



Alumni Mentoring Program

Gabinete Alumni

Índice

01.Introdução.....	3
02.Em que consiste.....	4
03.Fases.....	5
04.Quem pode participar.....	6
05.Porquê participar.....	7
06. Motivações.....	8
07. Responsabilidades.....	9
08. Quando.....	10

01.Introdução

O ESEL Alumni Mentoring Program é um programa de mentoria que envolve estudantes da ESEL e seus Alumni e tem como propósito apoiar e impulsionar os contactos e as relações entre os estudantes ESEL e os seus diplomados, com vista a criar um espaço de partilha promotor do desenvolvimento académico, da integração profissional e da satisfação pessoal e profissional.

Tem a duração de 1 ano.



02. Em que consiste

Os mentores e mentorandos deverão inscrever-se através de um formulário, onde constarão questões sobre objetivos, interesses, potencialidades, disponibilidade e percurso profissional.

De acordo com essas informações será atribuído um mentor a cada mentorando.

Juntos irão definir os objetivos da mentoria e traçar o plano de ação.

O primeiro contacto será realizado pelo mentor por e-mail.

Ao longo do programa a equipa irá monitorizar o processo.

No final, realiza-se uma avaliação.

03. Fases

1. Aderir ao programa preenchendo um formulário de candidatura.
2. Integrar uma bolsa de mentores/ mentorandos.
3. Reuniões mentor/mentorando.
4. Avaliação do programa.



04. Quem pode participar

Mentorando

- Todos os estudantes inscritos no Curso de Licenciatura da ESEL.

Mentor

- Todos os diplomados pela ESEL.

Equipa do Programa

- Prof. Óscar Ferreira (coordenador)

- Prof. Cristina Baixinho

- Prof. Helga Rafael Henriques

- Dra. Cátia Sousa (secretariado)



05. Porquê participar

Mentorando

Oportunidade de explorar as diferentes hipóteses de desenvolvimento profissional.

Oportunidade de receber apoio para desenvolver um plano de carreira alinhado com os objetivos e valores pessoais.

Oportunidade de construir uma rede de contactos e aumentar a autoconfiança.



Mentor



Oportunidade de aumentar competências de comunicação interpessoal e mentoria, integrado/a um programa institucional estruturado.

Oportunidade de partilhar experiências profissionais e pessoais.

Oportunidade ter uma experiência de mentoria certificada.



06. Motivações

Se te revês nestas questões, o mentor pode ajudar.

Questões que motivam a inscrição

- Vale a pena fazer ERASMUS durante o curso?
- Como procurar o primeiro emprego? A que aspetos devo estar atento/a no momento da contratação?
- Quando posso fazer especialidade em enfermagem? E o Mestrado?
- Será que posso fazer o doutoramento? Qual o melhor momento?
- Que tipo de competências devo adquirir tendo em conta o meu interesse profissional?
- Que oportunidades devo procurar no estrangeiro?
- Como equilibrar o trabalho com a vida pessoal?
- Como conjugar a enfermagem com outra área profissional?

07. Responsabilidades

- *Responsabilidades do Mentorando*
- *Manter o contacto e relação com o mentor.*
- *Estar aberto a receber feedback e críticas construtivas*
- *Estar disponível para dar feedback no final do programa*
- *Responsabilidades do Mentor*
- *Manter contacto e relação com o mentorando*
- *Apoiar no desenvolvimento de novas competências e alertar para a realidade do mundo profissional*
- *Responsabilidades da equipa do programa*
- *Gestão do ESEL Alumni Mentoring Program*
- *Selecionar os mentores e mentorandos e realizar o match entre eles*
- *Monitorizar e dar suporte aos participantes*
- *Analisar a avaliação dos participantes e introduzir melhorias*

08. Quando

Candidaturas

Início do ano letivo

Link para formulário de candidatura:

<https://forms.office.com/r/7XqXQthGct>



CONTACTOS

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

Polo Calouste Gulbenkian

Avenida Professor Egas Moniz 1600-190, Lisboa

Telefone: (351) - 217 913 400 | Telemóvel: (351) - 965 912 030

email: gabinetealumni@esel.pt