



Programa de Mentoria e Job Shadowing

1ª edição

O que é

O Programa de Mentoria e *Job Shadowing* (PMJS) do Politécnico de Coimbra permite-te **tomar contacto, na prática**, com uma profissão específica no seio de uma organização, proporcionando-te a oportunidade de **seres mentorado diretamente por profissionais com experiência** e de **observares o seu trabalho**.

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

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

A vertente de **job shadowing** permite-te contactar com a realidade dessas funções específicas de trabalho, e podes ver as tuas dúvidas e perguntas respondidas pelo próprio mentor.

Pode ajudar-te em 2 fases distintas:

- Numa fase de **identificação e reflexão** sobre as saídas profissionais mais interessantes para ti, em que queres entender o que pode fazer sentido para ti.
- Numa fase de **perspetiva de procura de estágio ou emprego**, em que queres começar a tomar contacto com o mercado e a conhecer profissionais e organizações nas áreas do teu interesse.

Como podes beneficiar ao participar

APRENDIZAGEM PRÁTICA

A imersão no ambiente de trabalho, durante o *job shadowing*, permite-te conhecer sobre as funções e sobre as suas tarefas e responsabilidades, na prática. Tens acesso ao conhecimento técnico e organizacional do Mentor, o que pode enriquecer a tua compreensão sobre o mundo profissional.

DESENVOLVIMENTO DE NOVAS COMPETÊNCIAS

Sob o acompanhamento atento de um Mentor, de quem receberás conselhos, insights e orientação valiosa, poderás desenvolver habilidades e competências relevantes para a tua futura carreira profissional.

NETWORKING

Beneficias da exposição à rede de contactos e ao *networking* do Mentor. Esse contacto com profissionais estabelecidos pode abrir portas e ter um impacto positivo na tua carreira.

ALARGAMENTO DOS HORIZONTES PROFISSIONAIS

Dá-te a oportunidade de observar e "testar" possíveis opções de carreira profissional. Através das interações com o Mentor, podes explorar diferentes caminhos profissionais, receber *feedback* construtivo e orientação personalizada, o que pode ser-te muito útil para a tomada de decisões informadas e alinhadas com os teus interesses e metas.

TOMAR CONTACTO COM O MERCADO DE TRABALHO

Proporciona-te uma leitura dinâmica acerca do funcionamento do mercado de trabalho e a preparares-te para o mercado.

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 disponibilizou para te acompanhar 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.

Como podes participar

O PMJS está disponível para todos os **estudantes** ou **recém graduados (até 18 meses após a conclusão do teu curso)** do Politécnico de Coimbra.

As inscrições estão abertas e só tens que preencher o formulário de candidatura.

Após submissão de candidatura, preenchendo os requisitos necessários, é-te atribuído o estatuto de Candidato a Mentorado.

Após a fase 3 **MATCH**, assumirás o estatuto de Mentorado.



[Consulta AQUI o Regulamento](#)

O processo



A fase 3 **MATCH**, de atribuição do Mentor ao Mentorado, pode ser realizada de 2 formas:

→ **Atribuição de Mentor pela equipa de gestão do programa** - articulando as preferências dos Candidatos a Mentorados com Mentor de perfil compatível na Bolsa de Mentores, se disponível.

→ **Identificação de Mentor pelo Candidato a Mentorado** - o Candidato a Mentorado identifica um profissional que gostaria de ter como Mentor. A equipa de gestão do programa endereça convite ao profissional para participação no programa como Mentor.

Duração

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

No decorrer do processo deves:

→ Assistir a uma **sessão inicial online de formação e acolhimento**.

→ Participar, no mínimo, em **3 encontros com o Mentor**, num total de **10 horas de interação**.

Um dos encontros deve ser **online** (o primeiro) e um dos encontros deve ser **presencial**.

→ Assistir a, pelo menos, uma **sessão online de acompanhamento**, promovida pela equipa de gestão do programa, durante a fase 5 **AÇÃO**.

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.

Formatos de acompanhamento

→ **Individual** - 1 Mentor : 1 Mentorado

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

Candidatura

Se estás interessada/o em fazer parte desta 1ª edição do programa de mentoria e *job shadowing*, certifica-te que tens presente:

- **Quais os teus objetivos: o que pretendes obter com a experiência? Conhecer saídas profissionais para tomar decisões? Tomar contacto com certas realidades organizacionais? Conhecer organizações e profissionais que te interessam?**
- **Qual(ais) a tipologia que consideras mais adequada para os teus objetivos?**
- **Qual o período de tempo que te é possível dedicar a este programa?**
- **Que tipo de profissionais/mentores gostarias de ter?**

Em seguida, deves preencher o **formulário de candidatura**.

Após a receção da tua candidatura, receberás, por email, informação sobre os passos seguintes.



[Acede AQUI ao formulário de candidatura](#)

Tirando o máximo partido do programa

É importante preparares-te para garantir que tiras o máximo partido da experiência!

A tua primeira atividade no programa é uma **atividade online de acolhimento e formação** na qual te daremos **ferramentas e orientações** para que tudo corra pelo melhor e retires do programa aquilo que pretendes.

É importante que penses no que pretendes alcançar, fazer perguntas ao teu Mentor e explorar as competências e experiências relevantes para os teus objetivos.

Eis algumas perguntas que podes começar a preparar:

PERGUNTAR AO MENTOR SOBRE O SEU TRABALHO

- Pode dar-me um exemplo de um dia típico nesta função?
- O que é que passa a maior parte do dia a fazer?
- Qual é o percurso profissional típico para este tipo de função? Como foi o seu?
- Com quem trabalha e quais as relações hierárquicas?
- Qual a importância do trabalho em equipa para esta função?
- Qual o grau de autonomia desta função?

PERGUNTAS DE CARÁTER GERAL

- Que tipo de formação acha relevante ter para assumir esta função?
- Em que medida a sua formação base foi útil para o ajudar a conseguir esta função?
- Que outras experiências - relacionadas ou não com o trabalho - achou importante ter que o ajudaram na sua carreira?
- Faria algo diferente no percurso para esta função/carreira?
- Que tipo de recursos e informação me sugere visitar/conhecer, que possam ser úteis para aprender sobre esta função?
- Há alguma associação ou grupo profissional a que eu possa aderir e que seja útil para mim?
- Que qualificações considera importantes para esta função?
- Quais as qualidades pessoais que são importantes para ser bem sucedido nesta função?
- Por que razão se candidatou a esta função?

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.