

GUIA DEL MENTEE

MENTORING ALUMNI UPV



OBJECTIU DEL PROGRAMA MENTORING

El programa té com a objectiu que **titulats/des de la Universitat Politècnica de València**, de manera voluntària i segons la seua experiència professional, **recolzen en la seua carrera laboral, compartisquen el seu coneixement i oferisquen assessorament personalitzat sobre un determinat sector**, bandes salarials, mercat laboral, etc. a estudiants d'últim curs i acabats de titular de la UPV.

REQUISITS PER A SER MENTEE

Ser estudiant d'últim curs de grau, estudiant de màster o doctorat o recentment titulat/da amb no més de dos anys de graduació

Tindre ganes d'aprendre d'altres persones que van estudiar en la mateixa Universitat i ara estan ocupant llocs de treball rellevants

Voler conèixer un poc millor el mercat laboral actual

Voler resoldre dubtes i incerteses laborals de la mà de titulades i titulats que probablement es van trobar els mateixos problemes quan van acabar la seua carrera

PREPARA LA REUNIÓ AMB EL MENTOR

Per a que el Mentoring siga efectiu, és necessari ser sincer amb el mentor/a i **explicar-li què et preocupa, quines són les teues metes, com vols aconseguir-les, etc.**

1. El teu mentor/a es presta voluntari de manera altruista i no té temps que perdre, **aprofita les reunions al màxim**
2. **Intenta ser flexible** per a conciliar horari i lloc de reunió
3. Atenció a la **puntualitat**, no li facés esperar. Porta el seu contacte per a localitzar-lo si sorgeix un imprevist
4. **Informa't sobre l'empresa i el perfil del teu mentor** (la web de l'empresa i LinkedIn poden ajudar-te)
5. Reflexiona abans de la sessió sobre **els teus interessos professionals, objectius, desafiaments, projectes** i demana-li consell sobre ells
6. **Pots portar preparada la informació** concreta que vols obtindre
7. Aprofita al màxim **intentant mantindre el contacte amb el teu mentor/a** en la mesura que siga possible i sense forçar



QUÈ POT FER EL/LA MENTOR/A PER TU?

- > Guiar-te en els teus primers passos professionals
- > Ajudar-te a veure el teu potencial
- > Orientar-te sobre els processos de selecció
- > Motivar-te a seguir avant en la consecució dels teus objectius
- > Donar-te idees i innovar
- > Treballar la teua marca personal

ETAPES DEL PROCÉS

1 Conèixer el Mentor/a
i establir els teus objectius.

2 Reunir-se amb el Mentor/a
Un **mínim de quatre sessions** en un període de quatre mesos, però pots reunir-te les vegades que estimeu oportunes. **Recomanem que la duració de les sessions siga d'una hora.**

Les sessions se celebraran on i quan totes dues parts convinguen i podran realitzar-se per Skype, Hangouts o similar.

3 Avaluació
Posteriorment es realitzarà una avaluació del programa mitjançant una enquesta.

En emplenar-la rebràs el diploma de participació.

CONSELLS **Prioritza la reunió**, apaga el mòbil, pren nota, feix preguntes, demostra interès...

No faltes mai sense avisar; si has de canviar una cita, avisa sempre amb el màxim temps possible.

Aprén de la seua experiència: fins als professionals més experimentats prenen la ruta irregular en la seua carrera. Com van arribar allí sol ser una història interessant plena de revelacions.

CONTACTE

Universitat Politècnica de València
Camí de Vera, s/n
Edifici 3Q. Primera planta
46022 València

www.alumni.upv.es