Guia del mentor i la mentora

Orientació professional · Desenvolupament de la carrera · Acompanyament

GUIA PER A PARTICIPAR-HI

Coneix el programa, prepara les trobades i acompanya l'estudiant durant cada etapa de la mentoria.

Contingut de la guia

Quatre blocs per a consultar el programa i el seu recorregut com a mentor o mentora.

CONEIX EL PROGRAMA

Objectiu · Què significa ser mentor/a · Perfil de l'estudiantat · Requisits · Responsabilitats · Beneficis

PARTICIPACIÓ

Assignació · Comunicació de l'assignació · Primer contacte

DESENVOLUPAMENT DE LA MENTORIA

Preparació · Orientació prèvia · Sessions · Acompanyament · Consells

TANCAMENT I RECONEIXEMENT

Avaluació final · Certificat de participació

RECORREGUT EN CINC ETAPES

1. Preparació → 2. Orientació prèvia de l'estudiantat → 3. Assignació i contacte → 4. Sessions → 5. Avaluació

Coneix el programa

Objectiu, abast i sentit de la participació professional.

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** estudiants de màsters oficials de la Universitat de València o màsters propis gestionats per l'ADEIT (Fundació Universitat-empresa), en la **inserció professional o desenvolupament de la carrera**, oferint-los assessorament personalitzat sobre diversos temes, a través de la transferència d'experiències, coneixements i vivències generades pels mentors i mentores.

Què significa ser mentor o mentora?

El mentor o 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 la persona mentorada.

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

És important destacar que l'objectiu del mentor o la mentora no és actuar com un *coach* professional o reclutador, sinó transferir al mentorat o mentorada, durant el procés de mentorització, coneixements, experiències i habilitats útils per al desenvolupament professional: assertivitat, capacitat de motivar, capacitat de transmetre, escolta activa, empatia, etc.

Qui és el mentorat o mentorada?

El mentorat o mentorada és **un estudiant de màster** que busca aprendre, créixer i millorar-ne la inserció professional o desenvolupament de carrera, i té el suport i el consell d'un mentor o mentora, professional en actiu amb experiència, almenys, en un àmbit concret.

EL TEU PAPER
Compartir la teua experiència així com oferir orientació personalitzada, sense substituir les decisions professionals de l'estudiant ni actuar com a reclutador o reclutadora.

Requisits i compromisos

Condicions de participació i ús responsable de la informació.

Requisits del mentor o mentora

- El mentor o mentora ha de ser un professional amb cinc (5) anys, com a mínim, d'experiència professional acreditable.
- Ha de ser titulat o titulada de la Universitat de València o estar-hi vinculat.

Confidencialitat i ús de la informació

El mentor o mentora ha de tenir en compte que:

- La informació a què es tinga accés ha de ser utilitzada únicament amb el propòsit de millorar l'educació i el desenvolupament professional de l'estudiantat.
- Ha de tractar tota la informació generada al llarg del procés d'acompanyament de manera confidencial i reservada, i adoptar les mesures necessàries per a fer-ho.
- No ha d'utilitzar la informació per a altres finalitats assenyalades que no siguen les que es recullen en aquesta guia i bases del programa.

Responsabilitats del mentor o mentora

Les sessions amb el mentorat o mentorada s'han de desenvolupar d'acord amb els objectius, necessitats i prioritats que hi haja.

Cada mentor o mentora ha de fer la seua tasca de la manera que considere. En qualsevol cas, és aconsellable:

- Ensenyar a preparar un currículum, a gestionar contactes i a visualitzar el seu perfil en xarxes socials professionals.
- Orientar per a la realització d'entrevistes futures.
- Guiar en la selecció de cursos de formació adequats per al seu perfil, com a reciclatge formatiu.
- Informar sobre els requisits dels perfils professionals més demandats en el seu àmbit, així com valorar el grau d'adequació amb el perfil del mentorat o mentorada.
- Analitzar punts forts i àrees de millora: estimular la reflexió i l'autoconeixement.
- Identificar opcions professionals que més s'ajusten al perfil del mentorat o mentorada.
- Orientar sobre tendències de futur i fonts d'ocupació: cap a on es dirigeix el sector i on es genera ocupació.
- Ajudar a establir relacions amb altres professionals que permeten accelerar el seu procés de desenvolupament professional.
- Ajudar que conega les seues habilitats, competències, actituds, motivacions i expectatives.

En definitiva, actuacions que l'ajuden a conduir la seua vida professional en funció dels objectius, interessos i prioritats que tinga.

Beneficis de participar-hi

Una col·laboració que connecta experiència professional i talent universitari.

És una experiència gratificant, una manera de col·laborar amb la Universitat de València, on t'has format acadèmicament o amb la qual mantens o has mantingut algun vincle.

- Possibilitat de realitzar *networking* compartint experiències.
- Retornar a la societat part del que aquesta t'ha donat, permetent transferir a l'estudiantat els teus coneixements.
- Aprofitar sinergies de col·laboració amb la Universitat de València.
- Transmetre experiència professional, aconsellar i contribuir al desenvolupament del teu mentorat o mentorada.
- Augmentar l'espectre professional del teu mentorat o mentorada en les àrees que desenvolupa l'activitat professional.
- Generar vincles entre mentor i mentorat, que permeten fer créixer la vostra xarxa de contactes.
- Identificar talent universitari amb estudiantat cada vegada millor preparat.
- Rebre un certificat de participació.

UNA RELACIÓ D'APRENENTATGE

La mentoria permet compartir experiències, ampliar perspectives i contribuir a l'orientació de l'estudiantat des de la pràctica professional.

La participació en el programa

Com se selecciona i comunica l'assignació de mentor o mentora.

L'estudiantat interessat a participar en el programa Shadowing ha d'inscriure's a través del web del programa www.uv.es/shadowing.

Durant el procés d'inscripció, l'estudiantat pot seleccionar o proposar un mentor o una mentora, d'acord amb les opcions següents:

Opció 1 · Selecció a través del web

L'estudiantat pot consultar la llista de mentors i mentores disponibles en el web del programa Shadowing, on hi ha una breu ressenya de la trajectòria professional d'aquests.

Cada estudiant pot seleccionar un màxim de tres professionals, per ordre de preferència, indicant els motius que en justifiquen la tria en el formulari d'inscripció.

El Servei d'Ocupació de la Universitat de València, UVocupació, farà l'assignació final entre el mentor o mentora i l'estudiant.

L'elecció feta per l'estudiant té caràcter orientatiu i no vinculant, ja que l'assignació dependrà, entre altres factors, de la disponibilitat del mentor o mentora que s'hi haja seleccionat.

Opció 2 · Proposta de l'estudiantat

L'estudiantat també té la possibilitat de proposar un professional del seu interès perquè hi participe com a mentor o mentora, sempre que complisca els requisits establits pel programa.

Per a fer-ho, en el formulari d'inscripció ha d'indicar el nom complet del professional proposat, l'entitat en què treballa, dades de contacte, justificació d'aquesta tria i perfil de LinkedIn, si en té.

UVocupació valorarà la proposta presentada i verificarà el compliment dels requisits establits per a participar com a mentor o mentora.

La proposta tindrà caràcter orientatiu i no vinculant, ja que la incorporació al programa i la corresponent assignació estaran condicionades al compliment dels requisits i a la disponibilitat del professional.

Comunicació de l'assignació

Una vegada realitzada l'assignació i després d'haver completat l'estudiant la sessió prèvia d'orientació amb UVocupació, s'enviarà un correu electrònic de confirmació en què es comunicaran les dades del mentor o mentora.

En aquest correu s'inclourà el nom complet del professional, l'adreça de correu electrònic, l'empresa o entitat on treballe, el càrrec que hi exerceix i el perfil de LinkedIn, si en té.

El mentor o mentora figurarà en còpia visible en aquest correu, de manera que puga conèixer l'assignació realitzada i puga identificar l'estudiant que li ha sigut adjudicat.

La recepció d'aquest correu marca l'inici de la relació de mentoria. A partir d'aquest moment, correspon a l'estudiant establir el primer contacte amb el mentor o mentora per a presentar-se i acordar conjuntament la primera sessió.

Desenvolupament de la mentoria

Prepara l'acompanyament a partir dels objectius i les necessitats de l'estudiantat.

MAPA DEL PROCÉS

1. Preparació → 2. Orientació prèvia → 3. Primer contacte → 4. Sessions → 5. Avaluació

1 · Preparació del procés

Abans d'iniciar les sessions, és important que el mentor o mentora conega els objectius, interessos i necessitats de l'estudiant a què acompanya en aquest procés.

L'estudiantat ha de reflexionar prèviament sobre els seus interessos professionals, inquietuds i expectatives, així com identificar les qüestions sobre les quals necessite orientació.

Com a mentor o mentora, has d'acompanyar l'estudiant en aquest procés, així com aportar la teua experiència, coneixements i perspectiva professional per a ajudar-lo a explorar les seues possibilitats de desenvolupament i orientar les decisions professionals.

Una preparació adequada de les sessions permetrà oferir un acompanyament més personalitzat i aprofitar millor el temps disponible.

Establiment d'objectius

L'estudiant ha de definir quins objectius i qüestions vol treballar durant la mentoria.

Com a mentor o mentora, recomanem que abans de la primera sessió, revises la informació facilitada per l'estudiantat i reflexiones sobre com la teua experiència professional pot contribuir als objectius plantejats.

Durant la primera trobada, pots ajudar-lo a concretar les seues expectatives, identificar les necessitats principals i establir conjuntament els temes prioritaris que s'abordaran durant el procés.

Fitxa de mentorat o mentorada

Abans d'iniciar el procés de mentoria, l'estudiant ha d'emplenar una fitxa amb l'objectiu de facilitar-te informació sobre el seu perfil, expectatives i necessitats.

Aquest document et permetrà conèixer millor el mentorat o mentorada i preparar les sessions d'acord amb els interessos i objectius professionals que tinga.

La fitxa inclou, entre altres aspectes:

- Titulació acadèmica i experiència prèvia.
- Disponibilitat i preferències de comunicació.
- Temes que li agradaria abordar durant la mentoria.

- Objectius personals i professionals, etc.

L'estudiant t'ha d'enviar aquesta fitxa, juntament amb el seu currículum actualitzat, en el correu electrònic de presentació previ a la primera sessió.

Et recomanem revisar els dos documents amb antelació, per a conèixer la seua trajectòria, identificar les principals inquietuds i preparar un acompanyament adaptat a les necessitats que tinga.

Orientació i primer contacte

Identifica quines actuacions corresponen a l'estudiant i quines a tu

2 · Sessió prèvia d'orientació amb UVocupació

Abans d'iniciar les sessions de mentoria, l'estudiant ha de realitzar una sessió prèvia d'orientació amb el Servei d'Ocupació de la Universitat de València, UVocupació.

Aquesta sessió té com a finalitat ajudar l'estudiantat a identificar i concretar els seus objectius professionals, definir les necessitats d'orientació i preparar adequadament la participació en el programa.

La sessió prèvia d'orientació constitueix un requisit indispensable per a iniciar el procés de mentoria.

Una vegada completada, UVocupació comunicarà a l'estudiantat l'assignació del seu mentor o mentora, i posarà el professional en còpia al correu electrònic corresponent.

3 · Presentació i primer contacte

Després d'aquesta assignació, l'estudiant és el responsable d'establir el primer contacte amb el seu mentor o mentora mitjançant un correu electrònic.

En aquest correu, ha de presentar-se breument i adjuntar la fitxa de mentorat o mentorada degudament emplenada, juntament amb el currículum actualitzat.

Així mateix, ha de facilitar la disponibilitat que tinga per tal que pugueu acordar conjuntament la data, l'horari i la modalitat de la primera sessió de mentoria.

Com a mentor o mentora, et recomanem:

- Revisar la fitxa i el currículum rebuts per a conèixer prèviament el perfil, interessos i objectius del mentorat o mentorada.
- Respondre el correu de presentació i acordar conjuntament la data, l'horari i la modalitat de la primera sessió, tenint en compte la disponibilitat de les dues parts.
- Preparar els temes que consideres oportú abordar durant la primera trobada, prenent com a referència les necessitats i expectatives expressades per l'estudiant.

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

ABANS DE LA PRIMERA SESSIÓ

Revisa la fitxa i el CV; acordeu data, horari i modalitat, i prepara els temes prioritaris a partir dels interessos de l'estudiant.

Sessions de mentoria

Almenys una sessió. Trobades addicionals recomanades, segons necessitats i disponibilitat.

El programa Shadowing contempla la realització d'un **mínim d'una sessió de mentoria** entre el mentor o mentora i l'estudiant assignat.

Aquesta sessió té com a finalitat compartir experiències, resoldre dubtes i oferir orientació personalitzada per a afavorir el desenvolupament professional de l'estudiantat.

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

El nombre de sessions depèn de les necessitats de l'estudiant i de la disponibilitat del mentor o mentora.

Les sessions poden fer-se de manera presencial o en línia. La data, l'horari i la modalitat han d'acordar-se conjuntament entre les dues parts, dins del període establit en el calendari de l'edició corresponent del programa.

Sessió 1 · Obligatòria

Presentació, establiment d'objectius i orientació professional.

Objectiu: establir una relació de confiança, conèixer les expectatives de l'estudiant i oferir una primera orientació professional personalitzada.

Durant aquesta primera sessió, et recomanem:

- Presentar-te i compartir breument la teua trajectòria, experiència i àmbit professional.
- Conèixer els interessos, inquietuds i expectatives de l'estudiant.
- Revisar conjuntament els objectius plantejats en la fitxa de mentorat i ajudar-lo a concretar els aspectes que necessite treballar.
- Compartir la teua experiència i oferir orientació sobre les qüestions prioritàries per a l'estudiantat, com ara, les eixides professionals, les competències demandades en el sector o les possibilitats de desenvolupament de la carrera.
- Valorar conjuntament la conveniència de realitzar sessions addicionals, en funció de les necessitats identificades i de la disponibilitat.

Aquesta primera sessió ha de permetre que l'estudiant obtinga una orientació útil i personalitzada, fins i tot quan no siga possible fer trobades addicionals.

OBJECTIU DE LA PRIMERA SESSIÓ

Establir confiança, concretar objectius i oferir orientació professional útil, fins i tot quan no es puguen realitzar trobades addicionals.

Sessions addicionals

Aprofundiment i seguiment del desenvolupament professional.

Objectiu: aprofundir en els temes d'interès de l'estudiant, oferir orientació més específica i acompanyar-lo en la definició dels pròxims passos professionals que hi haja de fer.

En funció dels objectius establits i les necessitats de l'estudiant, les sessions addicionals poden centrar-se en:

- Aprofundir en les eixides professionals i les oportunitats de desenvolupament dins del sector.
- Compartir experiències, coneixements pràctics i recomanacions sobre l'accés al mercat laboral.
- Orientar sobre competències professionals, processos de selecció, currículum, entrevistes de treball o desenvolupament de la carrera professional.
- Analitzar els dubtes, dificultats o desafiaments professionals que plantege l'estudiant.
- Fer un seguiment dels objectius i avanços aconseguits durant el procés de mentoria.

Sempre que resulte viable i s'acorde entre les dues parts, aquestes sessions poden incorporar activitats d'acostament a l'entorn professional, que permeten a l'estudiantat conèixer de manera més directa la realitat del sector.

Consells per a una mentoria efectiva

- Aborda cada orientació amb un enfocament distint.
- Estableix expectatives en conjunt des del principi.
- Tin un interès genuí en el mentorat o mentorada com a persona.
- Pren nota de les àrees en què el mentorat o mentorada vulga créixer i busca sempre oportunitats per a guiar-lo.
- Treballa amb el mentorat o mentorada com si anares a ser el seu mentor de seguit. Aquesta mentalitat farà que et siga més fàcil proporcionar-li una guia a llarg termini i l'ajudarà a prendre decisions que aniran més enllà de l'orientació que tinga amb tu.
- Sigues un model positiu. El teu mentorat o mentorada pot aprendre molt de tu en observar el teu comportament.
- És important també compartir errors o fracassos. Es tracta d'informació útil per a resoldre un problema i ajuda a millorar la confiança amb el mentorat o mentorada: l'anima a poder compartir els seus errors i enforteix la relació en general.
- Celebra els èxits i assoliments del teu mentorat o mentorada, d'aquesta manera augmenta la seua seguretat, reforça el bon comportament i el manté enfocat i motivat.

Tancament i reconeixement

Com acabar la participació en el programa.

5 · Avaluació final

Quan acabe el procés de mentoria, el mentor o mentora haurà d'emplenar **el formulari final de satisfacció** que rebrà a través del correu electrònic.

Aquest formulari té com a objectiu conèixer el grau de satisfacció amb l'experiència de mentoria, valorar el desenvolupament del procés amb l'estudiant assignat i recollir-hi les aportacions i suggeriments de millora.

La informació facilitada permetrà identificar els principals punts forts del programa i els aspectes susceptibles de millora, amb la finalitat d'optimitzar-ne el funcionament en futures convocatòries.

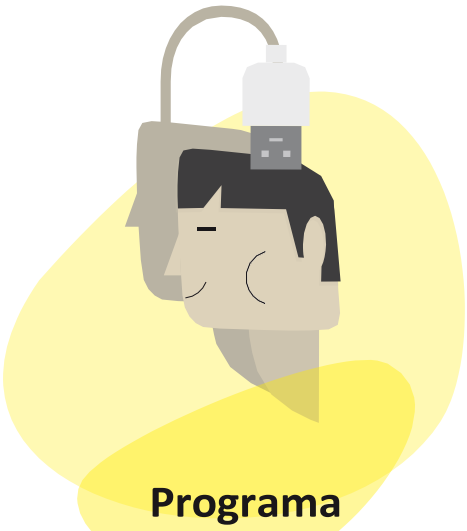
Certificat de participació

Els mentors i mentores que hagen realitzat, almenys, una sessió de mentoria amb l'estudiant assignat rebran un certificat de participació en el programa Shadowing de la Universitat de València.

Aquest certificat reconeix la col·laboració i dedicació d'aquest acompanyament.

PER A COMPLETAR-HI LA PARTICIPACIÓ

Has de realitzar, com a mínim, una sessió de mentoria i emplenar el formulari final de satisfacció que rebràs per mitjà de correu electrònic.



Programa

Shadowing

Espai Vives UV
Avinguda de Blasco Ibáñez, 23, 46010, València
Shadowing@uv.es – 961 603 829
www.uv.es/shadowing

Gràcies per compartir la teua trajectòria professional
amb l'estudiantat de la Universitat de València