

GUÍA DEL MENTEE

MENTORING ALUMNI UPV



OBJETIVO DEL PROGRAMA MENTORING

El programa tiene como objetivo que **titulados y tituladas de la Universitat Politècnica de València**, de forma voluntaria y según su experiencia profesional, **apoyen en su carrera laboral, compartan su conocimiento y ofrezcan asesoramiento personalizado sobre un determinado sector**, bandas salariales, mercado laboral, etc. a estudiantes de último curso y recién titulados de la UPV.

REQUISITOS PARA SER MENTEE

Ser estudiante de último curso de grado, estudiante de máster o doctorado/a o recién titulada/o con no más de dos años de graduación

Tener ganas de aprender de otras personas que estudiaron en la misma Universidad y ahora están ocupando puestos relevantes

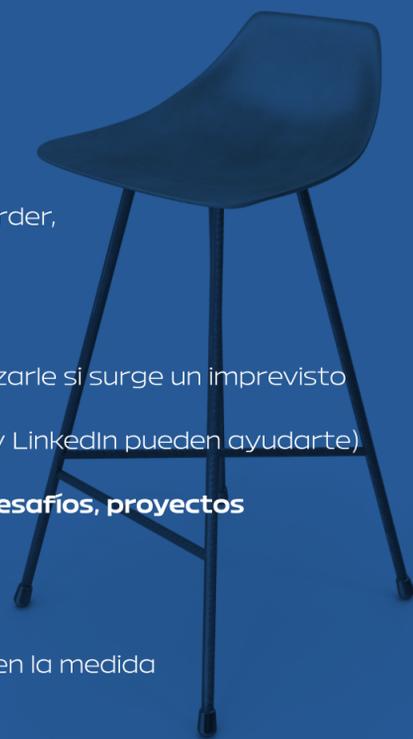
Querer conocer un poco mejor el mercado laboral actual

Querer resolver dudas e incertidumbres laborales de la mano de tituladas y titulados que probablemente se encontraron los mismos problemas que ellos al acabar su carrera

PREPARA LA REUNIÓN CON EL MENTOR

Para que el Mentoring sea efectivo, es necesario ser sincero con el mentor/a y **contarle qué te preocupa, cuáles son tus metas, cómo quieres lograrlas, etc.**

1. Tu mentor/a se presta voluntario de forma altruista y no tiene tiempo que perder, **aprovéchalo al máximo**
2. **Intenta ser flexible** para conciliar horario y lugar de reunión
3. **Atención a la puntualidad**, no le hagas esperar. Lleva su contacto para localizarle si surge un imprevisto
4. **Infórmate sobre la empresa y el perfil de tu mentor** (la web de la empresa y LinkedIn pueden ayudarte)
5. Reflexiona antes de la sesión sobre **tus intereses profesionales, objetivos, desafíos, proyectos** y pídele consejo
6. **Puedes llevar preparada la información concreta** que deseas obtener
7. Saca el máximo partido **intentando mantener el contacto con tu mentor/a** en la medida de lo posible y sin forzar



QUÉ PUEDE HACER EL/LA MENTOR/A POR TI?

- > Guiarte para dar los primeros pasos profesionales
- > Ayudarte a ver tu potencial
- > Orientarte sobre los procesos de selección
- > Motivarte a seguir adelante en la consecución de tus objetivos
- > Darte ideas e innovar
- > Trabajar tu marca personal

ETAPAS DEL PROCESO

1 Conocer al Mentor/a

l establecer tus objetivos.

2 Reunirse con el Mentor/a

Un **mínimo de cuatro sesiones** en un periodo de cuatro meses, pero puedes reunirte las veces que estiméis oportunas.

Recomendamos que la duración de las sesiones sea de una hora.

Las sesiones se celebrarán dónde y cuándo ambas partes convengan. Podrán realizarse por Skype, Hangouts o similar.

3 Evaluación

Posteriormente se realizará una evaluación del programa mediante una encuesta.

Al cumplimentarla recibirás el diploma de participación.

CONSEJOS

Prioriza la reunión, apaga el móvil, toma nota, haz preguntas, demuestra interés...

No faltes nunca sin avisar; si tienes que cambiar una cita, avisa siempre con el máximo tiempo posible.

Aprende de su experiencia: hasta los profesionales más experimentados toman la ruta irregular en su carrera. Cómo llegaron allí suele ser una historia interesante llena de revelaciones.

CONTACTE

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

www.alumni.upv.es