

**Guias de discussão de mentoring**

***Primeira reunião: Apresentação***

Objetivo: Conhecerem-se pessoal e profissionalmente. Discutir com a Mentee as oportunidades de desenvolvimento. Descrever as expectativas mútuas para esta parceria com o(a) Mentor(a)

**Abertura**

*Sugerimos que sejam os Mentores(as) a responder primeiro.*

* Nome, função, percurso profissional e na empresa
* O que mais lhe agrada no seu trabalho?
* Uma pessoa ou evento de vida que ajudou a moldar a pessoa que é hoje?
* O que faz para se divertir (algo que os outros podem não saber exceto se lhes disser)?

**Discutir**

1. **Modelo de Apresentação**
2. **Estabelecer Expetativas Mútuas**

**Agendamento:** Com que frequência nos vamos encontrar? Quando e onde? Como vamos fazer se for necessário reagendar?

**Objetivos:** Quais são os objetivos e o foco inicial deste compromisso? Qual o apoio que a Mentee necessita?

**Limites:** Quais os tems que iremos abordar? Há alguma coisa que não devamos discutir? Que regras básicas iremos estabelecer relativamente à confidencialidade?

*Destacar as áreas que permanecerão confidenciais. Discutir o âmbito da partilha e quaisquer limites. Assumir compromissos honestos e honrar consistentemente esses compromissos.*

**Responsabilidade:** Como podemos monitorizar o progresso? De que forma nos vamos responsabilizar?

**Encerramento**

**Preencher os espaços em branco:** O programa de mentoring será bem sucedido se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Compromisso:** Terminarei as ações \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ data.



**Guias de discussão de mentoring**

***Aconselhamento de carreira***

**Objetivo:** Partilhar as aspirações de carreira e os interesses. Discutir estratégias e considerações para clarificar os objetivos. Identificar como construir apoio e fazer progressos

**Abertura**

*Sugerimos que sejam os Mentores(as) a responder primeiro.*

* Qual foi o melhor e o pior trabalho que já teve?
* Que competências desejava ter desenvolvido mais cedo na sua carreira?
* O que considera mais gratificante na sua carreira?

**Discutir**

1. **Aspirações de Carreira e os Interesses**

**Aspirações de carreira e interesses da Mentee:** O que eu mais gosto na minha função atual? Que experiências futuras parecem mais entusiasmantes? Onde espero estar daqui a cinco anos? Qual é a minha maior aspiração?

**Mentor(a) partilha experiências e perceções relacionados** Que competências e experiências deve procurar para ajudar a atingir os seus objetivos? Que "próxima função" tem em mente? Está aberta a uma mudança lateral? Que potenciais barreiras deve considerar? O que tem funcionado bem para fazer avançar a minha carreira?

1. **Planear Estratégias e Procurar Apoio**

**Refletir:** Que conselhos posso aplicar à minha carreira? Como posso gerir a minha carreira mais eficazmente?

**Priorizar:** Onde devo despender o meu tempo e energia?

**Planear:** Que ações irei tomar? Que apoio preciso para ter sucesso?

**Encerramento**

**Preencher os espaços em branco:** As minhas aspirações de carreira são importantes para mim porque \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Partilhar:** Quem deve conhecer as minhas aspirações profissionais? Como e quando vou discutir com eles?

**Compromisso:** Terminarei as ações \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ data.



**Guias de discussão de mentoring**

***Objetivos de desenvolvimento***

**Objetivo:** Rever os objetivos de desenvolvimento e fornecer atualizações sobre a atividade recente. Reconhecer as realizações e os desafios. Mapear a atividade de desenvolvimento futuro

**Abertura**

*Sugerimos que sejam os Mentores(as) a responder primeiro.*

* Qual é a sua maior realização de trabalho/carreira?
* Que atributos/qualidades pessoais considera que são importantes para o sucesso na carreira?
* De que forma mudou a sua área nos últimos 10 anos? Para onde vai nos próximos 10?
* Se lhe fosse dada a oportunidade de mudar de carreira, será que o faria?

**Discutir**

1. **Práticas de CLL e Objetivos de Desenvolvimento**

**Partilhas da atividade recente da Mentee:** Que práticas da CLL estou a desenvolver ativamente? Que progressos fiz? Onde é que eu já experienciei contratempos? Que conselhos pode partilhar para me ajudar a ser ainda melhor no futuro?

**Mentor(a) partilha reconhecimentos e perceções:** O que é que aprendeu? O que foi mais difícil do que o previsto? Que outros comentários recebeu? Como é que esta atividade se liga aos seus objetivos de desenvolvimento e aspirações de carreira?

1. **Atividade de Desenvolvimento Futuro**

**Refletir:** Que novas perceções obtive com esta discussão? Que conceitos importantes me foram relembrados? O que devo fazer de diferente no futuro?

**Priorizar:** Qual ou quais as duas ações que são mais valiosas para eu me concentrar?

**Planear:** Quando e onde irei procurar esta experiência de desenvolvimento? Que apoio preciso para ter sucesso?

**Encerramento**

**Preencher os Espaços em Branco:** O progresso nos meus objetivos de desenvolvimento vai ajudar-me a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Compromisso:** Terminarei as ações \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ data.



**Guias de discussão de mentoring**

***Networking***

**Objetivo:** Discutir oportunidades para aprender mais sobre outras funções e negócios dentro da UHG. Identificar oportunidades de construção de relações para as mentoradas.

**Abertura**

*Sugerimos que sejam os Mentores(as) a responder primeiro.*

* Qual é a sua maior realização de trabalho ou de carreira?
* Que qualidades procura nas pessoas que lidera?
* Que sugestões pode partilhar sobre o equilíbrio trabalho/vida?

**Discutir**

1. **Conhecer Outras Funções e Negócios no UnitedHealth Group**

**A Mentee partilha áreas de interesse:** Que outras funções ou negócios estou interessado em conhecer? Que funções ou experiências ajudariam a alargar a minha experiência e a construir novas competências? Que funções ou competências necessito para atingir as minhas aspirações profissionais?

**Mentor(a) partilha o feedback e as ligações sugeridas:** O que é que considerei útil quando fiz networking fora do meu negócio ou função? Na minha opinião, deve concentrar-se em aprender mais sobre a função ou o negócio \_\_\_\_\_\_. Quem conheço que deve encontrar-se?

1. **Apresentação a Outros Líderes**

**Mentee e Mentor(a) discutem os líderes com os quais estabelecer uma rede de contactos:** Que líder sénior deve conhecer, mas com quem não se relaciona? Que líder tem um papel ou experiência que lhe interessa saber mais sobre? E como é que eu, mentor(a), posso apoiá-la?

**Encerramento**

**Fazer Um Plano:**

* Com que dois ou três líderes irá contactar?
* Como e quando vai contactar com eles?
* O que espera conseguir com a conversa?

**Compromisso:** Terminarei as ações \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ data.



**Guias de discussão de mentoring**

***Coaching e Orientação***

**Objetivo:** Discutir uma oportunidade ou desafio. Partilhar feedback e experiência relacionada para navegar com sucesso.

**Abertura**

*Sugerimos que sejam os Mentores(as) a responder primeiro.*

* Como é que se "mantém atento(a)"? (Que livros lês, podcasts ouves, líderes segues?)
* Como se reforça uma cultura de equipa saudável?
* Que sugestões tem para liderar através da mudança?

**Discutir**

*Mentees - Use as perguntas abaixo para descrever a situação e as oportunidades de brainstorming.*

*Mentores(as) - Use as perguntas abaixo para encorajar a auto-reflexão e partilhar experiências relevantes.*

1. **Providenciar Contexto**

Qual é a situação atual?

Qual é o meu objetivo? O que eu quero alcançar?

1. **Ações Potenciais de Brainstorm**

O que já experimentei? O que funcionou bem?

Que práticas da CLL podem ajudar-me a ter ainda mais sucesso no futuro?

Que outras ideias ou ações poderiam ajudar-me a aproximar-me do meu objetivo?

1. **Fazer um Plano**

Que ações me vou comprometer?

Que resultado estou à procura?

Quando e como é que vou atuar?

**Encerramento**

**Ligar-se com o Seu Desenvolvimento:** Como é que esta situação se relaciona com as competências e práticas que estou atualmente a desenvolver?

**Compromisso:** Terminarei as ações \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ data.