



Entraînement 101 – Mentorat

Le mentorat joue un important rôle dans l'entraînement. Les connaissances, attitudes et habitudes peuvent se transmettre d'une génération à l'autre par un processus d'explications et d'observation.

Il existe deux types de mentorat :

- Le mentorat informel se développe avec le temps entre le mentor et le mentoré. En travaillant ensemble, le mentor et le mentoré développent ensemble une relation de support et de confiance qui fait en sorte que le mentoré se sent confortable à dialoguer avec le mentor. Dans cette relation, le mentor recherche les moments d'apprentissage afin de déceler et étendre le potentiel du mentoré. Ce type de mentorat tire parti de la communication de tous les jours.
- Le mentorat formel fait référence à un processus structuré de mentorat où le mentor est formé pour exécuter une tâche et le processus est supporté par l'organisation ou l'équipe. On le désigne comme étant l'entraînement cognitif.

Qu'est-ce que l'entraînement cognitive?

L'entraînement cognitif est un ensemble de stratégies, une façon de penser et de travailler qui nous encourage, nous-mêmes et les autres à façonner et à remodeler notre façon de penser de même que notre aptitude à résoudre des problèmes.

L'entraînement cognitive est fondé sur 4 affirmations :

- Tous les comportements sont le produit de la pensée et de la perception;
- L'entraînement est une prise de décision cohérente;
- L'apprentissage de nouvelles choses demande l'engagement et la modification de la pensée;
- Les humains ne cessent de croître intellectuellement.

Au cœur de l'entraînement cognitif il s'agit d'être conscient du processus de sa pensée et comment ce processus affecte son propre comportement. Le but de l'entraînement cognitif est la transformation et non la performance. Ceci n'est pas suffisant pour changer la performance du mentoré, mais le plus important est sa compréhension de la pensée qui dirige son comportement.

L'entraînement cognitif donne au mentoré la possibilité de développer l'habileté imperceptible de l'entraînement.

- Penser
- Planifier
- Méditer
- Résolution de problème
- Prise de décision

L'entraînement cognitif est :

- La conviction que le mentoré a les ressources nécessaires pour lui permettre de croître et de changer intérieurement;
- Tire parti et améliore le processus cognitif des mentorés;
- Permet aux mentorés d'altérer leur capacité à changer leurs propres comportements et leur façon de penser;
- Permet aux mentorés d'évaluer ce qui est bon ou mauvais, ce qui est approprié ou non, efficace ou inefficace;

- Aide les mentorés à voir comment ils peuvent aller d'où ils se trouvent maintenant, à ce qu'ils veulent devenir.

Le mentorat est basé sur quatre principes :

- Il met l'emphase sur la relation entre la personne la plus expérimentée (le mentor) et la moins expérimentée (le mentoré). Le mentor se comporte plus comme un facilitateur, créant un environnement ouvert et sécurisé dans lequel le mentoré peut apprendre mais aussi essayer des choses par lui-même. Bâtir un rapport de confiance avec le mentoré est une large part du rôle du mentor.
- Il donne au mentoré un rôle significatif dans la direction du processus. Les comportements sont le produit de la pensée et de la perception et l'apprentissage de nouvelles choses demande l'engagement et la modification de la pensée. Pour accomplir ceci, le mentor soumet le mentoré à un processus qui remet en cause les repères du mentoré pour qu'il découvre des solutions par lui-même.
- Il met l'emphase sur le développement personnel du mentoré, y compris la conscience et la connaissance de soi, le développement des compétences de chacun et la capacité d'acquérir le talent pour entraîner et réaliser leurs rêves.
- La formalisation du processus de support pour les mentorés accroît le mentorat informel qui a lieu pendant les pratiques et les compétitions. Le processus formel inclut la planification, les rencontres, l'observation et les conversations de réflexion.