälper dig att ligga steget före inom ditt område.

Kompetensutveckling

Fördelar med mentorskap



Möjligheter till nätverkande

03

Din mentor kan introducera dig för många viktiga personer i branschen - leverantörer, kockar, livsmedelsföretag och restaurangägare.

Det är bra för att knyta kontakter och hitta jobbmöjligheter, särskilt när du är ny i området.

Din mentor kan introducera dig för branschkontakter och öppna dörrar som annars skulle ha förblivit stängda.

Fördelar med mentorskap



Förtroende

04

Att ha en kvinnlig mentor kan stärka ditt självförtroende och din motivation att nå dina mål.

Att veta att du har någon som stöttar dig kan ge dig mod att ta dig an nya utmaningar och sträva efter att bli ännu bättre.

Denna boost kan göra att du känner dig mer bekväm och självsäker på jobbet, vilket leder till en mer givande karriär.

Fördelar med mentorskap



Karriärmål och planering

05

Att ha en mentor kan hjälpa dig att tydligt definiera dina mål och framsteg på arbetsmarknaden.

De kan ge inblick i potentiella, möjliga karriärvägar och hjälpa dig att identifiera de steg som krävs för att nå dina ambitioner.

Genom att hjälpa dig att sätta upp mål uppmuntrar mentorn dig att hålla dig på rätt spår och ser till att du fortsätter att växa och utvecklas i din karriär.

Fördelar med mentorskap



Känslomässigt stöd

06

Restaurangbranschen kan vara stressig. Som invandrarkvinna kan det vara extremt ensamt. Att ha en mentor som kan erbjuda känslomässigt stöd kan göra en enorm skillnad.

Även om din mentor inte är din terapeut kan det minska din isolering att kunna dela dina erfarenheter med varandra.

De kan lyssna på dig, uppmuntra dig och hjälpa dig att hantera arbetsrelaterad stress eller utmaningar.

Hur man hittar en mentor

02



Hur hittar jag en mentor?

01



Identifiera
dina mål

Att hitta rätt mentor kan göra en betydande skillnad i ditt jobsökande. För att hitta rätt person behöver du :

- Fundera på vad du vill uppnå och vilken typ av vägledning du behöver. Om ditt mål är att hitta en anställning som kock på en restaurang är det viktigt att ha en mentor med erfarenhet av lokala restauranger.
- Använd de fördelar som nämndes i början av modulen för att definiera dina behov.

Hur hittar jag en mentor?

02



Använd ditt eget nätverk

- Kontakta yrkesverksamma och ideella organisationer inom det kulinariska området som matchar dina mål. Utforska dina befintliga nätverk. Detta kan inkludera kollegor, lärare från kulinariska skolor eller medlemmar i branschföreningar. Ofta kan en potentiell mentor redan finnas i din cirkel och väntar på att bli frågad.
- Delta i kulinariska evenemang som Refugee Food Festival i Bordeaux eller Taste Leitrim på Irland
- Gå med i föreningar för att träffa nya människor.
- Använd plattformar för sociala medier: LinkedIn och Instagram kan vara effektiva verktyg för att få kontakt med branschledare.

Hur hittar jag en mentor?



Var proaktiv

03

Det är dags att vara djärv!

- 1 - Följ och engagera dig i yrkesverksamma vars karriärer inspirerar dig
2. Bjud in de personer du identifierat på en kopp kaffe. Börja med ett kort möte.
3. Förklara varför du beundrar dem.
- 4- Förklara hur deras vägledning kan hjälpa dig och hur det kan vara till nytta för dem att dela med sig av sina erfarenheter till dig.

Alla kommer inte att ha tid eller intresse av att bli mentor, och det är okej. Om någon avböjer, tacka för att de övervägt din förfrågan och gå vidare. Håll din inställning positiv och fortsätt ditt sökande.

Hur hittar jag en mentor?

04



Leta efter formella program

Dessutom kan du överväga formella mentorprogram som Three Kitchens eller ideella organisationer som kan matcha dig med en mentor utifrån dina mål och behov.

Dessutom finns projekt som Promo Femme i Frankrike och [Association for the Integration of Women](#) i Italien (läs mer [Var är de nu? Juliets resa efter det kulinariska utbildningsprogrammet - AIW](#)) sammanför invandrarkvinnor med kulinariska organisationer.

Tre Kök / Three Kitchens Mentorskapsprogram



Mentorskaps- programmet

03



Programstruktur

Mentorskapsprogrammet Three Kitchens är utformat för invandrarkvinnor som är intresserade av den kulinariska industrin. Här är en kort översikt över programmet och hur du går med:

- Individuella möten:

Regelbundna möten mellan mentorer och adepter för att sätta upp mål, diskutera utmaningar och följa upp framsteg.

-Avslutande evenemang:

Ett avslutande evenemang för att gå igenom prestationer och ge feedback.

Mentorskaps- programmet

03



Hur går man med?

För att gå med i Three Kitchens mentorskapsprogram måste du vara baserad i Frankrike, Sverige, Irland eller Nederländerna.

Kontakta din lokala Three Kitchens-koordinator. Hon kommer att guida dig genom processen och se till att du får en smidig och stödjande upplevelse.

Genom att delta i Three Kitchens mentorskapsprogram får du värdefulla färdigheter, kunskaper och stöd för att lyckas i den kulinariska branschen.



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union

Tack så
mycket