



GUÍA

de l

MENTEE

2020 - 2021

uc3m | Alumni



índice

01

OBJETIVO DEL PROGRAMA

02

¿QUÉ ES UN MENTORÍA?

03

¿QUÉ PUEDE HACER EL
MENTORÍA POR TI?

04

PREPÁRATE PARA LA
REUNIÓN

05

ETAPAS DE LA
MENTORÍA

06

CONSEJOS

01

OBJETIVOS
DEL
PROGRAMA

01

Objetivos del programa

Alumni UC3M tiene el objetivo de mantener los vínculos entre los antiguos/as alumnos/as y la Universidad. Para ello desarrolla diversas actividades como el Programa Mentoring Alumni UC3M.

En el **Programa Mentoring Alumni UC3M** antiguos/as alumnos/as, de forma voluntaria y según su experiencia profesional, apoyan a estudiantes y recién titulados ofreciéndoles asesoramiento personalizado en su paso al mundo profesional. Pero recuerda que no es una oferta laboral ni una forma de entrar en la empresa.

02

¿ QUÉ ES
UN
MENTOR/A ?

02

¿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 mentee.

Para que el Mentoring sea efectivo, debes analizar previamente cuáles son tus metas. Así, tu mentee asignado, podrá darte una visión más objetiva de la situación, desde otra perspectiva, y ayudarte en tus decisiones.

03

¿QUÉ PUEDE
HACER UN
MENTOR/A POR
TI?

03

¿Qué puede hacer el mentor/a por ti?

- 1** Guiarte a dar los primeros pasos hacia el logro de tus objetivos.
- 2** Compartir sus **experiencias**.
- 3** Ayudarte a ver tu **potencial** y tus puntos débiles para resolverlos.
- 4** Darte ideas, ayudarte a innovar y a despertar tu **creatividad**.
- 5** Ayudarte a crear tu **visión estratégica personal** y prioridades para dirigir tus esfuerzos y recursos.
- 6** Ayudarte a encontrar un rumbo, una **dirección**, a ponerte en marcha y a tomar decisiones.
- 7** **Motivarte** cuando te cuesta seguir adelante o no estés obteniendo los resultados esperados.
- 8** **Orientarte** sobre los procesos de selección, especialmente sobre la parte técnica de las entrevistas.

04

PREPÁRATE
PARA LA
REUNIÓN

04

Prepárate para la reunión

Para que el Mentoring sea efectivo, es necesario ser sincero con tu 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 que te proponga el mentor/a.
- 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.

05

ETAPAS DE LA
MENTORÍA

05

Etapas de la mentoría

a. COMIENZO DE LA RELACIÓN MENTOR/A - MENTEE

El primer contacto es clave para sentar las relaciones del Mentor/a y su mentee, y que el Mentoring se desarrolle correctamente. Por ello recomendamos:

1. Presentación del mentee: el mentor debe contactar con el mentee vía e-mail o telefónica.

En esta comunicación, el mentee deberá conocer al menos los siguientes datos de su mentor/a:

- Nombre
- Estudios
- Empresa
- Puesto
- Años experiencia
- Breve reseña profesional

2. Establecer objetivos: es conveniente que el mentee sea quien fije sus propios objetivos en este proceso. En este sentido, se les pide que reflexionen antes de las sesiones sobre sus intereses profesionales, objetivos, desafíos, proyectos, etc. Y que tengan preparada la información concreta que deseen obtener para que saquen el máximo partido a las sesiones.

b. REUNIONES CON EL MENTEE

Serán un mínimo de tres sesiones en un período de tres meses pero pueden ampliarse al número que sean necesarias según las necesidades para cumplir con nuestros objetivos propuestos.

El mentor/a deberá velar porque no se distancie la situación entre los encuentros, cumpliendo con el plazo máximo de tres meses establecidos en el programa y que os recomendamos:

Mentoría online

En ocasiones es muy difícil poder coincidir en horarios y lugares, no obstante hoy en día existen herramientas que nos ofrecen la oportunidad de comunicarnos a través de internet.

Para realizar la mentoría no es estrictamente necesario una reunión presencial, se pueden organizar vía web alguna videollamada o chat desde un lugar remoto.

c. EVALUACIÓN

Al finalizar el Mentoring, el mentee deberá hacer una evaluación objetiva a través de un formulario que se pondrá a su disposición. Se le enviará un recordatorio al correo electrónico facilitado en su inscripción.

06

CONSEJOS

06

Consejos

Presta atención:

- 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.

Compromiso:

Igual que el mentor/a se compromete contigo a darte su tiempo, experiencia y conocimiento, tú debes comprometerte con tu mentor: valora sus aportaciones, realiza los "deberes" que te asigne y cumple con el programa.

Evaluación:

Recuerda una vez finalicen las sesiones oportunas, hacer una evaluación objetiva a través de un formulario que te haremos llegar por correo electrónico al finalizar el programa.

GUÍA

de l

MENTEE

2020 - 2021

CONTACTO

C/ Madrid , 126

Dpcho 15.0.03

Tel. 916248700

E-mail: alumni@uc3m.es

www.uc3m.es/alumni