

Nedlukningen i 2020 har lært os, at gode mentormøder sagtens kan afholdes online - med eller uden billede.

Her har vi samlet en række forslag til at få det til at fungere bedst muligt:

Hvis det kan lade sig gøre, skal onlinemødet først finde sted, når I har mødt hinanden. Det kan være vigtigt lige at kende til hverandres mimik og gestik, så eventuelle små-bemærkninger eller humor ikke bliver misforstået. Og så skal onlinemødet - som alle andre møder - finde sted i et lukket rum, hvor der er så lidt omgivende støj som muligt. Støj afleder opmærksomhed for begge parter. Der, hvor støjen opstår, vil det være forstyrrende og i den anden ende af "ledningen", hvor man ikke ved, hvordan støjen opstår, vil det være afsporende og opmærksomhedskrævende

Det er altid en god ide at mentee fremsender en dagsorden før mødet, men det er en særlig god ide før et online møde, fordi spontaniteten er mindre end på et personligt møde.

Så helt kort:

1. Find et uforstyrret sted at sidde
2. Log på senest 5 minutter før mødestart
3. Hvis du har modtaget et link: tjek med det samme om det virker
4. Brug computer – ikke telefon eller Ipad
5. Sluk alle andre programmer på computeren – og sluk telefonen
6. Brug headsets - så undgås "rundhyl" eller ekko (- og så kan andre i de tilstødende lokaler heller ikke høre med). Medhør giver desuden en ringere lyd.
7. Start og slut til aftalt tid
8. Undgå larmende smykker
9. Sid med ansigtet imod et vindue (og ikke med vinduet bagved) så ansigtet er tydeligt
10. Hav en afstand til skærmen, så man kan se det øverste af armene (og ansigtet) - det giver mulighed for bedre at kunne aflæse kropssprog

God fornøjelse on-line!