

100

5ª edición

Programa Mentoring

22-23

¡Apúntate ya!



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

| **alumni**

Guia para
Mentores/as

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 Mentor/a

- **Ser titulada/o de la Universitat Politècnica de València.**
- **No es necesario ser Alumni UPV Plus, únicamente ser miembro de Alumni UPV (gratuito).**
- **Titulada/o con más de cinco años de graduación (en caso de contar con menos años de experiencia se valorará la valía de cada candidata/o).**
- **Ser una persona con iniciativa.**
- **Ser una persona solidaria.**
- **Tener muchas ganas de ayudar y orientar a los demás.**

¿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?

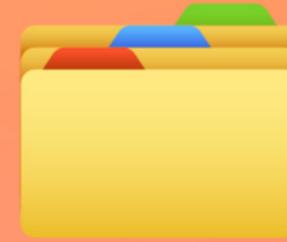
- **Descripción de la empresa y el sector en la que trabaja.**
- **Perfiles más demandados.**
- **Analizar los puntos fuertes y áreas de mejora.**
- **Asesorar sobre cómo abordar problemas concretos.**
- **Informar sobre el conocimiento de puestos de trabajo.**
- **Facilitar pautas en los procesos de selección.**
- **Ayudar a establecer relaciones con otros profesionales.**

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



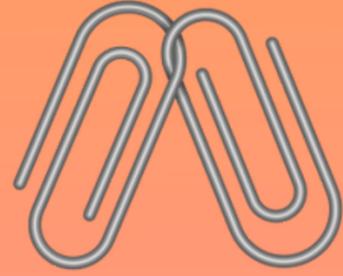
1. Conocer el Mentor/a y establecer tus objetivos

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

Infórmate sobre los procesos de selección y de los puestos más demandados en tu empresa.

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

Prepara la reunión buscando información si lo necesitas del sector de actividad de la empresas en la que trabajas.

Contacto

www.alumni.upv.es



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