



# LBQ Connect

[EN](#) | [FR](#) | [ES](#)

## Mentoring Guide (EN)

### Introduction

Welcome to the LBQ Connect Learning and Mentorship program!

This guide provides an overview on how to approach your participation in the mentoring program. We recommend you review it before the first meeting and revisit it as often as you wish. We hope it can help you navigate the mentoring relationship in a structured and effective manner.

You can also find a suggested agenda for your mentoring sessions and a list of active listening techniques at the end, to prepare and inspire you.

At any point of the process, you can contact OutRight staff at [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org) for advice, to voice a concern, to make a suggestion or simply to tell us how your mentoring relationship is going. We thank you for being a part of the LBQ Connect Learning and Mentorship program and wish you a fulfilling experience.

### Why a mentorship program

Mentorship, both formal and informal, impacts people as individuals and leaders.

The mentoring component of LBQ Connect learning program is a unique opportunity that allows participants in the learning program to receive advice and guidance from a fellow LBQ activist who has knowledge and experience in an area where they want to build capacity.

The primary objective of LBQ Connect learning program is to strengthen skills and capacities of LBQ women\*, both those who have been activists for a long time and those who are newer to activism. Mentors' accompaniment of participants on their learning path will help participants get the most of this experience.

Mentors are LBQ activists who have knowledge and experience to share and who are willing to support and advise fellow LBQ activists in their learning path. With mentors by their side,

participants will gain the confidence, skills and experience to organize, build alliances, raise awareness, and advocate for laws, policies and resources to eliminate the inequalities and discrimination that affect LBQ women everyday. They will develop strong global and regional peer networks for sharing ideas and collaborating across borders.

The mentorship program will build solidarity and connection among LBQ activists of different generations, with different experiences, coming from different forms of activism and regions of the world. OutRight believes that fostering connections among activists will build a stronger ecosystem within global LBQ movements, which in turn will make a concrete difference in the lives of LBQ women around the world.

### **Values of the LBQ Connect mentoring program**

The world in which we live is defined by power and privilege, oppression and marginalization. OutRight believes in working across borders and identities to dismantle these oppressive systems, including when they are replicated within our own communities.

We want to structure the LBQ Connect mentoring program in a way that doesn't reinforce existing power dynamics within the movement based on age, geography, types of activism, hierarchical positions within organizations, etc. Instead, the aim of LBQ Connect mentorship program is to bridge over existing differences and create links across generations, experiences, and regions of the world.

That's why we encourage connections focused on the needs and requests of participants and on mentors' competence and experience. The idea is not to use the mentorship to teach and explain "how things are done" but rather to discuss how to experiment and do things differently, how to build the confidence to try something new, while getting inspiration from fellow activists.

This approach is different from peer support as the relationship between mentor and mentee is not symmetrical. While a successful mentoring relationship is one where both parties feel enriched, it is a priority of LBQ Connect to ensure that participants feel supported by their mentor and advised on small and big challenges they face in their activism.

Cultural and psychological safety are important elements of mentorship. We aim to create the conditions such that mentors and mentees are comfortable with being open about their vulnerabilities and are motivated to build a relationship of trust. If this becomes challenging, participants to the mentoring program can contact OutRight at any time

[LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org)

### **Matching - How do we do it**

In the consultation phase of the design of the LBQ Connect program, we asked 30 LBQ activists what the main criteria for matching should be. Their responses informed the needs assessment we included in the application forms. Participants are invited to indicate the main characteristics they wish to find in their mentors, among them:

- Being from the same region;
- Being from a different region;
- Good understanding of their context;
- Similar approach to activism;
- Similar priorities;
- Specific skills and experience.

As this is a limited list of criteria, we also ask participants in an open question to describe their dream mentor and to share any additional request they have on their mentor's profile and the preferred language(s) of the mentorship.

Mentors have been asked to indicate in their application form the activist skills where they have knowledge and experience they are able to share with LBQ Connect participants.

OutRight will conduct the matching based on the responses provided by mentors and mentees in their application forms.

### **A successful mentoring relationship**

To develop a successful mentoring partnership, the relationship needs trust, commitment and effective communication from both mentor and mentee. A mentoring relationship is a process of two-way learning that develops skills, allows one to think better and bigger, and is rewarding for both the mentor and the mentee.

Mentors are expected to have at least one 1-hour call with the mentee per month. They will agree when to have the call and on the platform to use for their virtual meetings, taking into account relevant safety measures. Apart from the monthly call, we encourage mentors and mentees to agree on preferred communication methods and frequency of contact between calls, being mindful of the respective availability.

Mentees are expected to prepare for meetings, identify questions and issues where they need support, and be open regarding any concerns or expectations. Mentors will offer support by making available their knowledge and experience, will be active listeners and will provide constructive feedback, encouraging and motivating their mentee.

Those mentees who will decide to apply for the grant program can use their meetings with the mentor to receive advice and feedback on their application.

## **Check-ins and evaluations**

OutRight will conduct two anonymous evaluation surveys for mentors and participants, halfway through and at the end of the process. We will make adjustments to the program based on feedback received.

We will also conduct regular check-ins with participants to hear how the mentorship is progressing for them and to reflect collectively on the experience. These check-ins will be embedded in the collective sessions of the learning program.

The email [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org) can be used for sharing feedback, advice, and concerns at any point in the process.

## **Annex 1: Agenda for mentoring meetings**

We recommend that the mentee create an agenda for each mentorship meeting and to share it with the mentor in advance.

Below are some suggested agenda items to inspire participants.

First meeting:

- Share about your LBQ activism (both share)
- Goals for the mentorship - what can the mentorship bring to your activism (both share)
- What would a successful meeting look like? (both share)
- What would a successful mentorship look like? (both share)

Subsequent meetings:

- Share some updates since last meeting (both share)
- Purpose of the meeting (mentee)
- What would the mentee like to gain - goals for the meeting (mentee)
- Network advice and network groups to join (mentor)
- Introductions to people who can help (mentor)
- Some challenges you faced in your work and how you overcame (mentor)
- Share what enabled you to achieve an important goal (mentor)

Before you wrap up your meeting:

- Quick review of any items you committed (both share)
- Book next meeting (both)
- If relevant, agree on a mini 'assignment' based on the conversation (mentor)

## Annex 2: Active listening techniques

Trust is the pillar of mentoring relationships. Active listening involves techniques that show you are genuinely interested in the other person, understand them, and are empathetic to them.

Here are some active listening tips that will help mentors with trust-building:

- **Be present:** It's easy to get distracted by thoughts or external factors when you are not talking. Take notes and practice being mindful when your mentee is talking. This will help you stay focused and get all the information.
- **Show interest:** Use your body language to show that you are genuinely interested in the conversation and carefully listening to it.
- **Don't interrupt:** Interrupting conveys the message you are not genuinely interested in what the other person is saying, you want to jump to a conclusion and end the conversation.
- **Seek clarification:** Ask specific questions to get clarity. You can ask open-ended questions like *"can you give an example of what you said?"* or *"what do you mean when you say..."*. This helps reduce misunderstandings and contributes to trust-building.
- **Provide non-judgemental feedback:** Consider paraphrasing what is being said- *"what I'm hearing is..."*, *"It sounds like you're saying..."*, etc. Wait till your mentee is finished talking before you ask questions or paraphrase. You are not in a hurry to express your ideas. Summarize what you heard at the end of a conversation.

# Guide de mentorat (FR)

## Introduction

Bienvenu·e·s au programme d'apprentissage et de mentorat LBQ Connect !

Ce guide donne un aperçu de la façon d'aborder votre participation au programme de mentorat. Nous vous recommandons de le lire avant la première réunion et de le reconsulter aussi souvent que vous le souhaitez. Nous espérons qu'il vous aidera à appréhender la relation de mentorat d'une manière structurée et efficace.

Vous trouverez également une suggestion d'ordre du jour pour vos séances de mentorat et une liste de techniques d'écoute active à la fin, pour vous préparer et vous inspirer.

À tout moment du processus, vous pouvez contacter le personnel d'OutRight à l'adresse suivante : [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org) , afin d'obtenir des conseils, faire part d'une préoccupation, faire une suggestion ou simplement pour nous dire comment se déroule votre relation de mentorat. Nous vous remercions de faire partie du programme d'apprentissage et de mentorat LBQ Connect et vous souhaitons une expérience enrichissante.

## Pourquoi un programme de mentorat

Le mentorat, qu'il soit formel ou informel, a un impact sur les personnes en tant qu'individus et leaders.

Le volet mentorat du programme d'apprentissage LBQ Connect est une opportunité unique qui permet aux participant·e·s du programme d'apprentissage de recevoir des conseils et des directives de la part d'un·e autre militant·e LBQ qui a des connaissances et de l'expérience dans un domaine où ils·elles·iels veulent renforcer leurs capacités.

L'objectif principal du programme d'apprentissage LBQ Connect est de renforcer les compétences et les capacités des femmes LBQ, qu'elles·iels soient militantes de longue date ou novices dans l'activisme. L'accompagnement des participant·e·s par les mentors sur leur parcours d'apprentissage aidera les participant·e·s à tirer le meilleur parti de cette expérience.

Les mentors sont des militant·e·s LBQ qui ont des connaissances et des expériences à partager et qui sont prêt·e·s à soutenir et conseiller d'autres militant·e·s LBQ dans leur parcours d'apprentissage. Avec des mentors à leurs côtés, les participant·e·s acquerront la confiance, les compétences et l'expérience nécessaires pour s'organiser, créer des alliances, sensibiliser, et plaider pour des lois, des politiques et des ressources afin d'éliminer les inégalités et les discriminations qui touchent les femmes LBQ au quotidien. Elles·iels développeront de solides réseaux de pairs mondiaux et régionaux pour partager des idées et collaborer au-delà des frontières.

Le programme de mentorat renforcera la solidarité et les liens entre les militant·e·s LBQ de différentes générations, avec des expériences différentes, venant de différentes formes d'activisme et de différentes régions du monde. OutRight est convaincu que le fait d'encourager les liens entre les militant·e·s permettra de construire un écosystème plus fort au sein des

mouvements LBQ mondiaux, qui apportera à son tour un changement concret dans la vie des femmes LBQ à travers le monde.

### **Valeurs du programme de mentorat LBQ Connect**

Le monde dans lequel nous vivons est défini par le pouvoir et les privilèges, l'oppression et la marginalisation. OutRight est persuadé qu'il faut travailler au-delà des frontières et des identités pour démanteler ces systèmes oppressifs, y compris lorsqu'ils sont reproduits au sein de nos propres communautés.

Nous voulons structurer le programme de mentorat LBQ Connect d'une manière qui ne renforce pas les dynamiques de pouvoir existantes au sein du mouvement, basées sur l'âge, la géographie, les types d'activisme, les positions hiérarchiques au sein des organisations, etc. Au lieu de cela, l'objectif du programme de mentorat LBQ Connect est de combler les différences existantes et de créer des liens entre les générations, les expériences, et les régions du monde.

C'est pourquoi nous encourageons les connexions centrées sur les besoins et les requêtes des participant·e·s et sur la compétence et l'expérience des mentors. L'idée n'est pas d'utiliser le mentorat pour enseigner et expliquer "comment on fait les choses", mais plutôt de discuter de la manière d'expérimenter et de faire les choses différemment, comment acquérir la confiance nécessaire pour essayer quelque chose de nouveau, tout en s'inspirant des autres activistes.

Cette approche est différente du soutien par les pairs car la relation entre le mentor et le·la·li mentoré·e n'est pas symétrique. Si une relation de mentorat réussie est celle où les deux parties se sentent enrichies, la priorité de LBQ Connect est de s'assurer que les participant·e·s se sentent soutenu·e·s par leur mentor et conseillé·e·s sur les petits et grands défis qu'ils·elles·iels rencontrent dans leur activisme.

La sécurité culturelle et psychologique est un élément important du mentorat. Nous cherchons à créer les conditions idéales pour que les mentors et les mentoré·e·s se sentent à l'aise pour parler ouvertement de leurs vulnérabilités et soient motivé·e·s pour construire une relation de confiance. Si cela devient difficile, les participant·e·s au programme de mentorat peuvent contacter OutRight à tout moment [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org)

### **Jumelage - Comment le faisons-nous ?**

Lors de la phase de consultation pour la conception du programme LBQ Connect, nous avons demandé à 30 militant·e·s LBQ quels devraient être les principaux critères de jumelage. Leurs réponses ont servi à l'évaluation des besoins que nous avons incluse dans les formulaires de candidature. Les participant·e·s sont invité·e·s à indiquer les principales caractéristiques qu'ils souhaitent trouver chez leurs mentors, parmi lesquelles :

Être originaire de la même région ;

Être originaire d'une région différente ;

Bonne compréhension de leur contexte ;

Une approche similaire de l'activisme ;

Des priorités similaires ;

Compétences et expériences spécifiques.

Comme il s'agit d'une liste limitée de critères, nous demandons également aux participant·e·s, dans une question ouverte, de décrire leur mentor idéal et de partager toute requête supplémentaire qu'ils·elles·iels puissent avoir sur le profil de leur mentor et la ou les langue(s) préférée(s) du mentorat.

Les mentors ont été invité·e·s à indiquer dans leur formulaire de candidature leurs domaines de compétence militante dans lesquels ils·elles·iels disposent de connaissances et d'expériences qu'ils·elles·iels sont en mesure de partager avec les participant·e·s de LBQ Connect.

OutRight effectuera le jumelage sur la base des réponses fournies par les mentors et les mentoré·e·s dans leurs formulaires de candidature.

### **Une relation de mentorat réussie**

Pour développer un partenariat de mentorat réussi, la relation doit être basée sur la confiance, l'engagement et la communication efficace, tant de la part du mentor que du·de la·de li mentoré·e. Une relation de mentorat est un processus d'apprentissage à double sens qui développe des compétences, permet de penser mieux et plus grand, et est gratifiant pour le mentor et le·la·li mentoré·e.

Les mentors doivent avoir au moins un appel d'une heure par mois avec le·la·li mentoré·e. Ils·elles·iels conviendront du moment de l'appel et de la plateforme à utiliser pour leurs réunions virtuelles, tout en prenant en considération les mesures de sécurité pertinentes. Outre l'appel mensuel, nous encourageons les mentors et les mentoré·e·s à convenir de leurs méthodes de communication préférées et de la fréquence des contacts entre les appels, en tenant compte de la disponibilité de chacun.

Les mentoré·e·s sont tenu·e·s de se préparer aux réunions, d'identifier les questions et les problèmes pour lesquels ils·elles·iels ont besoin de soutien et de faire preuve de franchise en ce qui concerne leurs préoccupations ou leurs attentes. Les mentors offrent leur soutien en mettant à disposition leurs connaissances et leur expérience, seront des auditeurs actifs et fourniront des commentaires constructifs, en encourageant et en motivant leur mentoré·e.

Les mentoré·e·s qui décideront de postuler au programme de subventions pourront profiter de leurs réunions avec le mentor pour recevoir des conseils et des commentaires sur leur candidature.

### **Contrôles et évaluations**

OutRight réalisera deux enquêtes d'évaluation anonymes pour les mentors et les participant·e·s, à mi-parcours et à la fin du processus. Nous apporterons des ajustements au programme en fonction des commentaires reçus.



Nous effectuerons également des contrôles réguliers avec les participant·e·s afin de savoir comment le mentorat progresse pour eux·elles·iels et de réfléchir collectivement à l'expérience. Ces contrôles seront intégrés dans les sessions collectives du programme d'apprentissage.

L'adresse e-mail [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org) peut être utilisée pour partager des commentaires, des conseils et des préoccupations à tout moment du processus.

### **Annexe 1 : Ordre du jour des réunions de mentorat**

Nous recommandons au·à la·à li mentoré·e de créer un ordre du jour pour chaque réunion de mentorat et de le partager à l'avance avec le mentor.

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions d'ordre du jour pour inspirer les participant·e·s.

Première réunion :

- Parlez de votre militantisme LBQ (les deux partagent).
- Objectifs du mentorat - ce que le mentorat peut apporter à votre activisme (les deux partagent).
- À quoi ressemblerait une réunion réussie ? (les deux partagent)
- À quoi ressemblerait un mentorat réussi ? (les deux partagent)

Rencontres ultérieures :

- Partagez quelques mises à jour depuis la dernière réunion (les deux partagent)
- But de la réunion (mentoré·e)
- Les bénéfices qu'aimerait tirer le·la·li mentoré·e - objectifs de la réunion (mentoré·e)
- Conseils sur le réseau et groupes de réseau à rejoindre (mentor)
- Présentation de personnes qui peuvent aider (mentor)
- Quelques défis que vous avez rencontrés dans votre travail et comment vous les avez surmontés (mentor)
- Partagez ce qui vous a permis d'atteindre un objectif important (mentor)

Avant de conclure votre réunion :

- Passez rapidement en revue les points que vous avez engagés (les deux partagent)
- Programmez la prochaine réunion (les deux)
- Si cela est pertinent, convenez d'un mini " devoir " basé sur la conversation (mentor).

### **Annexe 2 : Techniques d'écoute active**

La confiance est le pilier des relations de mentorat. L'écoute active implique des techniques qui montrent que vous êtes sincèrement intéressé·e par l'autre personne, que vous la comprenez et que vous faites preuve d'empathie à son égard.

Voici quelques conseils d'écoute active qui aideront les mentors à instaurer la confiance :

- **Soyez présent·e** : Il est facile d'être distrait par des pensées ou des facteurs externes lorsque vous ne parlez pas. Prenez des notes et entraînez-vous à être attentif·ve lorsque votre mentoré·é est en train de parler. Cela vous aidera à rester concentré·e et à obtenir toutes les informations.

- **Montrez votre intérêt** : Utilisez votre langage corporel pour montrer que vous êtes réellement intéressé·e par la conversation et que vous l'écoutez attentivement.

- **N'interrompez pas** : L'interruption transmet le message que vous n'êtes pas réellement intéressé·e par ce que dit votre interlocuteur, et que vous voulez tirer une conclusion rapide et mettre fin à la conversation.

- **Demandez des éclaircissements** : Posez des questions précises pour obtenir des éclaircissements. Vous pouvez poser des questions ouvertes telles que "pouvez-vous donner un exemple de ce que vous avez dit ? " ou bien " Que voulez-vous dire par... ? ". Cela permet de réduire les malentendus et contribue à instaurer la confiance.

- **Fournissez un feedback qui ne porte pas de jugement** : Envisagez de paraphraser ce qui est dit - "Ce que j'entends est...", "On dirait que tu dis que...", etc. Attendez que votre mentoré·é ait fini de parler avant de poser des questions ou de paraphraser. Vous n'êtes pas pressé·e d'exprimer vos idées. Résumez ce que vous avez entendu à la fin d'une conversation.

# Guía de Mentoría (ES)

## Introducción

¡Bienvenidos al Programa de Aprendizaje y Mentoría de LBQ Connect!

Esta guía ofrece una descripción general con recomendaciones para su participación en el programa de mentoría.

Le recomendamos que lo revise antes de la primera reunión y lo vuelva a explorar tantas veces como desee. Esperamos que pueda ayudarle a navegar en su vínculo con la mentoría de una manera estructurada y efectiva.

También puede encontrar una agenda sugerida para sus sesiones de mentoría y una lista de técnicas de escucha activa al final, para prepararse e inspirarse.

En cualquier momento del proceso, puede comunicarse con el equipo de OutRight en [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org) para obtener asesoramiento, expresar una duda, hacer una sugerencia o simplemente decirnos cómo va su vínculo de mentoría. Le agradecemos por ser parte del Programa de Aprendizaje y Mentoría de LBQ Connect y le deseamos una experiencia satisfactoria.

## ¿Por qué un programa de mentoría?

La mentoría, tanto formal como informal, impacta en la vida personal y el liderazgo de las personas.

El componente de mentoría del programa de aprendizaje de LBQ Connect es una oportunidad única que permite, a los participantes en el programa de aprendizaje, el recibir consejos y apoyo de una compañera activista LBQ que tiene conocimiento y experiencia en temáticas en las que desean desarrollar sus capacidades.

El objetivo principal del programa de aprendizaje LBQ Connect es fortalecer las habilidades y capacidades de mujeres\* LBQ, tanto aquellas que han sido activistas durante mucho tiempo como aquellas que han empezado hace poco. El acompañamiento de los mentores a los participantes en su camino de aprendizaje les ayudará a aprovechar al máximo esta experiencia.

Los mentores son activistas LBQ que tienen conocimientos y experiencia para compartir y que están dispuestos a apoyar y asesorar a otras activistas LBQ en su camino de aprendizaje. Con mentores a su lado, los participantes obtendrán la confianza, las habilidades y la experiencia para organizarse, construir alianzas, crear conciencia y hacer incidencia a favor de leyes, políticas y recursos para eliminar las desigualdades y la discriminación que afectan a mujeres LBQ todos los días. Desarrollarán fuertes redes globales y regionales de compañeras para compartir ideas y colaborar más allá de las fronteras.

El programa de mentoría construirá relaciones de solidaridad y conexión entre activistas LBQ de varias generaciones, con experiencias diversas, provenientes de distintas formas de

activismo y regiones del mundo. OutRight cree que fomentar estas redes entre activistas construirá un ecosistema más fuerte dentro de los movimientos LBQ globales, lo que a su vez marcará una diferencia concreta en la vida de mujeres LBQ en todo el mundo.

### **Valores del Programa de Mentoría LBQ Connect**

El mundo en el que vivimos está marcado por el poder y el privilegio, la opresión y la marginación. OutRight aspira a trabajar más allá de las fronteras e identidades para deconstruir estos sistemas opresivos, incluso cuando se replican dentro de nuestras propias comunidades.

Queremos estructurar el programa de mentoría de LBQ Connect de una manera que no refuerce las dinámicas de poder existentes dentro del movimiento en relación a la edad, la geografía, los tipos de activismo, las posiciones jerárquicas dentro de las organizaciones, etc. En cambio, el programa de mentoría de LBQ Connect considera como objetivo la superación de las diferencias existentes y crear vínculos entre generaciones, experiencias y regiones del mundo.

Por eso, facilitamos vínculos enfocados en las necesidades y solicitudes de los participantes y en la competencia y experiencia de los mentores. La idea no es utilizar la mentoría para enseñar y explicar “cómo se hacen las cosas”, sino más bien es un espacio para conversar sobre cómo experimentar y hacer las cosas de maneras distintas, cómo desarrollar la confianza para trabajar de una manera nueva, mientras se inspira en otros activistas.

Este enfoque se diferencia de los programas de apoyo entre pares, ya que una relación de mentoría no es simétrica. Una mentoría exitosa es aquella en la que ambas partes se sienten enriquecidas, pero es la prioridad más importante para LBQ Connect garantizar que los participantes se sientan apoyados por su mentore y asesorados sobre los pequeños y grandes desafíos que enfrentan en su activismo.

La seguridad cultural y psicológica son elementos importantes para la mentoría. Nuestro objetivo es crear las condiciones para que los mentores y los mentados se sientan cómodos hablando de sus vulnerabilidades y estén motivados para construir una relación de confianza. Si esto se convierte en una dificultad, los participantes del programa de mentoría pueden comunicarse con OutRight en cualquier momento al correo electrónico [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org)

### **Vinculación de perfiles - ¿Cómo lo hacemos?**

En la fase de consulta del diseño del programa de LBQ Connect, preguntamos a 30 activistas LBQ cuáles deberían ser los criterios principales para vincular a mentores y mentados. Sus respuestas señalaron la necesidad de una evaluación la cual incluimos en los formularios de solicitud. Por ello, se invita a los participantes a indicar las principales características que desean encontrar en sus mentores, entre ellas:

- Ser de la misma región;
- Ser de una región distinta;
- Adecuado conocimiento de su contexto;
- Enfoques similares en el activismo;

Prioridades similares;  
Habilidades y experiencias determinadas

Como esta es una lista limitada de criterios, también les pedimos a los participantes en una pregunta abierta que describan a su mentore de sus sueños y que compartan cualquier solicitud adicional que tengan sobre el perfil de su mentore y los idiomas preferidos de la mentoría.

Por su parte, se les ha pedido a los mentores que indiquen en su formulario de solicitud qué habilidades de activista tienen y cuánta experiencia, así como qué otros conocimientos tienen que puedan compartir con los participantes de LBQ Connect.

OutRight conectará a los mentores con mentades tomando en cuenta sus respuestas en los formularios de solicitud.

### **Una mentoría exitosa**

Para desarrollar una mentoría exitosa, el vínculo necesita ser construido en base a la confianza, compromiso y comunicación efectiva tanto de la mentore como de la mentade. Una mentoría es un proceso de aprendizaje bidireccional que desarrolla habilidades, permite formular mejores y más grandes ideas, y es gratificante tanto para la mentore como para la mentade.

Los mentores deberán tener, al menos, una llamada de una hora por mes con la mentade. Acordarán cuándo tener la llamada y qué plataforma utilizarán para sus reuniones virtuales, tomando en cuenta las medidas de seguridad pertinentes. Además de la llamada mensual, sugerimos a los mentores y mentades acordar los métodos de comunicación preferidos y la frecuencia de contacto entre llamadas, teniendo en cuenta la disponibilidad respectiva.

Las mentades deberán prepararse para las reuniones, identificar preguntas y problemas en los que necesitan apoyo y tener apertura con respecto a cualquier duda o expectativa. Los mentores ofrecerán apoyo compartiendo su conocimiento y experiencia, escucharán activamente y brindarán comentarios constructivos, alentando y motivando a su mentade.

Aquellas mentades que decidan postularse para el programa de financiamiento pueden usar sus reuniones con la mentore para recibir consejos y comentarios sobre su solicitud.

### **Reuniones de estatus y evaluaciones**

OutRight realizará dos encuestas de evaluación anónimas para mentores y participantes a la mitad y al final del programa. Los resultados de estas encuestas nos permitirán ajustar el programa en función de los comentarios recibidos.

También organizaremos reuniones regularmente con los participantes para conocer el estatus del programa, escuchar cómo está avanzando la mentoría y para reflexionar juntas sobre la experiencia. Estas reuniones de estatus se integrarán a las sesiones colectivas del programa de aprendizaje.

Para compartir comentarios, consejos y dudas en cualquier momento del proceso, diríjase al correo electrónico [LBQconnect@outrightinternational.org](mailto:LBQconnect@outrightinternational.org)

## Anexo 1: Agenda para las reuniones de mentoría

Recomendamos que le mentade desarrolle una agenda para cada reunión de mentoría y la comparta con le mentore con anticipación. A continuación, se sugieren algunos puntos de la agenda para inspirar a les participantes.

Primera reunión:

- Intercambio de experiencias en el activismo LBQ (ambes comparten)
- Objetivos de la mentoría - ¿Qué puede aportar la mentoría a tu activismo? (ambes comparten)
- ¿Cómo sería una reunión exitosa? (ambes comparten)
- ¿Cómo sería una mentoría exitosa? (ambes comparten)

Reuniones siguientes:

- Intercambiar algunas actualizaciones desde la última reunión (ambes comparten)
- Propósito de la reunión (mentade)
- ¿Qué le gustaría ganar a le mentade? - Metas para la reunión (mentade)
- Consejos sobre networking y grupos a los que podría unirse (mentore)
- Presentación con personas que pueden ayudar al trabajo de mentade (mentore)
- Algunos desafíos que enfrentó en su trabajo y cómo los superó (mentore)
- Compartir aquello que le permitió lograr un objetivo importante (mentore)

Antes de concluir su reunión:

- Revisión rápida de los elementos a los que se comprometió (ambes comparten)
- Programar la próxima reunión (ambes)
- Si es relevante, proponer una mini 'tarea' basada en la conversación (mentore)

## Anexo 2: Técnicas de Escucha Activa

La confianza es el pilar de las mentorías. La escucha activa involucra técnicas que muestran que estás genuinamente interesade en la otra persona, le entiendes y eres empático con elle.

Aquí incluimos algunos consejos de escucha activa que ayudarán a les mentores a generar confianza:

- **Estar presente:** Es fácil distraerse con sus propios pensamientos u otros factores externos cuando no estás hablando. Tome notas y practique ser consciente cuando su mentade está hablando. Esto le ayudará a mantenerse enfocade y obtener toda la información.
- **Muestre interés:** use el lenguaje corporal para mostrar que está realmente interesade en la conversación y que le escucha con atención.

- **No interrumpa:** interrumpir transmite el mensaje de que no está realmente interesado en lo que dice la otra persona, que quiere saltar a la conclusión y terminar la conversación.
- **Buscar aclaraciones:** Haga preguntas específicas para obtener claridad. Puede hacer preguntas abiertas como "¿Puedes dar un ejemplo de lo que dijiste?" o "¿Qué quieres decir cuando dices...". Esto ayuda a reducir los malentendidos y contribuye a generar confianza.
- **Proporcione comentarios sin prejuicios:** considere parafrasear lo que se dice: "Lo que entiendo es...", "Corrígeme si me equivoco, lo que estás diciendo...", etc. Espere hasta que su mentado termine de hablar antes de hacer preguntas o parafrasear. No tenga prisa en expresar sus ideas. Resuma lo que escuchó al final de la conversación.