



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

**UNIVERSITAT
JAUME I**
Oficina d'Inserció Professional
i Estadies en Pràctiques · OIPEP

Programa de Mentoring Professional - PREOCUPA'T-E II

Universitat Jaume I de Castelló

Guia del mentorat / mentorada

El principal **objectiu** d'aquest programa de mentoria és ajudar les persones titulades i estudiantat de la Universitat Jaume I participants (mentorats i mentorades) a adquirir competències de desenvolupament de carrera i a l'autoreflexió. Es persegueix la millora de les competències d'ocupabilitat, inclosos també el capital social, la millora de l'autoeficàcia per a la cerca d'ocupació i de la maduresa en objectius i interessos professionals. Per a això, el mentor o mentora ajudarà el seu mentorat o mentorada a conèixer amb major profunditat un sector i un lloc de treball, i li recomanarà un pla d'acció a mitjà termini.

El programa PREOCUPA'T-E II no és un programa de pràctiques ni d'inserció laboral; el rol dels mentors i les mentores consisteix a establir una vertadera relació amb el mentorat o mentorada per a potenciar les seues competències i estimular la generació de noves idees.

A continuació, definirem breument la metodologia de treball del programa:

L'OIPEP realitza l'aparellament entre les parts¹.

En aqueix moment rebreu un correu amb el nom del mentor o mentora que t'hagen assignat, i l'enllaç al Google Meet que us servirà per a reunir-vos. Heu de contactar amb el mentor o mentora per a concretar la primera sessió.

¹ Els criteris que l'OIPEP seguirà per a aquest aparellament seran la idoneïtat dels perfils professionals, la prioritat d'elecció per part de la persona mentorada i que aquesta siga d'un col·lectiu desfavorit.

A partir d'aquest moment s'inicia el procés de mentoria.

Aquesta edició es realitzarà de manera híbrida (preferentment en línia mitjançant Google Meet, però, en la mesura de les possibilitats de la persona mentora, és molt positiu que pugueu visitar el seu lloc de treball), per a poder adaptar-se en funció de les circumstàncies i necessitats tant de mentors i mentores com de mentorats o mentorades, per la qual cosa serà imprescindible disposar d'un dispositiu electrònic amb càmera i micro, així com comptar amb bona connexió wifi.

Proposem un mínim de tres contactes obligatoris entre les parts, que es realitzaran a través de la plataforma Google Meet i l'Aula Virtual de l'UJI. En el següent [enllaç](#) podreu accedir a l'Aula Virtual, on trobareu tota la documentació necessària per a participar en el programa (guies, etc.), així com els enllaços a les sessions de Google Meet. Us recomanem que la freqüència entre cada sessió no siga superior a un mes.

L'acceptació implica que adquiriu un mínim de **compromisos amb el mentor o mentora**:

- Acceptar que l'OIPEP envii a la persona mentora el CV i la carta de presentació que heu adjuntat en la inscripció.
- Reflexionar sobre les raons per a participar.
- Portar la iniciativa de contactar amb el vostre mentor o mentora per a establir la primera sessió síncrona. Les següents s'acordaran segons les possibilitats de totes dues parts.
- Intentar ajustar-se a la disponibilitat del vostre mentor o mentora, mai a l'inrevés: està cedint el seu temps professional gratuïtament per a ajudar-vos. Complir amb l'agenda pactada.
- Una vegada concertada una cita virtual, en cas de no poder atendre-la per qualsevol causa, avisar amb antelació.
- Assegurar-se que es disposa d'un espai tranquil, sense interrupcions, i amb bona connexió a Internet.
- Comunicar al mentor o mentora quins són els objectius perquè puga aconsellar-vos i guiar-vos. Per a això podeu usar el document **fitxa d'interessos previs** disponible a l'Aula Virtual.
- Comentar les necessitats concretes i les àrees en les quals considereu que l'altra part us pot ajudar.
- Realitzar les activitats concretes proposades pel mentor o mentora, entre altres: jornades, formació, seminaris o lectura de documentació.

- Després de cada cita, elaborar una **acta de seguiment**, disponible a l'Aula Virtual, i pujar-la com a tasca en la sessió corresponent.
- Mantindre la relació a través de l'Aula Virtual/Meet establida en el programa.
- Transmetre professionalitat i compartir a través de l'Aula Virtual qualsevol document que il·lustre els vostres objectius o interessos.
- Complir amb l'agenda pactada.
- Mantindre informació confidencial en secret durant la mentoria i posteriorment.
- Emplenar una enquesta de seguiment i satisfacció del programa.

Si durant el transcurs del programa es produeix qualsevol incidència que impedisca portar-lo a bon terme (malaltia, problemes familiars, laborals, etc.), per favor, informeu-nos com més prompte millor.

Adreça i telèfon de contacte: mentoringprofessional@uji.es, +34 964 387 100

Oficina d'Inserció Professional i Estadies en Pràctiques

Universitat Jaume I

Edifici d'ampliació de la Biblioteca, nivell 0. Campus del Riu Sec. 12071 Castelló de la Plana