



# Mentoring



Ústav fyzikální chemie  
J. Heyrovského

## **Mentoring na Ústavu fyzikální chemie J. Heyrovského**

---

Ústav fyzikální chemie J. Heyrovského AV ČR je veřejná výzkumná instituce, která rozvíjí badatelskou činnost ve fyzikální chemii a chemické fyzice. Kromě svého hlavního zaměření na vědu a výzkum se podílí i na vzdělávání. Spolupracujeme s českými univerzitami, pořádáme odborné i popularizační přednášky, letní školy, dny otevřených dveří, návštěvy laboratoří, účastníme se projektu Akademie věd ČR Otevřená věda a dalších vzdělávacích programů a aktivit.

Kromě skupinového mentoringu, který má u nás dlouholetou tradici, zavádí Heyrovského ústav nově i program individuálního mentoringu. Věříme, že individuální mentoring umožní podpořit nejen mladé lidi, studentky a studenty, kteří se u nás seznamují se základním výzkumem a vědeckým bádáním, ale i ty, kteří se již rozhodli pro vědeckou kariéru. V této brožuře naleznete základní informace o našem mentoringovém programu, ale i o tom, jak se můžete do mentoringu zapojit.

### **Mentoring**

---

Mentoring je způsob předávání rad a zkušeností, který napomáhá začínajícím vědkyním a vědcům nalézt svůj potenciál a úspěšné uplatnění v akademické či aplikační sféře. Cílem mentoringu je podpora mladým lidem na začátku vědecké kariéry rozvíjet své dovednosti a stát se tak odborníkem.



## Mentorka | Mentor

Podporuje, radí, sdílí své životní zkušenosti, napomáhá mladším a méně zkušeným ve studiu a profesním růstu. Mentor se spolupodílí na utváření osobnosti mladého badatele.

Slovo s původem ve starověké řečtině odkazuje k moudrému rádci, zkušenému příteli. Mnoho školitelek a školitelů jsou zároveň mentorkami a mentory. Jindy lidé plní roli mentorů i bez toho, aby tuto činnost pojmenovávali.

Formálně se do mentoringového programu Heyrovského ústavu mohou zapojit všichni naši vědci a vědkyně, kteří o mentorování mají zájem a zároveň mají ukončené PhD vzdělání. Stačí proto kontaktovat naši koordinátorku na adrese [mentoring@jh-inst.cas.cz](mailto:mentoring@jh-inst.cas.cz).



## **Mentee** (z angl., čti mentý)

---

Studentky a studenti v bakalářských, magisterských a doktorandských programech, studenti středních škol a vědkyně a vědci, kteří mají zájem o vhléd a podporu zkušenějších kolegyň a kolegů na cestě své začínající kariéry. Mentees se mohou stát všichni ti, kteří jsou ochotní vynaložit vlastní iniciativu při svém profesním a osobnostním růstu.

## **Kdy mohu požádat o přidělení mentorky | mentora?**

---

Kdykoli. O přidělení mentora můžete požádat nejen v začátku či průběhu svých studií, ale i při čekání na obhájení titulu. Napište naší koordinátorce na adresu [mentoring@jh-inst.cas.cz](mailto:mentoring@jh-inst.cas.cz). Koordinátorka s vámi probere, co byste si přáli, aby vám mentoring přinesl, a doporučí nevhodnějšího člověka. Rozběhnutý akademický rok není překážkou. Stejně tak nám můžete napsat i o prázdninách.

## S čím mi mentoring pomůže?

---

Studium na vysoké škole (nemusí, ale) může přinést řadu zapeklitých situací. Stejně tak výběr dalšího směřování po ukončení magisterského či doktorského studia není vůbec jednoduchá záležitost. Pokud jste se někdy ocitli v situaci, kdy byste si přáli poradit v něčem, čím si již někdo před vámi prošel – a to úspěšně i v dlouhodobém horizontu – mentoring se nabízí jako jedno z řešení.

Ve všeobecné rovině vám může přinést širší vhled na obor, kterému se věnujete, nebo obory příbuzné, či ujasnit si, jak nejlépe využít svůj potenciál a silné stránky při vaší začínající vědecké kariéře. Ve větším měřítku vám může pomoci zodpovědět praktické dotazy, kterým se mnozí nevyhnu.

Například jak lépe zvládat stres u prezentací. Jak nezpanikařit, pokud vám měření opakovaně nevychází, jak jste očekávali. Jak vybalancovat čas strávený sezením nad skripty a čas strávený v laboratoři. Nebo by vám někdy mohlo přijít vhod pobavit se o tématech, která mají přesah do vašeho osobního života. Zda vycestovat na stáž do zahraničí, a pokud ano, na jak dlouho. Jaké dlouhodobé perspektivy přináší uplatnění v ČR. V čem se zásadně liší kariéra v akademické a v aplikační sféře. Jak skloubit kariéru se založením rodiny. Tohle všechno, i mnohem víc, může být předmětem mentoringu.

Pro úplnost doplňme, že na mentorku či mentora se můžete obrátit s dotazy či potížemi, které si nepřejete rozebírat s vaším školitelem, ve kterých vám nemůže poradit, nebo když byste uvítali ještě jeden, nestraný názor.



## Jak mentoring probíhá?

---

Při setkání u kávy, emailem, nebo přes video call. Forma kontaktu je zcela na vás a závisí pouze na tom, co vám nejvíce vyhovuje, případně jaký kompromis zvolíte. Každý typ kontaktu má své přednosti.

Odpověď na email je obvykle rychlejší než najít společný vyhovující termín v kalendáři. Pěstování vzájemné důvěry půjde asi lépe u osobního setkání. Pokud žijete v jiném městě či krajině, zřejmě sáhnete po telefonu nebo video hovoru. Ideální forma komunikace je vždy předmětem vzájemné domluvy.



## **Jak dlouho mentoring obvykle trvá?**

---

To je velice individuální. Můžete požádat o podporu na pár týdnů, ve kterých se intenzivně zaměříte na konkrétní téma, například kam vycestovat na zahraniční postdoc po skončení PhD, nebo vás může mentor provázet několik let a posléze vás co nejlépe nasměrovat ve vaší následující vědecké kariéře.

Heyrovského ústav vám vyjde vstříc při zájmu o mentoring na libovolně dlouhou dobu.



## **Jak často bychom se měli potkat? Zavolat si či napsat si?**

---

Univerzální pravidlo v tomto případě neexistuje. Obecně však lze říci, že setkání jednou ročně by se mohlo považovat za formální „mentoring“ a obden na vás pravděpodobně nebude mít čas ani vedoucí vaší práce.

Ideální frekvence kontaktu se také může měnit podle toho, co je pro vás právě hlavním tématem k řešení, případně jak moc je dané téma akutní. Nezapomeňte, že mentor je tady pro vás a snaží se vám pomoci. Zároveň buďte ohleduplní, pokud si na vás nenajde čas ihned.





## **Co když to nefunguje?**

---

Základním kamenem mentoringu je, že se ho oba účastní dobrovolně a mají o něj zájem. Tento proaktivní přístup obvykle vede ke snaze vyjít si vstříc. I přesto se může výjimečně stát, že probíhající mentoring nesměřuje k naplnění očekávání, se kterými mentor či mentee do individuálního mentoringu vstupují. Nebo si jednoduše neseďnou. Jsme jenom lidé, občas se to může stát.

Pokud byste se v takové situaci ocitli, kontaktujte co nejdříve naši koordinátorku na adrese [mentoring@jh-inst.cas.cz](mailto:mentoring@jh-inst.cas.cz). Pomůže vám situaci vyřešit, a to bez zbytečného rozruchu či prodlev.



## Máte o mentoring vážný zájem?

Pokud jste se dočetli až sem, mentoring vás nejspíše zaujal. Více informací o mentoringu vám ráda poskytne naše koordinátorka, Ing. Zuzana Musilová, PhD., projektová manažerka projektu Human Resources Strategy for Researchers, která vám také pomůže s výběrem mentorky či mentora přímo z Heyrovského ústavu nebo jiné české, případně zahraniční výzkumné organizace.

### Kontaktujte nás

Stačí, když se nám ozvete na kontaktní emailovou adresu:  
[mentoring@jh-inst.cas.cz](mailto:mentoring@jh-inst.cas.cz)



## Partneři programu

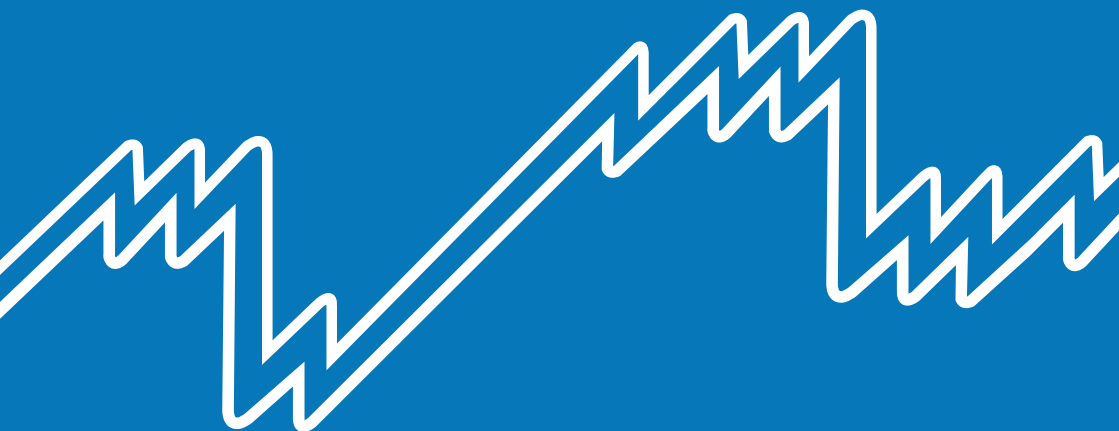


Rozvoj kapacit ÚFCH JH, v. v. i. pro výzkum a vývoj CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_028/0006251



**EVROPSKÁ UNIE**  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělání





Ústav fyzikální chemie J. Heyrovského AV ČR, v. v. i.  
Dolejškova 2155/3, 182 23 Praha 8,  
tel.: +420 266 052 011  
e-mail: [director@jh-inst.cas.cz](mailto:director@jh-inst.cas.cz)