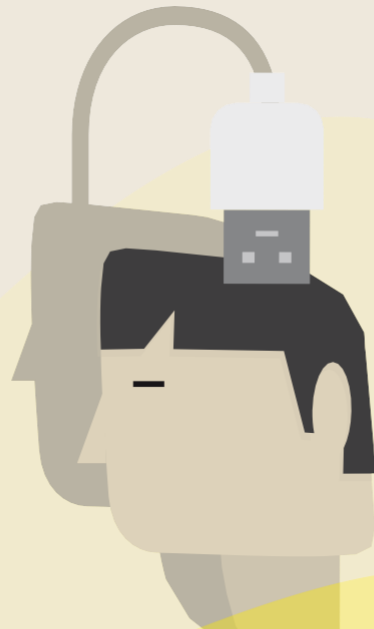


UVocupació

Guia del mentorat



Programa
SHADOWING

Índex

Pàg. 3 | **Objectiu del programa**

Pàg. 4 | **Què és un/a mentor/a?**

Pàg. 5 | **Què és un mentorat?**

Pàg. 6 | **Què pot per tu fer el/la mentor/a?**

Pàg. 7 | **Beneficis per al mentorat**

Pàg. 8 | **Assignació de mentors/mentores**

Pàg. 9-11 | **Etales del mentoratge**

Pàg. 12 | **Recomanacions**

Objectiu del programa

L'objectiu del Programa Shadowing és que els professionals en actiu (titulats de la Universitat de València o que tinguen vinculació amb aquesta) guien, aconsellen i orienten de forma voluntària els estudiants de l'últim curs de graus i estudiants de postgraus (màster oficials o doctorat) de la Universitat de València sobre la inserció professional i/o el desenvolupament de la seua carrera, i assessorar-los de forma personalitzada sobre diferents aspectes amb les seues experiències, coneixements i vivències.

Què és un mentor/a?

Un mentor o mentora és un professional amb experiència que transmet el seu coneixement a qui té menys experiència. És un model i una font d'inspiració; estimula per superar-se; assessora, i exerceix una influència positiva en el mentorat.

Poden ser mentors del Programa Shadowing els titulats de la Universitat de València o els qui tinguen una vinculació amb aquesta i vulguen compartir de forma voluntària amb els mentorats les seues trajectòria, experiència i vivències professionals, les seues habilitats, les seues competències i els seus plans de futur o emprenedoria, etc.

És important destacar que el mentor no és un entrenador personal ni un reclutador. El mentor disposa de coneixements i habilitats, com la capacitat de transmetre la pròpia experiència i la de motivar per a l'acció, així com de coneixements sobre el funcionament del mercat laboral i les tècniques més útils per a l'aprofitament d'oportunitats, i un afany de donar suport a qui està en el seu procés d'inserció laboral o desenvolupant una carrera.



Què és un mentorat?

El mentorat és un estudiant d'últim curs de grau o estudiants de postgraus (màster oficials o doctorat) de la Universitat de València que vol aprendre, créixer i millorar en la seua inserció laboral i/o en el desenvolupament de la seua carrera. El mentorat compta amb el suport i el consell d'un mentor, un professional en actiu de reconeguda trajectòria professional.

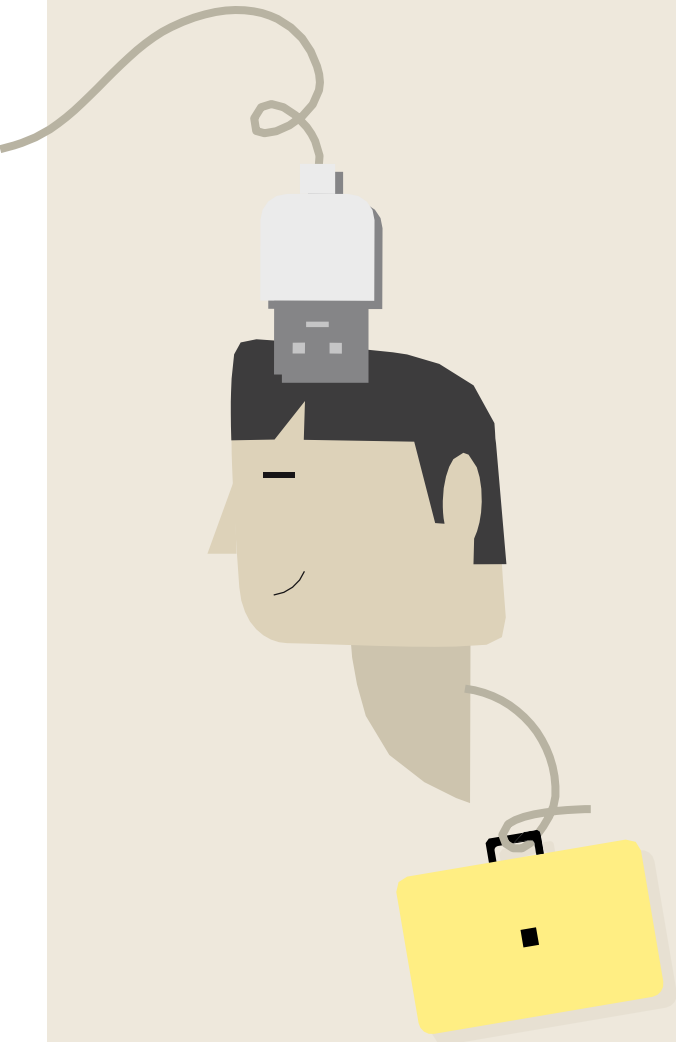
Compromisos del mentorat

- Tenir interès per aprendre dels mentors.
- Mantenir la confidencialitat sobre tota informació que li facilite el mentor.
- Tractar confidencialment i reservadament tota la informació que es done al llarg de l'acompanyament i adoptar les mesures necessàries per a fer-ho.
- No utilitzar la informació per a altres finalitats que no siguen les que s'indiquen en aquesta guia i en les bases del programa.
- Tenir interès per endinsar-se en el mercat laboral.
- Voler resoldre dubtes i aclarir incerteses laborals amb l'ajuda de professionals de prestigi.
- Tenir disponibilitat per a complir amb l'objectiu del programa de les sessions mínimes establertes.
- Tenir una actitud participativa i proactiva.
- Tenir disponibilitat horària per a assistir a les sessions establertes.
- Acceptar les condicions legals i de privacitat de les bases del programa.

Què pot fer per tu el mentor/a?

- Guiar-te per donar els primers passos per aconseguir els teus objectius.
- Compartir les seues experiències i vivències.
- Ajudar-te a veure el teu potencial i els teus punts febles per corregir-los.
- Donar-te idees i ajudar-te a innovar i a fer despertar la teua creativitat.
- Ajudar-te a formar-te la teua visió estratègica personal i les prioritats per a dirigir els teus esforços i recursos.
- Contribuir que trobes un rumb, una direcció, que et poses en marxa i que prengues decisions.
- Motivar-te quan et coste seguir avant o no estigues obtenint els resultats esperats.
- Aconsellar-te sobre com redactar un currículum i com fer visible el teu perfil en les xarxes socials.
- Orientar-te sobre els processos de selecció, l'entrevista de treball, etc.





Beneficis per al mentorat

Tots els que intervenen en el procés es beneficien d'un programa de mentoratge, però principalment el seu protagonista: el mentorat.

Aquests són alguns dels beneficis que té de forma directa:

- Millorar la capacitat gràcies al desenvolupament de competències i beneficiar-se del coneixement i l'experiència de professionals en actiu i amb gran bagatge professional.
- Augmentar la xarxa de contactes.
- Adquirir una visió global i comprendre millor el món laboral i professional.
- Disposar d'una persona de confiança, el mentor, amb qui es pot discutir sobre diferents assumptes i aprendre de la seua experiència.
- Tenir assessorament sobre el desenvolupament professional propi, etc.

Assignació de mentors als estudiants

1. En primer lloc, els participants que vulguen participar en el programa s'hi hauran d'inscriure com s'indica en les bases de la convocatòria.
2. Els participants podran consultar la llista dels mentors, en la qual trobaran una breu ressenya professional d'aquests. La informació estarà disponible en la web del Servei d'Ocupació de la Universitat de València (UVocupació), en l'apartat destinat al programa Shadowing.
3. El Servei d'Ocupació de la Universitat de València (UVocupació) assignarà els mentors d'acord amb les característiques d'aquests, les titulacions dels participants i, si és el cas, les preferències que hagen indicat aquests últims.

Correu-e per a l'assignació de mentors

Abans d'iniciar el període oficial per a la primera sessió, el/la mentorat/da rebrà un correu-e per indicar-li l'assignació del seu mentor o mentora.

El correu-e contindrà les dades personals del mentor (nom, adreça-e, empresa/entitat on treballa, càrrec que tinga i perfil de LinkedIn si en té).

Etapes del mentoratge

1. Prepara't la sessió

Perquè el mentoratge siga efectiu has de determinar abans d'iniciar les sessions amb el teu mentor els objectius que tingues. D'aquesta manera, el mentor et podrà donar una visió més objectiva de la situació des d'una altra perspectiva i ajudar-te en les teues decisions. És necessari ser sincer amb el mentor i dir-li què et preocupa, quines són les teues metes i els teus objectius i com vols aconseguir-los, etc. Per a preparar la sessió de mentoria, deuràs prèviament realitzar 1 sessió d'orientació amb el servei d'UVocupació (punt 2).

Establiment d'objectius

És convenient que establisques els teus propis objectius en aquest procés, per a la qual cosa et recomanem que reflexions abans d'iniciar el mentoratge i les sessions sobre els teus interessos professionals, necessitats, objectius, inquietuds, etc. És important també que tingues preparada la informació concreta que desitges obtenir del teu mentor perquè tragues el màxim partit de les sessions.

- ✓ Prepara't un guió de treball (objectius a curt-mitjà termini) amb els dubtes, les consultes o inquietuds que vulgues plantejar al teu mentor.
- ✓ El mentor intervé de forma voluntària i altruista i no té temps per a perdre. Aprofita'l al màxim.
- ✓ Intenta ser flexible per a fixar el dia i l'hora amb el mentor.
- ✓ Informa't sobre l'empresa/entitat i el perfil del teu mentor (la web de l'empresa/entitat en què treballa i el seu perfil de LinkedIn si en té seran eines que et podran ajudar).
- ✓ Reflexiona abans de la sessió sobre els teus interessos professionals, objectius, desafiaments i projectes i demana-li consell.
- ✓ És recomanable portar preparada en cada sessió la informació concreta que desitges obtenir.
- ✓ Trau el màxim partit de les sessions intentant mantenir el contacte amb el teu mentor en la mesura que siga possible i sense forçar.

2. Sessió prèvia d'orientació amb el servei d'UVocupació

Abans d'iniciar la mentoria, el/la mentorat/da, haurà de realitzar 1 sessió d'orientació amb el servei d'UVocupació, amb l'objectiu d'optimitzar el procés de mentoria. No es podrà iniciar la mentoria sense haver passat prèviament per la sessió d'orientació. Des del programa se't facilitarà l'enllaç per a sol·licitar la cita d'orientació

3. Inici de la relació amb el mentor/a

Abans d'iniciar les sessions t'has de fixar els objectius, les prioritats i les necessitats que vulgues tractar en el mentoratge. El primer contacte entre el mentor i el mentorat és important i clau per a establir les bases i afermar la relació mútua. Així, el mentoratge es farà com cal de forma que pugues aconseguir uns objectius clars.

Presentació

Abans de les sessions de mentoratge i una vegada hages rebut el correu-e en què se t'assigne el teu mentor/a i hages realitzat la sessió d'orientació prèvia amb el servei d'UVocupació, hauràs de posar-te en contacte amb ell per correu-e. Aquest primer contacte et servirà de presa de contacte i presentació. És important que en aquest primer contacte li indiques quins són els objectius, interessos, prioritats o necessitats que vulgues tractar, indicar-li els terminis per a poder fer la sessió o sessions de mentoratge i establir d'acord amb ell la data de la primera sessió.

Per a això, hauràs d'emplenar la fitxa del mentorat que se't facilitarà des del programa i que treballaràs en la sessió prèvia d'orientació amb el servei d'UVocupació. A més a més, et recomanem que li envies una carta de motivació, el teu currículum vitae i el perfil de LinkedIn si en tens.

4. Sessions amb el mentor/a

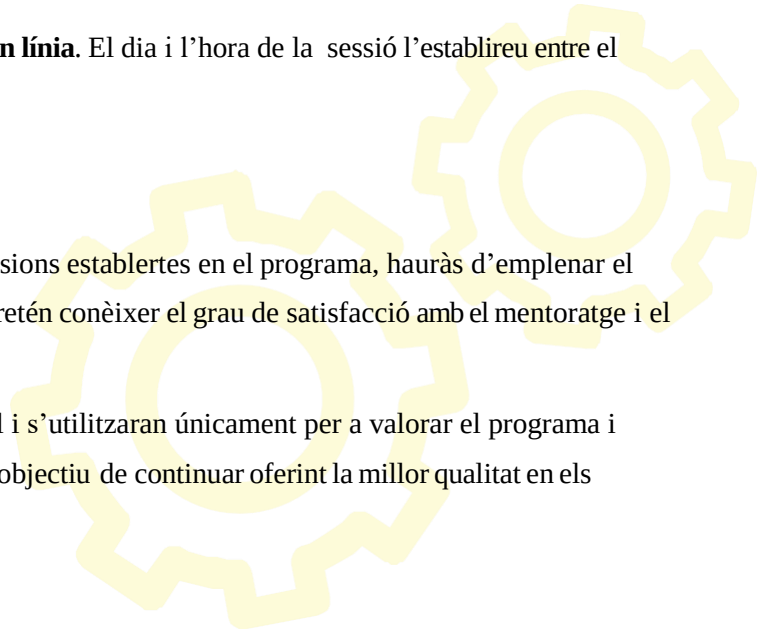
Es farà un mínim d'una sessió de mentoratge en el període marcat en el calendari de l'edició corresponent del programa. El nombre de sessions es podrà augmentar segons les teues necessitats i la disponibilitat del teu mentor, però sempre s'hauran de fer en el període establert.

Les sessions es faran de forma presencial i/o en línia. El dia i l'hora de la sessió l'establireu entre el mentor i tu.

5. Avaluació

Després de finalitzar el mentoratge i totes les sessions establertes en el programa, hauràs d'emplenar el **formulari final de satisfacció**, amb el qual es pretén conèixer el grau de satisfacció amb el mentoratge i el programa en conjunt.

Els formularis es tractaran de forma confidencial i s'utilitzaran únicament per a valorar el programa i determinar les millores que es puguin fer amb l'objectiu de continuar oferint la millor qualitat en els nostres serveis.



Recomanacions

- Estigues obert als comentaris. El teu mentor està per orientar-te i guiar-te.
- Sigues clar sobre les teues necessitats. Indica al teu mentor què esperes de la relació amb ell.
- Demostra el teu compromís. Igual que el mentor es compromet amb tu per donar-te el seu temps, la seua experiència i el seu coneixement, tu has de comprometre't amb ell: valora les seues aportacions, fes-li preguntes, demostra interès, pren nota, presta atenció, etc.
- Compleix el programa i les sessions. Aquesta és una excel·lent oportunitat perquè t'enriqueixes i aprengues de la trajectòria i el coneixement de professionals en actiu.
- No faltes mai a les sessions sense avisar. Si has de modificar una cita, avisa sempre amb antelació.
- Aprèn del bagatge i l'experiència del teu mentor. És molt bo saber com ha arribat fins on haja arribat i els obstacles i els reptes a què s'haja enfrontat. Tot això et pot servir d'exemple, etc.



Programa Shadowing

shadowing@uv.es

96 386 44 67 / ext. 64 467

Amadeu de Savoia, 4, primera. 46010 València

www.uv.es/shadowing

