



<https://www.uji.es/serveis/oiepep/base/programes/io/ofertes-ocupacio/mentoring-ocupacio/>



LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació



Programa de mentoria de l'UJI PREOCUPA'T-E

Guia per al mentor o mentora

El principal objectiu d'aquest programa de mentoria és ajudar les persones titulades que participen a desenvolupar competències professionals i personals perquè puguin definir els seus interessos laborals i orientar la seua carrera professional. Per a això, el mentor o mentora ajudarà el seu mentee a conèixer amb major profunditat un sector i un lloc de treball, i li recomanarà un pla d'acció a mitjà termini.

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

L'OIPEP realitzarà l'aparellament entre les parts. No obstant això, si creieu que la persona assignada no s'adequa a les vostres competències, o si penseu que no desperta el suficient interès, comuniqueu-nos-ho abans de l'inici del programa per a tractar de trobar una altra alternativa. Igualment, si després d'un primer contacte, per algun motiu no considereu beneficiós seguir amb ella, envieu un correu electrònic a l'adreça preocupat@uji.es, perquè puguem assessorar-vos o, si escau, finalitzar el programa.

De la mateixa manera, si durant el transcurs del programa es produeix qualsevol incidència que us impedisca portar-lo a bon terme: malaltia, problemes familiars, canvi d'empresa, etc., informeu-nos-en al més prompte possible.

Quan totes dues parts accepten l'aparellament s'iniciarà el procés de mentoria. Aquesta primera edició es realitzarà de forma totalment virtual, per la qual cosa serà imprescindible disposar d'un dispositiu electrònic que compti amb càmera i micro, així com comptar amb bona connexió wifi.

Proposem un mínim de tres contactes obligatoris amb el o la mentee, que es realitzaran a través de la plataforma Google Meet i l'Aula Virtual de l'UJI. En el següent enllaç podeu accedir a l'Aula Virtual, on trobareu tota la documentació necessària per a participar en el programa (guies, etc.) i els enllaços a les sessions de Google Meet: [Programa de mentoring](#).

L'acceptació implica que s'adquireix un mínim de compromisos amb la persona assignada:

- Assistir a tres sessions de treball síncrones. Establir el sistema i calendari de les sessions (de 45 minuts a 1 hora) conjuntament amb l'altra part.
- Explicar-li la vostra formació i itinerari professional.
- Ajudar a revisar la documentació que us facilite (CV, carta de motivació, etc.).
- Explicar les tendències del sector. Proporcionar-li informació sobre possibles empreses o clients que puguin ser del seu interès.
- Facilitar els mitjans de contacte per a qualsevol consulta que desitge realitzar-vos.
- Si és possible: invitació a visitar les instal·lacions de l'empresa o entitat on realitzeu la vostra activitat o en altres departaments i dependències que puguin aportar-li coneixement.
- Una vegada concertada una cita virtual, si no podeu atendre-la per qualsevol causa, avisar-lo amb antelació.
- Emplenar una breu enquesta de seguiment i satisfacció del programa.

El mentor o mentora disposa de total llibertat per a proposar qualsevol tipus d'activitat que considere adequada per a la consecució dels objectius del mentee (visites a exposicions, jornades o congressos d'interès, activitats lúdiques, etc.).

Per a facilitar el seguiment del programa de mentoria, des de l'OIPEP hem creat aquest document d'ajuda. Es tracta d'una guia orientativa, per la qual cosa en cap cas és obligatòria seguir-la. Entenem que els mentors i mentores posseeixen total llibertat per a desenvolupar el programa de mentoria segons els objectius i propostes i establir la comunicació amb l'altra part de la manera que desitgen.

Per tant, aquesta guia només pretén ser una eina d'ajuda per si pot servir-vos per a comprendre millor les necessitats del mentee i poder orientar-lo millor en el seu procés de desenvolupament professional.

Sessions:

Sessió 1. Coneixement mutu. Sessió en la qual s'establirà el primer contacte entre les dues parts:

- El mentor o mentora realitzarà preguntes per a conèixer les inquietuds de la persona assignada:
 - Què estudies o has estudiat? Explica la teua experiència professional.
 - Per què t'has inclinat a estudiar aquest grau/màster/doctorat?
 - Tens definit el teu objectiu professional? On et veus dins de tres anys? Què t'agradaria aconseguir? Tens un pla a curt, mitjà i llarg termini?
 - En quina mesura creus que podria ajudar-te?
 - Amb quina intensitat en el dia a dia realitzes activitats per a aconseguir l'objectiu desitjat?
 - Disposes d'informació sobre els requisits necessaris per a l'obtenció del teu objectiu?
 - Quines competències o habilitats posseeixes?
- Recollir el seu CV.
- Explicar les funcions i competències que desenvolupeu en el vostre lloc/empresa, la vostra formació i experiència prèvia.
- Indicar-li que ha de preparar una acta que ha d'estar disponible a l'Aula Virtual per a la segona sessió.

Sessió 2. Inici del Pla d'acció. Es tracta d'aprofundir en els objectius/idees proposats.

- El mentor o mentora demana a la contrapart reflexiones sobre el que ha après en la primera sessió i que formule dubtes i preguntes.
- Comentar l'acta de la sessió anterior. En l'acta ha de quedar reflectit que ha sigut conscient dels coneixements que s'han compartit.
- Explicar les demandes, reptes actuals i tendències del sector empresarial/empresa on trebal·leu.
- Comentar el CV entregat, com es pot millorar i adaptar al sector professional. Revisar fortaleeses i aspectes que cal millorar del seu perfil.
- Indicar-li que ha de preparar una acta que ha d'estar disponible a l'Aula Virtual per a la tercera sessió.

Sessió 3. Tancament del pla d'acció. Indicar possibles camins que es poden seguir per a la consecució del seu objectiu professional.

- Recollir la versió revisada del CV.
- Revisar l'objectiu professional i concretar accions a curt i mitjà termini a través de diversos camins: recomanacions de formació, jornades, *networking*, participació en programes...
- Enviar-li enllaços o informació addicional de lectura.
- Comentar dubtes i respondre preguntes.
- Concretar, si és possible, una visita presencial a l'empresa/entitat on desenvolupeu el vostre treball.
- Recordar-li que ha de preparar una acta que ha d'estar disponible a l'Aula Virtual.

Sessió 4 i posteriors (voluntàries). Es tracta de sessions no obligatòries que es poden concertar si ambdues parteixen ho desitgen. Les ha de proposar el mentor o mentora.

- Visita a l'empresa, job shadowing...
- Accions de *networking*.
- Assistència a jornades, congressos, etc.

Persona de contacte: Dora Codjoe. Tel.: 964 387 062. codjoe@uji.es

Oficina d'Inserció Professional i Estadies en Pràctiques

Universitat Jaume I

Edifici Ampliació Biblioteca, nivell 0. Campus del Riu Sec. 12071 Castelló de la Plana

Tel.: +34 964 387 066/ 072 Fax: +34 964 387 001

preocupat@uji.es