



# Programa de Mentoria e Job Shadowing

Mentores e Organizações  
1ª edição

# O que é

O Programa de Mentoria e *Job Shadowing* (PMJS) do Politécnico de Coimbra permite aos seus estudantes e recém-diplomados **tomar contacto, na prática**, com uma profissão específica no seio de uma organização, proporcionando-lhe a oportunidade de **ser mentorado diretamente por profissionais com experiência** e de **observar o seu trabalho**.

## O PMJS Integra duas vertentes: a mentoria e o *job shadowing*.

A vertente de **mentoria** permite ao mentorado receber orientação de um profissional com experiência nas áreas/funções que o interessam profissionalmente.

A vertente de **job shadowing** permite ao mentorado contactar com a realidade dessas funções específicas de trabalho, e ver as suas dúvidas e perguntas respondidas pelo próprio mentor.

### **Pode ajudar o mentorado em 2 fases distintas do seu percurso:**

→ Numa fase de **identificação e reflexão** sobre saídas profissionais interessantes para si, obtendo suporte e informação para a tomada de decisão.

→ Numa fase de **perspetiva de procura de estágio ou emprego**, em que pretende começar a tomar contacto com o mercado e a conhecer profissionais e organizações nas áreas do seu interesse.

**O PMJS proporciona ao Mentor a oportunidade de partilhar a sua experiência profissional, *insights* e conhecimentos, ajudando a moldar as futuras trajetórias de carreira dos jovens participantes.**

# Como pode beneficiar ao participar

## *Mentor*

### **IMPACTO**

Contribui para o desenvolvimento profissional e pessoal de jovens talentos, deixando um legado positivo.

### **ATUALIZAÇÃO CONTÍNUA**

Mantém-se atualizado sobre as perspetivas e desafios dos jovens profissionais, promovendo uma troca de conhecimento enriquecedora.

### **NETWORKING SIGNIFICATIVO**

Explora novas conexões com estudantes, colegas mentores e outras figuras da comunidade académica e profissional.

### **DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS**

Aprimora as suas competências de liderança, comunicação e orientação ao trabalhar com uma nova geração de talentos.

## *Organização*

### **REFORÇO DE EMPLOYER BRANDING**

Pode aumentar a atratividade da sua organização, não só junto da comunidade do Politécnico de Coimbra, mas também para clientes e parceiros de negócios.

### **POTENCIAL DE RECRUTAMENTO**

Reforçando a sua imagem como organização de crescimento profissional, atraindo jovens talentos e expandindo a sua base de recrutamento.

### **APRENDIZAGEM BILATERAL**

A interação com uma nova geração de profissionais permite que a sua organização compreenda melhor as expectativas, valores e necessidades das próximas gerações de colaboradores. Esta troca de conhecimentos é valiosa para ajustar estratégias de recrutamento, formação e retenção de talentos.

# Papéis e responsabilidades

Este programa tem 3 intervenientes:

- O **Mentor**.
- A **Organização**, empresa/instituição que acolhe a relação Mentor-Mentorado.
- O **Mentorado**, que será mentorado e *job shadower* em simultâneo.

## MENTOR

- É o profissional de uma organização que **se disponibiliza para acompanhar o mentorado durante o tempo do programa**. Com a sua experiência, **oferece orientação, aconselhamento, feedback e apoio de cariz profissional**, geral ou específico relacionado com a sua área de atuação.
- Deverá assistir à sessão de acolhimento e orientação para mentores.
- Deverá realizar pelo menos 3 encontros com o Mentorado.
- Deverá acordar horários adequados para os encontros do programa, em função dos objetivos e do Mentorado e das necessidades inerentes à sua função/organização.
- Deverá preparar as condições logísticas para receber o Mentorado.
- Deverá assegurar que os colaboradores da organização são informados sobre a atividade de mentoria e *job shadowing*.
- Deverá fornecer ao Mentorado as informações necessárias para a deslocação deste à organização.
- Deverá avisar o Mentorado, com a devida antecedência, caso a atividade de acompanhamento tiver de ser cancelada ou alterada.
- Deverá responder aos formulários de acompanhamento e *feedback* do seu Mentorado.

## ORGANIZAÇÃO

- É a empresa/ instituição/ entidade onde o Mentor ou Mentores trabalham e que **acolhe o mentorado**.
- Deverá proporcionar as **condições logísticas necessárias** para que aconteçam os encontros de mentoria e *job shadowing*.
- Deverá assegurar que os colaboradores da organização são informados sobre a atividade de mentoria e *job shadowing*.

## MENTORADO

- É o **estudante ou recém-diplomado (até 18 meses após a conclusão do curso)** do Politécnico de Coimbra.
- Deverá participar na **sessão de acolhimento e formação**.
- Deverá realizar pelo menos 3 encontros com o seu Mentor.
- Deverá participar, pelo menos, numa sessão de acompanhamento.
- Deverá assegurar a deslocação para a organização do Mentor por meios próprios.
- Deverá manter a confidencialidade e compromissos inerentes à participação no programa.
- Deverá respeitar os horários estabelecidos com o Mentor e informar sobre eventuais imprevistos atempadamente.
- Deverá fornecer ao seu Mentor *feedback* e reflexões sobre o que observou e aprendeu com a experiência.
- Deverá responder e submeter os formulários do processo.

## O processo



[Consulte AQUI o Regulamento](#)

## Como pode participar

O Politécnico de Coimbra convida profissionais com mais de 3 anos de experiência e de áreas afins à formação do instituto a integrar a **Bolsa de Mentores PMJS**.

Faça parte, junto com a sua Organização, desta oportunidade única de orientar jovens talentos, partilhar a sua experiência e contribuir para o desenvolvimento de futuros profissionais!

**As inscrições de Mentores estão abertas.**

**Em regime de exceção os Mentores da 1ª edição receberão uma compensação financeira no valor de 250,00 euros por mentorado.**



**[Acesse AQUI ao Formulário de Inscrição](#)**

## Duração

O processo de mentoria e *job shadowing* terá uma duração personalizada, de acordo com as necessidades individuais do Mentorado e disponibilidade do Mentor e da Organização, mas todos os encontros devem ocorrer num **prazo máximo de 3 meses**.

**No decorrer do processo, o Mentor:**

- Deverá assistir à apresentação **inicial de acolhimento e orientação**.
- Deverá participar, no mínimo, em **3 encontros com o Mentorado**, num total de **10 horas de interação**. Um dos encontros deve ser **online** (o primeiro) e um dos encontros deve ser **presencial**.
- Terá acompanhamento permanente pela equipa de gestão do programa.

## Formatos de acompanhamento

- **Individual** - 1 Mentor : 1 Mentorado
- **Em Grupo** - em formato pequeno grupo de, no máximo, 3 mentorados (1 Mentor : 3 Mentorados).

## As 3 tipologias do programa

Existem 3 tipologias de acompanhamento: **Orientação, Observação e Imersão**.  
Cada Mentorado pode incluir **uma, duas ou as três tipologias** no seu processo.

### ORIENTAÇÃO

O Mentor partilha informação sobre o seu percurso académico e profissional, sobre a sua função, e dá aconselhamento. É uma tipologia de mentoria, essencialmente.  
Pode ser a tipologia adequada para um primeiro encontro entre Mentor e Mentorado.  
Se um programa individual apenas contemplar tipologia de Orientação, pelo menos um dos encontros com o Mentor deve ser presencial.

### OBSERVAÇÃO

Nesta tipologia o Mentorado passa um período acordado a observar o trabalho quotidiano do Mentor, obtendo uma compreensão mais profunda do que este faz diariamente - faz *job shadowing* ao seu Mentor. Por exemplo, pode assistir a reuniões ou observar interações com outros profissionais. Este tipo de *job shadowing* proporciona uma visão e compreensão reais da função do Mentor.  
Em simultâneo, o Mentorado continua a receber aconselhamento e orientação por parte do Mentor.  
Esta tipologia só pode acontecer presencialmente.

### IMERSÃO

Trata-se de uma extensão da tipologia de Observação, mas na qual o Mentorado pode executar algumas tarefas simples que observou anteriormente, sob supervisão do seu Mentor.  
Este tipo de *job shadowing* proporciona uma experiência prática. Trata-se de um processo mais complexo para ambas as partes, que exige mais tempo para explicação pormenorizada e acompanhamento da execução. Este tipo de *job shadowing* pode nem sempre ser possível.  
Esta tipologia só pode acontecer presencialmente.

# Compromisso

Para que o programa decorra de forma adequada, pressupõe que todas as partes concordam com os seguintes compromissos fundamentais:

## **CONFIANÇA E DISPONIBILIDADE**

O programa de mentoria e *job shadowing* baseia-se na partilha de conhecimentos e experiências pessoais e profissionais. Por conseguinte, assenta num grau de confiança e disponibilidade recíprocos.

## **CONFIDENCIALIDADE**

Os conhecimentos organizacionais e as informações adquiridas durante o programa de mentoria e *job shadowing* que sejam consideradas confidenciais deverão continuar a ser confidenciais.

## **ENVOLVIMENTO**

A partir do momento em que participam, todos os intervenientes concordam em aderir às diretrizes do programa de mentoria e *job shadowing* do Politécnico de Coimbra.

# Calendarização da 1ª edição

A 1ª edição do programa de Mentoria e *Job Shadowing* decorre de **1/setembro/2023 a 31/julho/2024**, e tem o seguinte calendário:

---

## Fase 1 - INSCRIÇÃO

Inscrições abertas entre 1/setembro/2023 e 30/abril/2024

Sessão online de divulgação (1): 21 de setembro 2023

Sessão online de divulgação (2): 28 de setembro 2023

---

## Fase 2 - FORMAÇÃO

Sessões online de acolhimento e formação de Mentorados, decorrem mensalmente, a partir de 1/outubro/2023

---

## Fase 3 - MATCH

Emparelhamento Mentor-Mentorado

---

## Fase 4 - CONHECER O MENTOR

Realização da primeira reunião entre Mentor e Mentorado

---

## Fase 5 - AÇÃO

Compreende os encontros e reuniões entre Mentor e Mentorado, Job Shadowing e sessões de acompanhamento.

---

## Fase 6 - AVALIAÇÃO

Até 31/julho/2024

Submissão de relatório de avaliação.