



**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG

**mentoring**

**PROGRAMA**

**2022 | 23**



**EDIÇÃO 2022 | 23**



**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG



# mentoring

## Objetivo do Programa

O objetivo do Programa de mentoring da Alumni Económicas é dar o melhor enquadramento possível aos alunos licenciados do ISEG no mercado trabalho, criando oportunidades únicas de aprendizagem e liderança que são fundamentais para a construção de percursos profissionais de sucesso.

Através deste programa, os mentees têm a oportunidade de ser acompanhados de uma forma contínua e muito pessoal durante o processo de integração no mercado de trabalho. Podendo aprender diretamente daqueles que já alcançaram elevados patamares profissionais e que estão dispostos a partilhar o seu tempo e conhecimento para apoiar os mentees no seu processo de desenvolvimento pessoal e profissional.

Os mentores têm a oportunidade de “apadrinhar” um ex-aluno do ISEG, e ter a experiência gratificante de desenvolver as suas capacidades de liderança e uma verdadeira relação de partilha, mentoria e amizade.



**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG



# mentoring

## A quem se destina este Programa

**Antigos Alunos do ISEG com mais de 5 anos de experiência profissional**

**mentores**

**mentees**

- Alunos finalistas do 1º ciclo do ISEG (a frequentar o 3º ano no ano letivo 22/23)
- Alunos de Mestrado do ISEG ou de Pós-Graduação do ISEG-Executive Education
- Antigos alunos do ISEG com menos de 5 anos de experiência profissional



**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG



# mentoring

## Ser mentor é . . .

- Saber que a sua experiência é valiosa e querer partilhá-la
- Saber que tem mais conhecimento e sabedoria e querer partilhá-los
- Saber ouvir e querer partilhar novos pontos de vista
- Saber identificar problemas e querer ajudar os mentees a ultrapassá-los
- Saber identificar oportunidades e querer ajudar os mentees a conquistá-las
- Querer construir uma relação de amizade
- Querer dar um contributo à sociedade, ajudando as futuras gerações a ter maior sucesso na sua vida profissional e pessoal.

Cada mentor pode  
apoiar até  
**3 mentees**



# mentoring

## Ser mentee é . . .

- Valorizar a experiência dos outros e querer aprender com ela
- Valorizar o conhecimento e sabedoria dos outros e querer adquiri-la
- Estar disposto a ouvir novos pontos de vista
- Estar disposto a partilhar desafios e obstáculos e procurar ajuda para ultrapassá-los
- Saber identificar oportunidades e estar disposto a trabalhar para as merecer
- Saber definir objetivos e estar disposto a trabalhar para os alcançar
- Querer dar um contributo à sociedade, construindo um percurso de sucesso na sua vida profissional e pessoal

**Cada mentee pode  
ter apenas  
um mentor**



# mentoring

## Processo de seleção de mentores e mentees

O processo de selecção garante que tanto mentores como mentees cumprem com os requisitos do programa, garantindo o máximo de proveito para todos os participantes.

### ➤ **Seleção de mentores**

- Preenchimento do [formulário online para mentores](#)
- Análise da candidatura para garantir o cumprimento dos requisitos

### ➤ **Seleção de mentees**

- Preenchimento do [formulário online para mentees](#)
- Análise da candidatura para garantir o cumprimento dos requisitos

# mentoring

## Regras de Comunicação

- **As comunicações entre mentores e mentees devem ser o mais pessoal possível e de viva voz**  
(presencial, videoconferência ou telefone)
- **Mínimo de 4 sessões por ano entre mentor e mentee**  
(de preferência presenciais)
- **As comunicações escritas devem ser utilizadas apenas como meios complementares**  
(chat, correio eletrónico)





**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG



# mentoring

## Formação & Desenvolvimento Pessoal

O Programa de mentoring contempla também um conjunto de ações de formação & desenvolvimento pessoal que serão dinamizadas ao longo da duração do programa. Estas formações visam o desenvolvimento de soft skills, nomeadamente na área da comunicação, iniciativa, adaptação à mudança e networking, entre outras que são consideradas fundamentais para o sucesso em qualquer carreira profissional.





# mentoring

## Fases do Programa

**7 outubro | 18h00**

Sessão de esclarecimento mentees

**7 outubro | 19h00**

Sessão de esclarecimento mentores

**20 outubro**

Comunicação aos mentores e mentees aceites no Programa

**outubro**

Sessão de abertura: Networking e Matching mentees e mentores  
(evento presencial em data a definir)

**fevereiro**

Avaliação intercalar do programa (inquérito online)

**junho**

Sessão de Encerramento: Avaliação Final do Programa & Jantar de Networking  
(evento presencial em data a definir)

**Inscrições**  
**Mentees: até 11**  
**outubro**  
**Mentores: até 16**  
**outubro**



# mentoring

## Workshops

**novembro**      Workshop 1 & Networking mentees e mentores

**março**          Workshop 2 & Networking mentees e mentores



A participação nos workshops é facultativa, no entanto, aconselhamos vivamente que participem pois são uma excelente oportunidade para aprofundar a relação mentor/mentee e estabelecer valiosos contactos dentro da comunidade Alumni.



**Alumni**  
Económicas  
Associação dos Antigos Alunos do ISEG



# mentoring

## Certificado de Participação

No final do programa a Alumni Económicas irá emitir um certificado de participação a todos os mentores e mentees, sendo que os mentees poderão pedir uma carta de recomendação ao respetivo mentor.

CONTACTOS

-  RUA DO QUELHAS, 6 - GAB. 204, 1200-781 LISBOA
-  [aaa@iseg.ulisboa.pt](mailto:aaa@iseg.ulisboa.pt)
-  21 392 58 60



“

mentoring isn't an extracurricular activity. It's vital to cultivating an enriching, inclusive community.

”

Diana Olin

