



Universidad
de Navarra

Alumni Mentoring

Universidad de Navarra



Mentor/a
Guía

Estimados mentores,

Muchas gracias por embarcar en esta aventura de Alumni Mentoring. Estás haciendo posible una comunidad y servicio entre alumnos y alumni de la Universidad de Navarra. Esperamos ofrecerte en esta guía, pasos a seguir, recomendaciones prácticas, y recursos útiles.

Como miembro de Alumni mentoring, te comprometes a salvaguardar los valores de la Universidad de Navarra: Libertad, Respeto, Responsabilidad, y Servicio.

Si tuvieras cualquier problema o pregunta en el proceso, estamos a tu disposición para ayudarte.

Gracias de nuevo por hacer realidad el proyecto Alumni Mentoring Universidad de Navarra.

Un abrazo,
El Equipo de Mentoring

Objetivo

“Que los alumnos y alumni de la Universidad de Navarra formen una **comunidad** de apoyo para compartir experiencias profesionales, aspiraciones, y conocimiento.

A consecuencia, crear un **servicio** que fomente el **crecimiento, aprendizaje y desarrollo** de los participantes a través de una **mentorización personalizada.**”





¿Qué es?

Un programa de orientación y apoyo entre miembros de la comunidad UNAV

Un programa donde el Mentee toma la delantera en el diseño de su futuro y el mentor le acompaña



¿Qué no es?

Una plataforma para coaching profesional

Un programa donde el Mentor da soluciones al Mentee y resuelve sus problemas

VS.

VS.

Perfil del Mentor

Cualidades

- Empatía
- Responsabilidad
- Disponibilidad
- Respeto
- Servicio

Función

- Escucha activa
- Preguntas abiertas
- Compartir experiencias
- Mentoring en:
 - emprendimiento
 - internacionalidad
 - orientación profesional
 - especialización

Motivación

- Ayudar a alumnos
- Contribuir al “proyecto UNAV”
- Mantener el vínculo con la Universidad
- Conectar con otros alumni
- Mejorar skills de comunicación



¿Qué puedes hacer como mentor/a?

compartir experiencia e información del puesto/industria

practicar y aconsejar sobre procesos de selección

definir puntos fuertes y áreas de mejora del mentee

fijar metas y hacer seguimiento

recomendar recursos, libros, etc.

Etapas

#1

Conocerse

#2

Establecer
metas, plan de
acción,
recursos útiles

#3

Hacer
seguimiento

#4

Cerrar ciclo y
evaluar la
experiencia

#1 Conocerse

- Toma de contacto.
- Presentaros uno al otro.
- Expresar expectativas del programa.
- Ponerse de acuerdo para fijar:
 - Frecuencia, duración, y medio de comunicación para las sesiones

#2 Establecer metas, plan de acción, recursos útiles

- Según el tipo de consulta, determina qué metas se puede fijar.
- Ayuda al mentee con la estructura MARTE para las metas:
 - M: Medible- los objetivos tienen que poder medirse para poder evaluar su consecución y analizar desviaciones.
 - A: Alcanzables- para evitar la frustración que supondría el no alcanzarlos nunca.
 - R: Realistas- el objetivo debe ser motivador, orientado a resultados concretos, tiene que ser un reto que obligue a luchar por él cada día.
 - T: Temporal- importante establecer horizontes temporales concretos para no quedarnos atrapados en objetivos que nunca se alcancen o que nunca lleguen a su fin.
 - T: Time-bound- is the deadline defined and realistic

Worksheet

- Trabajar un plan de acción
- Recomendar recursos (artículos, libros, fuentes) útiles

#3 Hacer seguimiento

- Pregunta al Mentee qué avances ha tenido con respecto a su objetivo desde la última reunión.
- Determina qué obstáculos se está encontrando por el camino.
- Ayuda a calibrar el plan de acción del Mentee, recomendar nuevos recursos, y añadir pasos adicionales en función de los avances y dificultades del Mentee.
- Resumir y fijar próxima reunión.

#4 Cerrar ciclo y evaluar la experiencia

- Reflexionar sobre los avances conseguido durante el programa.
- Evaluar el mentee a través de la plataforma.
- Mandar cualquier sugerencia o preocupación al Equipo de Mentoring en caso de detectar problemas en el proceso.