



GUIA DO MENTORADO



Técnico Alumni Mentoring Program 2023/24
Career Center

O QUE VAIS ENCONTRAR NO TEU GUIA DO MENTORADO

01 O que é o Técnico Alumni Mentoring Program

02 Momentos Importantes

03 Identificação do Mentor

04 As minhas meetings

05 FAQ's

06 Career Center: Descobre mais

07 Recursos

ALUMNI PROGRAM

O QUE É O TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM?

É um programa de mentoria com a duração de um ano letivo, em que os mentorados terão a oportunidade de receber orientação de um ex-aluno do Técnico sobre as suas questões a nível de percurso académico e futuro percurso profissional.

A equipa do programa é responsável pela seleção e realização dos matches entre os mentores e mentorados. O objetivo é unir mentores e mentorados com histórias, interesses e desejos tão próximos quanto o possível.

ALUMNI PROGRAM

MOMENTOS IMPORTANTES

Evento Kick-off
a definir

Aqui vais poder conhecer o teu mentor mas também fazer networking com outros Alumni do Técnico!

1º Formulário
Novembro

Queremos perceber se o match foi correspondido para se houver algum problema, este, possa ser corrigido a tempo!

Formulário
Semestral
Fevereiro

Queremos saber como têm corrido as tuas meetings, e feedback sobre o 1º semestre

Dia do Técnico -
KIT
23 de Maio

Neste dia especial irão acontecer várias atividades no Técnico para alunos e alumni! Contamos contigo e com o teu mentor!

ALUMNI PROGRAM

IDENTIFICAÇÃO DO MENTOR

Nome _____

Email _____

Telemóvel _____

Curso do IST _____

Empresa atual _____

Cargo atual _____

Para preencheres
no evento de Kick-
off e na primeira
meeting

ALUMNI PROGRAM ALU
PROGRAM ALUMNI PRO
ALUMNI PROGRAM ALU
PROGRAM ALUMNI PRO
ALUMNI PROGRAM ALU
PROGRAM ALUMNI PRO

AS MINHAS MEETINGS

PROGRAM ALUMNI PRO
ALUMNI PROGRAM ALUM
PROGRAM ALUMNI PRO
ALUMNI PROGRAM ALU
PROGRAM ALUMNI PRO

ALUMNI PROGRAM

TEMAS DE CONVERSA

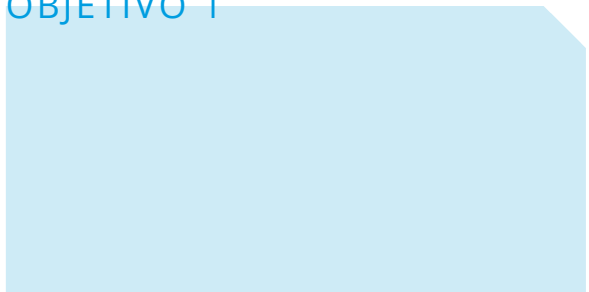
- Como ter um bom CV
- Dinamizar o perfil de LinkedIn
- Estágios de Verão
- Preparação para uma entrevista
- Tese com uma empresa?
- Continuar na mesma área no mestrado?
- Entrada no mercado de trabalho
- Doutoramento?
- Como tirar o melhor do Técnico?
-
-
-
- Marca os temas já discutidos!*

ALUMNI PROGRAM

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

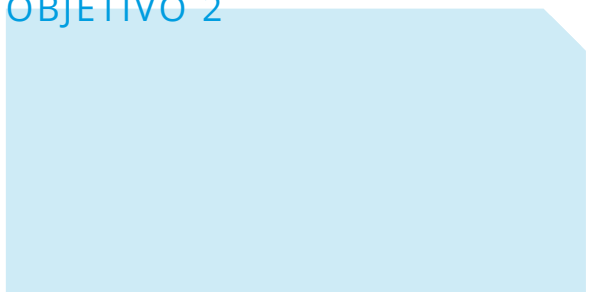
Para preencheres na primeira meeting

OBJETIVO 1



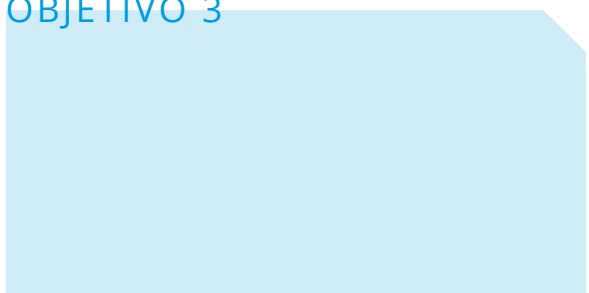
PLANO DE AÇÃO

OBJETIVO 2



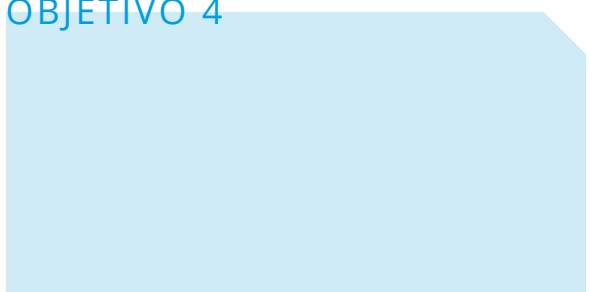
PLANO DE AÇÃO

OBJETIVO 3



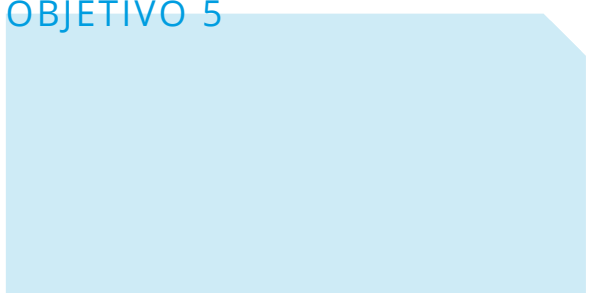
PLANO DE AÇÃO

OBJETIVO 4



PLANO DE AÇÃO

OBJETIVO 5



PLANO DE AÇÃO

ALUMNI PROGRAM MEETINGS

Tema _____

Notas

ALUMNI PROGRAM

MEETINGS

Tema _____

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALUMNI PROGRAM

MEETINGS

Tema _____

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALUMNI PROGRAM

FAQ'S

Como é feito o match entre mim e o meu mentor?

O match entre Mentor e Mentorado é feito a partir de um algoritmo que tem como prioridades em primeiro lugar a compatibilidade entre o teu curso e o do Mentor, em segundo lugar as áreas de interesse profissional de ambos e por último assuntos a trabalhar no programa.

NOTA: Não conseguimos garantir que todas as condições estejam asseguradas no match final. Tudo depende dos mentores que se inscreverem no programa.

Posso trocar de mentor?

As trocas de mentores só poderão ocorrer por razões de força maior. Se considerares que deves mudar de mentor envia-nos um e-mail a justificar o pedido e em conjunto contigo tentamos encontrar uma solução.

Já explorei todos os temas com o meu mentor. E agora?

Se consideras que já retiraste do programa tudo o que este te poderia oferecer, agradece ao teu mentor o tempo que te dedicou e prontifica-te a manter o contacto.

As datas para as meeting já estão definidas?

Não, és tu e o teu mentor que definem as datas para meetings consoante a disponibilidade dos dois! As meetings podem ser onde se sentirem melhor, desde o campus da Alameda até à empresa onde trabalha o teu Mentor, ou até mesmo uma reunião virtual se assim quiserem.

Se tiver dúvidas sobre o Alumni Mentoring, onde posso recolher informação?

Podes enviar um mail para careercenter@tecnico.ulisboa.pt ou visitar a página do Career Center referente ao Alumni Mentoring.

CAREER CENTER

DESCOBRE MAIS

Career Discovery@Técnico

Sessões com o objetivo de ajudar os alunos no processo de recrutamento e apresentar as várias atividades que o Técnico Career Center realiza ao longo do ano.

Job Bank

O Técnico Job Bank é o portal de emprego do Técnico Lisboa direcionado a todos os estudantes que frequentam o Técnico. Aqui, podes:

- Aceder às ofertas de estágio e emprego direcionadas ao teu perfil.
- Personalizar o teu perfil pessoal, tornando-o público e configurar os alertas de emprego direcionados para o teu curso.

Business Cards

Os Técnico Business Cards são cartões personalizados onde consta o teu nome, email institucional, contacto de telemóvel e curso que estás a frequentar.

E muito mais!

Fica a par de tudo nas nossas redes sociais



careercenter.tecnico.ulisboa.pt



careercenter@tecnico.ulisboa.pt



[tt_tecnico](https://www.instagram.com/tt_tecnico)

ALUMNI PROGRAM

DICAS

Atividades

Sugestões para o Mentorado

Primeiro contacto	Dá 2/3 dias ao mentor para responder. Se passado esse período ainda não tiveres obtido resposta, envia um friendly reminder .
Preparação para 1ª reunião	Visita o LinkedIn do teu Mentor antes da primeira reunião, para saberes um pouco mais sobre ele.
Partilha da experiência do Mentor	Ouve com atenção para conseguires fazer perguntas , assim a conversa fluirá naturalmente.
Partilha dos objetivos do Mentorado	Explica o que gostarias de alcançar com este Programa e como gostarias que o Mentor te ajudasse.
Definição dos objetivos em conjunto	Em conjunto, definam uma lista de metas a atingir , em função dos teus objetivos e de sugestões do Mentor .
Delegação de responsabilidades	Definam as tarefas que cada um se compromete a fazer, só assim irão atingir as metas delineadas.
Definição de um calendário	Programem que aspetos vão trabalhar em cada mês , por exemplo, e se for preciso façam ajustes ao longo do ano letivo.
Definição dos horários das reuniões	Marca a 2ª reunião na 1ª e mantém esse hábito nas seguintes.
Reajustes	Se não estiveres a alcançar os objetivos que pretendes, sê franco com o Mentor e reajustem o plano de ação.



TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM'23/24