

IV PROGRAMA DE MENTORING

MENTORING
foroMS



▶ INTRODUCCIÓN

El IV Programa de Mentoring ForoMS está basado en una metodología propia destinada a desarrollar el potencial de las personas, se lleva a cabo mediante la transferencia de conocimientos y el aprendizaje a través de la experiencia.

A través de un diálogo estructurado, se establece una relación personal y de confianza entre una mentora y una mentorizada para ayudarle a desarrollar todo su potencial y capacidades para hacer frente a los retos que el mundo laboral les plantea, a descubrir su propósito vital y a establecer metas intermedias para lograrlo.

Directora de Programa	María José Ávila Navarro, lcda. en Psicología
Claustro	Directora Académica: Pilar García Lombardía (Dra en dirección de empresas) Profesora Investigadora: Rocío López San Luis (Vicedecana Facultad de Derecho UAL)
Formadoras	Ana Torres González, profesora y empresaria. Victoria López Torres, traductora e intérprete. Raquel Puerta López, lcda. en Pedagogía. Inmaculada Martín Rodríguez, lcda. dirección y admón de Empresas- directora oficina de Caixabank. Rosa María Fernández Sánchez, abogada. María del Mar Ruiz Pérez, ingeniera de CCP Isabel Puerta López, desarrollo y gestión de proyectos formativo
Coordinadoras	Inés Martín Moreno, profesora Rosa María Serrano, directora del INSS Nuria Codina Frías, técnica de desarrollo de proyectos en Diputación Provincial Juana María Ruiz Collado, empresaria María José Ávila Navarro, psicóloga Rosario Ruiz Fernández, empresaria

● FORMACIÓN MENTORAS



9-1-24. Sesión 1: *Mentoring*

- 1.1. Qué es el mentoring y qué no es
- 1.2. Justificación y necesidad: quién lo necesita y para qué
- 1.3. Competencias: los hábitos del crecimiento personal
- 1.4. Talento y desarrollo personal: la bellota de la vida
- 1.5. Persona, el ser inacabado
- 1.6. Introducción al propósito
- 1.7. El viaje interior
- 1.8. Práctica: futuro deseable y 20 millas

23-1-24. Sesión 2: *El diálogo en el mentoring*

- 2.1. La humildad del mentor
- 2.2. Conversación, diálogo y comunicación generativa
- 2.3. Preguntas
- 2.4. Proceso de mentoring: ritmo, silencios y tesón
- 2.5. Romper el hielo, desbloquear y promover la transformación: acompañar en el viaje interior sin intimidar
- 2.6. Confianza: como ganarla y como perderla. Confianza personal y confianza profesional. Los límites.
- 2.7. Práctica: diario de mentoring

30-1-24. Sesión 3: *Más allá de las lamentaciones: proactividad*

- 3.1. Qué es la proactividad
- 3.2. Potencias de gobierno del ser humano: prudencia, fortaleza, voluntad
- 3.3. La libertad humana: libertad de elección y libertad interior
- 3.4. Somos lo que decidimos: ¿sabemos decidir?
- 3.5. Propósito y misión: desarrollo
- 3.6. Práctica: la proactividad en el futuro deseable: el backcasting

6-2-24.Sesión 4: *El corazón inteligente*

- 4.1. Emociones, sentimientos y emotividad
- 4.2. El falso dilema entre razón y corazón: el corazón inteligente
- 4.3. Toma de decisiones y motivación
- 4.4. Trascendencia: comprendiendo al ser inacabado. El anhelo de trascendencia
- 4.5. Lo que de verdad importa: el amor estructural

20-2-24.Sesión 5: *Dando cuerda al reloj*

- 5.1. La agenda de la mentora
- 5.2. Las cinco sesiones, una a una
- 5.3. El diario de mentoring
- 5.4. Dudas y apoyos
- 5.5. No estás sola: recursos y apoyos de las expertas



▲ SEMINARIO DE ENCUENTRO

En él se presentan las mentoras y las mentorizadas que formarán parte del proyecto, se establecen los fundamentos de una comunidad de aprendizaje, la del Mentoring ForoMS, sobre la base de una confianza mutua y distingue, junto a su carácter voluntario, entre otros muchos aspectos, esta metodología de cualquier otra.

22-2-24. Seminario de encuentro dirigido por **Pilar García Lombardía**.

Semipresencial, Dependencias de la UAL



Doctora en Dirección de Empresas por la Universidad de Navarra

Investigadora Asociada IESE Business School

Técnico experto en intermediación laboral de Inserta

Fundación ONCE

Miembro del Foro Mujer y Sociedad de Almería

Docente experta en liderazgo, emprendimiento,

mentoring y desarrollo de competencias profesionales

SESIONES INDIVIDUALIZADAS DE ASESORAMIENTO CON UNA COORDINADORA

5-2-24: Realización del test para diagnóstico de competencias y elaboración plan de mejora

4-3-24: Puesta en marcha

25-3-24: Seguimiento plan de mejora y asesoramiento de mentoring

10-4-24: Sesión de asesoramiento y coaching

TALLERES DE EXPERIENCIAS MENTORING

1
11-3-24

2
25-3-24

3
9-4-24

4
23-4-24

5
7-5-24

ENCUENTROS NETWORKING DE FORO MUJER Y SOCIEDAD:

1
19-10-23

2
30-11-23

3
18-1-24

4
15-2-24

5
21-3-24

6
18-4-24

7
16-5-24



FORMACIÓN MENTORIZADAS

Curso de empleabilidad (Modalidad semipresencial)

31-10-23: 1ª Sesión empleabilidad: Presencial

Empleabilidad hoy, retos

- 1.1. Qué es la empleabilidad
- 1.2. Trabajo, empleo, profesión
- 1.3. Tendencias de empleo
- 1.4. Nuevas profesiones, nuevos profesionales
- 1.5. Práctica: Cuestionario de empleabilidad

7-11-23: 2ª Sesión de empleabilidad: Semipresencial

Competencias profesionales y marca personal

- 2.1. Qué es la profesionalidad
- 2.2. Competencias profesionales, qué son y cómo se miden
- 2.3. Los imprescindibles: iniciativa, red de relaciones y autoconocimiento
- 2.4. Práctica: DAFO profesional
- 2.5. Marca personal, cómo construirla

28-11-23: 3ª sesión empleabilidad: Semipresencial

Apoyos en el camino: orientadores, mentores y sherpas profesionales

- 3.1. Estrategia de trayectoria profesional
- 3.2. Toma de decisiones profesionales: una guía
- 3.3. Todos necesitamos ayuda: orientadores, mentores, sherpas
- 3.4. Posicionamiento en el mercado laboral
- 3.5. Práctica: CAME profesional

11-12-23: 4ª sesión empleabilidad: Semipresencial

Sesión de carácter práctico sobre la situación del mercado laboral, impartida por orientadores del departamento de empleabilidad de la UAL. Práctica sobre la elaboración de un CV adecuado a las necesidades laborales del momento.

FORMACIÓN MENTORIZADAS

Plazo de inscripción: Del 1 al 20-2-24

5 SESIONES DE MENTORING CON LA MENTORA
A CONCRETAR DE FORMA INDIVIDUALIZADA

1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión
3 AL 10	12 AL 22	1 AL 8	11 AL 22	24-4 AL 6
MARZO	MARZO	ABRIL	ABRIL	MAYO
2024	2024	2024	2024	2024



21-5-24.SEMINARIO DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS (PRESENCIAL)

El Programa Mentoring ForoMS ha sido seleccionado por la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI) de la UAL, como experiencia de éxito. Esto supone que una metodología tan innovadora puede ser un referente para la mejora social en la propia Universidad, en las Escuelas, y en las Empresas. En este seminario cada mentora expone un aspecto destacado de su forma de vivir la experiencia de la práctica del Mentoring, y las mentorizadas exponen cómo les ha servido para su desarrollo personal.



6-6-24. CLAUSURA DEL IV PROGRAMA DE MENTORING FOROMS

En este acto, se entregan diplomas a las alumnas, mentoras y mentorizadas, como reconocimiento al esfuerzo realizado, al compromiso y entrega a la comunidad.