### 3.3.2. Ustanowienie zaufania

Ustanowienie zaufania jest procesem, który zachodzi podczas całego procesu mentoringu. Aby zbudować zaufanie, mentorzy i podopieczni powinni (Philips-Jones, 2003):

* utrzymywać w tajemnicy dzielone między nimi tajemnice;
* spędzić odpowiedni czas razem;
* wywiązywać się z obietnic, które sobie nawzajem złożyli;
* szanować wzajemnie swoje granice;
* przyznać się do błędów i wziąć odpowiedzialność za ich naprawienie;
* umieć się z szacunkiem nie zgadzać;
* potrafią z szacunkiem stwierdzić, czy są z czegoś niezadowoleni;
* być szczerym, ale z szacunkiem.

**Niektóre z nich są trudniejsze. Na przykład, podczas gdy trzymanie rzeczy w tajemnicy przed sobą powinno być łatwe i wykonywane od początku, często potrzeba trochę czasu w relacji, aby podopieczni poczuli się komfortowo mówiąc, że nie zgadzają się ze swoimi mentorami lub że są z czegoś niezadowoleni. Jest to całkowicie normalne i wiąże się z wcześniej wspomnianą potrzebą nauczenia się akceptowania niewygodnych uczuć takimi, jakie są, a nie unikania ich.**