

Diretrizes do Programa de Mentoria por Pares



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Parceiros do projeto



EducPro



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, de responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Índice

1. Introdução
2. Programa de Mentoria para o Ensino Superior
3. Programa de mentoria para força de trabalho
4. Programa de mentoria para voluntariado
5. Programa de mentoria para o desporto
6. Dicas gerais para programas de mentoria bem-sucedidos

Este programa é uma iniciativa fundamental do projeto Erasmus+ Motivate Youth, criado para inspirar, orientar e apoiar jovens na conquista de seus objetivos em quatro áreas principais: ensino superior, emprego significativo, voluntariado e desportos.

Nosso programa de mentoria entre pares conecta indivíduos motivados e experientes (mentores) com aqueles que procuram orientação e incentivo (mentorados). Ao promover a colaboração e o compartilhamento de conhecimento, este programa visa:

- Ofereça suporte personalizado para superar desafios.
- Capacite os mentorados para definir e atingir metas significativas.
- Desenvolva habilidades, confiança e motivação para ter sucesso.
- Crie conexões duradouras que incentivem o crescimento e o desenvolvimento.

Para quem é?

- **Mentorados:** jovens que procuram orientação, motivação ou habilidades para superar barreiras na área escolhida.
- **Mentores:** Indivíduos experientes e apaixonados por compartilhar seu conhecimento e ajudar outros a prosperar.

Através deste programa, os participantes participarão em sessões individuais, definirão metas práticas e terão acesso a recursos e redes adaptados à sua área de interesse. Sejam eles enfrentando desafios acadêmicos, explorando oportunidades de carreira, encontrando seu lugar no voluntariado ou esforçando-se para se manterem ativos no desporto, este programa foi criado para ajudá-los a ter sucesso.



Objetivo: orientar jovens nos desafios do ensino superior, fornecendo aconselhamento acadêmico e profissional, promovendo confiança e melhorando seu desempenho acadêmico.

Estrutura:

- Perfil do mentor:
 - Alunos experientes, ex-alunos ou educadores com histórico acadêmico de sucesso.
 - Os mentores podem ser de diversas áreas para fornecer perspectivas diversas sobre o ensino superior.
- Perfil do mentorado:
 - Graduados do ensino médio, estudantes universitários ou jovens adultos interessados em cursar o ensino superior.
 - Alunos que enfrentam desafios acadêmicos, falta de motivação ou incerteza sobre seus estudos futuros.

Características do programa:

- Sessões individuais: reuniões regulares virtuais ou presenciais onde os mentores oferecem orientação personalizada.
- Definição de metas e apoio acadêmico: mentores ajudam os mentorados a definir metas acadêmicas (por exemplo, notas, habilidades, envolvimento extracurricular) e oferecem estratégias para atingir essas metas.
- Orientação de carreira: mentores discutem diferentes oportunidades de carreira vinculadas a programas de ensino superior, compartilham suas trajetórias de carreira e fornecem conselhos sobre estágios, procura de emprego e desenvolvimento profissional.
- Saúde mental e motivação: suporte para gerenciar o estresse, manter a motivação e enfrentar os desafios emocionais do ensino superior.
- Networking e conexões: ajude os mentorados a se conectar com colegas acadêmicos, organizações e potenciais empregadores.

Sessões de mentoria:

- Frequência: Mensal ou quinzenal
- Modo de comunicação: Videochamadas, Vhamadas telefônicas ou reuniões presenciais
- Duração: 4 meses

Avaliação:

- Check-ins regulares para monitorar o progresso acadêmico e o crescimento pessoal.
- Pesquisas de feedback para melhorar o programa e medir o impacto na motivação acadêmica dos mentorados.



Objetivo: capacitar os jovens a superar as barreiras ao emprego, fornecendo orientação sobre estratégias de procura de emprego, desenvolvimento de habilidades e carreira.

Estrutura:

- Perfil do Mentor:
 - Profissionais experientes, especialistas em RH ou empreendedores com expertise em diversos setores.
 - Os mentores devem ser capazes de compartilhar insights sobre o mercado de trabalho, lacunas de habilidades e desenvolvimento de carreira.

Perfil do mentorado:

- Jovens que enfrentam desafios para construir uma rede profissional, encontrar oportunidades ou navegar no mercado de trabalho.
- Jovens em procura do primeiro emprego, subempregados ou aqueles que estão explorando novos caminhos de carreira.

Características do programa:

- Suporte na procura de emprego: mentores orientam os mentorados na criação de currículos, cartas de apresentação e candidaturas a empregos eficazes.
- Preparação para entrevistas: simulações de entrevistas e dicas para responder perguntas comuns, demonstrar habilidades e desenvolver confiança.
- Desenvolvimento de habilidades: os mentores recomendam habilidades específicas nas quais se concentrar com base nas demandas do setor (por exemplo, alfabetização digital, habilidades sociais, habilidades técnicas).
- Oportunidades de networking: mentores apresentam aos mentorados redes profissionais, comunidades on-line e possíveis oportunidades de emprego.
- Exploração de trajetória de carreira: mentores ajudam os mentorados a identificar objetivos de carreira, explorar diferentes setores e traçar trajetórias de carreira claras.
- Integração e sucesso no local de trabalho: forneça aos mentorados insights sobre como se adaptar à cultura do local de trabalho, lidar com desafios e gerenciar relacionamentos profissionais.

Sessões de mentoria:

- Frequência: Mensal ou quinzenal
- Modo de comunicação: videochamadas, chamadas telefônicas, reuniões presenciais
- Duração: 6 meses a 1 ano

Avaliação:

- Acompanhe o progresso da procura de emprego, a aquisição de habilidades e a confiança do mentorado.
- Realize pesquisas ou entrevistas para medir como a mentoria contribuiu para garantir emprego ou melhorar a clareza da carreira.



Objetivo: incentivar e apoiar jovens no envolvimento com trabalho voluntário, conectando-os a mentores que podem oferecer conselhos práticos, apoio emocional e oportunidades de crescimento.

Estrutura:

- Perfil do Mentor:
 - Voluntários experientes ou líderes de organizações voluntárias.
 - Indivíduos com conhecimento da comunidade, oportunidades de voluntariado e impacto do voluntariado.
- Perfil do mentorado:
 - Jovens interessados em se envolver em voluntariado, mas não sabem por onde começar.
 - Jovens que podem ter experiência de voluntariado, mas precisam de orientação para selecionar as causas certas, administrar seu tempo ou se manter motivados.

Características do programa:

- Correspondência com base em interesses: os mentores combinam os mentorados com oportunidades de voluntariado que estão alinhadas com seus interesses, valores e habilidades.
- Desenvolvimento de habilidades e impacto: mentores ajudam os mentorados a desenvolver habilidades essenciais relacionadas ao voluntariado (por exemplo, trabalho em equipe, comunicação, resolução de problemas) e a entender o impacto mais amplo do voluntariado.
- Motivação e comprometimento: mentores orientam os mentorados sobre como manter a motivação ao longo do tempo e encontrar um significado pessoal mais profundo no trabalho voluntário.
- Envolvimento da comunidade: os mentores envolvem os mentorados em projetos comunitários, eventos e causas sociais, incentivando a participação ativa e a liderança.
- Networking e oportunidades futuras: mentores ajudam os mentorados a se conectar com redes de voluntários, outras organizações e possíveis oportunidades de emprego relacionadas ao voluntariado.

Sessões de mentoria:

- Frequência: Mensal ou quinzenal
- Modo de comunicação: videochamadas, chamadas telefônicas ou reuniões presenciais
- Duração: 6 meses a 1 ano

Avaliação:

- Acompanhe a participação dos mentorados em projetos de voluntariado e avalie seu crescimento pessoal e motivação.
- Colete feedback sobre como a mentoria influenciou seu nível de engajamento e planos futuros para o voluntariado.



Objetivo: promover a participação ativa em desportos orientando jovens que procuram iniciar uma prática desportiva ou melhorar seu desempenho, além de incentivar um estilo de vida saudável e o trabalho em equipe.

Estrutura:

- Perfil do Mentor:
 - Atletas, treinadores ou preparadores físicos experientes.
 - Os mentores devem ter um forte entendimento dos aspetos físicos e mentais dos desportos e ser capazes de inspirar os jovens através das suas próprias experiências atléticas.
- Perfil do Mentorado:
 - Jovens interessados em desportos, mas com dificuldades para começar ou se manter motivados.
 - Jovens que procuram melhorar seu desempenho atlético, encontrar um desporto adequado ou gerenciar o equilíbrio entre desportos e outros compromissos.

Características do programa:

- Planos de treinamento personalizados: os mentores criam programas de exercícios e desportos personalizados com base nos interesses, níveis de condicionamento físico e objetivos do pupilo.
- Desenvolvimento de habilidades: mentores fornecem dicas práticas de treinamento, demonstrações e conselhos sobre melhoria de técnicas para vários desportos.
- Motivação e persistência: mentores ajudam os pupilos a superar barreiras mentais à participação desportiva, como falta de confiança ou medo do fracasso.
- Bem-estar físico e mental: os mentores se concentram no bem-estar holístico, ensinando estratégias para manter a motivação, manter-se em forma e gerenciar o estresse.
- Integração social e de equipe: os mentores incentivam os pupilos a participar de desportos coletivos e ajudam a construir conexões com colegas de equipe e outros atletas.

Sessões de Mentoria:

- Frequência: Semanal ou quinzenal
- Modo de comunicação: Sessões de treinamento presenciais, videochamadas para discussões e check-ins remotos
- Duração: 6 meses a 1 ano

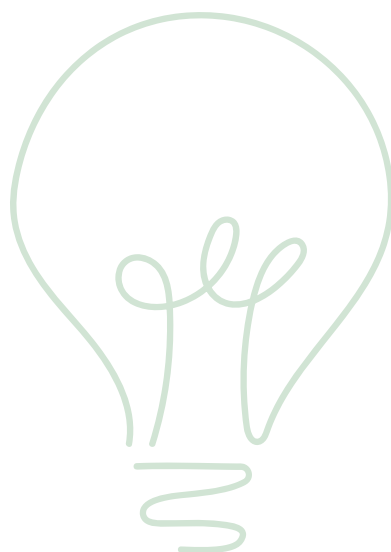


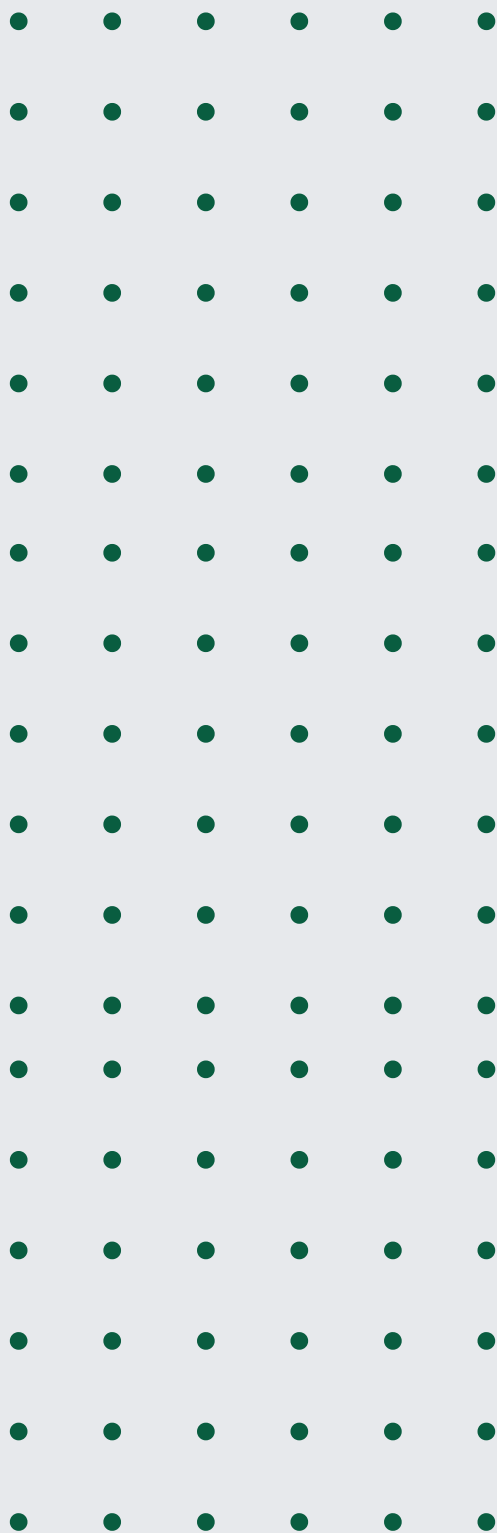
Avaliação:

- Acompanhe o progresso do mentorado em aptidão física, nível de habilidade e participação desportiva.
- Realize pesquisas de feedback para avaliar como a mentoria influenciou a motivação dos alunos para praticar desportos.



-  Processo de correspondência claro: garanta que mentores e mentorados sejam correspondidos com base em interesses, objetivos e compatibilidade compartilhados.
-  Definição de metas e monitoramento: defina expectativas claras no início do programa e revise o progresso regularmente para manter mentores e mentorados no caminho certo.
-  Incorpore tecnologia: utilize aplicações, plataformas on-line e grupos de redes sociais para facilitar a comunicação, compartilhar recursos e monitorar o progresso.
-  Suporte e feedback contínuos: ofereça suporte contínuo para mentores e mentorados e colete feedback regularmente para garantir que o programa seja eficaz e tenha impacto.





**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.