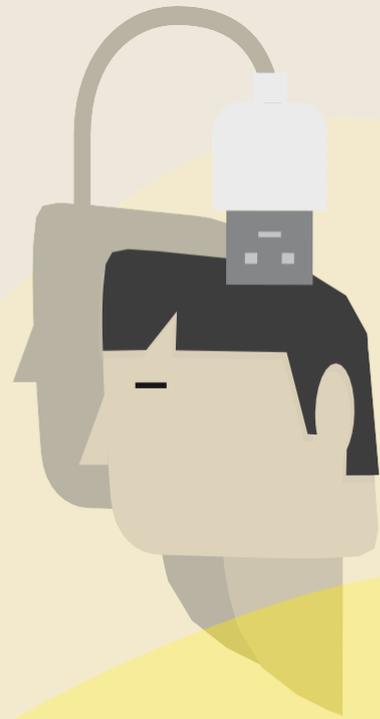


UVocupació

Guía del/la *mentee*



Programa  
**Shadowing**

# Índice

Pág. 3 | **Objetivo del programa**

Pág. 4 | **¿Qué es ser mentor o mentora?**

Pág. 5 | **¿Qué es un/a *mentee*?**

Pág. 6 | **¿Qué puede hacer el/la mentor/a por ti?**

Pág. 7 | **Beneficios para el/la *mentee***

Pág. 8 | **Asignación de mentores/as a estudiantes**

Pág. 9-11 | **Etapas del proceso de mentorización**

Pág. 12 | **Recomendaciones**

## Objetivo del programa

El Programa Shadowing tiene como objetivo que profesionales en activo (egresados/das de la Universitat de València, o que tengan vinculación con ésta), de manera voluntaria, orienten, guíen y aconsejen a estudiantes de último curso de grado y/o postgrado oficial de la Universitat de València, en su inserción profesional y/o desarrollo de carrera, ofreciéndoles asesoramiento personalizado sobre diversos temas, a través de la transferencia de experiencias, conocimientos y vivencias generadas por los mentores y las mentoras.

## ¿Qué es ser mentor o mentora?

El mentor o la mentora es un/una profesional de experiencia que transfiere su conocimiento a personas con menos experiencia. Es modelo, fuente de inspiración, estimula la superación, asesora y ejerce influencia positiva en el/la mentee.

Dentro del programa Shadowing, puede ser mentor o mentora un/a egresado/a de la Universitat de València o, una persona con vinculación con ésta que, de manera voluntaria, quiera compartir su trayectoria y experiencia profesional, asumiendo el rol de mentor o mentora, compartiendo con el/la *mentee* vivencias de su trayectoria profesional, habilidades y competencias necesarias, planes de futuro o emprendimiento, etc.

Es importante destacar que no se trata de un/a *coach* profesional o reclutador/a. El mentor o la mentora dispone, entre otros, de conocimientos y habilidades como la capacidad de transmitir su experiencia, habilidad para motivar hacia la acción, conocimiento sobre el funcionamiento del mercado laboral y las técnicas más útiles en el aprovechamiento de oportunidades y un afán de ofrecer su apoyo a personas que se encuentran en su proceso de inserción laboral o desarrollo de carrera.



## ¿Qué es un/a mentee?

El/la mentee es un/a estudiante de último curso de grado universitario o postgrado oficial de la Universitat de València que busca aprender, crecer y mejorar en su inserción profesional y/o desarrollo de carrera y, cuenta con el apoyo y consejo de un mentor o una mentora, profesional en activo de reconocida trayectoria profesional.

## Compromisos del/la mentee

\_ Tener interés y afán por aprender de los y las mentores y mentoras.

\_ Mantener la confidencialidad sobre toda información facilitada por el/la mentor/a.

\_ Tratar toda la información generada a lo largo del proceso de acompañamiento de forma confidencial y reservada, adoptando las medidas necesarias para ello.

\_ No utilizar la información para otros fines señalados que no sean los recogidos en esta guía y las bases del programa.

\_ Interés por adentrarse en el mercado laboral actual.

\_ Querer resolver dudas e incertidumbres laborales de la mano de profesionales de prestigio.

\_ Disponibilidad para cumplir con el objetivo del programa de las sesiones mínimas establecidas.

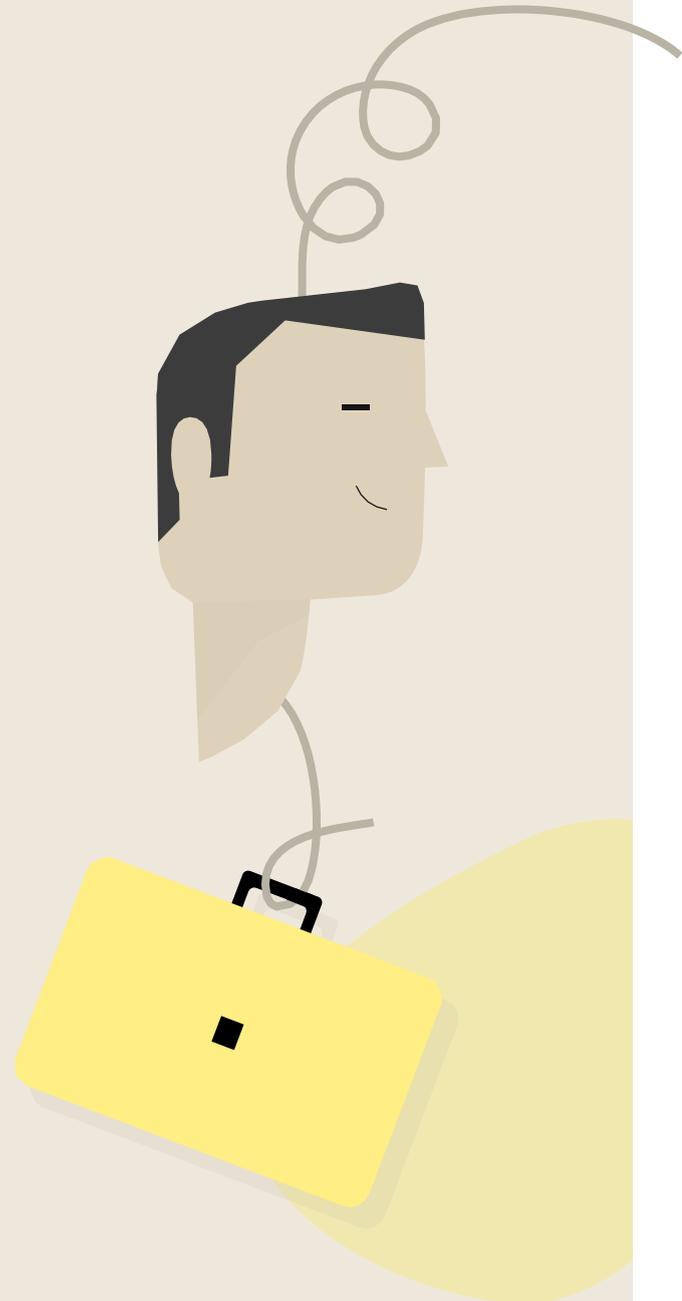
\_ Tener una actitud participativa y proactiva.

\_ Tener disponibilidad horaria para realizar las diferentes sesiones establecidas.

\_ Aceptar las condiciones legales y de política de privacidad que aparecen en las bases del programa.

## ¿Qué puede hacer el/la mentor/a por ti?

- \_ Guiarte a dar los primeros pasos hacia el logro de tus objetivos.
- \_ Compartir sus experiencias y vivencias.
- \_ Ayudarte a ver tu potencial y tus puntos débiles para resolverlos.
- \_ Darte ideas, ayudarte a innovar y a despertar tu creatividad.
- \_ Ayudarte a crear tu visión estratégica personal y prioridades para dirigir tus esfuerzos y recursos.
- \_ Contribuir a que encuentres un rumbo, una dirección, a ponerte en marcha y a tomar decisiones.
- \_ Motivarte cuando te cuesta seguir adelante o no estés obteniendo los resultados esperados.
- \_ Aconsejarte sobre cómo preparar un currículum, dar visualización en redes sociales profesionales de tu perfil.
- \_ Orientarte sobre los procesos de selección, la entrevista de trabajo, etc.

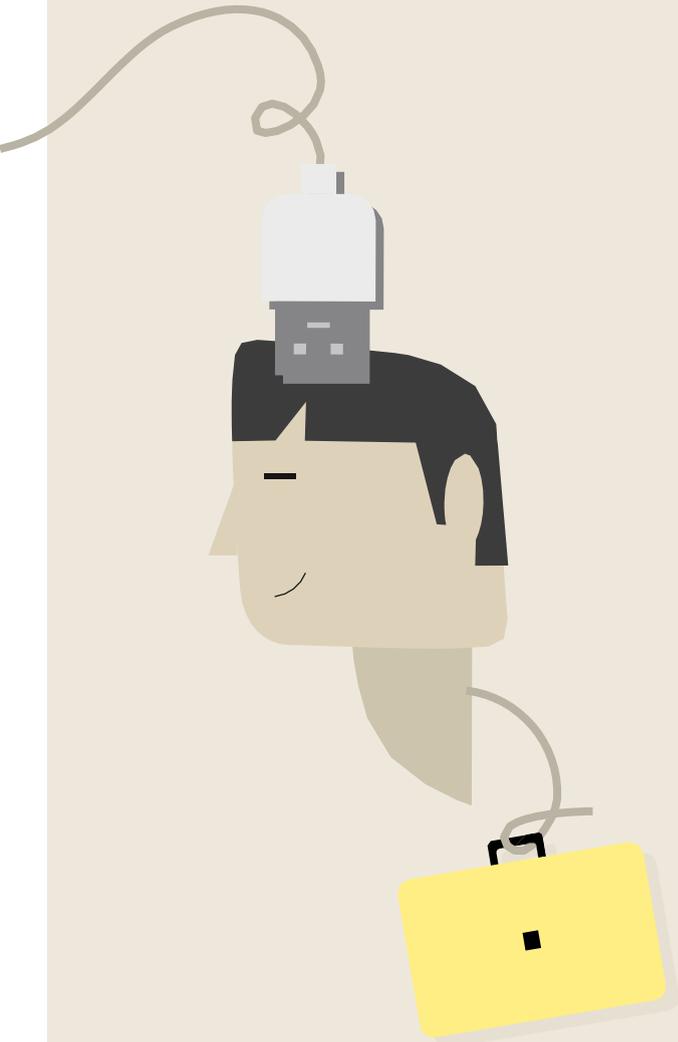


## Beneficios para el *mentee* o la *mentee*

Todos los implicados en el proceso, se benefician ampliamente del impacto de un programa de mentorización, pero principalmente, su protagonista: El/la *mentee*.

Estos son algunos de los beneficios que obtiene de forma directa:

- \_ Mejora de su capacidad gracias al desarrollo de competencias y se beneficia del conocimiento y la experiencia de profesionales en activo y con gran bagaje profesional.
- \_ Aumenta su red de contactos.
- \_ Consigue una visión global y una mejor comprensión del mundo laboral y profesional.
- \_ Dispone de una persona de confianza, el/la mentor/a, que le permite discutir cuestiones y aprender de su experiencia.
- \_ Obtener asesoramiento acerca de su desarrollo profesional, etc.



## Asignación de mentores o mentoras a estudiantes

1. En primer lugar, los y las participantes en el programa, deberán inscribirse mediante el canal o canales que se indiquen en las bases de la correspondiente convocatoria.
2. Los y las participantes podrán consultar el listado de los mentores y las mentoras, donde encontrarán una breve reseña profesional. La información se aloja en la web del servicio de empleo de la Universitat de València, UVocupació, en el apartado destinado al programa Shadowing.
3. En base, entre otros, a las características de los y las mentores y mentoras, a la tipología de titulaciones presentadas por los y las participantes y, en su caso, a las preferencias manifestadas por el/la *mentee*, el servicio UVocupació realizará la asignación final mentor/a-mentee.

### Correo de asignación de mentor o mentora

Antes de iniciar el periodo oficial de la 1ª sesión de mentoría, el/la *mentee* recibirá su correo de asignación de su mentor o mentora adjudicado.

En el correo de asignación se incluirán los datos básicos del mentor/a (nombre completo, correo electrónico, empresa/entidad donde trabaja, el cargo que ostenta y el perfil de LinkedIn si dispone).

En el correo de asignación se incluirán recomendaciones sobre cómo realizar el primer contacto con su mentor o mentora a través de correo electrónico.

Una vez recibido el correo de asignación, el/la *mentee* deberá, en un plazo máximo recomendable de 4 días, contactar con su mentor o mentora adjudicado para iniciar el proceso de mentoría.

## Etapas del proceso de mentorización

### 1. Prepárate la sesión

Antes de iniciar las sesiones con tu mentor/a y, para que la mentorización sea efectiva, debes analizar previamente cuáles son tus objetivos. De este modo, tu mentor/a asignado podrá darte una visión más objetiva de la situación, desde otra perspectiva y ayudarte en tus decisiones. Es necesario ser sincero con tu mentor/a y contarle qué te preocupa, cuáles son tus metas, tus objetivos, cómo quieres lograrlos, etc.

\_ Prepárate un guion de trabajo (objetivos a corto-medio plazo) con las dudas, consultas o inquietudes que quieras plantear a tu mentor/a.

- Tu mentor/a se presta voluntario de forma altruista y no tiene tiempo que perder, aprovéchalo al máximo.

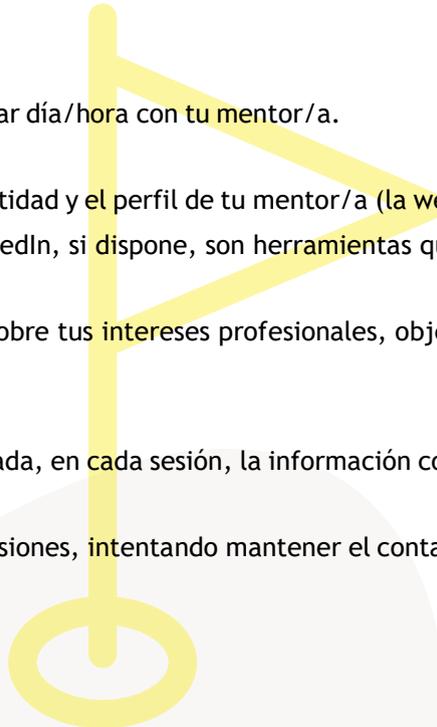
- Intenta ser flexible para conciliar día/hora con tu mentor/a.

- Infórmate sobre la empresa/entidad y el perfil de tu mentor/a (la web de la empresa/entidad donde trabaja y su perfil de LinkedIn, si dispone, son herramientas que pueden ayudarte).

- Reflexiona antes de la sesión sobre tus intereses profesionales, objetivos, desafíos, proyectos y pídele consejo.

- Es recomendable llevar preparada, en cada sesión, la información concreta que deseas obtener.

\_ Saca el máximo partido a las sesiones, intentando mantener el contacto con tu mentor/a en la medida de lo posible y sin forzar.



## 2. Inicia la relación mentor/a - mentee

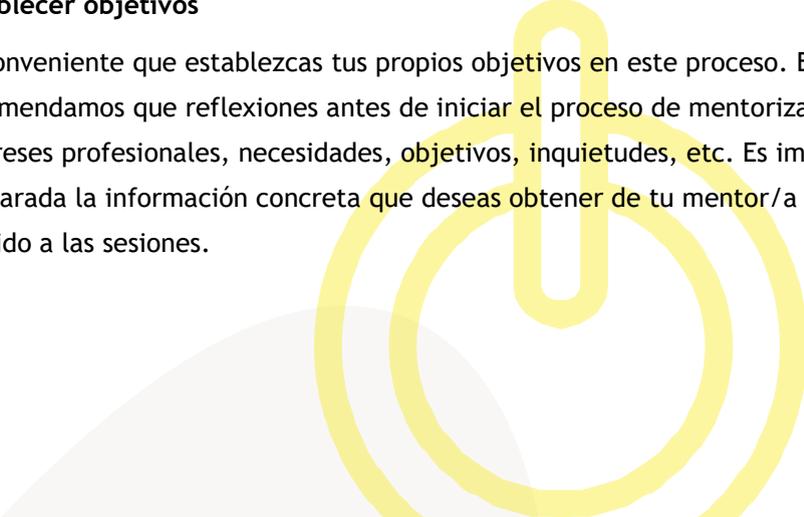
Previamente como *mentee* y, antes de iniciar las sesiones, debes establecerte unos objetivos, prioridades y necesidades que quieras trabajar en la mentorización. El primer contacto entre mentor/a y mentee es importante y clave para sentar las bases y afianzar la relación entre el/la mentor/a y tu como *mentee*, de este modo, el proceso de mentorización se desarrollará correctamente encaminado a conseguir unos objetivos claros y concisos.

### **Presentación**

Antes de realizar las sesiones de mentoría y, una vez hayas recibido el correo de asignación de tu mentor o mentora, te deberás poner en contacto con él o ella, vía email. Este primer contacto te servirá como toma de contacto y presentación. Es importante en este primer contacto, indicarle cuáles son tus objetivos, intereses, prioridades o necesidades que quieres trabajar, así como informarle de los plazos para poder realizar la sesión o sesiones de mentoría y, establecer conjuntamente la fecha de la 1ª sesión. Recomendamos que envíes a tu mentor o mentora, una carta de motivación, currículum vitae y perfil de LinkedIn si dispones.

### **Establecer objetivos**

Es conveniente que establezcas tus propios objetivos en este proceso. En este sentido, te recomendamos que reflexiones antes de iniciar el proceso de mentorización y las sesiones, sobre tus intereses profesionales, necesidades, objetivos, inquietudes, etc. Es importante también que tengas preparada la información concreta que desees obtener de tu mentor/a para que logres el máximo partido a las sesiones.



### 3. Sesiones con el/la mentor o mentora

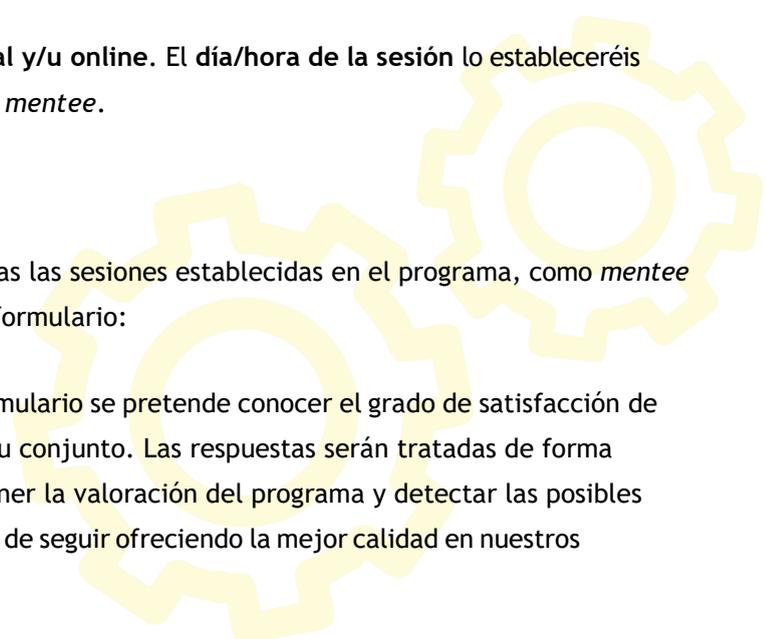
Se realizarán un **mínimo de 2 sesiones** de mentoría dentro del periodo marcado en el calendario de la edición correspondiente del programa. Las sesiones podrían ampliarse según las necesidades que presentes como *mentee* y, dependiendo de la disponibilidad que tenga tu mentor o mentora, siempre y cuando se realicen dentro del periodo establecido.

Las sesiones se realizarán en **formato presencial y/u online**. El **día/hora de la sesión** lo estableceréis conjuntamente tu mentor o mentora y tú como *mentee*.

### 4. Evaluación

Tras finalizar el proceso de mentorización y todas las sesiones establecidas en el programa, como *mentee* deberás cumplimentar, al menos, el siguiente formulario:

\_ **Formulario final de satisfacción:** con este formulario se pretende conocer el grado de satisfacción de la acción de mentoría y sobre el programa en su conjunto. Las respuestas serán tratadas de forma confidencial y utilizadas únicamente para obtener la valoración del programa y detectar las posibles mejoras que se puedan realizar, con el objetivo de seguir ofreciendo la mejor calidad en nuestros servicios.



## Recomendaciones

- \_ Estate abierto a comentarios, tu mentor/a está para orientarte y guiarte.
- \_ Sé claro en tus necesidades, coméntale a tu mentor/a lo que esperas de la relación.
- \_ Demuestra compromiso. Igual que el/la mentor/a se compromete contigo a darte su tiempo, experiencia y conocimiento, tú debes comprometerte con tu mentor/a: valora sus aportaciones, haz preguntas, demuestra interés, toma nota, presta atención, etc.
- \_ Cumple con el programa y las sesiones. Es una excelente oportunidad para que te enriquezcas y aprendas de la trayectoria y conocimiento de profesionales en activo.
- \_ No faltes nunca sin avisar; si tienes que modificar una cita, avisa siempre con antelación.
- \_ Aprende de su bagaje y experiencia: es interesante conocer cómo han llegado hasta ahí, los obstáculos y retos que han asumido, te puede servir de ejemplo, etc.

# UVocupació

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA



## Programa Shadowing

[shadowing@uv.es](mailto:shadowing@uv.es)

96.386.44.67 Ext. 64467

Amadeu de Savoia, 4 - 1a. 46010 València

[www.uv.es/uvocupacio](http://www.uv.es/uvocupacio)



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

Fundació General

VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

Vicerektorat de Formació Permanent,  
Transformació Docent i Ocupació

 Santander