
PROGRAMA DE MENTORIA PROFISSIONAL DA FPCEUP

REGULAMENTO

■ CONTEXTUALIZAÇÃO

Vivemos, hoje, num panorama de acentuada imprevisibilidade profissional onde os nossos estudantes, em função das constantes e profundas alterações no mundo do trabalho, caminham a passos incertos na construção de projetos pessoais de vida.

Em resposta a estas inquietações, é necessário que algo seja feito para que cada estudante consiga desenhar o seu “mapa pessoal de experiências e de competências”, aprendendo a compor as suas experiências de vida num reconhecimento acrescido às experiências profissionais. Nesta linha de pensamento, é importante consciencializarmo-nos para a noção de que o enriquecimento pessoal aliado a um enriquecimento profissional não se limita aos elementos formativos ditados a priori pelas instituições de ensino superior. É neste sentido que a Unidade de Apoio à Integração Profissional e Alumni, em colaboração com a Mentoria FPCEUP, promove um programa de Mentoria Profissional – Mentoria PRO.

É com o apoio, envolvimento e cooperação de estudantes e de diplomados FPCEUP inseridos no mercado de trabalho que se pretende aumentar o conhecimento das realidades laborais por parte dos participantes, possibilitando uma integração no mercado de trabalho mais consciente e saudável. O programa Mentoria PRO beneficia de uma relação mentor(a) (diplomado/a da FPCEUP) - mentorando(a) (atual estudante FPCEUP) – de um para um – pautada por ser compreensiva em prol de um maior autoconhecimento profissional dos estudantes-alvo (e.g., reflexão sobre objetivos profissionais). Ademais, procura-se dar a oportunidade a estes estudantes de estarem num contacto privilegiado com o mundo do trabalho, aumentando o seu conhecimento quanto às suas exigências e desafios.

É de se salientar que a relação mentor/a-mentorando/a é proveitosa para todos os intervenientes: também os/as mentores/as no contacto com os estudantes vão familiarizar-se com novas dinâmicas universitárias, estreitando-se assim o fosso existente entre o mundo académico e o mundo profissional.

■ OBJETIVOS

Com este programa pretende-se que os/as estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto identifiquem e desenvolvam competências diversas através da sua aproximação a realidades e contextos associados a distintos percursos profissionais. Desta forma, os objetivos da Mentoria PRO passam por:

- Proporcionar aos participantes a troca de conhecimentos, experiências e estratégias adotadas no mundo profissional, fomentando a reflexão sobre projetos de vida e carreira;
- Possibilitar aos/às estudantes, para além da formação académica, uma experiência complementar que possibilite o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais;
- Apoiar a construção do percurso académico e/ou profissional do/a estudante, abrindo-lhe portas a um maior conhecimento da expressão profissional do seu curso;
- Ter um contacto privilegiado com saídas profissionais do curso;
- Adquirir conhecimento prático do exercício profissional;
- Ampliar e/ou diversificar a sua rede de contactos profissionais;
- Estreitar relações académicas e profissionais, através de uma partilha e co-construção de conhecimentos e visões sobre a identidade profissional e atualização dos conhecimentos dos participantes;
- Promover o desenvolvimento de competências relacionais, alicerçadas no percurso de experiências académicas e profissionais;
- Fomentar a interação entre a formação científica e a prática profissional numa ótica que permita ao/à mentor/a um (re)conhecimento, das exigências da formação académica, que seja fomentadora de novos conhecimentos e significados para as respetivas áreas profissionais;
- Contribuir para uma maior aproximação entre a FPCEUP e os seus alumni;

■ MENTOR/A

1. Papéis e funções

O/A mentor/a profissional é um elemento de ligação do estudante com o mundo do trabalho, através da partilha da sua experiência no contexto profissional. Assim, entende-se que o mentor/a profissional deve:

- Acolher o/a mentorando/a no âmbito da sua experiência e/ou prática profissional (no máximo, 2 mentorandos/as);
- Ajudar o/a mentorando/a a conhecer as realidades do mundo laboral e opções de carreira;
- Partilhar a sua experiência ao longo do percurso profissional após a saída da FPCEUP, incluindo estratégias de procura de emprego (e.g., *curriculum vitae*, candidaturas espontâneas, entrevistas, *networking*, etc.);
- Realizar pelo menos 2 encontros presenciais com o/a mentorando/a, assegurando um compromisso de contacto próximo e disponibilidade na relação mentor/a – mentorando/a;
- Quando possível, permitir que o/a mentorando/a tenha um contacto direto com o contexto real de trabalho;

2. Requisitos de participação

- a) Ser licenciado ou mestre em Psicologia e/ou Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto;
- b) Ter um mínimo de 12 meses, seguidos ou interpolados, de experiência profissional relacionada com a formação obtida na FPCEUP;

3. Direitos

- Beneficia do apoio da FPCEUP e da equipa responsável pelo projeto, em particular da equipa de coordenação da Mentoria.PRO;
- Decidir em conjunto com o/a mentorando/a os moldes e termos em que a relação se desenvolve.
- Decidir unilateralmente a cessação da relação da mentoria profissional em qualquer momento;

- Receber certificado de participação mediante o cumprimento dos deveres previstos no presente regulamento;

4. Deveres

- Assegurar um contacto próximo e enriquecedor com o/a mentorando/a, aproximando-o/a tanto quanto possível presencialmente do seu contexto e experiência profissional;
- Estar presente, dentro das suas possibilidades, na sessão de abertura do programa Mentoria.PRO (em data a divulgar) e noutras sessões coletivas de partilha de experiências;
- Realizar pelo menos 2 sessões presenciais com o/a mentorando/a, recomendando-se que ambas ou a última destas possa ocorrer no seu contexto de trabalho (quando aplicável);
- Responder aos instrumentos de avaliação e melhoria da Mentoria.PRO, de forma a possibilitar um *feedback* sobre a relação desenvolvida e a eficácia dos recursos que a permitiram;

■ MENTORANDO/A

1. Papéis e funções

O mentorando/a é um elemento de ligação do/a mentor/a ao contexto académico. Deste modo, deverá:

- Familiarizar o/a mentor/a quanto às novas práticas académicas: *planos curriculares, exigências académicas e aprendizagens feitas*;
- Colocar em prática a sua disponibilidade e investimento pessoal, tendo em vista, a melhor prossecução do melhor;
- Estar informado e dar a conhecer ao/à mentor/a atividades académicas e científicas em curso na FPCEUP;
- Realizar pelo menos 2 sessões presenciais com o/a mentorando/a, recomendando-se que ambas ou a última destas possa ocorrer no seu contexto de trabalho (quando aplicável);

- Responder aos instrumentos de avaliação e melhoria da Mentoria.PRO, de forma a possibilitar um *feedback* sobre a relação desenvolvida e a eficácia dos recursos que a permitiram;

2. Requisitos de participação

- Ser estudante de **4º e 5º anos de Mestrado Integrado em Psicologia**;
- Ser estudante de **3º ano de Licenciatura em Ciências da Educação**;
- Ser estudante de **1º e 2º anos de Mestrado em Ciências da Educação**;

3. Direitos

- Beneficia do apoio da FPCEUP e da equipa responsável pelo projeto, em particular da equipa de coordenação da Mentoria.PRO;
- Negociar com o/a seu/sua mentor/a os moldes e termos em que gostaria que a relação ocorresse;
- Decidir unilateralmente a cessação da relação da mentoria profissional em qualquer momento;
- Receber certificado de participação mediante o cumprimento dos deveres previstos no presente regulamento;

4. Deveres

- Assegurar um contacto enriquecedor com o/a seu mentor/a, e salvaguardar a devida flexibilidade horária considerando os constrangimentos do/a mentor(a) em matéria de disponibilidade e compromissos profissionais;
- Estar presente na sessão de abertura do programa Mentoria.PRO (em data a divulgar) e em muitas sessões coletivas de partilha de experiências;
- Realizar pelo menos 2 sessões presenciais com o/a mentor/a;
- Responder aos instrumentos de avaliação e melhoria da Mentoria.PRO, de forma a possibilitar um *feedback* sobre a relação desenvolvida e a eficácia dos recursos que a permitiram;

■ FUNCIONAMENTO

- A relação entre mentor/a e mentorando/a tem uma duração mínima de 4 meses. Existem janelas temporais recomendadas para cada etapa do programa, em torno das quais o projeto de mentoria pode ter lugar. Mentor/a e mentorando/a são livres de manter a relação de mentoria para lá dos 4 meses previstos, estando no direito de interromper o contacto antes disso, caso assim o determinem (mesmo que unilateralmente);
- O desenvolvimento do programa obedece às seguintes etapas:
 1. **Contacto com o programa Mentoria.PRO e leitura do regulamento e normas orientadoras** previamente à sua inscrição;
 2. **Inscrição online na Mentoria.PRO**
 - 2.1 **Mentorando/a:** em <https://goo.gl/forms/Sc4pbUNjsTP86pZH3>, com indicação clara dos seus dados pessoais, expectativas e perfil de mentor/a pretendido;
 - 2.2 **Mentor/a:** em <https://goo.gl/forms/nlPXagejilQYcgA22> com indicação clara do papel assumido enquanto mentor/a (procura de emprego ou empregado e em exercício profissional) e das possibilidades de contacto presencial que se anteveem na relação;
 3. **Contacto com os inscritos selecionados:**
 - 3.1 **Mentorando/a:** a equipa da Mentoria.PRO contactará por e-mail os participantes selecionados, convidando-os para a sessão de esclarecimento (ver ponto seguinte) e requerendo confirmação antecipada de presença.
 - 3.2 **Mentor/a:** a equipa da Mentoria.PRO contactará os participantes selecionados por e-mail, em data a divulgar. Os/as potenciais mentores/as terão o prazo de 3 dias úteis para confirmar a sua participação no programa;
 4. **Matching/emparelhamento** – com base nos perfis dos/as novos/as mentores/as e dos/as mentorandos/as, ocorrerá um processo interno de associação entre mentor/a e mentorando/a com base nas experiências, preferências e expectativas de cada parte;

5. **Sessão de esclarecimento:**

5.1 **Mentorando/a:** nesta sessão, os mentorandos serão informados sobre os seus mentores e respetivos contactos, sendo também debatido o tema das mais-valias potenciais que a experiência de mentoria profissional encerra para os estudantes. Se não existir disponibilidade do mentorando para a sessão, devidamente explicada, ser-lhe-á proposta uma nova reunião individual em data e horário a definir. Perante continuidade de indisponibilidade, não será possível manter o mentorando no programa de Mentoria.PRO;

6. **Abordagem formal dos/as mentorando/as aos/às seus/suas mentores/as via e-mail, com conhecimento (CC) à equipa de coordenação** – A relação de mentoria inicia-se neste momento. O primeiro contacto estabelecido via e-mail deverá ocorrer sempre com o conhecimento (CC) da equipa de coordenação;

7. **Sessão de abertura da Mentoria.PRO** – em data a divulgar, ocorrerá um acolhimento institucional aos/às mentores/as pela FPCEUP, contando esta sessão igualmente com a participação dos mentorandos inscritos. Trata-se de um momento de celebração institucional da iniciativa, mas também uma oportunidade para *networking* entre todos os participantes;

8. **Relação da Mentoria Profissional** – ao longo dos 4 meses seguintes decorre a janela temporal dentro da qual a relação profissional pode e deve tomar lugar. Cabe aos/às mentores/as e aos/às mentorandos/as negociar as melhores datas e horas para os encontros (preferencialmente presenciais) com os seus mentores, sem necessidade de comunicação à equipa de coordenação.

RECOMENDA-SE:

- Que ocorra pelo menos 1 encontro presencial no local de trabalho do/a mentor/a (aplicável a mentores com exercício profissional ativo no momento). Os participantes são livres de se encontrarem aquém ou além da frequência recomendada, embora se reforce os benefícios de contactos cara -a-cara e próximos dos locais de trabalho, dentro do possível. Cabe ao/à mentor/a decidir em que grau deseja ou não permitir que o/a mentorando/a possa observar o seu dia -a-dia profissional;

9. **Término da relação** - ao fim dos 4 meses previstos, a decisão de continuidade da relação de mentoria profissional será voluntária e mediante a vontade de ambas as partes. A comunicação de continuidade da relação à organização pode ser feita através do instrumento de avaliação do programa;

10. **Avaliação da Mentoria.PRO aos mentores e aos mentorandos** – para cada relação de mentoria profissional estabelecida, e decorridos os 4 meses previstos, será solicitada uma avaliação da relação e do programa. Nesta avaliação, a ser solicitada via e-mail, existirão campos para a identificação de relações de mentoria em continuidade para lá dos 4 meses previstas ou ainda, na avaliação por parte dos mentores, para a identificação de motivação/interesse em acolher novo/a mentorando/a na edição do ano letivo seguinte

11. **Término da colaboração com a Mentoria.PRO OU renovação da participação:**
 - 11.1 **Mentorando/a:** mediante resposta ao formulário de avaliação considera-se terminada a colaboração do/a mentorando/a no âmbito presente edição da Mentoria.PRO. Após a receção dos dados de avaliação será disponibilizado ao/a participante um certificado de participação no programa. Futuramente, a equipa da Mentoria.PRO poderá contactar o/a ex-participante quando o/a mesmo/a for elegível para colaborar na qualidade de mentor(a);

 - 11.2 **Mentor/a:** mediante a resposta à avaliação, e caso o mentor tenha indicado disponibilidade para estabelecer futuras relações de mentoria profissional, a equipa da Mentoria.PRO contactará o mentor no início dos anos letivos seguintes, por forma a convidá-lo para acolher novos estudantes. Independentemente de existir ou não disponibilidade para continuar a colaborar no programa, a equipa da Mentoria.PRO disponibilizará um certificado de participação ao mentor após cada ciclo de mentoria;

CONTACTOS

Unidade de Apoio à Integração Profissional e Alumni da FPCEUP

Gab. 108

Tel. 22 6061892

E-mail: mentoria.pro@fpce.up.pt

Página Institucional

<http://s.up.pt/960>