

GUÍA DEL MENTEE



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

a*

ANTIGUOS ALUMNOS
Y AMIGOS
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Indice

1. Objetivo del programa
2. Requisitos para ser mentee
3. Que puede hacer el mentor/a por ti
4. Prepárate tus reuniones
5. Etapas de la mentoría
6. Contacto





Objetivo

El Programa de Mentoría de Antiguos Alumnos y Amigos de la UAL tiene como objetivo que egresados de la UAL, de forma voluntaria y en base a su experiencia laboral, apoyen el desarrollo profesional y personal de estudiantes de último curso y titulados/as en los dos últimos cursos académicos (2019/2020 y 2020/2021), que busquen aprender y crecer en su carrera profesional; ofreciéndoles asesoramiento personalizado sobre cuestiones relacionadas con su desarrollo profesional y su inserción laboral tales como la formación específica, el acceso al mercado laboral, el diseño de la carrera profesional o los posibles yacimientos de empleo.

Requisitos para ser mentee

- Ser estudiante de último curso o titulada/o en los cursos académicos 2019/20 o 2020/21.
- Tener ganas de aprender de otras personas que estudiaron en la misma Universidad y cuentan con una dilatada experiencia profesional.
- 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 puede hacer el mentor/a por ti

- Guiarte para dar los primeros pasos profesionales y ayudarte a ver tu potencial.
- Orientarte sobre los procesos de selección.
- Orientarte sobre formación y habilidades transversales.
- Motivarte a seguir adelante en la consecución de tus objetivos.
- Darte ideas e innovar.

Prepara tus reuniones

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

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

Etapas

- El **primer contacto** entre mentor y mentee lo realizará el mentor a través de email para fijar la fecha de la primera sesión.
- **Reuniones** con el mentee, se aconseja un mínimo de dos sesiones, el máximo será de tres. El periodo para realizar las sesiones será desde el 17 de marzo al 31 de mayo. Las reuniones podrán ser presenciales o virtuales.
- **Evaluación final.** El programa de Antiguos Alumnos y Amigos de la UAL se llevará a cabo una jornada de trabajo para desarrollar esta evaluación.

Contacto

Edificio PITA. Campus Universitario
Planta baja. Despacho 22
950 214109
antiguosalumnosamigos@fundacionual.es