

Programa de Mentoria e *Job Shadowing*

Regulamento

Artigo 1º - Enquadramento

1. O Politécnico de Coimbra, através da sua unidade orgânica INOPOL Academia de Empreendedorismo, promove o Programa de Mentoria e *Job Shadowing*, doravante designado abreviadamente por PMJS. O presente Regulamento estabelece as regras aplicáveis à operacionalização do programa.
2. O PMJS é uma iniciativa no âmbito do programa TRILHOS.

Artigo 2º - Âmbito e objetivos

1. O PMJS abrange todas as áreas de formação do Politécnico de Coimbra.
2. O PMJS visa proporcionar aos estudantes do Politécnico de Coimbra a oportunidade de:
 - i) tomar contacto, na prática, com uma profissão específica no seio de uma organização, ii) serem mentorados diretamente por profissionais com experiência, e iii) observação em contexto real de trabalho.
3. Trata-se de um programa que tem como principais objetivos, nomeadamente:
 - a) Estimular os estudantes a terem uma perspetiva real do mundo do trabalho.
 - b) Construir parcerias entre o Politécnico de Coimbra e as organizações.
 - c) Enriquecer a experiência e formação dos estudantes, apoiando-os, de forma informada e realista, a prepararem-se para o mercado de trabalho.

Artigo 3º - Tipologias do programa

1. O PMJS compreende 2 tipologias distintas: **Mentoria** e ***Job Shadowing***.
2. Cada Mentorado pode optar por um programa individual que inclua apenas a tipologia de Mentoria ou ambas as tipologias, Mentoria e ***Job Shadowing***.
3. A tipologia de **Mentoria** é um processo de orientação no qual o Mentor, profissional com experiência numa determinada área/função, partilha sobre o seu percurso académico e profissional, fornece informações sobre a sua função atual e sobre o mercado de trabalho, e dá aconselhamento ao Mentorado para o apoiar no desenvolvimento de competências e/ou na tomada de decisões profissionais. Esta tipologia pode ser realizada de forma presencial ou online.
4. A tipologia de ***Job Shadowing*** permite aos mentorados contactar com realidades profissionais específicas, favorecendo o esclarecimento e a tomada de decisões profissionais com maior segurança. Envolve, além da mentoria, a observação direta do trabalho quotidiano do Mentor, permitindo ao Mentorado uma compreensão mais profunda das responsabilidades e desafios inerentes à função. No âmbito do ***job shadowing***, o

Mentorado acompanha o Mentor no seu local de trabalho, observando as suas atividades e, se possível, pode participar em tarefas simples, de forma supervisionada. Esta tipologia exige a presença do Mentorado no local de trabalho do Mentor.

Artigo 4º - Formatos de acompanhamento

1. O programa tem 2 formatos de acompanhamento possíveis: **individual** ou em **grupo**.
2. O acompanhamento individual pressupõe uma relação Mentor-Mentorado de 1 Mentor: 1 Mentorado.
3. O acompanhamento em grupo é um formato em pequeno grupo de, no máximo, 3 Mentorados (1 Mentor: 3 Mentorados), que realizam todas as reuniões e atividades em simultâneo.

Artigo 5º - Intervenientes

1. O PMJS tem 3 intervenientes: o **Mentor**, a **Organização**, e o **Mentorado**.
2. O Mentor é o profissional que se disponibilizou para acompanhamento de mentorados. Com a sua experiência, oferece orientação, aconselhamento, *feedback* e apoio de cariz profissional, geral ou específico, relacionado com a sua área de atuação.
3. A Organização é a empresa/instituição/entidade que acolhe a relação mentor-mentorado, com a qual o Mentor tem uma relação contratual de trabalho, na vertente de *job shadowing*.
4. O Mentorado é o estudante do Politécnico de Coimbra. O Mentorado pode ser *job shadower*, em simultâneo.

Artigo 6º - Gestão do programa

A gestão do PMJS é assegurada pelo INOPOL Academia de Empreendedorismo, que é a unidade orgânica responsável pela execução, monitorização e avaliação do programa. Cada edição será oportunamente divulgada através dos canais de comunicação habituais.

MENTOR

Artigo 7º - Perfil do Mentor

O Mentor é uma pessoa com mais de 3 anos de experiência profissional em áreas científicas compatíveis com as áreas de formação do Politécnico de Coimbra, a exercer funções numa organização do setor público ou privado.

Artigo 8º - Responsabilidades e deveres

1. O Mentor, com a sua experiência, oferece orientação, aconselhamento, *feedback* e apoio de cariz profissional, geral ou específico, relacionado com a sua área de atuação.

2. O Mentor motiva e apoia o mentorado a compreender a importância e aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos para a vida profissional futura.
3. O Mentor promove o desenvolvimento do espírito crítico do mentorado.
4. O Mentor fornece suporte na identificação de áreas profissionais de interesse.
5. O Mentor dedica tempo adequado para contribuir para o sucesso do programa.
6. O Mentor orienta e aconselha o mentorado, através da sua experiência pessoal e profissional, motivando-o para o cumprimento dos objetivos do programa.
7. O Mentor deverá:
 - a) Participar na sessão de acolhimento e orientação para Mentores.
 - b) Realizar, no mínimo, 3 reuniões com o mentorado, com um total de 6 horas de contacto.
 - c) Acordar horários adequados para as reuniões, em função dos objetivos do programa e do perfil do mentorado, bem como das necessidades inerentes à sua função/organização.
 - d) Informar o mentorado, com a devida antecedência, caso a atividade de acompanhamento tenha de ser cancelada ou alterada.
 - e) Caso se trate de um processo que inclui *job shadowing*:
 - i) Assegurar as condições logísticas para receber o mentorado na organização.
 - ii) Assegurar que os colaboradores da organização são informados sobre a atividade.
 - iii) Fornecer ao mentorado as informações necessárias para a deslocação à organização.
 - f) Responder aos formulários de acompanhamento e *feedback*.

Artigo 9º - Inscrição

1. Os profissionais interessados em integrar a Bolsa de Mentores do PMJS, devem inscrever-se, através de preenchimento de formulário eletrónico, Formulário de Inscrição de Mentor, disponível em <https://trilhos.ipc.pt/pmjs>.
2. O formulário de inscrição inclui, nomeadamente:
 - a) Identificação do Mentor.
 - b) Identificação da função que exerce.
 - c) Área de formação na qual está disponível para acompanhar mentorados.
 - d) Resumo profissional de experiência relevante.
 - e) Número máximo de mentorados que se disponibiliza a acompanhar (individualmente ou em grupo).
 - f) Aceitação e declaração de cumprimento do regulamento do PMJS.
 - g) Apresentação de Curriculum Vitae.
 - h) Declaração que se disponibiliza para participação graciosa.
3. A ativação do Mentor fica condicionada a um *match* mentor-mentorado adequado.

Artigo 10º - Limite de Mentorados

O Mentor, em cada edição do programa, pode acompanhar mentorados individualmente ou em grupo, até um limite de 2 mentorados em acompanhamento individual e de 3 mentorados em grupo.

ORGANIZAÇÃO

Artigo 11º - Perfil da Organização

A Organização é a empresa/instituição/entidade, do setor público ou privado, empregadora do Mentor e que acolhe uma atividade de *job shadowing*.

Artigo 12º - Responsabilidades e deveres

1. A Organização deverá proporcionar as condições logísticas necessárias para que ocorra a atividade de *job shadowing*, em conformidade com os objetivos do programa.
2. A Organização deverá assegurar que os seus colaboradores são informados sobre a atividade *job shadowing*.

MENTORADO

Artigo 13º - Perfil do Mentorado

A participação no PMJS está aberta a todos os estudantes do Politécnico de Coimbra.

Artigo 14º - Responsabilidades e deveres

1. O Mentorado assume o compromisso de se envolver com empenho nas diferentes fases do programa.
2. O Mentorado deverá:
 - a) Participar na sessão de acolhimento e formação.
 - b) Realizar, no mínimo, 3 reuniões com o mentor.
 - c) Participar em pelo menos uma sessão de acompanhamento.
 - d) Assegurar a deslocação para as reuniões de mentoria presenciais e para a organização de acolhimento da atividade de *job shadowing* (se aplicável) por meios próprios.
 - e) Manter a confidencialidade e compromisso inerentes à participação no programa.
 - f) Respeitar os horários estabelecidos com o Mentor e informar atempadamente sobre eventuais imprevistos.
 - g) Fornecer *feedback* e reflexões ao Mentor sobre o que observou e aprendeu com a experiência.
 - h) Responder aos formulários de acompanhamento e *feedback*.

Artigo 15º - Candidatura

1. A candidatura a Mentorado é formalizada através de preenchimento de formulário eletrónico, Formulário de Candidatura de Mentorado, disponível em <https://trilhos.ipc.pt/pmjs>.
2. O formulário de candidatura inclui, nomeadamente:
 - a) Identificação do candidato.
 - b) Informação académica do candidato.
 - c) Informação sobre os seus interesses profissionais e sobre as áreas de interesse nas quais gostaria de realizar o PMJS.
 - d) Explicitação da motivação para participar no PMJS.
 - e) Indicação da disponibilidade temporal para participar no programa.
 - f) Resultados e objetivos pretendidos.
 - g) Aceitação e declaração de cumprimento do regulamento do PMJS.

Artigo 16º - Seleção de Mentorados

1. Os candidatos a Mentorados são considerados por ordem de candidatura para atribuição de Mentor dentro da sua área de interesse, mediante disponibilidade de Mentor adequado na Bolsa de Mentores do PMJS.
2. O estatuto de Candidato a Mentorado não assegura a realização do PMJS, pois esta depende da disponibilidade de Mentor ajustado aos interesses e características do Candidato a Mentorado.

DESENVOLVIMENTO DO PMJS

Artigo 17º - Fases e Duração do programa

1. O PMJS compreende 6 fases: Inscrição, Formação, Match, Conhecer o Mentor, Ação, Avaliação.
2. A fase de **Inscrição** corresponde ao período de receção de inscrições de mentores e mentorados.
3. A fase de **Formação** compreende uma sessão de acolhimento e formação para os mentorados, e uma sessão de acolhimento e orientação para mentores e organizações.
4. A fase de **Match** diz respeito ao emparelhamento mentor-mentorado.
5. A fase **Conhecer o Mentor** compreende a realização da primeira reunião entre Mentor e Mentorado. Nesta reunião estabelecem-se os objetivos individuais do programa e acordam-se os termos de acompanhamento.
6. A fase **Ação** compreende os encontros e reuniões entre Mentor e Mentorado e o *Job Shadowing* (se aplicável).

7. A fase de **Avaliação** respeita à submissão, por parte de Mentor e Mentorado, de relatório de avaliação da participação no programa.

8. O PMJS tem a duração de 1 a 3 meses.

Artigo 18º - Instrumentos de gestão do programa

1. São instrumentos de gestão do PMJS: o **Acordo de Mentoria**, o **Plano de Ação Individual** e o **Plano de Monitorização e Avaliação**.

2. O **Acordo de Mentoria** orienta a relação Mentor-Mentorado e inclui:

- a) Objetivos da mentoria.
- b) Período de duração.
- c) Tipologias do processo de mentoria (Mentoria ou *Job Shadowing*) e local(ais) ou plataformas onde decorrerão as reuniões.
- d) Número de reuniões.

3. O **Plano de Ação Individual** contempla:

- a) Objetivos de desenvolvimento do Mentorado.
- b) Áreas de conhecimento ou competências a desenvolver.
- c) Ações a realizar com vista a alcançar os objetivos.
- d) Resultados pretendidos.
- e) Calendarização de reuniões.
- f) Objetivos para cada reunião.

4. O **Plano de Monitorização e Avaliação** contempla:

- a) Registo de ocorrências relevantes.
- b) Apreciação do processo de mentoria e aprendizagens/conclusões realizadas, considerando o Acordo de Mentoria e a execução do Plano de Ação Individual, em autoavaliação do Mentorado e *feedback* do Mentor.
- c) Identificação de oportunidades de melhoria no PMJS.

DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 19º - Condições e encargos

1. A participação no PMJS é gratuita.

2. A participação no PMJS não determina a formação de qualquer relação de natureza laboral nem determina, em quaisquer circunstâncias, a ocupação de postos de trabalho ou qualquer garantia de emprego subsequente. Salvo o disposto no ponto seguinte, de igual modo, não determina a formação de qualquer relação de prestação de serviços.

3. A participação no PMJS não pressupõe o pagamento por parte do Politécnico de Coimbra de qualquer remuneração, sendo a participação de todos os inscritos a título gracioso.

4. No caso de haver lugar a encargos com as deslocações, os mesmos são assumidos pelos participantes.

Artigo 20º - Cessação antecipada ou interrupção da participação

1. Os participantes podem cessar ou interromper a participação no programa, a qualquer momento, na eventualidade de qualquer impedimento, devendo informar a estrutura de gestão do programa, através de correio eletrónico para trilhos@ipc.pt.

2. São consideradas causas de interrupção ou cessação antecipada:

- a) O não cumprimento do regulamento do programa.
- b) Outros motivos de força maior.

3. O reinício de processos de mentoria é avaliado pela estrutura de gestão do programa em articulação com os participantes.

Artigo 21º - Entrada em vigor

O presente regulamento entra em vigor no dia 20 de janeiro de 2025.