



2022/2023

TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM



MANUAL PARA OS MENTORES

ORGANIZADO POR CAREER CENTER EM PARCERIA
COM TÉCNICO ALUMNI

SUMÁRIO

- 1** Introdução: Como fazer o Técnico e quais os desafios da entrada no mercado de trabalho?
- 2** Porquê participar?
- 3** O que faz um Mentor?
- 4** O que envolve este programa?
Quem pode participar?
- 5** FAQ'S: Como funciona o programa?
- 6** Ética e responsabilidades
- 7** Recursos



1. COMO FAZER O TÉCNICO E QUAIS OS DESAFIOS DA ENTRADA NO MERCADO DE TRABALHO?

Estas são algumas das questões com que os estudantes se podem debater durante o seu percurso académico.

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, por parte dos mentores, orientação sobre estas e outras **questões a nível de percurso académico e futuro percurso profissional**.

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

Inscreva-se em https://ist.pt/AlumniMentoring_Mentores_22
Para mais informações contacte alumni@tecnico.ulisboa.pt

“É UMA FANTÁSTICA OPORTUNIDADE DE ESTAR MAIS PRÓXIMO DAS NOVAS GERAÇÕES, PERCEBER MELHOR O QUE OS MOTIVA E COMO ENCARAM OS DESAFIOS DE FORMA A PERCEBERMOS MELHOR AS EQUIPAS MAIS JUNIORES QUE LIDERAMOS NAS NOSSAS EMPRESAS.”

"O PROGRAMA É BASTANTE INTERESSANTE E É UM BOA MANEIRA DE AJUDARMOS OS ESTUDANTES A ENTRAR NESTE MUNDO DO TRABALHO. OS RECÉM LICENCIADOS PRECISAM MUITO DAS ORIENTAÇÕES E NÓS COMO ALUMNI PODEMOS AJUDAR. É UMA ÓTIMA FORMA DE INTERAGIR COM PESSOAS NOVAS E INTELIGENTES QUE NOS DÃO OUTRA PERSPECTIVA DE COMO A VIDA PROFISSIONAL É AGORA."

MENTORES DA EDIÇÃO 2021/2022

2. PORQUÊ PARTICIPAR?

COMO MENTOR,

terá a oportunidade de:

- impactar a vida dos seus mentorados.
- trabalhar as suas competências de coaching e liderança.
- ter uma nova perspetiva sobre a sua carreira.
- manter o contacto e retribuir (*#giveback*) à sua *Alma Mater*.
- ter a satisfação de "dever cumprido".

3. O QUE FAZ UM MENTOR?

Como *alumni* do Técnico, o mentor tem o papel de inspirar, apoiar e ser uma fonte de recursos para os seus mentorados. Tem o papel de guiar e ajudá-los a ter sucesso no Técnico e, posteriormente, na sua vida profissional. O mentor pode assumir vários papéis:

- **MOTIVADOR:** mostrando confiança nos conhecimentos e habilidades do mentorado e encorajando-o a perseguir os seus objetivos e a experimentar coisas novas.
- **FONTE DE RECURSOS:** aconselhando o seu mentorado sobre como estabelecer contactos profissionais, como se preparar para a realidade empresarial e profissional, apresentando-lhe novas possibilidades de carreira, oportunidades, pessoas, lugares e ideias.
- **SUORTE:** encorajando o seu mentorado a um diálogo aberto e honesto, ouvindo e respondendo às suas necessidades.
- **COACH:** guiando o seu mentorado nos processos de tomada de decisões, mas nunca decidindo por ele.

4. O QUE ENVOLVE ESTE PROGRAMA?

Após o *match* entre mentor e mentorado, os pares serão convidados a conversar entre si e definir quais serão os objetivos a alcançar durante o Programa.

O mentorado pode entrar no programa com um objetivo pré-definido, ou escolher um (ou vários) com o aconselhamento do mentor.

Com os objetivos definidos, cada par terá a autonomia e liberdade para definir os próximos passos a serem dados e a melhor forma de continuarem o processo de mentoria.

QUEM PODE PARTICIPAR?

Como Mentores:

Todos os antigos alunos do Técnico.

Como Mentorados:

Todos os estudantes do Técnico inscritos com vista à obtenção de grau.



5. FAQ'S

COMO FUNCIONA O PROGRAMA?

Os mentores e mentorados deverão inscrever-se através de um formulário, onde constam questões sobre o curso, interesses, potencialidades, disponibilidade e percurso profissional.

De acordo com essas informações, vamos atribuir um mentor para cada mentorado e a partir daí o programa desenvolve-se entre ambos. Juntos irão planear os objetivos da mentoria e traçar o plano de ação para alcançá-lo dentro do prazo estabelecido. O primeiro contacto deverá ser feito por e-mail pelo estudante. Se não for contactado num prazo aceitável (1 semana) agradecemos que tome a iniciativa e contacte o seu mentorado.

No decorrer do programa a equipa irá entrar em contato com os mentores e com os mentorados para saber como está a ser a evolução do mesmo e se é necessário algum tipo de suporte para a boa continuidade do processo. Durante todo o programa, estaremos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida e ajudar em qualquer questão que esteja dentro do nosso alcance.

FASES:

a. Inscrição dos Mentores - De 5 a 30 de setembro

Convite aos *alumni* de todos os cursos e percursos profissionais a inscreverem-se como mentores de atuais estudantes.

b. Inscrição dos Mentorados - De 12 a 30 de setembro

Os estudantes de todos os cursos do Técnico são convidados a inscreverem-se no Programa de Mentoring.

c. Realização dos *Matches* - De 3 a 7 de outubro

Serão analisados os perfis dos mentores e mentorados e será encontrado o mais adequado match.

d. Sessão de Apresentação dos *Matches* - 19 de outubro

Haverá uma sessão onde serão apresentados os pares do programa, que será também o início do programa de mentoria.

DURAÇÃO:

A 4ª edição do Técnico Alumni Mentoring Program (2022/2023) terminará em julho de 2023.

6. ÉTICA E RESPONSABILIDADES

a. Responsabilidades do Mentor

- Manter contacto e relação com o mentorado.
- Ajudar o mentorado a identificar e alcançar os seus objetivos.
- Dar feedback adequado, guiar e encorajar o mentorado.
- Apoiar no desenvolvimento de novas competências e alertar para a realidade do mundo profissional e da área de trabalho.
- Estar disponível para dar feedback no final do programa.

b. Responsabilidades do Mentorado

- Manter o contacto e relação com o mentor. Definir os objetivos a alcançar durante o Programa e partilhá-los com o mentor. Os objetivos também podem ser decididos em conjunto com o mentor no primeiro contacto.
- Definir em conjunto com o mentor a frequência e os modelos de contacto (virtual, pessoal, almoço,...).
- Dar resposta aos desafios colocados pelo mentor.
- Estar recetivo a novas ideias e a desenvolver novas competências.
- Estar aberto a receber feedback e críticas construtivas.
- Estar disponível para dar feedback no final do programa.

c. Responsabilidades da equipa do programa

- Introdução, apresentação e gestão do Técnico Alumni Mentoring Program.
- Selecionar os mentores e mentorados e realizar o *match* entre eles.
- Monitorizar e dar suporte aos participantes. Analisar os feedbacks e introduzir as melhorias necessárias.

Caso ainda tenha dúvidas envie um email para: alumni@tecnico.ulisboa.pt

7. RECURSOS

Atividades	Responsabilidades do Mentor
Preparação	Venha preparado Aprenda o que conseguir sobre o seu Mentorado antes da reunião inicial
Primeiro contacto	Responda com brevidade ao seu alun@. Muitas vezes os alunos têm dificuldades em fazer insistências e o programa pode acabar logo no início por falta de resposta
Partilha da experiência pessoal do Mentor	Se tiver tido um mentor, relate as suas experiências e explique o que correu bem e o que não correu bem
Conhecimento das questões e das necessidades do estudante	Pergunte e oiça
Acordo mútuo na definição dos objetivos e expectativas	Explique o que pode fazer e o que não pode fazer
Acordo nas responsabilidades	"Eu vou..."
Definição de um calendário	"Vamos trabalhar nisto durante um mês. Depois revemos o progresso e determinamos se devemos continuar neste objetivo"
Definição dos horários das reuniões e quem fica responsável pela marcação	Disponibilize dias e horários que funcionem para o Mentorado
Seja franco	"Se esta mentoria não estiver a ser produtiva, ou se não concordares com os meus conselhos, por favor diz-me. O nosso tempo é valioso"

TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM



CONTACTOS:

Técnico Alumni



alumni@tecnico.ulisboa.pt



[IT-Técnico](#)



[tt_tecnico](#)



alumni.tecnico.pt