



**Formação em *reverse* *mentoring***

Autoria: Institute of Development, Chipre

Módulo 4: **Adaptação de ferramentas digitais às necessidades do trabalho**

**UA7: Noções básicas de *e-mentoring***

Ficha 1: Recomendações para a prática de *mentoring*

Atividade 3: *e-mentoring* II

**Recomendações para a prática de *mentoring***

Etapa 1: Logística

1. Identificar o(s) indivíduo(s)/grupo-alvo/comunidade que deseja alcançar
2. Encontrar a sua informação de contato
3. Enviar um *e-mail* com as razões que o levaram a contatar (seja para solicitar um mentor ou oferecer os seus serviços de *mentoring*)
4. Marcar reuniões regulares - talvez uma hora por mês ou a cada duas semanas
5. Acordo de *mentoring*:
   1. Confidencialidade de ambos os lados
   2. Transparência
   3. Respeito dos limites de tempo e dos horários
6. Certificar-se que existe um bom *matchmaking* 
   1. Identificar as áreas em que o mentorando se concentrará e assegurar que ambas as partes concordam e têm o nível de pré-requisito de conhecimento e/ou experiência
   2. Tomar consciência das diferenças e complementaridades nos estilos de aprendizagem e estilos de comunicação
7. Ser prudente, paciente e manter uma mente aberta
   1. Ambos devem estar recetivos e abertos para aprender um com o outro.
   2. Praticar a escuta ativa e respeitar-se mutuamente
   3. Em vez de criticar, dê sempre *feedback* encorajador e construtivo

Etapa 2: Preparar reuniões

1. Escrever a sua visão e missão
   1. É importante partilharem o mesmo sentido de propósito
   2. A curva de aprendizagem deve apoiar as ações propostas e o objetivo final desejado
2. O questionamento pode ser uma ferramenta poderosa, ajudará a esclarecer e compreender questões ou obstáculos ao progresso.
3. Expressar e aceitar pontos de vista alternativos para abordar uma situação e encontrar soluções, se necessário.
4. Refletir sobre as etapas de ação propostas e examinar que recursos podem ser necessários.
5. Discutir sobre a cultura e o ambiente de trabalho na sua área profissional, considerando incluir esse tópico no plano de ação decidido/discutido.
6. Rever e discutir, no início de cada reunião, se e como as ações anteriores foram conduzidas, a taxa de sucesso e quais os resultados de aprendizagem que podem ser úteis para a definição dos passos seguintes.