



Ghid pentru STUDENȚI

Programul „Mentor Alumni” îți permite...

- ... **să fii** un student special care știe că studenția este o trambulină pe care trebuie să știi să o folosești
- ... **să contribui** activ la dezvoltarea ta profesională și personală
- ... **să folosești** experiența unui absolvent pentru a te dezvolta
- ... **să găsești** mentori interesați de domeniul tău, lucrarea ta sau ideea ta
- ... **să cauți** răspuns la cele mai grele întrebări despre viitoarea ta profesie
- ... **să inițiezi** sau să participi la grupuri de discuții cu alți studenți și mentori
- ... **să continui** să te dezvolti prin participare la seminarii și workshop-uri oferite gratuit de parteneri educaționali

MENTOR Alumni este o inițiativă a Asociației Alumni UBB și a Oficiului de Fund Raising al UBB.

Mulțumim tuturor studenților implicați pentru entuziasmul manifestat. Suntem nerăbdători să construim o experiență deosebită împreună!

Asociația Absolvenților UBB

Ce este un MENTOR Alumni?

Absolvenții care fac parte din grupul MENTOR Alumni doresc să reia sau să extindă legătura cu foști colegi și cu facultatea la care au studiat, indiferent unde sunt stabiliți acum. Unui MENTOR Alumni îi face plăcere să contribuie la succesul unui student și consideră că dialogul cu acesta este o experiență utilă.

Rolul unui Mentor Alumni este *să inspire, să încurajeze și să ajute* studentul să își construiască obiective profesionale în acord cu potențialul său și cu experiența mentorului. Un MENTOR Alumni NU este

- Un trainer personal
- Un tutore
- Un supervizor
- Un consilier educațional sau terapeut

Prin simpla participare la program, un mentor nu se obligă în nici un fel să îi faciliteze studentului un anumit loc de muncă, un anumit stagiu de practică sau realizarea unei anumite cercetări.

MENTORII au cel puțin doi ani de experiență în domeniul pentru care participă, pot fi stabiliți oriunde în lume și au disponibilitatea și interesul de a sprijini un student în dezvoltarea sa profesională.

Cum funcționează MENTOR Alumni?

MENTOR Alumni pune în legătură studenți și absolvenți ai Universității Babeș-Bolyai care au interese profesionale și academice comune, pentru a-l sprijini pe student în dezvoltarea sa. Mentorii sunt selectați din rândul absolvenților în funcție de experiență și dorința de implicare. Studenții au posibilitatea să se înscrie în program prin platforma dedicată și să opteze pentru un mentor care să îi sprijine în realizarea obiectivelor profesionale stabilite pentru următoarele luni.

Eligibilitate

Toți studenții și doctoranzii din cadrul Universității Babeș-Bolyai sunt eligibili să participe în programul MENTOR Alumni. Participarea este voluntară iar acceptarea înscrierii este condiționată de completarea corectă și completă a datelor cerute.

Timpul alocat

Timpul alocat programului de mentorat îți poate salva mult efort în parcurgerea traseului tău de dezvoltare profesională, de aceea fiecare întâlnire cu mentorul tău poate fi un moment care să facă diferența în dezvoltarea ta. Prin întâlnirile cu mentorul, care pot fi față în față, telefonice sau electronice, acesta te poate ghida în alegerile pe care urmează să le faci, punându-ți la dispoziție experiența lui/ei.

Îți recomandăm să interacționezi cu mentorul tău cel puțin de 3-4 ori pe lună, pentru a profita cât mai mult de timpul alocat programului.

Modalitatea de comunicare cu mentorul

Datele de contact ale studentului și mentorului devin vizibile când perechea este formată. Din acest moment puteți ține legătura prin mesaje trimise pe platformă, sau puteți folosi e-mail-ul personal, Yahoo Messenger, Skype, dar și întâlniri față în față pentru a vă desfășura activitatea. Modalitatea de comunicare aleasă depinde de disponibilitatea mentorului (dacă este în același oraș sau în altă țară) și de conținutul activității. Un CV poate fi revizuit on-line, dar este binevenită o întâlnire față în față pentru o prezentare de companie.

Ce așteptări au MENTORII?

Mentorul este în primul rând o persoană căreia îi place ce face și dorește să împărtășească și altcuiva asta. Un mentor se așteaptă să fii implicat nu doar în stabilirea obiectivelor mentoratului ci pe întreaga perioadă a programului. El/ea poate aștepta din partea ta entuziasm și spirit de inițiativă, așa că nu lăsa mentorul să vină cu toate propunerile. Sunteți o echipă, iar obiectivele stabilite au rolul de a te ajuta în primul rând pe tine.

Ce așteptări ai tu?

Scopul central al unui mentor este de a te încuraja și de a te asista pentru câteva luni în dezvoltarea ta profesională și academică. Fiecare

pereche mentor-student este diferită, iar obiectivele le stabiliți împreună, la început.

Un mentor îți poate oferi sprijinul în multe forme, de aceea este esențial să îi comunicai care este modalitatea în care ar putea să te ajute cel mai mult.

O relație de mentorat utilă este cea în care ai ocazia să înveți, să te dezvolti și să te simți încurajat. Mentorul te poate ajuta, însă nu îți poate garanta succesul. Este nevoie de multă muncă din partea ta pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

De ce e MENTOR Alumni util pentru tine?

Beneficiile de a avea un MENTOR

- Ocazia de a-ți lărgi perspectiva asupra domeniului tău de studiu
- Familiarizarea cu modele de viață care s-au format la facultatea ta și au trecut prin experiențe asemănătoare cu ale tale
- Îndrumare și încurajare
- O persoană cu care poți discuta nelămuririle legate de viitorul tău profesional și academic

Responsabilitatea de a avea un MENTOR

- Interes pentru dezvoltare personală dincolo de proiectele primite în facultate
- Responsabilitate față de organizatorii programului și față de menținerea relației cu mentorul
- Dorința de a-ți asuma responsabilitatea pentru propria ta formare dincolo de ceea ce primești de la profesori și actualii colegi
- Disponibilitatea de a participa la întâlnirile pentru studenți stabilite de Asociația Alumni UBB în cadrul programului
- Responsabilitatea de a completa chestionarele de feedback pe care le primești pe parcursul programului

Primii pași

Primul contact cu mentorul, fie că este făcut telefonic, electronic sau față în față, e bine să fie amical. Prima discuție nu cuprinde de obicei stabilirea obiectivelor mentoratului, ci este o ocazie de familiarizare, în care fiecare poate afla despre celălalt informații suplimentare și își poate exprima așteptările cu privire la sesiunea de mentorat.

La sfârșitul primei discuții asigurați-vă că stabiliți următoarea întâlnire în care abordați în detaliu așteptările tale. Recomandăm ca timpul scurs între cele două discuții să nu fie prea mare pentru a rămâne cât mai multă vreme pentru mentoratul propriu-zis.

Pe parcurs ce îți conturezi obiectivele pentru care vrei să lucrezi cu un mentor, ia în considerare întrebări precum cele de mai jos:

- Ce lucruri ar trebui să îi spun mentorului despre mine care să îl ajute să mă cunoască mai bine? Ce informații despre mine și experiența mea ar fi relevante pentru el/ea?
- Ce doresc să câștig din această experiență? Care sunt așteptările mele? Care sunt obiectivele mele?

Sugestii de activități

În urma discuției cu mentorul puteți dezvolta numeroase idei de activități, iată câteva din partea noastră:

- Mentorul îți poate oferi informații despre modalitatea în care a folosit cunoștințele din facultate în cariera pe care a dezvoltat-o ulterior.
- Dacă tu este interesat să îți continui studiile în domeniul mentorului sau la facultatea la care el/ea a urmat un program de masterat, mentorul îți poate oferi informații despre cum e să urmezi acel program și despre tot ceea ce înseamnă pregătirea pentru un program de masterat.
- Mentorul te poate ajuta să îți îmbunătățești modalitatea de a aplica pentru un loc de muncă, o școală de vară sau un stagiu de practică. Parcurgeți împreună etapele realizării unui CV bun, a unei scrisori de intenție sau modalitatea de a solicita o recomandare.
- Mentorul îți poate oferi posibilitatea să îl însoțești o zi la birou pentru a înțelege ce înseamnă o zi de muncă în domeniul său
- Mentorul îți poate prezenta și alți profesioniști din domeniul său și te poate ghida în „networking-ul profesional”
- Poți realiza împreună cu mentorul un rezumat al activităților pe care le-ai realizat până în prezent și el/ea îți poate sugera altele în funcție de obiectivul tău profesional sau academic
- Mentorul îți poate oferi sugestii în privința căutării de locuri de muncă și/sau stagii de practică în domeniu
- Fă ceva distractiv împreună cu mentorul ☺

Ne străduim să aducem împreună oameni cu interese comune și dorința de a se dezvolta, și ne bucurăm mult dacă perechea mentor-student se dovedește a fi o legătură utilă ambilor și o experiență plăcută.

Ce faci când...

- *Ai probleme cu contactarea mentorului* – încearcă toate metodele de comunicare pentru care ai primit date de contact iar dacă mentorul nu răspunde, contactează-ne.
- *Mentorul pare lipsit de interes* – nu renunța la obiectivele pe care le-ai stabilit. Mentorul poate fi într-o perioadă foarte încărcată sau copleșit

de probleme personale. Amintește-i constant de interesul tău pentru comunicarea cu el. Cu puțină încredere și răbdare lucrurile vor merge grozav.

- *Ai senzația că legătura nu funcționează* – oferă-i o șansă! Spune-ne ce crezi că lipsește, ce te-ar ajuta să fii mai implicat, ce îmbunătățiri pot fi făcute. Dacă ai o problemă anume cu mentorul tău, contactează-ne.

Ce îți oferă platforma Mentor Alunni?

Profil protejat față de alți studenți și mentori

Datele pe care le completezi la înscriere devin profilul tău pe platformă. Profilul tău NU este vizibil nici pentru ceilalți studenți, nici pentru mentori. Profilul tău devine vizibil doar pentru mentorii cărora le trimiți invitația de a-ți fi mentor și pentru studenții care au același mentor cu tine (un mentor poate avea maxim 3 studenți în aceeași ediție).

Aplică pentru un mentor

Mentorii se înscriu în program pe tot parcursul anului, în timp ce studenții se înscriu la începutul ediției și au o perioadă limitată de câteva săptămâni când pot aplica pentru a avea un mentor. Aceasta este perioada când și tu trimiți invitațiile către mentori.

Ai 3 invitații pe care le trimiți către 3 mentori pe care îi alegi de pe platformă. Dacă un mentor te refuză, invitația pe care i-ai trimis-o devine valabilă din nou și o poți trimite unui alt mentor.

Mentorul primește toate solicitările în secțiunea „INBOX”, sub formă de „invitații”. El poate accepta, refuza sau menționa că îți analizează aplicația. În fiecare din cele 3 cazuri, tu primești o notificare pe platformă prin care ești anunțat de rezultat.

Dacă mentorul te refuză, ești anunțat automat și nu mai poți aplica la acesta în aceeași ediție. Mentorul îți va oferi motivele pentru care te-a refuzat.

Dacă mentorii primesc multe invitații și cred că nu pot parcurge mai multe, au opțiunea de a-și dezactiva profilul, ceea ce înseamnă că studenții nu le mai pot trimite invitații, chiar dacă perioada de înscriere nu s-a încheiat. De aceea e bine să intri frecvent pe platformă și să îți stabilești obiectivele din timp pentru a avea șanse cât mai mari să găsești un mentor.

Mentorul te acceptă și începe sesiunea de mentorat

Cînd mentorul te acceptă, tu ești trecut în lista lui de contacte (și invers).

Următorul pas este de cele mai multe ori trimiterea unui e-mail sau întâlnirea față în față (dacă distanța permite) pentru a vă cunoaște mai bine și a stabili cum veți lucra în următoarele luni.

Crează un grup și postează informații utile!

Secțiunea de „TRIBURI” de pe platformă îți permite să creezi sau să te alături unui grup de studenți și mentori interesați de aceeași temă.

Poți posta la secțiunea „WIKI” articole relevante.

Acumulează puncte și câștigă!

Participă la acțiuni dedicate studenților

Să ai un mentor înseamnă să dorești să înveții continuu și să te dezvolti. Îți vom pune la dispoziție pe parcursul programului diferite întâlniri sub formă de seminarii, workshop-uri la care vei avea ocazia să îți dezvolti diferite aptitudini. Înscrierea va fi gratuită, se va face de pe platformă, iar numărul de locuri va fi limitat, așa că fii pregătit să verifici căsuța de mesaje. ☺

Spune-ți părerea!

Vei primi ocazional invitația de a ne spune cum merge relația cu mentorul sau cum ți se pare platforma. Ne bazăm pe tine să ne oferi feedback-ul de care avem nevoie pentru a promova acest program, a atrage studenți cât mai buni și parteneri.

Acumulezi puncte pe platformă pentru fiecare eveniment la care participi și chestionar pe care îl completezi! Un anumit număr de puncte îți va aduce premii de la partenerii programului. Urmărește anunțurile de pe platformă și fii pregătit să câștigi!

Date de contact

Pentru orice sugestie sau întrebare ne găsești aici:

*Ioana Mureșan
Cătălina Amihăiesi*

Asociația Alumni UBB
Adresă: Str. Pandurilor, nr.7, Clădirea Juventus, cam. 11
(în incinta Parcului Sportiv Iuliu Hațieganu)
E-mail: alumni@ubbcluj.ro
Telefon: +40 264 405 300, int. 6032