Colexio Oficial de Biólogos de Galicia

Programa de Mentorización Profesional en Bioloxía

Guía para persoas mentorizadas

Orientación e acompañamento profesional

COLEXIO OFICIAL DE BIÓLOGOS DE GALICIA

Deputación DA CORUÑA

Actividade subvencionada pola da Deputación da Coruña

1. Sobre o programa

O Programa de Mentorización Profesional en Bioloxía é unha iniciativa de orientación e acompañamento profesional promovida polo Colexio Oficial de Biólogos de Galicia (COBGA). Diríxese principalmente a estudantes de Bioloxía da UDC e da USC e a persoas recentemente tituladas vinculadas á provincia da Coruña e, de maneira complementaria, a persoas colexiadas da provincia que estean valorando un cambio ou unha nova orientación na súa actividade profesional.

O programa pon en contacto a cada persoa participante cunha persoa profesional da Bioloxía con experiencia nun ámbito relacionado cos seus intereses. Este acompañamento permite coñecer mellor o exercicio real da profesión, contrastar expectativas, revisar opcións e identificar decisións útiles para avanzar no propio itinerario profesional.

A mentoría é individual e flexible. Non é un curso, unhas prácticas, unha bolsa de emprego nin un proceso de selección. Tampouco garante unha contratación. O seu valor reside no intercambio cunha persoa con experiencia e na reflexión que a persoa mentorizada realice sobre o seu perfil, os seus intereses e os pasos que pode dar.

O programa non ten custo para a persoa mentorizada

2. O papel da persoa mentorizada

A persoa mentorizada é a protagonista do proceso. Correspóndelle explicar a súa situación de partida, identificar os temas que quere abordar e participar activamente na definición dos obxectivos do acompañamento.

A persoa mentora achega experiencia, referencias e unha visión práctica do seu ámbito profesional. Pode axudar a ordenar opcións e a valorar alternativas, pero non toma decisións pola persoa participante nin asume a procura de emprego, a elaboración do currículo ou a realización de xestións profesionais no seu nome.

Para que a relación resulte útil, a persoa mentorizada debe acudir aos encontros cunha disposición aberta, formular preguntas concretas e valorar de maneira crítica a información recibida. As orientacións poden servir de apoio, pero cada decisión profesional continúa sendo responsabilidade da persoa participante.

A participación ten carácter voluntario. O COBGA coordina o programa, facilita o contacto inicial e realiza o seguimento xeral do proceso.

3. Desenvolvemento do acompañamento profesional

Cada participante contará cun itinerario propio. Nos primeiros contactos, a persoa mentora e a persoa mentorizada identificarán as cuestións que resulten máis útiles e acordarán a forma de desenvolver o proceso.

Como referencia organizativa, prevese a realización de ata tres encontros individuais on line, cunha duración total aproximada de 60 minutos. As datas, os horarios e a distribución do tempo acordaranse segundo a dispoñibilidade de ambas as partes e as necesidades de cada caso.

Antes do primeiro encontro convén revisar o propio perfil e anotar as dúbidas ou decisións que se desexan tratar. Cando resulte pertinente, a persoa mentorizada poderá compartir previamente o seu currículo ou outra información profesional necesaria para contextualizar a conversa.

Non se establece unha metodoloxía nin unha secuencia obrigatoria. O contido adaptarase ao perfil, aos intereses e aos obxectivos acordados.

Segundo o perfil e os intereses da persoa participante, o acompañamento poderá servir para

- Explorar saídas profesionais da Bioloxía e identificar as máis relacionadas cos propios intereses.
- Coñecer o funcionamento real dun ámbito profesional e as condicións habituais de acceso.
- Contrastar expectativas sobre unha actividade ou un sector coa experiencia dunha persoa que traballa nel.
- Revisar o perfil académico e profesional e identificar capacidades que convén poñer en valor.
- Detectar necesidades de formación ou experiencia e valorar formas realistas de abordalas.
- Definir ou revisar un obxectivo profesional e concretar os seguintes pasos do itinerario.
- Analizar vías de incorporación ao mercado laboral, ao sector público, á empresa privada ou ao autoemprego.
- Descubrir alternativas profesionais que non se considerasen inicialmente.
- Resolver dúbidas concretas sobre procesos de selección, condicións de traballo ou desenvolvemento profesional.
- Ampliar o coñecemento de empresas, administracións, entidades e perfís profesionais relacionados co sector de interese.

4. Compromisos para participar como persoa mentorizada

A incorporación ao programa implica asumir unhas pautas básicas que permitan aproveitar o tempo dispoñible e manter unha relación profesional e respectuosa.

A persoa mentorizada comprométese a

- Facilitar información veraz sobre a situación de partida, os intereses e os obxectivos profesionais.
- Responder ás comunicacións de coordinación e acordar con suficiente antelación as datas e os medios dos encontros.
- Asistir puntualmente ás sesións e avisar coa maior antelación posible se fose necesario modificalas.
- Preparar as cuestións que se desexan tratar e participar activamente nas conversas.
- Manter unha actitude receptiva e respectar a experiencia, os límites e a dispoñibilidade da persoa mentora.
- Tratar con confidencialidade a información persoal ou profesional compartida durante o acompañamento.
- Non solicitar á persoa mentora información reservada, recomendacións indebidas nin intervencións en procesos de selección.
- Comunicar ao COBGA calquera incidencia que poida afectar ao desenvolvemento do proceso.
- Completar a ficha de seguimento ou valoración que se facilite ao rematar a mentoría.

5. Como aproveitar mellor a mentoría

Antes de cada encontro, convén escoller unha ou dúas cuestións prioritarias e reunir a información necesaria para explicalas con claridade. Unha pregunta concreta facilita unha resposta máis útil ca unha petición xeral de orientación.

Durante a conversa, é recomendable tomar notas, pedir exemplos cando unha idea non quede clara e comprobar que se entenderon ben as condicións ou os límites das opcións comentadas. A persoa mentorizada pode formular novas preguntas, sempre dentro do tempo acordado.

Despois da sesión, resulta útil resumir as conclusións e converter as orientacións en accións concretas, como revisar o currículo, buscar unha formación, consultar unha convocatoria ou contactar cunha entidade. No seguinte encontro poderá revisarse o realizado e formular novas cuestións.

6. Actuacións complementarias do COBGA

Previamente, realizaranse sesións persoais de asesoramento por parte de profesionais sobre:

- **«Optimización do CV e marketing persoal»**
- **«Simulacións de entrevista».**

Inscrición de persoas mentorizadas

Se queres recibir acompañamento no Programa de Mentorización Profesional en Bioloxía, completa o formulario de inscrición.

https://biologosdegalicia.gal/mentorizacionCOBGA