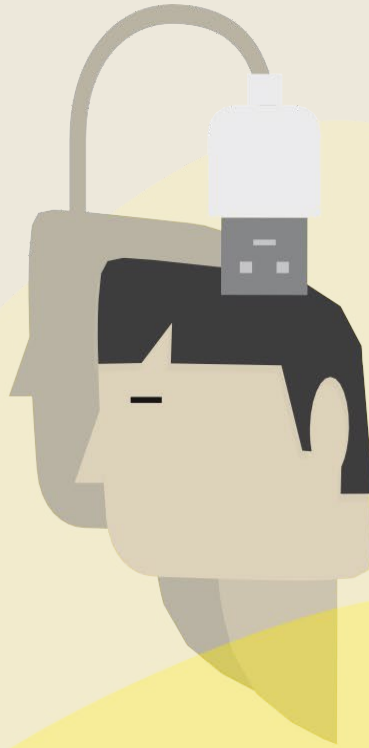


Guia mentorat/mentorada



Programa Shadowing

ÍNDEX

Objectiu del programa.3

Què és ser mentor o mentora?4

Què és un mentorat o mentorada?5

Compromisos del mentorat o mentorada.....5

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

Beneficis per al mentorat o mentorada7

Com triar mentor o mentora?.....8

Etapas del procés de mentorització.....9

Recomanacions13

Objectiu del programa

El programa Shadowing té com a objectiu que professionals en actiu (titulats i titulades de la Universitat de València o que hi tinguen vinculació), de manera voluntària, orienten, guien i aconsellen estudiantat de màsters oficials de la Universitat de València o de màster propi gestionat per l'ADEIT (Fundació Universitat-Empresa de la Universitat de València), en la inserció professional o desenvolupament de carrera d'aquests, oferint-los assessorament personalitzat sobre diversos temes, a través de la transferència d'experiències, coneixements i vivències generades pels mentors i les mentores.

Què és ser mentor o mentora?

El mentor o la mentora és un professional d'experiència que transfereix el seu coneixement a persones amb menys experiència. És model, font d'inspiració, estimula la superació, assessora i exerceix influència positiva en el mentorat o mentorada.

Dins del programa Shadowing, pot ser mentor o mentora una persona titulada de la Universitat de València o una que hi tinga vinculació que, de manera voluntària, compartisca la seua trajectòria i experiència professional, i que compartisca amb el mentorat o mentorada vivències, habilitats, competències necessàries, plans de futur o emprenedoria.

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



Què és un mentorat o mentorada?

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

Compromisos del mentorat o mentorada

- ✓ Tenir interès i afany per aprendre dels mentors i mentores.
- ✓ Mantenir la confidencialitat sobre tota informació facilitada pel mentor o mentora.
- ✓ Tractar tota la informació generada al llarg del procés d'acompanyament de manera confidencial i reservada, i adoptar-hi les mesures necessàries.
- ✓ No utilitzar la informació per a altres fins assenyalats que no siguen els recollits en aquesta guia i les bases del programa.
- ✓ Interès per endinsar-se en el mercat laboral actual.
- ✓ Voler resoldre dubtes i incerteses laborals de la mà de professionals en actiu.
- ✓ Disponibilitat per a complir l'objectiu del programa de les sessions mínimes establides.
- ✓ Tenir una actitud participativa i proactiva.
- ✓ Tenir disponibilitat horària per a realitzar les diverses sessions establides.
- ✓ Acceptar les condicions legals i de política de privacitat que hi ha en les bases del programa.

Què pot fer el mentor o mentora per tu?

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

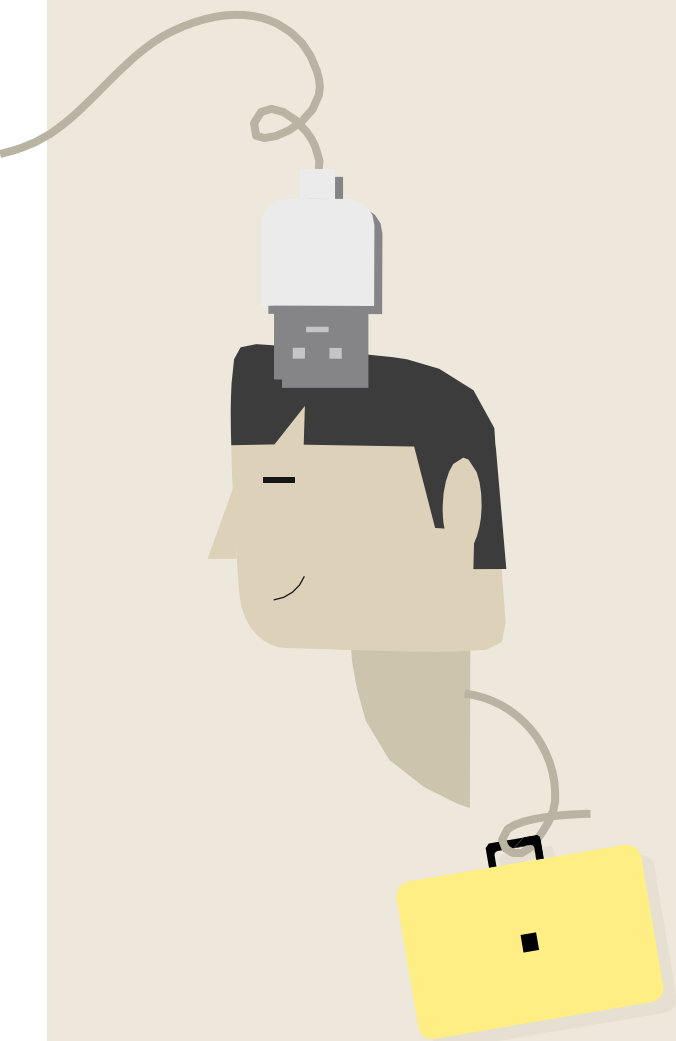


Beneficis per al mentorat o mentorada

Tots els implicats en el procés es beneficien àmpliament de l'impacte d'un programa de mentorització, però principalment, se'n beneficia el protagonista: el mentorat o mentorada.

Aquests són alguns dels beneficis que obté de manera directa:

- ✓ Millora la seua capacitat gràcies al desenvolupament de competències, i es beneficia del coneixement i l'experiència de professionals en actiu i amb gran bagatge professional.
- ✓ Augmenta la xarxa de contactes.
- ✓ Aconsegueix una visió global i una millor comprensió del món laboral i professional.
- ✓ Disposa d'una persona de confiança, el mentor o mentora, que permet discutir qüestions i aprendre de la seua experiència.
- ✓ Obtenir assessorament sobre el desenvolupament professional, etc.



Com triar mentor o mentora?

Primerament, les persones participants en el programa han d'inscriure's a través del web del programa:

www.uv.es/shadowing. L'estudiantat disposa de dues opcions per a triar mentor o mentora:

OPCIÓ 1 (triar mentor o mentora del web del programa):

L'estudiant pot consultar la llista de mentors i mentores en el web del programa Shadowing (www.uv.es/shadowing), on n'hi ha una breu ressenya professional.

Es poden triar com a màxim 3 professionals, per ordre de preferència, indicant-ne els motius i justificació en el mateix formulari d'inscripció. El Servei d'Ocupació de la Universitat de València realitzarà l'assignació final d'un mentor o mentora amb un mentorat o mentorada. La informació és orientativa i no vinculant, ja que depèn de la disponibilitat que presente el mentor o mentora que es propose.

OPCIÓ 2 (l'estudiant proposa un mentor o mentora):

L'estudiant té la possibilitat de proposar un professional que li interesse perquè en siga el mentor o mentora, sempre que complisca els requisits establits pel programa. El Servei d'Ocupació de la Universitat de València en valorarà la proposta, i verificarà que la persona indicada complisca els requisits per a exercir com a mentor. En cas de no complir aquests requisits, es valorarà, si pertoca, la proposta presentada.

En el formulari d'inscripció, l'estudiant ha d'indicar el nom complet del professional que hi proposa, entitat on treballa, perfil de LinkedIn (si en té), dades de contacte i justificació de la tria.

Com en el cas anterior, la informació és orientativa i no vinculant, ja que dependrà de la disponibilitat que presente el professional.

Etapes del procés de mentorització

1. PREPARACIÓ DEL PROCÉS DE MENTORIA

Abans d'iniciar les sessions amb el mentor o mentora, és important que reflexiones sobre els teus objectius i sobre què esperes obtenir de l'experiència de la mentoria. Una bona preparació permetrà aprofitar millor les sessions i facilitarà que el mentor o mentora et pugui oferir una visió objectiva i personalitzada des de l'experiència i perspectiva professional que té.

Perquè la mentoria siga el més efectiva possible, és important que compartisques amb el teu mentor interessos, inquietuds, necessitats i objectius, així com dubtes o qüestions perquè t'oriente.

Com a pas previ a l'inici de la mentoria, hauràs de realitzar una sessió d'orientació amb el Servei d'Ocupació de la Universitat de València (punt 2), que t'ajudarà a definir i concretar objectius.

Estableix objectius:

Abans de començar les sessions, et recomanem que reflexiones sobre els teus interessos professionals, necessitats, inquietuds i objectius. També és convenient que identifiquis quina informació o consells concrets t'agradaria obtenir del teu mentor o mentora.

Aprofita les sessions al màxim:

- Prepara un breu guió de treball amb els objectius a curt i mitjà termini, així com els dubtes, consultes o inquietuds que hi vulgues plantejar.
- Informa't prèviament sobre l'empresa o entitat en què treballa el teu mentor o mentora i sobre la seua trajectòria professional. Si n'hi ha, el web i perfil de LinkedIn de l'organització et poden ser útils.
- Reflexiona abans de cada sessió sobre els teus interessos professionals, objectius, desafiaments o projectes, i aprofita l'experiència del teu mentor o mentora per a demanar-li orientació i consell.

- En cada sessió, porta preparada la informació concreta que vulgues obtenir per a facilitar una conversa més productiva.
- Procura ser flexible a l'hora d'acordar el dia i l'hora de les sessions. Tin en compte la disponibilitat del teu mentor o mentora.
- Aprofita al màxim les sessions i, sempre que siga possible, mantén el contacte amb el teu mentor o mentora durant el procés, respectant la seua disponibilitat.
- Recorda que el teu mentor o mentora participa de manera voluntària en el programa. Per això, és important preparar les sessions amb antelació i aprofitar al màxim el temps disponible.

Fitxa de mentorat o mentorada:

Abans d'iniciar el procés de mentoria, n'has d'emplenar la fitxa corresponent. L'objectiu d'aquest document és que el teu mentor o mentora pugui conèixer millor el teu perfil, expectatives i necessitats i, d'aquesta manera, preparar adequadament les sessions.

En la fitxa has d'indicar, entre altres aspectes:

- La teua titulació i experiència prèvia.
- La disponibilitat i preferències de comunicació.
- Els temes que t'agradaria abordar durant la mentoria.
- Els objectius personals i professionals.

2. SESSIÓ PRÈVIA D'ORIENTACIÓ

Abans d'iniciar la mentoria, has de realitzar 1 sessió d'orientació amb el Servei d'Ocupació de la Universitat de València, amb l'objectiu d'optimitzar el procés de mentoria. No pots iniciar la mentoria sense haver passat prèviament per la sessió d'orientació. Des del programa, es facilita l'enllaç per a sol·licitar la cita d'orientació.

3. ASSIGNACIÓ I PRIMER CONTACTE AMB EL MENTOR O MENTORA

Una vegada feta la sessió prèvia d'orientació i quan se t'haja assignat mentor o mentora, rebràs un correu electrònic amb la confirmació de l'assignació.

En aquest correu trobaràs les dades bàsiques del teu mentor o mentora: nom complet, adreça de correu electrònic, empresa o entitat en què treballa, càrrec que hi exerceix i perfil de LinkedIn, si en té.

La recepció d'aquest correu marca l'inici de la relació de mentoria.

Després de rebre'n l'assignació, has de posar-te en contacte amb el mentor o mentora per a:

- Presentar-te breument.
- Adjuntar la teua fitxa de mentorat o mentorada, correctament emplenada.
- Enviar el teu currículum actualitzat.
- Facilitar la teua disponibilitat, procurant ser flexible, per a acordar conjuntament la data, l'horari i la modalitat de la vostra primera sessió de mentoria.

Aquest primer contacte és el punt de partida per a establir una relació de confiança i començar a treballar conjuntament amb els objectius de la mentoria.

4. SESSIONS AMB EL MENTOR O MENTORA

El programa contempla la realització d'un mínim d'una sessió de mentoria amb el teu mentor o mentora, orientada a compartir experiències, resoldre dubtes i rebre orientació personalitzada per al teu desenvolupament professional.

Per a aprofitar al màxim l'experiència de mentoria, es recomana realitzar sessions addicionals, sempre que siga possible, amb l'objectiu d'aprofundir en els objectius plantejats i fer-ne un seguiment dels avanços.

El nombre de sessions depèn de les teues necessitats i de la disponibilitat del teu mentor o mentora.

Les sessions poden ser presencials o en línia. La data, l'horari i la modalitat s'han d'acordar conjuntament amb el mentor o mentora.

Registre de les sessions:

Totes les sessions han de registrar-se mitjançant el formulari habilitat.

Rebràs aquest formulari al mateix correu electrònic en què se't comuniqui l'assignació del mentor o mentora.

És important tenir en compte que les sessions que no es registren mitjançant aquest formulari no es comptabilitzen com a fetes.

Les sessions poden ser **presencials o en línia**. El **dia i hora de la sessió** l'heu d'establir conjuntament el mentor o mentora i tu, com a mentorat o mentorada.

5. AVALUACIÓ

Una vegada acabades les sessions de mentoria —amb un mínim d'una sessió—, hauràs d'emplenar el **formulari final de satisfacció**, l'objectiu del qual és conèixer la teua valoració sobre l'experiència de mentoria i el funcionament d'aquest programa.

Certificat de participació:

Per a obtenir el certificat de participació, s'han de complir els requisits següents:

- Haver realitzat la sessió prèvia d'orientació abans d'iniciar la mentoria.
- Haver participat en, almenys, una sessió de mentoria.
- Haver registrat les sessions de mentoria fetes amb el mentor o mentora mitjançant el formulari corresponent.
- Haver emplenat el **formulari final de satisfacció**.

Recomanacions

- ✓ Estigues obert a comentaris: el mentor o mentora està per a orientar i guiar.
- ✓ Sigues clar amb les teues necessitats: comenta al teu mentor o mentora què esperes de la relació.
- ✓ Demuestra compromís. De la mateixa manera que el mentor o mentora es compromet a donar-te el seu temps, experiència i coneixement, tu has de comprometre't amb el teu mentor o mentora: valora les aportacions que et faça, fes-li preguntes, demostra interès, agafa notes, para atenció...
- ✓ Compleix el programa i les sessions. És una oportunitat excel·lent per enriquir-te i aprendre de la trajectòria i de coneixements de professionals en actiu.
- ✓ No faltes mai a cap sessió sense avisar; si has de modificar una cita, avisa sempre amb antelació.
- ✓ Aprèn del seu bagatge i experiència, és interessant conèixer com han arribat fins al lloc on estan: els obstacles i reptes que han assumit et poden servir com a exemple.

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



ADEIT

UVocupació



Programa Shadowing

Espai Vives UV

Avinguda de Blasco Ibáñez, 23, 46010, València

Shadowing@uv.es – 961 603 829

www.uv.es/shadowing

