



Programa Mentoria AlumniUdG



Informació per a mentoritzats



Universitat de Girona
Unitat de Compromís Social
i Orientació Professional
UCSOP

Aquest programa de mentoria està dissenyat per proporcionar-te **suport i orientació** en la teva transició al món laboral.

Té com a objectiu **desenvolupar les teves habilitats i competències** perquè puguis trobar feina o crear el teu propi negoci.

OBJECTIUS DE PROGRAMA

- Donar-te **suport personalitzat** en la teva transició al món laboral, tant per compte propi com aliè.
- Donar-te **consells i orientació** en el teu pla de carrera o creació de la teva pròpia empresa.
- Donar-te l'oportunitat de **fer xarxa** per augmentar les teves connexions professionals.



Mentor

Com et pot ajudar el mentor/a?

El mentor/a és un **especialista en una àrea d'expertesa** (ex. comunicació, màrqueting, fiscal, dret, administració d'empresa, etc.).

Et donarà recolzament per ajudar-te a resoldre els dubtes que tinguis per trobar l'encaix laboral més adient o assessorar-te en la creació de la teva pròpia empresa dins del seu camp d'expertesa.

Funcionament del programa:

- 1 Trobaràs el **llistat dels mentors/es** al següent **enllaç**.
- 2 Escull el mentor amb l'**àrea d'expertesa** que necessitis.
- 3 Demana **cita prèvia** amb el mentor que has seleccionat.



Beneficis del programa de mentoria:

Tenir contacte amb persones expertes, especialitzades per àrees temàtiques, que poden donar resposta als dubtes que tinguis sempre relacionats amb la teva transició al món laboral, per compte propi o aliè.

Oportunitat d'aprendre de professionals experimentats.

Quantes hores de mentoria pots demanar?

En funció de les teves necessitats, i de la disponibilitat del mentor, pots fer fins a 10h de mentories.

Amb quants mentors/es em puc reunir?

En cas que et sigui necessari, pots parlar amb diferents mentor/es del programa, en funció de la seva àrea d'expertesa, per ajudar-te a resoldre els dubtes que tinguis.

IMPROVE
DEVELOP
TRAINING
MOTIVATE
COACHING
INSPIRE





Aspectes que has de tenir en compte abans de demanar una cita prèvia:

- Clarifica les teves **necessitats**
 - Quins **objectius** vols assolir?
 - Quins **reptes** tens actualment i vols resoldre?
- Analitza bé **quin és el mentor/a que millor et pot ajudar**
- Un cop resolt aquests dubtes, ja pots demanar la **cita prèvia**.

Perfil dels mentors:

- És un **expert** en una àrea concreta, i que figura a la seva fitxa.
- **T'escoltarà.**
- Et reptarà per tal que assoleixis la teva **fitxa**.
- Compartirà **coneixements i experiències**.

Consells per el bon funcionament de la mentoria

- Tingues el **compromís d'assistir a les reunions** que has acordat. No siguis tu la persona que cancel·la o posposa la trobada. Cal respectar el temps del teu mentor.
- Després de la reunió, **revisa les teves anotacions i fes un pla d'acció**. Fes un seguiment de les fites que vas assolint.
- En cas necessari, **agenda una nova reunió amb el mentor/a** o bé amb un altre mentor/a que pugui resoldre els dubtes necessaris resoldre.

Recursos i suport disponibles:

- Fins a 10h de sessions individualitzades amb els mentors.
- Materials i eines per a la recerca de feina.
- Xarxes de contactes professionals.

Qui pot apuntar-se al programa de mentoria?

- Alumes d'últim curs de grau
- Alumnes de màster
- Alumni de la Universitat de Girona. Per poder-te'n beneficiar has d'estar inscrit com a Alumni UdG. Per fer-ho, has d'inscriure't al [formulari AlumniUdG](#)



Modalitat de les trobades: EN LÍNIA



Calendari: de gener a juliol de 2024



Programa Mentoria AlumniUdG

CONTACTE

UNITAT DE COMPROMÍS SOCIAL I ORIENTACIÓ PROFESSIONAL

Mòdul 23

Campus de Montilivi

17003 Girona

Tel +34 972 41 80 77

alumni@udg.edu

Universitat de Girona
**Unitat de Compromís Social
i Orientació Professional**
UCSOP