

MENTORING PROGRAMME

HANDBOOK FOR MENTORS

Tabla de contenido

CONSEJOS GENERALES	2
TEMAS A ABORDAR	3
GUÍA DE LAS REUNIONES.....	4
REUNIÓN 1. ASPIRACIONES PROFESIONALES.....	4
CONSIDERACIONES PREVIAS:	4
OBJETIVO:	4
REUNIÓN 2. EL FENÓMENO “MOVING BEYOND ACADEMIA”	5
CONSIDERACIONES PREVIAS:	5
OBJETIVO:	5
REUNIÓN 3.- HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)	6
CONSIDERACIONES PREVIAS:	6
OBJETIVO:	6
REUNIÓN 4. PROFUNDIZAR EN ALGUNAS DE ESTAS HABILIDADES BLANDAS	7
CONSIDERACIONES PREVIAS:	7
OBJETIVO:	7
REUNIÓN 5. SELF-AWARENESS	9
CONSIDERACIONES PREVIAS:	9
OBJETIVO:	9
REUNIÓN 6. PRÓXIMOS PASOS	10
CONSIDERACIONES PREVIAS:	10
OBJETIVO:	10

CONSEJOS GENERALES

Frecuencia propuesta una vez al mes. Si esa frecuencia no fuera posible, se podría establecer cualquier calendario que se adapte mejor a ambos miembros.

Para optimizar la inversión de tiempo en PROGRAMA DE MENTORING DE LA FUNDACIÓN BLANQUERNA, sería recomendable establecer un calendario para las 6 reuniones (por ejemplo, el primer jueves del mes) y tratar de cumplirlo. Posteriormente, puede reprogramar según sea necesario de común acuerdo.

En cualquier caso, será responsabilidad del mentee contactar al mentor y confirmar cada reunión.

En la primera reunión es recomendable tomar un tiempo para construir un espacio de confianza y conexión entre los dos, pudiendo responder las siguientes preguntas como guía en este paso:

- ¿De qué maneras creen que su experiencia y conocimiento podrían ser beneficiosos para ambos?
- ¿Puede pensar en la mentalidad del otro (mentor / mentee)?
- ¿Cuáles son sus expectativas de cada uno (mentee / mentor)?
- ¿Cuál es la mejor manera de comunicar sus inquietudes o sugerencias entre sí?

En este documento cada sesión se acompaña de links a guías o materiales que se pueden consultar y/o compartir con el mentee a modo de trabajo preparatorio de la sesión. Para que las reuniones sean más productivas, también puede compartir por adelantado elementos y documentos para abordar en la próxima sesión de tutoría.

El mentee además completará un formulario (proporcionado) al finalizar cada reunión y previamente a la reunión sucesiva.

TEMAS A ABORDAR

De manera general el PROGRAMA DE MENTORING DE LA FUNDACIÓ BLANQUERNA propone a cada match mentor/mentee abordar algunos o todos estos temas durante las seis reuniones que conforman el programa:

1. Aspiraciones profesionales
2. Oportunidades del fenómeno “Moving Beyond Academia” (generales o específicas de cada sector)
3. Habilidades sociales clave en el entorno profesional
4. Profundizar en algunas habilidades blandas (soft skills):
 - Consideraciones de género
 - Cómo hacer contactos/networking
 - Gestión de conflictos
 - Gestión del tiempo: equilibrio vida-trabajo
 - [otros] Habilidades de liderazgo / gestión de equipos etc.
5. Self-awareness: Autoconciencia y autopercepción
6. Próximos pasos

GUÍA DE LAS REUNIONES

- Consideraciones previas
- Objetivo de la sesión
- Algunos temas para discutir durante la sesión.

Los mentores pueden apoyarse en las siguientes preguntas orientativas y posibles temas de debate al hablar de su propia experiencia durante las diferentes sesiones

REUNIÓN 1. ASPIRACIONES PROFESIONALES

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- ¿Por qué se matriculó en su titulación/doctorado? ¿Obtuvo lo que esperaba? ¿Es lo que aún quiere?
- ¿Por qué y cuándo tomó esas decisiones críticas que cambiaron/establecieron sus aspiraciones profesionales?

OBJETIVO:

- Defina posibles aspiraciones profesionales y discuta sobre lo que puede necesitar para llegar allí y cómo hacerlo.
- Algunos temas a tratar durante la sesión:
 - ¿Cuál es su recorrido profesional (mentor)?
 - ¿Para qué organización está trabajando actualmente?
 - ¿Qué es lo que más/menos le gusta de su trabajo?
 - ¿En qué está trabajando actualmente (profesional, personal, de desarrollo)?
 - ¿Cómo llegó a donde está ahora? ¿Qué tipo de obstáculos tuvo que superar?
 - ¿Hubo algún momento en que se equivocó y sintió que había fallado? ¿Cómo se recuperó?
 - Piense en hace cinco años. ¿Visualizó su carrera como es hoy?
 - ¿Cuál era el trabajo de sus sueños?
 - ¿Dónde quiere que vaya su carrera en los próximos tres años?
 - ¿Cómo podemos sopesar las diferentes opciones de carrera para ayudar a tomar la decisión correcta?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

REUNIÓN 2. EL FENÓMENO “MOVING BEYOND ACADEMIA”

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- ¿Cuáles son / eran sus expectativas y temores al considerar ir más allá de la academia?
- Posibles fuentes o materiales guía:
 - ["Sección de desarrollo profesional EURAXESS"](#)
 - Cuestionario de EURAXESS ["¿Para qué estoy más calificado?"](#)
 - Algunas [historias de éxito aquí](#)

OBJETIVO:

- Identificar las ventajas y desventajas de ir más allá de la academia.
- Algunos temas a tratar durante la sesión:
 - Estoy considerando una transición profesional (mentee). ¿Cuáles son las opciones más allá de la academia?
 - ¿Cuáles son algunas otras áreas del negocio que podrían ser adecuadas para mí (mentee)?
 - ¿Cuáles fueron los mayores obstáculos que usted (el mentor) enfrentó en mi momento en su carrera y cómo los superó?
 - ¿Qué le gustaría saber (el mentor) antes de ir más allá de la academia?
 - ¿Cómo debo prepararme para la próxima etapa profesional?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

REUNIÓN 3.- HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- ¿Cuáles son, en su opinión, las habilidades blandas clave desarrolladas en la academia y necesarias más allá de la academia?
- Posibles fuentes o materiales guía:
 - El marco de desarrollo del investigador Vitae: [Vitae Researcher Development Framework](#).
 - Encuestas [EURAXIND](#) a investigadores y empleadores de investigadores sobre las habilidades más valiosas.
 - Artículo [de EURAXESS "¿Qué quieres ser?"](#)

OBJETIVO:

- Identifique 6 habilidades blandas clave:
 - 2 en las que es bueno
 - 2 en las que podría mejorar
 - 2 en las que definitivamente necesita comenzar a trabajar.
- Algunos posibles temas a tratar durante la sesión:
 - ¿Cuáles consideras que son tus puntos fuertes? ¿Sus colegas están de acuerdo?
 - ¿Cuáles serían sus puntos ciegos y cómo puede mejorar?
 - ¿Qué nuevas habilidades necesita para avanzar?
 - ¿Cómo planea continuar desarrollando sus habilidades y conocimientos profesionales?
 - ¿Tiene una plantilla que utiliza para la visión a largo plazo y la planificación estratégica?
 - ¿En qué habilidades cree que podría trabajar para ayudarse en sus aspiraciones profesionales?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

REUNIÓN 4. PROFUNDIZAR EN ALGUNAS DE ESTAS HABILIDADES BLANDAS

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- Pensar diferente para valorar el posible impacto de estas habilidades para el desarrollo profesional y personal. Espacio de discusión.

OBJETIVO:

Reflexionar sobre los beneficios de las habilidades blandas en diferentes ámbitos

CONSIDERACIONES DE GÉNERO

- Consideraciones previas:
 - Video "[Comprender el sesgo inconsciente](#)"
 - Video "[Innovaciones de género: Aprovechar el poder creativo del análisis de género para crear nuevos conocimientos](#)"
 - Video "[Comprensión de la dimensión de género para proyectos de MSCA](#)"
 - ¿Se ha enfrentado a situaciones profesionales en las que el género ha tenido una influencia clara?
- Algunos temas para tratar durante la sesión:
 - Dimensión de género en la investigación; equilibrio de género en la toma de decisiones, igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
 - Permisos de maternidad y paternidad, ¿son un problema para el desarrollo profesional?
 - Barreras relacionadas con el género
 - ¿Percibe alguna tendencia de género dentro de su entorno profesional?
 - ¿Es el género un problema de alguna manera en tu vida profesional?
 - ¿Dirige o participa en alguna actividad dentro de su organización dirigida a apoyar la igualdad de género?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

CÓMO HACER CONTACTOS/TRABAJAR EN RED.

- Consideraciones previas:
 - ¿Eres bueno en redes?
 - ¿Hay alguna diferencia en este skill más allá de la academia?
- Algunos temas para tratar durante la sesión:
 - ¿Cuáles son algunas buenas vías para la creación de redes académicas y empresariales?
 - ¿Cómo puedo mantenerme conectado con personas influyentes clave que no trabajan en la misma oficina o área geográfica?
 - ¿Son útiles las redes sociales y los medios digitales?
 - ¿Cuántos correos electrónicos/llamadas son demasiado?
 - ¿Cómo comportarse en eventos de networking?
 - ¿Dónde conectarse en red?
 - Auto-introducción espontánea versus introducción a través de un contacto compartido

- ¿Quiénes son las personas con las que necesita alinearse dentro de una nueva organización para tener éxito?
- ¿Cuál es la mejor manera de sugerir/comunicar mejor nuevas ideas?
- ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
- ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

GESTIÓN DE CONFLICTOS.

- Consideraciones previas:
 - Piense en posibles situaciones incómodas.
 - ¿Necesita/desearía haber recibido capacitación especial sobre cómo tratar con ellos?
- Algunos temas para tratar durante la sesión:
 - ¿Alguna vez solicitó y obtuvo un puesto, pero no estaba 100% calificado para hacerlo?
 - ¿Alguna vez ha tenido un jefe o colega difícil?
 - ¿Cómo lidiar con nuevas responsabilidades o subordinados?
 - Reactivar a los empleados sobrecargados, insatisfechos o frustrados (o usted mismo)
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

GESTIÓN DEL TIEMPO.

- Consideraciones previas:
 - ¿Puede ayudar a crear su propia disposición temporal o su empleador lo define?
 - Cómo organizar mejor su tiempo de trabajo.
- Algunos temas para tratar durante la sesión:
 - Equilibrio personal trabajo-vida.
 - Cómo evitar perder el tiempo.
 - Priorización de tareas: ¿una pérdida o un ahorro de tiempo?
 - Cómo encontrar el equilibrio entre centrarse en el trabajo actual y buscar promociones o preparándose para nuevos trabajos.
 - ¿Cómo lidiar con actividades extracurriculares o formación adicional?
 - ¿Cómo puede involucrarse en diferentes iniciativas sin parecer desenfocado?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puede hablar/qué información se puede consultar?

REUNIÓN 5. SELF-AWARENESS

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- ¿Cómo se ve a sí mismo, cómo le ven los demás, cómo le verán en un sector no académico?

OBJETIVO:

CONFIGURE SU MARCA PERSONAL:

La marca personal se refiere a la práctica de promocionarte a ti mismo y a tu carrera. Una marca personal fuerte maximiza su atractivo como candidato para un nuevo trabajo, buscando una promoción o simplemente expandiendo su red de influencia. Las marcas personales son visibles en nuestros perfiles de redes sociales en línea, en la ropa que usamos, en nuestros currículums y en la forma en que hablamos.

- Algunos temas a tratar durante la sesión:
 - ¿Qué es lo que le hace único?
 - ¿Qué más puede aportar a un nuevo empleo?
 - ¿Qué es lo que no sabe que su nuevo empleador sepa sobre usted?
 - ¿Cuál es el logro del que está más orgulloso? ¿Es también lo más importante en su carrera?
 - ¿Es posible transformar las debilidades en fortalezas? ¿Cómo?
 - ¿Cómo encontrar el equilibrio entre centrarse en el trabajo actual y buscar el siguiente?
 - ¿Esta experiencia de mentoría es alentada/incentivada por su responsable académico?
 - ¿Cómo puedo involucrarme en proyectos adicionales, trabajo voluntario o desarrollo profesional sin parecer desenfocado a mi supervisor?
 - ¿Este tema ha sido especialmente relevante para usted?
 - ¿Con quién más se puedes hablar/qué información se puede revisar?

REUNIÓN 6. PRÓXIMOS PASOS

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- ¿Qué ha hecho durante este programa?
- ¿Se ha unido a los entrenamientos y asistido a la reunión según lo programado?
- ¿Ha preparado las reuniones?
- ¿Ha tomado notas de las reuniones?
- ¿Has ido más lejos?

OBJETIVO:

Piense en todo lo que ya ha hecho y cuáles serán sus pasos futuros. Idealmente, mejorará su plan personal de carrera.

- Algunos temas a tratar durante la sesión:
 - ¿Ha completado y revisado los materiales del PROGRAMA DE MENTORING DE LA FUNDACIÓN BLANQUERNA?
 - ¿Cree que es útil?
 - ¿Lo seguirá para potenciar diferentes aspectos durante su carrera profesional?
 - ¿Qué más podría haber hecho o puede hacer para aprovechar al máximo esta experiencia?



This project¹ has received funding from the Research and Innovation framework Horizon 2020 of the European Union under grant agreement 786133

This document is licensed under a [CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION INTERNATIONAL LICENCE 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

¹ This documentation has been created by the Project EURAXESS Top IV funded by the Research and Innovation framework Horizon 2020 of the European Union under grant agreement 786133.