



... Programa Mentoring UMH: aprovecha tu oportunidad

El **mentoring** es una relación de desarrollo personal en la cual una persona más experimentada ayuda a otra con menor conocimiento. En el ámbito de la UMH, pretendemos que el mentor sea una persona con gran preparación y experiencia, cuya misión sea guiar, orientar y aconsejar a estudiantes y titulados de la UMH en su desarrollo profesional, académico o como emprendedor.

Si eres estudiante/titulado UMH y quieres sacarle todo el partido al programa, aquí tienes las claves:

- 1. Reflexiona sobre ti.** Piensa **por qué** has decidido participar en el *Programa Mentoring UMH* y **cómo** puede ayudarte un mentor con amplia experiencia profesional.
- 2. Plantéate objetivos.** ¿Qué quieres conseguir? ¿Cómo puedes hacerlo?
 - ▮ Orientación laboral: qué hacer, a qué dedicarme, etc.
 - ▮ Proceso de selección: carta de presentación, currículum, entrevista de trabajo, etc.
 - ▮ Qué decisiones tomar sobre mi futuro: seguir con un máster universitario, experiencias internacionales... Hay tantas salidas, ¿qué hago?, ¿qué puede hacer un titulado en....?
 - ▮ Cómo poner en marcha mi idea de negocio, cómo conseguir socios, etc.
- 3. Cuida tu imagen y sé detallista.** Da una imagen positiva a tu mentor, sé responsable, toma la iniciativa, interésate sinceramente por tu mentor. La diferencia se logra desde los pequeños detalles: envía a tu mentor información relativa a temas de su interés profesional o personal: noticias sobre el sector de actividad, jornadas, talleres, deportes, viajes, etc.
- 4. Citas con el mentor.** Queda con tu mentor el número de veces que consideres adecuado; al menos 3 veces presencialmente durante el desarrollo del programa, la primera para conoceros, la segunda en la que se planteen las inquietudes, y la tercera para evaluar las propuestas y concluir acciones. Si es posible, una de ellas que sea en su lugar de trabajo para que conozcas su entorno profesional. Pero no hay un límite en el número de sesiones durante el curso académico.
- 5. Conoce mejor las empresas de tu interés.** Habla con tu mentor sobre empresas de tu interés, cuáles son sus puntos fuertes, qué políticas de recursos humanos tienen,... Los mentores conocen a muchos profesionales y pueden ayudarte en estos temas.
- 6. Participa activamente y haz Networking.** Comparte información de cursos, talleres, empleos, tecnología, emprendimiento, etc. con el *mentor* y con *las personas con las que contactes dentro del programa o gracias a sus contactos*. Para ello, utiliza los grupos o canales creados en las redes sociales (véase LinkedIn). No seas tímido: aprovecha la ocasión y pide al mentor que te presente contactos de futuro y te haga una carta de recomendación.



7. Actividades y propuestas:

- ▮ Contacta al menos 3 veces presencialmente a lo largo del programa con tu mentor.
- ▮ Utiliza los medios de que dispongas para una comunicación positiva y fluida, tales como teléfono, mail, redes sociales, etc., en la medida que consideres adecuada.
- ▮ Acude a las sesiones presenciales y pregunta cualquier duda que tengas.
- ▮ Interésate por su trabajo: Si es posible visita las instalaciones de la empresa o entidad donde realiza su actividad el mentor.

8. No te frustres. Quizá hayas quedado con tu mentor y en el último momento no pueda acudir a la cita. Le envías dos o tres mails y no recibes contestación. Le llamas y te sale el contestador. No te frustres. Ten siempre presente que un mentor es un profesional que invierte una parte de su tiempo en asesorarte adecuadamente. Por eso valora y saca el máximo provecho de cada reunión, de cada mail, de cada llamada telefónica, de cada tuit que podáis compartir. Aprende que, en ocasiones, cinco minutos bien aprovechados son más importantes que cuarenta sin contenido.

9. Algunas recomendaciones. Como hemos dicho en el punto anterior, pueden haber muchas causas por las que la comunicación estudiante-mentor no sea la más idónea. A continuación, os detallamos posibles situaciones con recomendaciones de cómo actuar:

- ▮ **Sólo contacto con mi mentor a través de mail o teléfono:** en este caso, es recomendable que intentes quedar con él presencialmente, bien en las instalaciones de tu mentor o donde acordéis ambos.

- ▮ **Intento contactar con mi mentor pero éste no responde:** se recomienda insistir periódicamente (hay que intentar buscar el momento oportuno y a veces no es fácil por la propia actividad profesional del mentor) o aprovechar las encuestas y el seguimiento que realiza el Observatorio Ocupacional para informar de ello y evaluar la situación.

- ▮ **Creo que mi mentor no es el adecuado:** si tu mentor/a no despierta el suficiente interés en ti, comunícalo antes del inicio del programa para tratar de encontrar otra alternativa si es posible. Igualmente, si tras un primer contacto no deseas seguir con tu mentor/a (por el motivo que sea) envía un mail a observatorio11@umh.es para que podamos asesorarte o, si fuera el caso, finalizar el programa.

- ▮ **No tengas prejuicios** si tu mentor no corresponde con tu titulación, el hecho de que sea un profesional en su ámbito te puede ayudar y servir de magnífico complemento a tu formación.

- ▮ **Incidencias durante el transcurso del programa:** Ya sea por **enfermedad**, **problemas familiares** que no permiten seguir o **cambios de residencia** (Erasmus, trabajo, etc.) o lo hace tu mentor durante el desarrollo del programa, ponte en contacto con el Observatorio Ocupacional para tenerlo en cuenta y así evitar molestias innecesarias.

10. Si ya he participado en el programa, ¿lo puedo hacer otra vez? Si, puedes participar todas las veces que quieras.