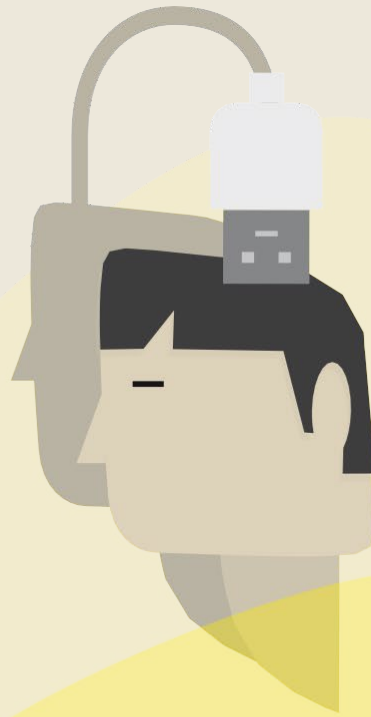


Guía de la mentorizada y el mentorizado



Programa
Shadowing

Índice

Pág. 3 | **Objetivo del programa**

Pág. 4 | **¿Qué es ser mentor o mentora?**

Pág. 5 | **¿Qué es un/a mentorizado/a?**

Pág. 6 | **¿Qué puede hacer el/la mentor/a por ti?**

Pág. 7 | **Beneficios para el/la mentorizado/a**

Pág. 8 | **Asignación de mentores/as a estudiantes**

Pág. 9-12 | **Etapas del proceso de mentorización**

Pág. 13 | **Recomendaciones**

Objetivo del programa

El Programa Shadowing tiene como objetivo que, profesionales en activo (egresados/das de la Universitat de València o que tengan vinculación con ésta), de manera voluntaria, orienten, guíen y aconsejen a estudiantes de máster oficial de la Universitat de València o de máster propio gestionado por ADEIT (Fundación Universidad-Empresa de la Universitat de València), en su inserción profesional o desarrollo de carrera, ofreciéndoles asesoramiento personalizado sobre diversos temas, a través de la transferencia de experiencias, conocimientos y vivencias generadas por los mentores y las mentoras.

¿Qué es ser mentor o mentora?

El mentor o la mentora es un/una profesional de experiencia que transfiere su conocimiento a personas con menos experiencia. Es modelo, fuente de inspiración, estimula la superación, asesora y ejerce influencia positiva en el/la mentorizado/a.

Dentro del programa Shadowing, puede ser mentor o mentora un/a egresado/a de la Universitat de València o una persona con vinculación con ésta que, de manera voluntaria, quiera compartir su trayectoria y experiencia profesional, asumiendo el rol de mentor o mentora, compartiendo con el/la mentorizado/a vivencias de su trayectoria profesional, habilidades y competencias necesarias, planes de futuro o emprendimiento, etc.

Es importante destacar que no se trata de un/a *coach* profesional o reclutador/a. El mentor o la mentora dispone, entre otros, de conocimientos y habilidades como la capacidad de transmitir su experiencia, habilidad para motivar hacia la acción, conocimiento sobre el funcionamiento del mercado laboral y las técnicas más útiles en el aprovechamiento de oportunidades y un afán de ofrecer su apoyo a personas que se encuentran en su proceso de inserción laboral o desarrollo de carrera.



¿Qué es un/a mentorizado/a?

El/la mentorizado/a es un/a estudiante de máster oficial de la Universitat de València o máster propio de ADEIT (Fundación Universidad-Empresa de la Universitat de València) que busca aprender, crecer y mejorar en su inserción profesional o desarrollo de carrera y, cuenta con el apoyo y consejo de un mentor o una mentora, profesional en activo de reconocida trayectoria profesional.

Compromisos del/la mentorizado/a

_ Tener interés y afán por aprender de los y las mentores y mentoras.

_ Mantener la confidencialidad sobre toda información facilitada por el/la mentor/a.

_ Tratar toda la información generada a lo largo del proceso de acompañamiento de forma confidencial y reservada, adoptando las medidas necesarias para ello.

_ No utilizar la información para otros fines señalados que no sean los recogidos en esta guía y las bases del programa.

_ Interés por adentrarse en el mercado laboral actual.

_ Querer resolver dudas e incertidumbres laborales de la mano de profesionales de prestigio.

_ Disponibilidad para cumplir con el objetivo del programa de las sesiones mínimas establecidas.

_ Tener una actitud participativa y proactiva.

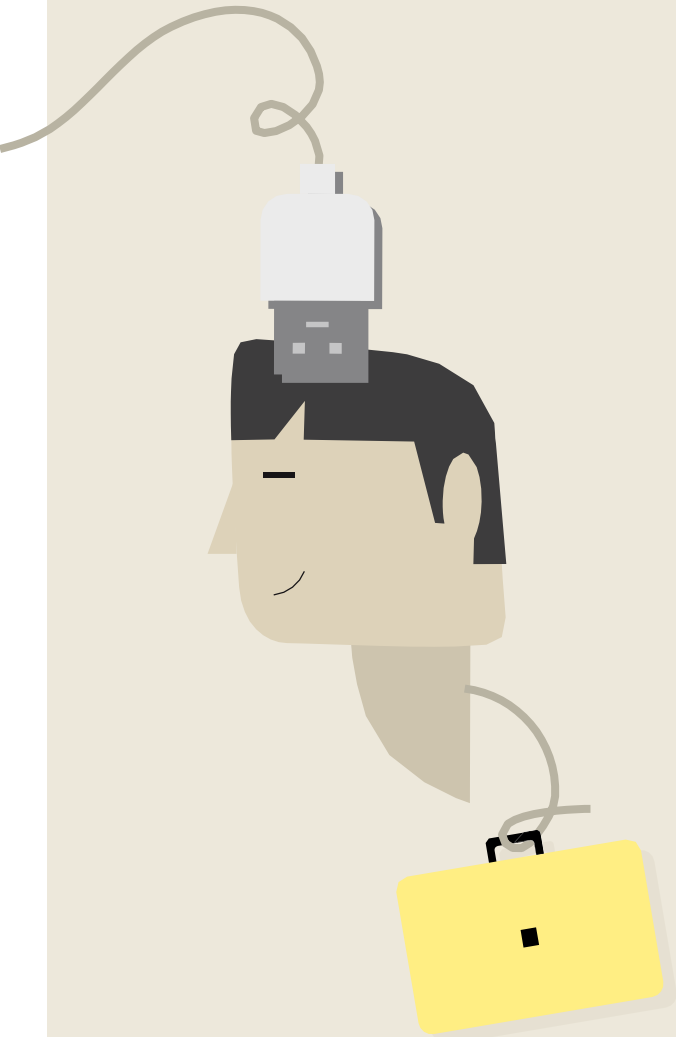
_ Tener disponibilidad horaria para realizar las diferentes sesiones establecidas.

_ Aceptar las condiciones legales y de política de privacidad que aparecen en las bases del programa.

¿Qué puede hacer el/la mentor/a por ti?

- _ Guiarte a dar los primeros pasos hacia el logro de tus objetivos.
- _ Compartir sus experiencias y vivencias.
- _ Ayudarte a ver tu potencial y tus puntos débiles para resolverlos.
- _ Darte ideas, ayudarte a innovar y a despertar tu creatividad.
- _ Ayudarte a crear tu visión estratégica personal y prioridades para dirigir tus esfuerzos y recursos.
- _ Contribuir a que encuentres un rumbo, una dirección, a ponerte en marcha y a tomar decisiones.
- _ Motivarte cuando te cuesta seguir adelante o no estés obteniendo los resultados esperados.
- _ Aconsejarte sobre cómo preparar un currículum, dar visualización en redes sociales profesionales de tu perfil.
- _ Orientarte sobre los procesos de selección, la entrevista de trabajo, etc.





Beneficios para el mentorizado o la mentorizada

Todos los implicados en el proceso, se benefician ampliamente del impacto de un programa de mentorización, pero principalmente, su protagonista: El/la mentorizado/a.

Estos son algunos de los beneficios que obtiene de forma directa:

- _ Mejora de su capacidad gracias al desarrollo de competencias y se beneficia del conocimiento y la experiencia de profesionales en activo y con gran bagaje profesional.
- _ Aumenta su red de contactos.
- _ Consigue una visión global y una mejor comprensión del mundo laboral y profesional.
- _ Dispone de una persona de confianza, el/la mentor/a, que le permite discutir cuestiones y aprender de su experiencia.
- _ Obtener asesoramiento acerca de su desarrollo profesional, etc.

Asignación de mentores o mentoras a estudiantes

En primer lugar, los y las participantes en el programa deberán inscribirse mediante el canal que se indique en las bases de la correspondiente convocatoria.

¿CÓMO ESCOGER UN MENTOR O UNA MENTORA?

El/la estudiante dispone de varias opciones para escoger un mentor o una mentora:

OPCIÓN 1 (escoger mentor/a de la web del programa)

El/la estudiante podrá consultar el listado de los mentores y las mentoras en la web del programa Shadowing (www.uv.es/shadowing), donde encontrarán una breve reseña profesional.

Se podrá escoger un máximo de 3 profesionales, por orden de preferencia, indicando los motivos y justificación en el mismo formulario de inscripción. El servicio UVocupació realizará la asignación final mentor/a-mentorizado/a. La información es orientativa y no vinculante, ya que dependerá de la disponibilidad que presente el mentor o mentora propuesto.

OPCIÓN 2 (estudiante propone mentor/a)

El/la estudiante tiene la posibilidad de proponer a un/a profesional de su interés para que sea su mentor/a, siempre que cumpla con los requisitos establecidos por el programa (mínimo 5 años de experiencia profesional acreditable y preferentemente egresado/a de la Universitat de València o con alguna vinculación con ésta). El Servicio UVocupació valorará la propuesta, verificando que la persona indicada cumpla los requisitos para ejercer como mentor/a. En caso de no cumplir estos requisitos, se valorará, si procede, la propuesta presentada.

El/la estudiante deberá aportar los siguientes datos en el formulario de inscripción: nombre completo del o de la profesional que propone, entidad donde trabaja, perfil de LinkedIn si dispone, datos de contacto y justificación de la elección.

La información es orientativa y no vinculante, ya que dependerá de la disponibilidad que presente el mentor o mentora propuesto.

Correo de asignación de mentor o mentora

Antes de iniciar las sesiones de mentoría, el/la mentorizado/a recibirá su correo de asignación de su mentor o mentora adjudicado.

En el correo de asignación se incluirán los datos básicos del mentor/a (nombre completo, correo electrónico, empresa/entidad donde trabaja, el cargo que ostenta y el perfil de LinkedIn si dispone).

Etapas del proceso de mentorización

1. PREPÁRATE LA SESIÓN

Antes de iniciar las sesiones con tu mentor/a y para que la mentorización sea efectiva, debes analizar previamente cuáles son tus objetivos. De este modo, tu mentor/a asignado podrá darte una visión más objetiva de la situación, desde otra perspectiva y ayudarte en tus decisiones. Es necesario ser sincero con tu mentor/a y contarle qué te preocupa, cuáles son tus metas, tus objetivos, cómo quieres lograrlos, etc. Para preparar la sesión de mentoría, deberás previamente realizar 1 sesión de orientación con el servicio UVocupació (punto 2).

Establece objetivos

Es conveniente que establezcas tus propios objetivos en este proceso. En este sentido, te recomendamos que reflexiones antes de iniciar el proceso de mentorización y las sesiones, sobre tus intereses profesionales, necesidades, objetivos, inquietudes, etc. Es importante también que tengas preparada la información concreta que desees obtener de tu mentor/a para que logres el máximo partido a las sesiones.

- ✓ Prepárate un guion de trabajo (objetivos a corto-medio plazo) con las dudas, consultas o inquietudes que quieras plantear a tu mentor/a.
- ✓ Tu mentor/a se presta voluntario de forma altruista y no tiene tiempo que perder, aprovéchalo al máximo.

- ✓ Intenta ser flexible para conciliar día/hora con tu mentor/a.
- ✓ Infórmate sobre la empresa/entidad y el perfil de tu mentor/a (la web de la empresa/entidad donde trabaja y su perfil de LinkedIn, si dispone, son herramientas que pueden ayudarte).
- ✓ Reflexiona antes de la sesión sobre tus intereses profesionales, objetivos, desafíos, proyectos y pídele consejo.
- ✓ Es recomendable llevar preparada, en cada sesión, la información concreta que desees obtener.
- ✓ Saca el máximo partido a las sesiones, intentando mantener el contacto con tu mentor/a en la medida de lo posible y sin forzar.



Ficha del Mentorizado/a

Antes de iniciar el proceso de mentoría, deberás cumplimentar una ficha como mentorizado/a. El objetivo es que tu mentor o mentora pueda conocer mejor tu perfil, expectativas y necesidades y así, preparar adecuadamente las sesiones.

En la ficha deberás indicar:

- Tu titulación actual y experiencia previa.
- Tu disponibilidad y preferencias de comunicación.
- Qué temas te gustaría tratar en la mentoría (CV, salidas profesionales, entrevistas, etc.).
- Tus objetivos personales y profesionales, etc.

Recuerda: deberás enviar esta ficha cumplimentada, junto con tu currículum actualizado, a tu mentor/a antes de la primera sesión.

2. SESIÓN PREVIA DE ORIENTACIÓN CON EL SERVICIO UVOCUPACIÓ

Antes de iniciar la mentoría, deberás realizar 1 sesión de orientación con el servicio UVocupació, con el objetivo de optimizar el proceso de mentoría. No podrás iniciar la mentoría sin haber pasado previamente por la sesión de orientación. Desde el programa se te facilitará el enlace para solicitar la cita de orientación.

3. INICIA LA RELACIÓN MENTOR/A - MENTORIZADO/A

El primer contacto entre mentor/a y mentorizado/a es importante y clave para sentar las bases y afianzar la relación entre el/la mentor/a y tu como mentorizado/a, de este modo, el proceso de mentorización se desarrollará correctamente encaminado a conseguir unos objetivos claros y concisos.

Presentación

Una vez realizada la sesión de orientación previa con el servicio UVocupació y hayas recibido el correo de asignación, te deberás poner en contacto con tu mentor o mentora vía email. Este primer contacto te servirá como presentación.

En el primer contacto se tendrá que establecer conjuntamente la fecha para la primera sesión. Conviene que le adjuntes la ficha del mentorizado o mentorizada que trabajarás en la sesión previa de orientación. Además, te recomendamos que le envíes tu currículum y el perfil de LinkedIn si tienes.

4. SESIONES CON EL/LA MENTOR O MENTORA

Se realizará un **mínimo de 2 sesiones** de mentoría dentro del periodo marcado en el calendario de la edición correspondiente del programa. Las sesiones podrían ampliarse según las necesidades que presentes como mentorizado/a y, dependiendo de la disponibilidad que tenga tu mentor o mentora, siempre y cuando se realicen dentro del periodo establecido.

Las sesiones se realizarán en **formato presencial y/u online**. El **día/hora de la sesión** lo estableceréis conjuntamente tu mentor o mentora y tú como mentorizado/a.

SESIÓN 1: Presentación, toma de contacto y establecimiento de objetivos

Objetivo general: crear un primer vínculo, establecer una relación de confianza, compartir trayectorias y definir las expectativas y objetivos del proceso de mentoría.

Duración estimada: 45 minutos

SESIÓN 2: Mentoría profesional - Desarrollo en profundidad

Objetivo general: acompañarte y orientarte en tu desarrollo profesional a través del conocimiento práctico, consejos personalizados y, si es posible, la experiencia directa (shadowing).

En esta sesión se trabajará sobre todo lo expuesto en la ficha del mentorizado/a.

Duración estimada: 60 minutos

5. EVALUACIÓN

Tras finalizar el proceso de mentorización y todas las sesiones establecidas en el programa, como mentorizado/a deberás cumplimentar, al menos, el siguiente formulario:

Formulario final de satisfacción: con este formulario se pretende conocer el grado de satisfacción de la acción de mentoría y sobre el programa en su conjunto. Las respuestas serán tratadas de forma confidencial y utilizadas únicamente para obtener la valoración del programa y detectar las posibles áreas mejoras, con el objetivo de seguir ofreciendo la mejor calidad en nuestros servicios.

Recomendaciones

- _ Estate abierto a comentarios, tu mentor/a está para orientarte y guiarte.
- _ Sé claro en tus necesidades, coméntale a tu mentor/a lo que esperas de la relación.
- _ Demuestra compromiso. Igual que el/la mentor/a se compromete contigo a darte su tiempo, experiencia y conocimiento, tú debes comprometerte con tu mentor/a: valora sus aportaciones, haz preguntas, demuestra interés, toma nota, presta atención, etc.
- _ Cumple con el programa y las sesiones. Es una excelente oportunidad para que te enriquezcas y aprendas de la trayectoria y conocimiento de profesionales en activo.
- _ No faltes nunca sin avisar; si tienes que modificar una cita, avisa siempre con antelación.
- _ Aprende de su bagaje y experiencia: es interesante conocer cómo han llegado hasta ahí, los obstáculos y retos que han asumido, te puede servir de ejemplo, etc.

UVocupació



Programa Shadowing

Espai Vives UV

Avenida Blasco Ibáñez 23, 46010 València

Shadowing@uv.es - 96.160.38.29

www.uv.es/shadowing



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



ADEIT

UVocupació