

# LIDERANDO EN FEMENINO



## III PROGRAMA DE MENTORING

**UN PROGRAMA DE CRECIMIENTO  
PERSONAL, PLURAL Y ABIERTO A  
TODAS LAS CULTURAS**



# QUÉ ES EL MENTORING

El mentoring es una metodología de **desarrollo personal y profesional**, basada en el uso de diferentes técnicas en el marco de una relación de confianza entre la persona mentora y la persona mentorizada.

La metodología del mentoring está destinada a desarrollar el potencial de la persona a través de un diálogo estructurado que sirve de guía en la **toma de decisiones cotidiana**. La labor del mentor consiste en promover la reflexión en el otro y plantearle las preguntas que le llevarán al descubrimiento de su propósito, su “para qué”.

El descubrimiento del propósito produce una **transformación de la persona**, con consecuencias tanto en su trayectoria profesional como en su vida personal. Las decisiones que se toman, las alternativas que cada día se escogen se alinean con los objetivos, las metas y los valores de la persona, viéndose mejorados todos los aspectos de su vida.

## OBJETIVOS

Promover encuentros y comunicación entre mentoras -mujeres profesionales con experiencia, comprometidas con la sociedad, y formadas en la metodología del mentoring- con el fin de ayudar al crecimiento personal, familiar, profesional y social de las mentorizadas -mujeres jóvenes en el inicio de su vida profesional-.

Tomar conciencia de que, ante un mundo diferente y desigual, se puede actuar ante la realidad, trabajando activamente para mejorar el entorno y favorecer la igualdad de oportunidades.

**Ser agentes de cambio y crear líderes que actúen en sus comunidades.**

### **Diseño e impartición del curso:**

Pilar García Lombardía

Doctora en Dirección de Empresas por la Universidad de Navarra.

Investigadora Asociada IESE Business School.

Técnico experto en intermediación laboral de personas con discapacidad en Inserta Fundación ONCE.

Miembro del Foro Mujer y Sociedad de Almería.

Docente experta en liderazgo, emprendimiento, mentoring y desarrollo de competencias profesionales.



## PROGRAMA PARA MENTORAS

### ¿Quiénes son las mentoras ?

- Mujeres profesionales y directivas que quieran realizar un voluntariado mentorizando a jóvenes en el inicio de su carrera profesional.
- Las mentoras se forman en la metodología del mentoring, para adquirir los conceptos básicos y principios de actuación necesarios para el desarrollo de competencias específicas, como la escucha activa y la toma de decisiones.

### ¿Por qué ser mentora?

- Porque podrás ayudar a una profesional joven, la mentorizada, a desarrollar su potencial humano, mediante el conocimiento y la capacitación práctica de la metodología del mentoring que te proporcionaremos en el Foro Mujer y Sociedad.
- Porque podrás crecer en autoconocimiento y desarrollo personal
- Porque vas a formar parte de una comunidad de aprendizaje.
- Porque el mentoring desarrolla la solidaridad, el espíritu crítico y la generosidad para prestar un servicio, con impacto no solo en las personas que lo reciben, sino también en aquellas que lo prestan.

### Inscripciones

- Del 15 de diciembre al 31 de diciembre de 2022 en [www.foromujersociedad.com](http://www.foromujersociedad.com)

## CALENDARIO

### 5 sesiones de formación en la metodología del mentoring

Modalidad: Online

#### 10 ENE.

Mentoring: por qué y para qué

#### 17 ENE.

Autoconocimiento, fortalezas y motivación

#### 24 ENE.

Herramientas del mentoring: preguntas y diálogo

#### 31 ENE.

Gestión de la incertidumbre y del propósito

#### 7 FEB.

Transformación, crecimiento y desarrollo del ser humano

### 1 sesión individual de asesoramiento

Para diseñar el plan de mejora personal

#### 9 FEB.

Seminario de encuentro de mentoras y mentorizadas.

Modalidad: Presencial

### 5 sesiones personalizadas de mentoring

Comprendidas entre el 10 FEB. y 11 ABR. (a fechar entre mentora y mentorizada)

Modalidad: Presencial u online

### 5 talleres prácticos de apoyo a las sesiones personalizadas de mentoring

21 FEB. / 2 MAR. / 14 MAR. / 28 MAR. / 11 ABR.

Modalidad: Online

#### 14 ABR.

Seminario de transferencia de resultados

#### 28 ABR.

Sesión de clausura y entrega de diplomas



## PROGRAMA PARA MENTORIZADAS

### ¿A quién va dirigido?

- Alumnas de postgrado o de último curso de grado.
- Alumnas de ciclos formativos.
- Mujeres profesionales en el inicio de su trayectoria profesional o que deseen reorientarse profesionalmente.
- Mujeres en situación de vulnerabilidad.

### Modalidad

- Online y presencial

### Inscripciones

- Del 9 al 31 de enero de 2023 en [www.foromujersociedad.com](http://www.foromujersociedad.com)

## CALENDARIO

### 5 sesiones personalizadas de mentoring

Comprendidas entre el 10 FEB. y 11 ABR.  
(se desarrollarán en las fechas que fijen cada pareja de mentora y mentorizada)

Modalidad: Presencial u online

#### 10-20 FEB.

Inicio y conocimiento mutuo

#### 22 FEB-1 MAR.

Profundización de aspecto concretos.  
"¿Qué es problema y qué no lo es?"

#### 3-13 MAR.

Cambio de perspectiva

#### 15-27 MAR.

Soy capaz de caminar sola

#### 29 MAR-11 ABR.

¿Qué nos llevamos?

### ¿Para qué ser Mentorizada?

- Para sentirte acompañada en el inicio de tu carrera profesional, en el comienzo de tu trayectoria profesional, si estás acabando postgrado, o necesitas un cambio.
- Para desarrollar tu potencial, tus capacidades para ser agente de cambio, para hacer frente a los retos que el mundo laboral plantea, mediante la ayuda de una persona especializada.
- Para lo más importante: descubrir tu propósito vital y establecer metas para lograrlo.
- Para beneficiarte del Networking y la formación del Foro Mujer y Sociedad acudiendo a los encuentros mensuales que se organizan.

### 9 FEB.

Seminario de inicio y encuentro de mentoras y mentorizadas.

Modalidad: Presencial

### 14 ABR.

Seminario de transferencia de resultados

### 28 ABR.

Sesión de clausura y entrega de diplomas