



2022/23

TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM



MANUAL PARA OS MENTORADOS

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 envolve este programa?
Quem pode participar?
- 4** FAQ'S: Como funciona o programa?
- 5** Ética e responsabilidades
- 6** Recursos



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

Estas podem ser algumas das questões sobre as quais podes refletir ao longo do teu 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 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.

Podes inscrever-te em https://ist.pt/AlumniMentoring_Mentorados_22
Para mais informações contacta careercenter@tecnico.ulisboa.pt

"É UMA BOA INICIATIVA PARA AJUDAR OS ALUNOS A PERCEBER VERDADEIRAMENTE AS OPÇÕES QUE TÊM NO MERCADO DE TRABALHO E PERCURSO DE CARREIRA."

"TEM SIDO UMA EXCELENTE OPORTUNIDADE PARA TER MAIS NOÇÃO DAQUILO QUE QUERO VIR A FAZER NO FUTURO E TAMBÉM DAQUILO QUE POSSO FAZER PARA ME VALORIZAR DO PONTO DE VISTA PESSOAL E ACADÉMICO"

MENTORADOS DA EDIÇÃO 2021/2022

2. PORQUÊ PARTICIPAR?

COMO MENTORADO,

terás a oportunidade de:

- Receberes apoio para tomares decisões fundamentadas sobre o teu percurso académico e desenvolver um plano de carreira alinhado com os teus objetivos e valores.
- Explorares os desafios de uma determinada profissão ou área de trabalho.
- Potenciares a tua autoconfiança para uma carreira de sucesso.
- Construires uma importante rede de contatos.

3. 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 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 Mentorados:

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

Como Mentores:

Todos os antigos alunos do Técnico.



4. FAQ'S

COMO FUNCIONA O PROGRAMA?

Os mentorados e os mentores inscrevem-se através de um formulário, onde constarão 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-los dentro do prazo estabelecido. O primeiro contacto deverá ser feito por e-mail pelo estudante que deve marcar por iniciativa própria a primeira conversa!

No decorrer do programa a equipa irá entrar em contato com os mentorados e os mentores 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 (2022/23) terminará em julho 2023.

5. ÉTICA E RESPONSABILIDADES

a. Responsabilidades do Mentorado

- Manter o contacto e relação com o mentor. Definir os objetivos a alcançar durante o Programa de Mentoring 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.

b. 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.

c. Responsabilidades da equipa do programa

- Introdução, apresentação e gestão do Técnico Alumni Mentoring Program.
- Selecionar os mentorados e mentores 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: careercenter@tecnico.ulisboa.pt

6. RECURSOS

Atividades	Responsabilidades do Mentorado
Preparação	Aprende o que consegues sobre o teu Mentor antes da reunião inicial
Primeiro contacto	Dá 2/3 dias ao mentor para responder. Se passado esse período ainda não tiveres obtido resposta, envia novamente um friendly reminder
Partilha da experiência pessoal do Mentor	Pergunta e ouve
Conhecimento das questões e das necessidades do estudante	Explica o gostarias de ter "apreendido" quando o Programa acabar e como consideras que o Mentor te pode ajudar
Acordo mútuo na definição dos objetivos e expectativas	"Isto é o que espero alcançar com este programa"
Acordo nas responsabilidades	"Eu concordo em fazer..."
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	"Eu vou encontrar datas e horários que vão ao encontro da sua disponibilidade"
Seja franco	"Se esta mentoria não estiver a alcançar os objetivos que eu pretendo serei franco. O nosso tempo é valioso"

TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM



CONTACTOS:

Career Center



careercenter@tecnico.ulisboa.pt



[TT-Técnico](#)



[tt_tecnico](#)



careercenter.tecnico.ulisboa.pt