

**100**

**5ª edición**

# Programa Mentoring

22-23

**¡Apúntate ya!**



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

| **alumni**

Guia para  
Mentees

# 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 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.**

# ¿Qué es un mentor/a?

**El mentor/a es un profesional de experiencia que transfiere su conocimiento a personas con menos experiencia. Es modelo, asesor/a, fuente de inspiración y estímulo para la superación, que ejerce influencia positiva en el mentorizado/a. Las habilidades fundamentales de un mentor/a son la escucha activa, la formulación de preguntas, la asertividad y el feedback y, por supuesto, la capacidad de emitir consejos de forma prudente.**



# ¿Qué puede hacer el 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.**

# 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.

# Etapas



## **1. Conocer el Mentor/a y establecer tus objetivos**

### **2. Reunirse con el Mentor/a.**

Serán 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. 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.**



# Contacto

[www.alumni.upv.es](http://www.alumni.upv.es)



**Universitat Politècnica  
de València**  
**Camino de Vera, s/n**  
**Edificio 3Q. Primera**  
**planta 46022 Valencia**