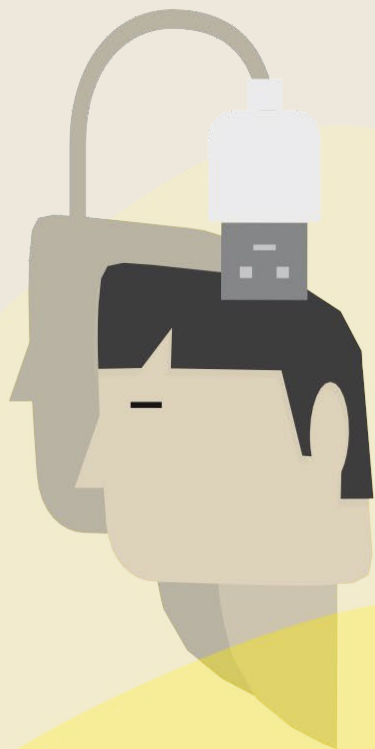


Guía mentorizado/a



Programa Shadowing

ÍNDICE

Objetivo del programa 3

¿Qué es ser mentor o mentora? 3

¿Qué es un/a mentorizado/a? 4

Compromisos del/la mentorizado/a 4

¿Qué puede hacer el/la mentor/a por ti? 5

Beneficios para el mentorizado o la mentorizada 6

¿Cómo escoger un mentor o una mentora? 7

Etapas del proceso de mentorización 8

Recomendaciones 13

Objetivo del programa

El Programa Shadowing tiene como objetivo que, profesionales en activo (titulados/as 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.

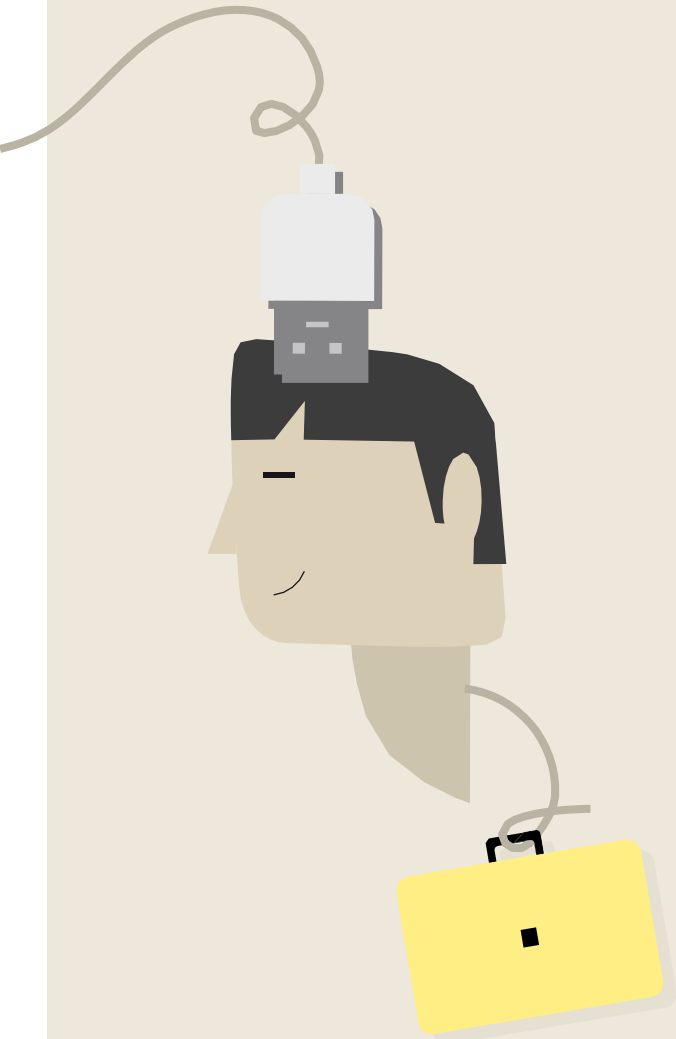


Beneficios para el mentorizado o la mentorizada

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.



¿Cómo escoger un mentor o una mentora?

En primer lugar, los y las participantes en el programa deberán inscribirse a través de la web del programa www.uv.es/shadowing.

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 de empleo de la Universitat de València 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. El servicio de empleo de la Universitat de València 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.

Etapas del proceso de mentorización

1. PREPARACIÓN DEL PROCESO DE MENTORÍA

Antes de iniciar las sesiones con tu mentor o mentora, es importante que reflexiones sobre tus objetivos y sobre aquello que esperas obtener de la experiencia de mentoría. Una buena preparación permitirá aprovechar mejor las sesiones y facilitará que tu mentor o mentora pueda ofrecerte una visión objetiva y personalizada desde su experiencia y perspectiva profesional.

Para que la mentoría sea lo más efectiva posible, es importante que compartas con tu mentor o mentora tus intereses, inquietudes, necesidades y objetivos, así como las dudas o cuestiones sobre las que te gustaría recibir orientación.

Como paso previo al inicio de la mentoría, deberás realizar una sesión de orientación con el servicio de empleo de la Universitat de València (punto 2), que te ayudará a definir y concretar tus objetivos.

Establece tus objetivos

Antes de comenzar las sesiones, te recomendamos que reflexiones sobre tus intereses profesionales, necesidades, inquietudes y objetivos. También es conveniente que identifiques qué información o consejos concretos te gustaría obtener de tu mentor o mentora.

Para aprovechar al máximo las sesiones:

- Prepara un pequeño guion de trabajo con tus objetivos a corto y medio plazo, así como las dudas, consultas o inquietudes que quieras plantear.
- Infórmate previamente sobre la empresa o entidad en la que trabaja tu mentor o mentora y sobre su trayectoria profesional. La web de la organización y su perfil de LinkedIn, si dispone de él, pueden ser recursos útiles.

- Reflexiona antes de cada sesión sobre tus intereses profesionales, objetivos, desafíos o proyectos, y aprovecha la experiencia de tu mentor o mentora para pedirle orientación y consejo.
- Lleva preparada en cada sesión la información concreta que deseas obtener para facilitar una conversación más productiva.
- Procura ser flexible a la hora de acordar el día y la hora de las sesiones, teniendo en cuenta la disponibilidad de tu mentor o mentora.
- Aprovecha al máximo las sesiones y, siempre que sea posible, mantén el contacto con tu mentor o mentora durante el proceso, respetando su disponibilidad.
- Recuerda que tu mentor o mentora participa de forma voluntaria en el programa. Por ello, es importante preparar las sesiones con antelación y aprovechar al máximo el tiempo disponible.

Ficha de mentorizado/a

Antes de iniciar el proceso de mentoría, deberás cumplimentar la Ficha de mentorizado/a. El objetivo de este documento es que tu mentor o mentora pueda conocer mejor tu perfil, expectativas y necesidades y, de este modo, preparar adecuadamente las sesiones.

En la ficha deberás indicar, entre otros aspectos:

- Tu titulación y experiencia previa.
- Tu disponibilidad y preferencias de comunicación.
- Los temas que te gustaría abordar durante la mentoría (currículum, salidas profesionales, entrevistas de trabajo, etc.).
- Tus objetivos personales y profesionales.

2. SESIÓN PREVIA DE ORIENTACIÓN

Antes de iniciar la mentoría, deberás realizar 1 sesión de orientación con el servicio de empleo de la Universitat de València, 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. ASIGNACIÓN Y PRIMER CONTACTO CON EL MENTOR O MENTORA

Una vez realizada la sesión previa de orientación y cuando se te haya asignado un mentor o una mentora, recibirás un correo electrónico con la confirmación de la asignación.

En este correo encontrarás los datos básicos de tu mentor o mentora: nombre completo, dirección de correo electrónico, empresa o entidad en la que trabaja, cargo que desempeña y, si dispone de él, su perfil de LinkedIn.

La recepción de este correo marca el inicio de la relación de mentoría.

Tras recibir la asignación, deberás ponerte en contacto con tu mentor o mentora para:

- Presentarte brevemente.
- Adjuntar tu ficha de mentorizado/a, correctamente cumplimentada.
- Enviar tu currículum actualizado.
- Facilitar tu disponibilidad, procurando ser flexible, para acordar conjuntamente la fecha, el horario y la modalidad de vuestra primera sesión de mentoría.

Este primer contacto será el punto de partida para establecer una relación de confianza y comenzar a trabajar conjuntamente en los objetivos de la mentoría.

4. SESIONES CON EL/LA MENTOR O MENTORA

El programa contempla la realización de un mínimo de una sesión de mentoría con tu mentor o mentora, orientada a compartir experiencias, resolver dudas y recibir orientación personalizada para tu desarrollo profesional.

Para aprovechar al máximo la experiencia de mentoría, se recomienda realizar sesiones adicionales, siempre que sea posible, con el objetivo de profundizar en los objetivos planteados y realizar un seguimiento de los avances.

El número de sesiones dependerá de tus necesidades y de la disponibilidad de tu mentor o mentora.

Las sesiones podrán realizarse de manera presencial u online. La fecha, el horario y la modalidad se acordarán conjuntamente con tu mentor o mentora.

Registro de las sesiones

Todas las sesiones realizadas deberán registrarse mediante el formulario habilitado para ello.

Recibirás este formulario en el mismo correo electrónico en el que se te comunique la asignación de tu mentor o mentora.

Es importante tener en cuenta que las sesiones que no se registren mediante este formulario no se contabilizarán como realizadas.

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.

5. EVALUACIÓN

Una vez finalizadas las sesiones de mentoría —con un mínimo de una sesión—, deberás cumplimentar el **Formulario final de satisfacción**, cuyo objetivo es conocer tu valoración sobre la experiencia de mentoría y el funcionamiento del programa.

Certificado de participación

Para obtener el certificado de participación, será necesario cumplir los siguientes requisitos:

- Haber realizado la sesión previa de orientación antes de iniciar la mentoría.
- Haber participado en, al menos, una sesión de mentoría.
- Haber registrado las sesiones de mentoría realizadas con tu mentor o mentora mediante el formulario correspondiente.
- Haber cumplimentado el **Formulario final de satisfacción**.

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.

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



ADEIT

UVocupació



Programa Shadowing

Espai Vives UV

Avenida Blasco Ibáñez 23, 46010 València

Shadowing@uv.es – 96.160.38.29

www.uv.es/shadowing

