



**Formação em *reverse* *mentoring***

Autoria: Mindshift Talent Advisory, Portugal

Módulo 1: **Princípios e técnicas de *mentoring* e de *reverse mentoring***

**UA1:** Introdução ao *mentoring* e ao *reverse mentoring*

Ficha 1: Perfil do mentor e do mentorado

Atividade 2: Conhecer novos mentores e mentorandos



**Tabela 1 - Competências que posso explicar ou descrever**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competências** | **Breve explicação**  |
|  |  |
|  |  |

(+ acrescentar mais linhas, se necessário)

**Tabela 2 - Competências que não consigo explicar ou descrever**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competências** | **Breve explicação**  |
|  |  |
|  |  |

(+ acrescentar mais linhas, se necessário)

**Tabela 3 - Verificação das minhas competências em *mentoring***

|  |  |
| --- | --- |
| **Perfil do mentor** | **Perfil do mentorado** |
| [ ]  Sou capaz de apoiar outros no desenvolvimento das suas competências e aptidões[ ]  Sou capaz de inspirar outros[ ]  Sei dar *feedback* corretivo[ ]  Sei questionar eficazmente[ ]  Sei gerir riscos[ ]  Sou capaz de abrir portas para outros, quando se trata de apoiá-los no acesso a novas oportunidades de trabalho, por exemplo.[ ]  Tenho conhecimentos relevantes que posso partilhar com outros.[ ]  Gosto de aprender e de melhorar as minhas competências[ ]  Estou sempre ávido por novos conhecimentos[ ]  Sou muito solidário e gosto de encorajar os outros[ ]  Tenho fortes competências de comunicação.[ ]  Sou capaz de ouvir ativamente e questionar eficazmente[ ]  Valorizo as relações de confiança | [ ]  Reconheço a importância de ser orientado[ ]  Entendo o conceito de aprendizagem ativa[ ]  Tenho competências de aprendizagem ativa[ ]  Tomo frequentemente a iniciativa[ ]  Consigo seguir os planos[ ]  Tenho competências para estabelecer e gerir relações[ ]  Sou capaz de ouvir ativamente[ ]  Valorizo as relações de confiança[ ]  Adapto-me facilmente a diferentes situações[ ]  Estou aberto para aprender coisas novas[ ]  Tenho excelentes capacidades de comunicação. |