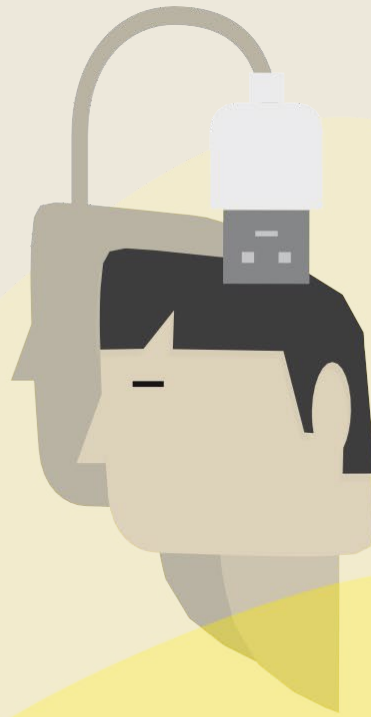


Guia de la mentorada i el mentorat



Programa
Shadowing

Índex

Pàg. 3 | Objectiu del programa

Pàg. 4 | Què és ser mentora o mentor?

Pàg. 5 | Què és una mentorada o un mentorat?

Pàg. 6 | Què pot fer la mentora o el mentor per tu?

Pàg. 7 | Beneficis per a la mentorada o el mentorat

Pàg. 8 | Assignació de mentores i mentors a estudiants

Pàg. 9-12 | Etapes del procés de mentoria

Pàg. 13 | Recomanacions

Objectiu del programa

El programa Shadowing té com a objectiu que professionals en actiu (persones titulades de la Universitat de València o que hi tinguen alguna vinculació) orienten, guien i aconsellen voluntàriament estudiants de màsters oficials de la Universitat de València o de màsters propis gestionats per ADEIT (Fundació Universitat-Empresa de la Universitat de València) en la seua inserció professional o en el desenvolupament de la seua carrera, oferint-los assessorament personalitzat sobre diversos temes per mitjà de la transferència d'experiències, coneixements i vivències generades pels mentors i mentores.

Què és ser mentora o mentor?

La mentora o el mentor són professionals amb experiència que transfereixen el seu coneixement a persones amb menys experiència. Són model, font d'inspiració, estimulen la superació, assessoren i exerceixen influència positiva en la persona mentorada.

Dins el programa Shadowing, pot ser mentor o mentora una persona titulada de la Universitat de València –o que hi estiga vinculada– que, de manera voluntària, vulga compartir la seua trajectòria i experiència professional fent de mentora, compartint amb el mentorat o la mentorada vivències de la seua trajectòria professional, habilitats i competències necessàries, plans de futur o emprenedoria, etc.

És important destacar que no es tracta d'un *coach* professional o reclutador. El mentor o la mentora disposen, entre altres aptituds, de coneixements i habilitats com ara la capacitat de transmetre la seua experiència, l'habilitat per a motivar cap a l'acció, coneixements sobre el funcionament del mercat laboral i les tècniques més útils en l'aprofitament d'oportunitats i un afany d'oferir el seu suport a persones que es troben en el seu procés d'inserció laboral o de desenvolupament de la seua carrera.



Què és una mentorada o un mentorat?

La mentorada o el mentorat és una o un estudiant d'algun màster oficial de la Universitat de València o d'un màster propi d'ADEIT (Fundació Universitat-Empresa de la Universitat de València), que busca aprendre, créixer i millorar en la seua inserció professional o en el desenvolupament de la seua carrera i que compta amb el suport i el consell d'una mentora o un mentor, que és un professional en actiu de reconeguda trajectòria professional.

Compromisos de la mentorada i el mentorat

_ Tenir interès i afany per aprendre dels mentors i mentores.

_ Mantenir la confidencialitat sobre tota la informació facilitada per la mentora o el mentor.

_ Tractar tota la informació generada al llarg del procés d'acompanyament de manera confidencial i reservada, i adoptar les mesures necessàries per a aconseguir-ho.

_ No utilitzar la informació per a altres fins que no siguin els que recullen aquesta guia i les bases del programa.

_ Interès per incorporar-se en el mercat laboral actual.

_ Voler resoldre dubtes i incerteses laborals amb professionals de prestigi.

_ Disponibilitat per a complir l'objectiu del programa de les sessions mínimes establertes.

_ Tenir una actitud participativa i proactiva.

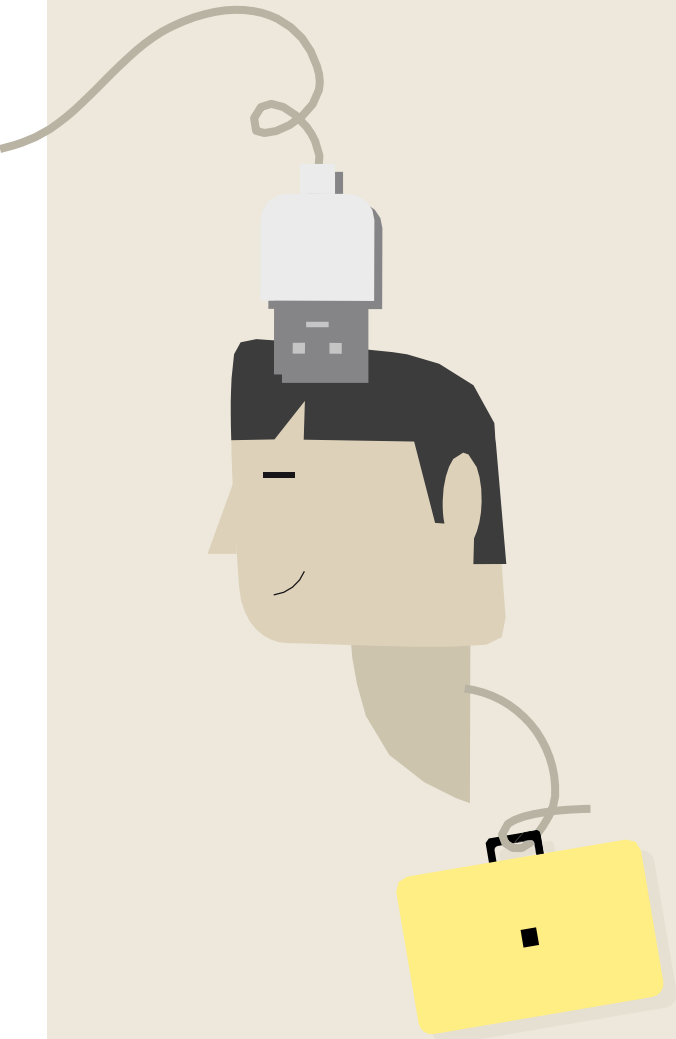
_ Tenir disponibilitat horària per a dur a terme les sessions establertes.

_ Acceptar les condicions legals i de política de privacitat que figuren en les bases del programa.

Què pot fer la mentora o el mentor per tu?

- _ Guiar-te a fer els primers passos cap a l'assoliment dels teus objectius.
- _ Compartir les seues experiències i vivències.
- _ Ajudar-te a veure el teu potencial i els teus punts febles per a resoldre'ls.
- _ Donar-te idees, ajudar-te a innovar i a despertar la teua creativitat.
- _ Ajudar-te a crear una visió estratègica personal i prioritats per a dirigir els teus esforços i recursos.
- _ Contribuir perquè trobes un rumb, una direcció, a posar-te en marxa i a prendre decisions.
- _ Motivar-te quan et coste continuar avant o no obtingues els resultats esperats.
- _ Aconsellar-te sobre com preparar un currículum i visualitzar el teu perfil en xarxes socials professionals.
- _ Orientar-te sobre els processos de selecció, l'entrevista de treball, etc.





Beneficis per a la mentorada o el mentorat

Tots les persones implicades en el procés es beneficien àmpliament de l'impacte d'un programa de mentoria, però sobretot el seu protagonista: el mentorat o la mentorada.

Aquests són alguns dels beneficis que obté de manera directa:

- _ Millorar la seua capacitat gràcies al desenvolupament de competències i beneficiar-se del coneixement i l'experiència de professionals en actiu i amb un gran bagatge professional.
- _ Augmentar la seua xarxa de contactes.
- _ Aconseguir una visió global i una millor comprensió del món laboral i professional.
- _ Disposar d'una persona de confiança, la mentora o el mentor, que li permet discutir qüestions i aprendre de la seua experiència.
- _ Obtenir assessorament sobre el seu desenvolupament professional, etc.

Assignació de mentores i mentors a estudiants

En primer lloc, les persones que participen en el programa s'hi ha d'inscriure per mitjà del canal indicat en les bases de la convocatòria corresponent.

COM TRIAR UNA MENTORA O UN MENTOR?

OPCIÓ 1 (Tria mentor o mentora de la web del programa)

L'estudiant pot consultar la llista de les mentores i mentors en la web del programa Shadowing, on en trobaran una breu ressenya professional.

Cada estudiant pot triar un màxim de tres professionals, per ordre de preferència, i ha d'indicar els motius i la justificació en el mateix formulari d'inscripció. El servei d'UVocupació realitzarà l'assignació final de mentor/a a mentorat/ada. La informació és orientativa i no vinculant, ja que dependrà de la disponibilitat que presente la mentora o el mentor que es propose.

OPCIÓ 2 (proposa una mentora o un mentor)

L'estudiant té la possibilitat de **proposar** a un/a professional del seu interès perquè siga el seu mentor/a, sempre que complisca amb els **requisits establerts** pel programa (mínim 5 anys d'experiència professional acreditable i preferentment egressat o egressada de la Universitat de València o amb alguna vinculació amb ella).

El servei UVocupació valorarà la seua **proposta**, verificant que la persona proposada complisca els requisits per a exercir com a mentor/a. En cas de no complir aquests **requisits**, es valorarà, si escau, la proposta presentada.

En la seua proposta, l'estudiant ha d'aportar les dades següents en el formulari d'inscripció: nom complet del professional o la professional que proposa, entitat on treballa, perfil de LinkedIn –si en té–, dades de contacte i justificació de l'elecció.

La informació és orientativa i no vinculant, ja que dependrà de la disponibilitat que presente la mentora o el mentor que es propose.

Correu d'assignació de mentora o mentor

Abans d'iniciar les sessions de mentoria, el mentorat o la mentorada rebrà un correu d'assignació del mentor o la mentora que se li adjudique.

En el correu d'assignació s'inclouran les dades bàsiques del mentor o la mentora (nom complet, adreça electrònica, empresa o entitat on treballa, el càrrec que hi ocupa i el perfil de LinkedIn, si en té).

Etales del procés de mentoria

1. PREPARA'T LA SESSIÓ

Abans d'iniciar les sessions amb el mentor o la mentora, i perquè la mentoria siga efectiva, has d'analitzar prèviament quins són els teus objectius. D'aquesta manera, el teu mentor o la teua mentora et podrà donar una visió més objectiva de la situació, des d'una altra perspectiva, i ajudar-te en les decisions que hages de prendre. Cal que hi parles amb sinceritat i explicar-li què et preocupa, quines metes tens, quins són els teus objectius, com vols aconseguir-los, etc. Per a preparar la sessió de mentoria, prèviament hauràs de realitzar una sessió d'orientació amb el servei d'UVocupació (punt 2).

Estableix objectius

És convenient que establisques els teus propis objectius en aquest procés. En aquest sentit, et recomanem que, abans d'iniciar el procés de mentoria i les sessions, reflexiones sobre els teus interessos professionals, necessitats, objectius, inquietuds, etc. També és important que tingues preparada la informació concreta que desitges obtenir del teu mentor o mentora perquè pugues traure tot el partit que pugues a les sessions.

- ✓ Prepara't un guió de treball (objectius a curt i mitjà termini) amb els dubtes, consultes o inquietuds que vulgues plantejar a la teua mentora o mentor.
- ✓ La teua mentora o mentor s'hi presta voluntàriament de manera altruista, per tant aprofita el temps que t'ofereix al màxim.

- ✓ Intenta ser flexible per a conciliar dia/hora amb el teu mentor o mentora.
- ✓ Informa't sobre l'empresa o entitat on treballa i el seu perfil (la web d'aquesta empresa o entitat i el seu perfil de LinkedIn –si en té– són eines que et poden ser d'utilitat).
- ✓ 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 a les sessions, intentant mantenir el contacte amb el teu mentor o mentora en la mesura que siga possible i sense forçar.



Fitxa de la mentorada o el mentorat

Abans d'iniciar el procés de mentoria, has d'emplenar una fitxa com a mentorat o mentorada. L'objectiu és que el teu mentor o mentora pugui conèixer més bé el teu perfil i les expectatives i necessitats que tens per a poder preparar adequadament les sessions.

En la fitxa has d'indicar:

- La teua titulació actual i l'experiència prèvia.
- La teua disponibilitat i preferències de comunicació.
- Quins temes t'agradaria tractar en la mentoria (CV, eixides professionals, entrevistes, etc.).
- Els teus objectius personals i professionals, etc.

Recorda: has d'enviar aquesta fitxa emplenada, juntament amb el teu currículum actualitzat, a la teua mentora o mentor abans de la primera sessió.

2. SESSIÓ PRÈVIA D'ORIENTACIÓ AMB EL SERVEI UVOCUPACIÓ

Abans d'iniciar la mentoria, has de dur a terme una sessió d'orientació amb el servei d'UVocupació, amb l'objectiu d'optimitzar el procés de mentoria. No podràs 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. INICIA LA RELACIÓ MENTOR/A - MENTORAT/ADA

El primer contacte entre mentor/a i mentorat/ada és important i clau per a establir les bases i afermar la relació entre tots dos, d'aquesta manera el procés de mentoria es desenvoluparà correctament cap a la consecució d'uns objectius clars i concisos.

Presentació

Una vegada realitzada la sessió d'orientació prèvia amb el servei d'UVocupació i hages rebut el correu d'assignació, t'hauràs de posar en contacte amb el teu mentor o mentora via correu electrònic. Aquest primer contacte et servirà com a presentació.

En el primer contacte s'haurà d'establir conjuntament la data per a la primera sessió. Convé que li adjuntes la fitxa del mentorat o mentorada que treballaràs en la sessió prèvia d'orientació. A més, et recomanem que li envies el teu currículum i el perfil de LinkedIn, si en tens.

4. SESSIONS AMB LA MENTORA O EL MENTOR

Hi haurà un **mínim de dues sessions** de mentoria dins el període marcat en el calendari de l'edició corresponent del programa. Les sessions es podrien ampliar segons les teues necessitats i, depenent de la disponibilitat que tinga el teu mentor o mentora, sempre que es duguen a terme dins el període establert.

Les sessions seran **presencials o en línia**. El dia i l'hora de la sessió els establireu conjuntament el teu mentor o mentora i tu om a mentorat o mentorada.

SESSIÓ 1: Presentació, presa de contacte i establiment d'objectius

Objectiu general: crear un primer vincle, establir una relació de confiança, compartir trajectòries i definir les expectatives i objectius del procés de mentoria.

Durada estimada: 45 minuts

SESSIÓ 2: Mentoria professional - Desenvolupament en profunditat

Objectiu general: acompanyar i orientar en el desenvolupament professional per mitjà del coneixement pràctic, consells personalitzats i, si és possible, l'experiència directa (*shadowing*).

En aquesta sessió es treballarà sobretot el que s'ha exposat en la fitxa del mentorat o mentorada.

Durada estimada: 60 minuts

5. AVALUACIÓ

Després d'acabar el procés de mentoria i totes les sessions que s'estableixen en el programa, com a mentorada o mentorat hauràs d'emplenar el **formulari final de satisfacció**. Amb aquest formulari es pretén conèixer el grau de satisfacció de l'acció de mentoria i del programa en conjunt. Les respostes es tractaran de manera confidencial i només es faran servir per a obtenir la valoració del programa i detectar les possibles àrees de millora, a fi d'augmentar la qualitat dels nostres serveis.

Recomanacions

- _ Mostra receptivitat als comentaris; la teua mentora o mentor està per a orientar-te i guiar-te.
- _ Exposar amb claredat les teues necessitats, comenta-li què esperes de la relació.
- _ Demuestra compromís. Igual que el mentor o la mentora es compromet a donar-te temps, experiència i coneixement, tu t'hi has de comprometre: valora les seues aportacions, fes preguntes, demostra interès, pren nota, para atenció, etc.
- _ Compleix el programa i les sessions. És una oportunitat excel·lent per enriquir-te i aprendre de la trajectòria i el coneixement de professionals en actiu.
- _ No hi faltes mai sense avisar; si has de modificar una cita, avisa sempre amb antelació.
- _ Aprèn del seu bagatge i experiència: és interessant conèixer com ha arribat fins aquí, els obstacles i reptes que ha assumit, et pot servir d'exemple, etc.

UVocupació



Programa Shadowing

Espai Vives UV

Avinguda de Blasco Ibáñez, 23

46010 – València

Shadowing@uv.es - 96 160 38 29

www.uv.es/shadowing

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

