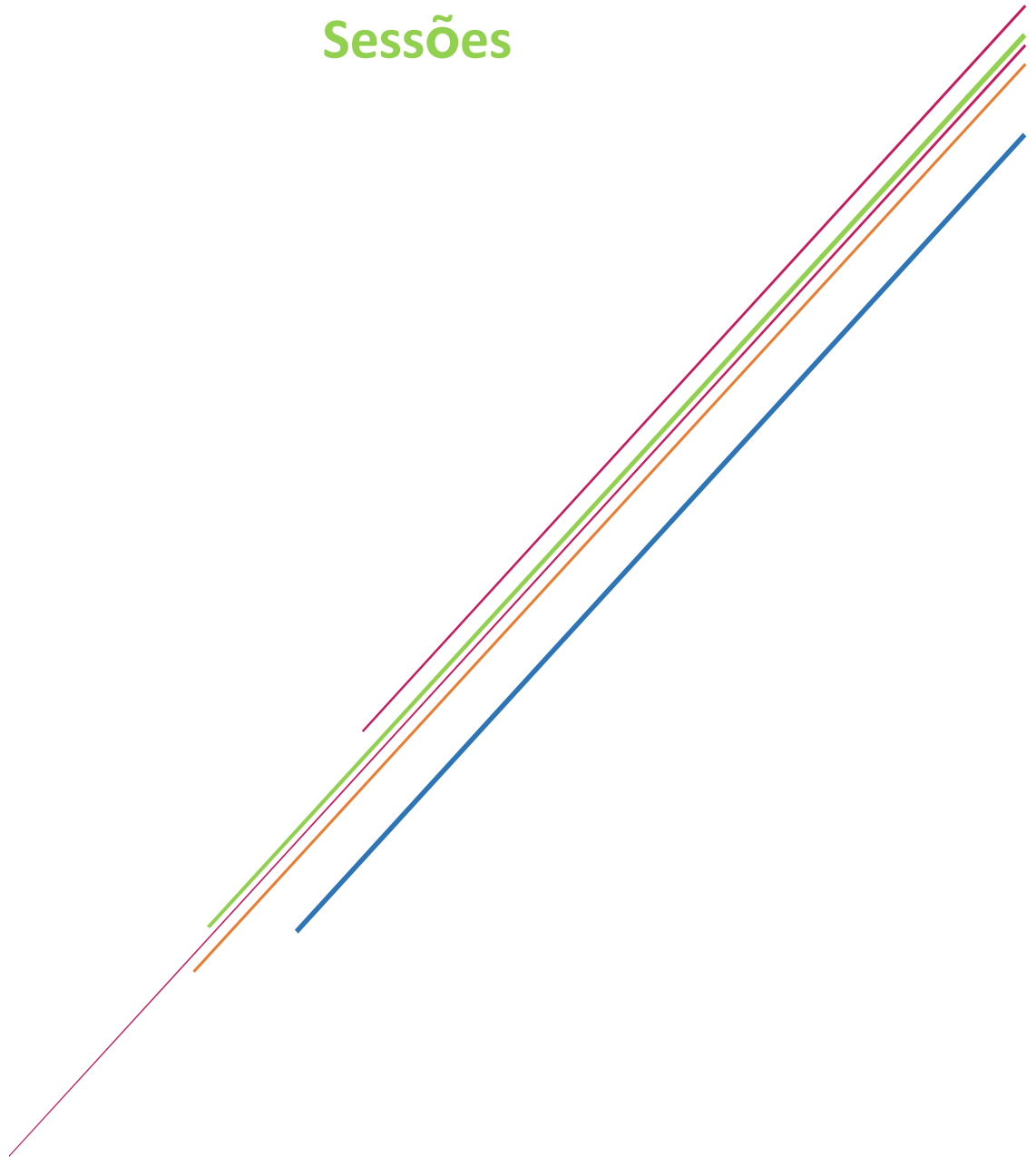


Directrize se modelos para o MyPath Mentoring Sessões



"Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflecte apenas os pontos de vista do autor e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação aqui contida".



Conteúdo

Sessões de tutoria MyPath	3
Período de execução	3
Objectivos	3
Grupos-alvo	3
Tipos de tutoria e formatos de entrega.....	4
Número de sessões de tutoria.....	5
Avaliação das sessões de tutoria	6
Documentos de apoio	7
Relatórios e provas	7
Apêndices	7
Apêndice B: Breve guia para os mentores	8
Perfil do mentor	8
Iniciar a relação e estabelecer limites.....	9
Definir objectivos e orientar o mentorando	9
Audição eficaz.....	9
Interrogatório eficaz.....	10
Feedback eficaz	10
Conselhos para as sessões de tutoria	10
Contacto	10
Sessões	10
Papelada.....	11
Recursos.....	11
Avaliação	11
Recursos adicionais.....	12
Apêndice C: Acordo de tutoria	13
Apêndice D: Registo da sessão de tutoria	15
Apêndice E: Avaliação do mentor	19
Apêndice F: Avaliação do mentorando	22
Apêndice G: Modelo de relatório	24
Visão geral	24
Resumo dos resultados do feedback.....	24
Provas	24

Esboço

Este documento apresenta as informações gerais para apoiar todos os parceiros que implementam a sessão de tutoria prevista no Resultado do Projeto 2 - Vídeo de modelos e sessões de tutoria MyPath (PR2).

Espera-se que todos os parceiros implementem um total de **10 sessões de tutoria** envolvendo pelo menos cinco (5) mentoras e cinco (5) mulheres. Cada mentor irá proporcionar sessões de mentoria, apoiadas pelos materiais educativos desenvolvidos no âmbito do projeto MyPath, a outras mulheres migrantes, recém-chegadas e/ou mulheres de minorias étnicas.

As presentes directrizes fornecem aos parceiros o seguinte conjunto de documentos de apoio para implementar e avaliar as sessões de tutoria:

- Breve guia para os mentores
- Acordo de tutoria
- Registo da sessão de tutoria
- Avaliação do mentor
- Avaliação do mentorando

Sessões de tutoria MyPath

Período de execução

As sessões de mentoria estão planeadas para ocorrer entre M20 (setembro de 2023) e M21 (outubro de 2023). Isto significa que todos os procedimentos previstos no PR2 | **Tarefa 2: Avaliação dos candidatos e acordos com os mentores relativamente às sessões**, sob a responsabilidade do Best, devem ser facilitados antes e com antecedência. Para o efeito, os parceiros deverão retomar as orientações e indicações fornecidas nesse sentido.

Objectivos

A experiência tem demonstrado que as mulheres tendem a subestimar as suas próprias capacidades muito mais frequentemente do que os homens. Esta situação tende a agravar-se quando as mulheres fazem parte de grupos considerados socialmente excluídos, como é o caso das mulheres migrantes. Perante esta realidade, o reforço da auto-confiança é um pilar importante para apoiar as mulheres migrantes e as mulheres de minorias étnicas a conseguirem uma integração laboral sustentável. Neste contexto, a integração laboral sustentável refere-se à nova mudança de paradigma relativamente à integração destas mulheres no mercado de trabalho, centrada na sua capacitação e no reforço da sua auto-confiança e competências.

Para apoiar isso, num primeiro nível, com as sessões de orientação MyPath, os objectivos dos parceiros são

- identificar cinco (5) mentoras, de preferência oriundas da imigração, que tenham carreiras de sucesso e possam transmitir as suas experiências ao grupo-alvo do MyPath - qualificadas mulheres oriundas da migração e/ou de minorias étnicas;
- fornecer a estes mentores as directrizes e os instrumentos necessários para que possam prestar uma tutoria flexível e/ou personalizada.

Num segundo nível, as sessões de tutoria são concebidas com o objetivo de:

- oferecer orientação de apoio e incentivo para satisfazer as necessidades e os objectivos profissionais de cada mulher/aluno
- dar garantias, conselhos e orientações confidenciais e imparciais para permitir que o mentorado melhore o seu desempenho, atinja os seus objectivos e resolva quaisquer dificuldades ou barreiras com que se depara no decurso da sua integração no mercado de trabalho.

Grupos-alvo

As sessões de tutoria MyPath foram concebidas para atingir os seguintes grupos-alvo

-
- 5 mentoras com antecedentes migrantes e que possam servir de modelo e influência para outras mulheres migrantes e/ou oriundas de minorias étnicas

- 5 mulheres migrantes e/ou oriundas de minorias étnicas que necessitam de apoio para se integrarem no mercado de trabalho do país de acolhimento.

Tipos de tutoria e formatos de entrega

As sessões de tutoria MyPath foram concebidas para:

- apoiar as mulheres migrantes na sua **carreira e desenvolvimento profissional**, permitindo-lhes refletir sobre as suas competências e potencialidades e centrar-se em objectivos alinhados com os próximos passos e ou (re)definição da sua carreira
- ajudar as mulheres migrantes a resolver as dificuldades ou barreiras com que se deparam ao tentar **integrar** o mercado de trabalho do país de acolhimento

Cada mentor terá de avaliar as necessidades do seu mentorando e seleccionar o tipo de mentoria que melhor se adapta às necessidades específicas do seu mentorando.

Podem ser observados diferentes **formatos de tutoria** na implementação da sessão de tutoria MyPath:



Mentoria individual: tipo tradicional de mentoria, envolvendo um mentor e o seu mentorando.



Mentoria em grupo: um ou mais mentores a trabalhar com um grupo de mentorandos.



Tutoria entre pares: pares no mesmo domínio profissional, ou área de interesse, ou com experiências partilhadas, que se juntam para se apoiarem mutuamente.



E-mentoria: a utilização de plataformas digitais para concretizar a relação de mentoria.

As sessões de tutoria podem ser realizadas nos seguintes formatos:

- **Presencial:** num local acordado que seja seguro, confortável e conveniente tanto para o mentor como para o mentorando;
- **Virtual:** utilizando uma série de plataformas digitais ou outro software

de videochamadas. A combinação de ambos os formatos de transmissão também é possível.

Número de sessões de tutoria

Cada parceiro terá de **registar um total de 10 sessões de tutoria**. Para isso, cada mentor inscrito terá de preencher pelo menos três (3) registos de sessões de mentoria. O registo da sessão de tutoria é considerado uma das provas obrigatórias das sessões de tutoria.

As sessões de tutoria podem seguir os princípios básicos de um sistema de tutoria:



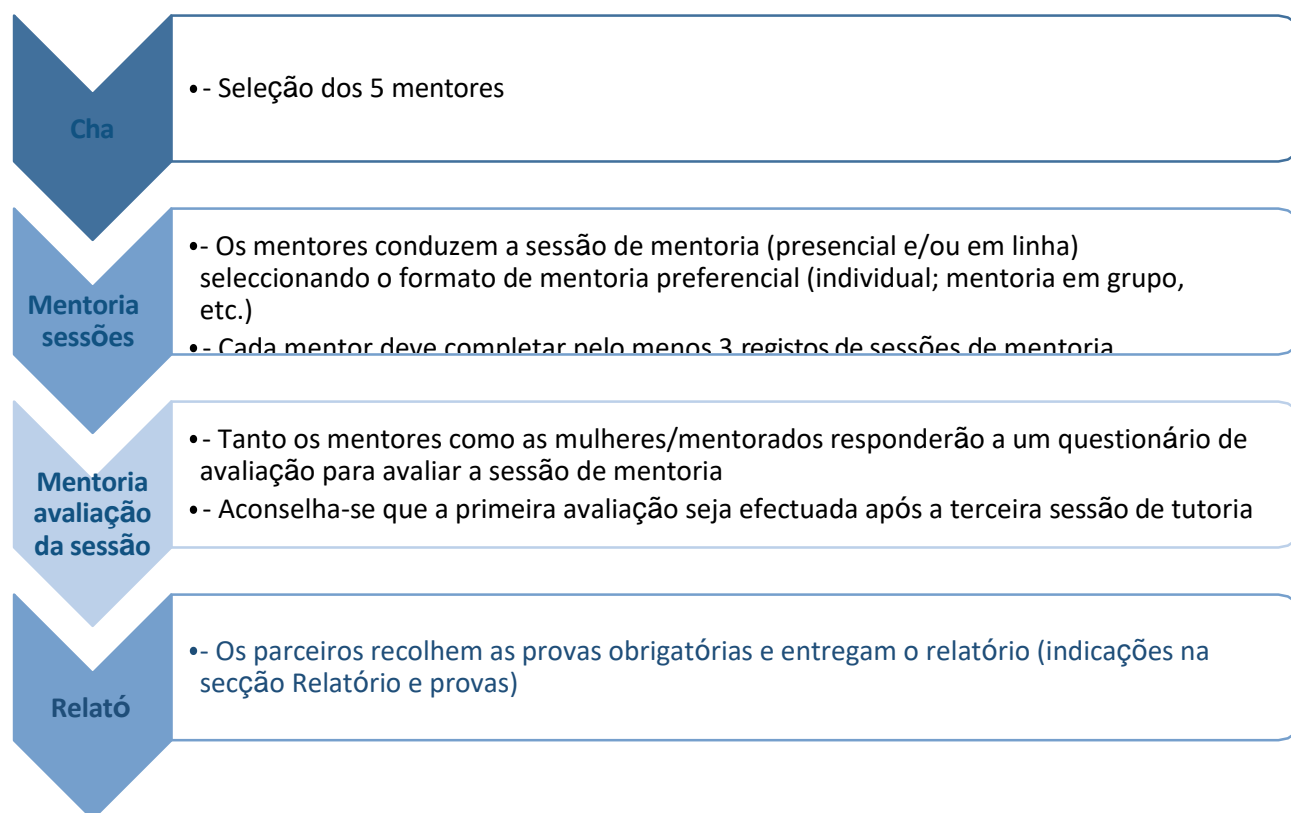
Avaliação das sessões de tutoria

Espera-se recolher o feedback dos participantes sobre a fase de implementação da sessão de tutoria. Para o efeito, todos os parceiros devem recolher as reacções dos participantes utilizando um questionário comum elaborado pela Mindshift. Será possível recolher as avaliações em inglês ou traduzir o questionário para as línguas nacionais, utilizando um formato em papel ou um inquérito em linha. Em qualquer caso, todos os parceiros devem inserir todas as avaliações em EN, num questionário principal (Formulário Google), disponível nos seguintes links:

- **Questionário de avaliação do mentor:** <https://forms.gle/jDAGcJhRNb9adc9L9>
Os mentores devem avaliar e apresentar recomendações no final da mentoria sessões, incluindo a sua experiência com o mentorando
- **Questionário de avaliação do mentorando:** <https://forms.gle/CjbHbirNmBB5mfqw5> Os mentores devem avaliar a sua experiência no final dos ciclos de mentoria

Ambos os questionários de avaliação são também provas obrigatórias da implementação das sessões de tutoria MyPath.

De seguida, é apresentado um esquema de como os parceiros podem organizar e conduzir a implementação das sessões de tutoria.



Documentos de apoio

A implementação da sessão de tutoria será apoiada pelos seguintes documentos:

- Kit de formação MyPath para formadores (Anexo A)
- Breve guia para os mentores (Anexo B)
- Acordo de tutoria (Anexo C)
- Registo da sessão de tutoria (Anexo D)
- Avaliação do mentor (Anexo E)
- Avaliação do mentorando (Anexo F)

Relatórios e provas

No final, cada parceiro apresenta um breve relatório, utilizando um modelo comum (Anexo G: Modelo de relatório) elaborado pela Mindshift. Este relatório fornecerá uma visão geral da implementação das sessões de tutoria MyPath em cada país. As evidências a incluir são:

- Registo da sessão de tutoria (Anexo D: Registo da sessão de tutoria MyPath). Pelo menos 3 registos de sessões preenchidos por mentor
- Fotografias/filmagens (se em linha), em conformidade com o RGPD nacional
- Questionários de avaliação do mentor e do mentorando
- Outro tipo de informação que possa servir de prova de que a aplicação foi efectuada.

Apêndices

- **Apêndice A:** Kit de formação MyPath para formadores
- **Apêndice B:** Breve guia para os mentores
- **Apêndice C:** Acordo de tutoria
- **Apêndice D:** Registo da sessão de tutoria
- **Apêndice E:** Avaliação do mentor
- **Apêndice F:** Avaliação do mentorando
- **Apêndice G:** Modelo de relatório

Apêndice B: Breve guia para os mentores

Perfil do mentor

Um mentor é alguém que nos permite ver a esperança dentro de nós".

Oprah Winfrey

As seguintes competências são essenciais para ser um bom mentor.

competência emocional

- **Demonstra níveis elevados de consciência social; compreende as suas próprias emoções e as dos outros e é capaz de as gerir efetivamente**
- **Trabalha com paixão, integridade e está altamente motivado**
- **Age com coragem para desafiar respeitosamente os outros e para ser desafiado**

competências de comunicação

- **É capaz de adaptar o seu estilo de comunicação à situação e às pessoas**
- **Demonstra empatia para com os outros e melhora as competências e redes relacionais**
- **Actua para criar confiança e inspirar uma visão**

resiliência

- **É capaz de ultrapassar obstáculos e demonstrar força emocional**
- **Focado em soluções e positivo em relação a oportunidades futuras**
- **Trabalha eficazmente face a circunstâncias incertas**

gestão do tempo

- **Compreende a necessidade de estabelecer prioridades e a forma de as estabelecer eficazmente**
- **É capaz de delegar e apoiar os outros de forma eficaz**
- **Capacidade para realizar várias tarefas e cumprir prazos com facilidade**

**tomada
de
decisões**

- É capaz de analisar situações complexas de forma adequada para tomar decisões informadas, justificáveis e racionais
- É capaz de sequenciar sistematicamente as informações para encontrar as soluções mais adequadas
- É capaz de contribuir para a resolução de problemas e facilitar a tomada de decisões dos outros e atuar fora do seu âmbito esfera de influência

empenhado

- **Demonstra uma compreensão das necessidades de comunidades diversas**
- **Demonstra paixão e experiência em promover e apoiar os outros a atingirem o seu potencial**
- **Incorpora a cultura e os valores do projeto NOW, agindo como um modelo a seguir**

líder

- **Tem experiência no desenvolvimento e liderança da visão e direção de projectos ou organizações**
- **Envolve-se ativamente com outros para abordar questões de desigualdade na sua esfera**
- **Valoriza e tira partido das diferenças, dos estilos únicos e dos contributos**

Técnicas de tutoria

Iniciar uma relação e estabelecer limites

Para que qualquer relação de tutoria seja bem sucedida, é fundamental que o ciclo comece com uma fase de "estabelecimento". Esta deve ser utilizada para estabelecer claramente o objetivo da relação de tutoria, explicar o processo e o conteúdo, discutir os papéis, gerir as expectativas e estabelecer limites.

Definir objectivos e orientar o mentorando

Um mentor eficaz será capaz de orientar o seu mentorado de forma adequada. A chave aqui é orientar "adequadamente" - isto é, ajudá-los a atingir os seus objectivos e a fazer os progressos que desejam fazer. Parte do papel será encaminhá-lo para recursos apropriados e outras fontes de informação/redes. No contexto das sessões de tutoria MyPath, os tutores estão a apoiar as mulheres/mentorados na carreira e no desenvolvimento e integração profissional.

Escuta efectiva

A escuta ativa é uma competência altamente desenvolvida e é essencial para que o mentor seja eficaz. A escuta ativa é uma técnica em que o ouvinte deve concentrar-se totalmente para compreender, responder e recordar o que está a ser dito. Ouvir para realmente compreender e identificar padrões, problemas e desafios para o seu mentorado.

Questionamento eficaz

Um questionamento eficaz permitirá que o mentorando explore as suas preocupações e pensamentos. Os mentores devem ser claros quanto à razão pela qual estão a fazer uma determinada pergunta - é para obter mais informações, para oferecer uma visão, para compreender melhor, para levar o mentorando a encontrar a sua própria solução?

Feedback eficaz

O feedback pode consistir em clarificar e resumir as palavras do seu mentorando. O facto de alguém ouvir as suas próprias palavras pode ajudar a iluminar pensamentos e a descobrir novas possibilidades. O feedback também é utilizado para assinalar progressos e estabelecer novos objectivos. Dar um feedback eficaz é uma competência poderosa.

Terminar as sessões de forma eficaz

Cada sessão deve seguir um padrão semelhante de planear, fazer, rever, planear, fazer, rever. O final de cada sessão deve ser muito nítido e claro, com acções definidas tanto para o mentor como para o mentorando. No final do programa, os mentorandos devem ter uma direcção clara e um roteiro para o futuro.

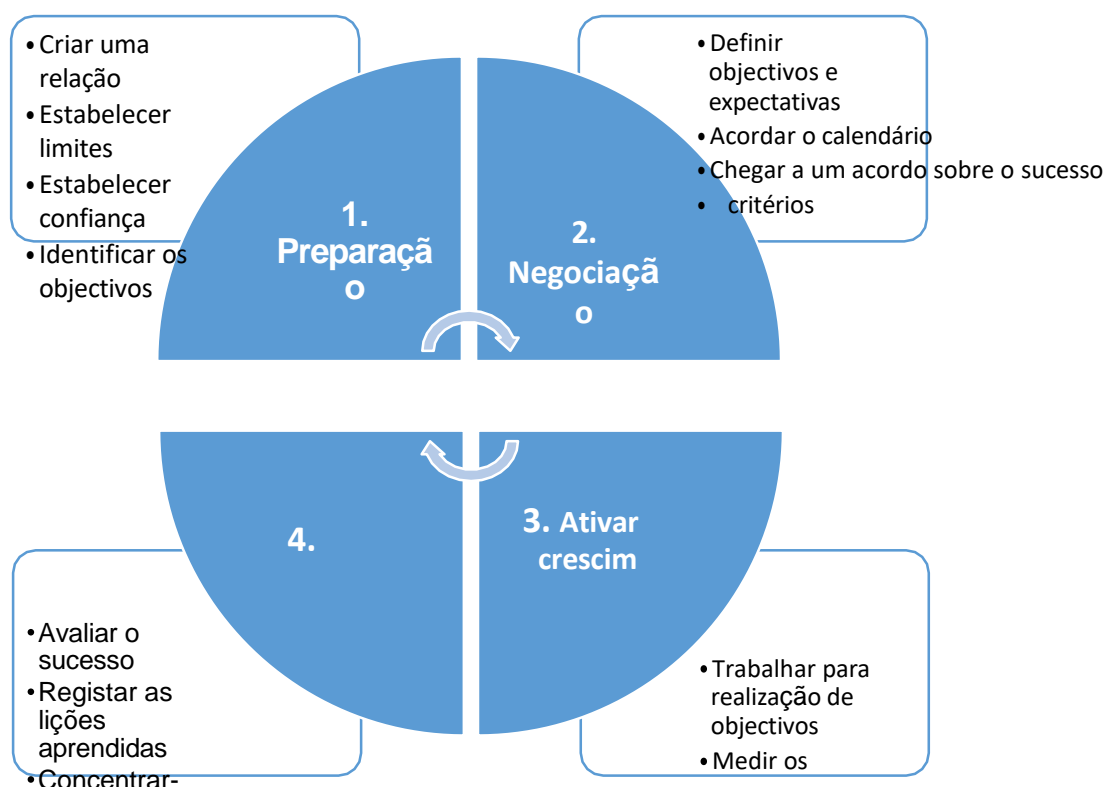
Conselhos para as sessões de tutoria

Contacto

Estabeleça desde o início a forma de comunicar, por exemplo, por telefone ou correio eletrónico, e defina datas e horários (ver Acordo de tutoria).

Sessões

Assegurar que as sessões se realizam num local seguro, confortável e tranquilo. As sessões podem ser realizadas tanto presencialmente como em linha. As sessões de tutoria podem seguir os princípios básicos de um esquema de tutoria:



Papelada

Preencher pelo menos três (3) registos de sessão e partilhar com o mentorando antes da sessão seguinte (ver Registos de sessão). Ser-lhe-á pedido que partilhe esta informação com o seu gestor de programa local.

Recursos

- MyPath Kit de formação para formadores
- Breve guia para os mentores
- Acordo de tutoria
- Registo da sessão de tutoria
- Avaliação do mentor
- Avaliação do mentorando

Avaliação

Recolha sempre o feedback do seu mentorando no final das sessões de mentoria. Terá de realizar pelo menos três sessões para recolher feedback do seu mentorando. Para o fazer, é-lhe pedido que lhes forneça um questionário que está disponível nesta ligação: (cada parceiro

deve fornecer a ligação para a versão nacional do questionário).



Co-funded by
the European Union

Também lhe será pedido que dê feedback sobre a sua experiência como mentor nas sessões de mentoria MyPath, acedendo a esta ligação: (cada parceiro deve fornecer uma ligação para a versão nacional do questionário)

Recursos adicionais

(a incluir por cada parceiro, referindo os recursos nacionais de tutoria que podem apoiar os tutores na realização das sessões de tutoria)

Apêndice C: Acordo de tutoria

Informações sobre o mentor

Informação do(s) mentorado(s)

Áreas a trabalhar nas sessões de tutoria

Expectativas do(s) mentorado(s)

Regras básicas

Declaração de confidencialidade:

Concordo em manter as nossas conversas confidenciais, exceto se ambas as partes concordarem em fazer o contrário (a menos que haja uma questão de comunicação obrigatória).

(incluir a data e as assinaturas do mentor e do mentorando)

Apêndice D: Registo da sessão de tutoria

Dados pessoais			
Informações sobre o mentor			
Informações de contacto			
Informação do(s) mentorado(s)			
Informações de contacto			

Informações gerais sobre a sessão			
Data	Tempo	Duração	Sessão n.º
Outras informações pertinentes			

Objectivos e acordos da sessão

(Adicionar mais linhas se necessário)

Acções realizadas desde a última sessão

(Adicionar mais linhas se necessário)

Feedback

Feedback do mentor desde a última sessão

Feedback do(s) mentorando(s) desde a última sessão

Recursos do kit de ferramentas MyPATH utilizados

(Adicionar mais linhas se necessário)

Preparar a próxima sessão

Pontos de ação

Objectivos e acordos

Data e local:

Notas

Apêndice E: Avaliação do mentor

Agradecemos desde já o tempo despendido para preencher este formulário de feedback. A sua opinião é muito importante para nós, por isso, sinta-se à vontade para responder abertamente. Por favor, identifique o seu país:

- Alemanha
- Portugal
- Áustria
- Bulgária

Kit de ferramentas MyPAth

Por favor, indique aqui as ferramentas, actividades e/ou exercícios do kit de formação MyPath para formadores que incluiu nas suas sessões de tutoria

Relativamente às sessões de tutoria, classifique as seguintes afirmações	Concordo plenamente	Discordar de alguma forma	De acordo	Concordo totalmente
O conjunto de ferramentas MyPath foi útil e útil para implementar as minhas sessões de tutoria				
Os documentos de apoio à tutoria (guia breve para tutores; acordo de tutoria; registo da sessão de tutoria) ajudaram-me a estruturar as minhas sessões de tutoria				
Melhorei as minhas competências de tutoria				
As sessões de tutoria corresponderam às minhas expectativas				

Que aspectos das sessões de tutoria tiveram o impacto mais positivo?

Como é que as sessões de tutoria ajudaram o(s) seu(s) mentorado(s) a avançar com os seus objectivos?

Se tiver qualquer outro comentário adicional sobre a sua experiência, por favor escreva aqui?

Apêndice F: Avaliação do mentorando

Agradecemos desde já o tempo despendido para preencher este formulário de feedback. A sua opinião é muito importante para nós, por isso, sintá-se à vontade para responder abertamente. Por favor, identifique o seu país:

- Alemanha
- Portugal
- Áustria
- Bulgária

Relativamente às sessões de tutoria, classifique as seguintes afirmações	Concordo plenamente	Discordar de alguma forma	De acordo	Concordo totalmente
As sessões de tutoria foram relevantes e úteis para mim				
Ganhei confiança para avançar para os próximos passos, no que diz respeito aos meus planos profissionais e de carreira				
Estou confiante em tomar as medidas identificadas no meu plano de ação				

Quais são as principais coisas que aprendeu/reflectiu ao participar nas sessões de tutoria?

Que acções irá tomar após a participação nas sessões de tutoria?

Se tiver qualquer outro comentário adicional sobre a sua experiência, por favor escreva aqui?

Apêndice G: Modelo de relatório

Visão geral

Escreva o seu texto aqui

Instruções (suprimir este quadro depois de terminada a introdução)

Por favor, elabore uma breve narrativa dos ciclos de coaching, incluindo o calendário, o número de participantes e os seus perfis e o processo de recrutamento/seleção, a estratégia geral e o formato de execução, quaisquer desafios enfrentados - **1 página no máximo**

Resumo dos resultados do feedback

Escreva o seu texto aqui

Instruções (suprimir este quadro depois de terminada a introdução)

Resumir os principais resultados de ambos os inquéritos - **2 páginas no máximo**

Prova

Instruções (suprimir este quadro após o preenchimento das instruções)

Forneça pelo menos 3 provas da implementação da sessão de tutoria. Certifique-se de que cumpre a política RGPD da sua organização

Prova 1

- Registo da sessão de tutoria
- Fotografias/filmagens (se em linha), em conformidade com o RGPD nacional

- Questionários de avaliação do mentor e do mentorando
- Outros:

[Inserir aqui os elementos de prova indicados - REMOVER A INDICAÇÃO]<

Prova 2

- Registo da sessão de tutoria
- Fotografias/filmagens (se em linha), em conformidade com o RGPD nacional
- Questionários de avaliação do mentor e do mentorando
- Outros:

[Inserir aqui as provas indicadas - REMOVER INDICAÇÃO].

Prova 3

- Registo da sessão de tutoria
- Fotografias/filmagens (se em linha), em conformidade com o RGPD nacional
- Questionários de avaliação do mentor e do mentorando
- Outros:

[Inserir aqui as provas indicadas - REMOVER INDICAÇÃO].