



2023/2024

TÉCNICO ALUMNI MENTORING PROGRAM

MANUAL PARA OS MENTORADOS

ORGANIZADO POR CAREER CENTER EM PARCERIA
COM TÉCNICO ALUMNI



SUMÁRIO

01 Introdução: O que vem depois do Técnico?

02 Porquê participar?

03 O que envolve este programa?
Quem pode participar?

04 FAQ'S: Como funciona o programa?

05 Fases
Duração

06 Ética e responsabilidades



O QUE VEM DEPOIS DO TÉCNICO?

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 e apoio sobre as escolhas, caminhos e desafios da profissão e/ou setor específico por um *alumni* do Técnico.

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.

Para mais informações contacte careercenter@tecnico.ulisboa.pt



PORQUÊ PARTICIPAR?

COMO MENTORADO,

Terás a oportunidade de:

- Receber apoio para desenvolver um plano de carreira alinhado com os teus objetivos e valores.
- Explorar os desafios de uma determinada profissão ou área de trabalho.
- Potenciar a tua autoconfiança para uma carreira de sucesso.
- Construir uma importante rede de contactos.

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 de Mentoring.

O mentorado pode entrar no programa com um objetivo pré-definido, ou escolher um 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 estudantes do Técnico.



FAQ'S

1. COMO FUNCIONA O PROGRAMA?

Os mentores e mentorados deverão inscrever-se através de um formulário, onde constarão questões sobre objetivos, 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 mentor. Se o mentor não entrar em contacto com o estudante num prazo aceitável (1 semana), o estudante deverá contactar o Career Center (careercenter@tecnico.ulisboa.pt).

No decorrer do programa a equipa irá entrar em contacto com os mentores e com os mentorados para saber como está a ser a evolução do programa 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.

2. FASES:

a. Inscrição dos Mentores - até 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 - até 30 de setembro

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

c. Realização dos *Matches* - 2 a 6 de outubro

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

d. Acertos e Comunicação dos *Matches* - 9 a 13 de outubro

Serão feitos pequenos acertos e serão enviados os *matches* aos participantes.

e. Sessão de Apresentação dos *Matches* - 24 de outubro

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

3. DURAÇÃO:

A 5ª edição do Técnico Alumni Mentoring Program 2023/2024 terminará em julho 2024.

4. 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.

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: careercenter@tecnico.ulisboa.pt

INSCRIÇÃO:

https://ist.pt/AlumniMentoring_Mentorado_Inscricao

CONTACTOS:

Career Center



careercenter@tecnico.ulisboa.pt



[TT-Técnico](#)



[tt_tecnico](#)



careercenter.tecnico.ulisboa.pt