

Programme de
mentorat

Journal de bord pour
Mentoré(e)

Réseau des diplômés
et des donateurs

Université 
de Montréal
et du monde.

Introduction

Que recherchez-vous dans ce programme de mentorat?

- Conseils techniques
- Conseils de carrière
- Outils de préparation aux entrevues
- Outils de motivation
- Pratiques de réseautage
- Possibilités de carrière

Commentaires

Questions pour commencer vos échanges avec votre mentor(e)

Pour faire connaissance

- Quel est votre parcours universitaire et professionnel?
- Pourquoi avez-vous choisi ce domaine d'études et de travail?
- Pourquoi souhaitez-vous être mentor(e)?
- Quels ont été les plus grands défis de votre carrière?

Pour définir ses objectifs

- Comment se passe la conciliation travail/famille dans votre secteur de pratique?
- Quelles compétences sont nécessaires pour réussir dans votre milieu de travail/domaine de carrière?
- Comment créer un réseau dans votre domaine?
- Quelles qualités ou aptitudes personnelles faut-il posséder pour réussir dans ce type d'emploi?
- À quoi attribuez-vous votre réussite?
- Avez-vous des suggestions pour mieux s'intégrer au marché du travail ou continuer de bâtir sa carrière?
- Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce travail? Quel élément vous semble plus exigeant?

Organisation des rencontres

Les rencontres peuvent être virtuelles, téléphoniques ou en personne.

Première rencontre

- Définir vos objectifs et attentes envers votre mentor(e).
- Lui transmettre vos objectifs.
- Lui poser des questions pour mieux le ou la connaître.

Commentaires et suivi

Prochaine rencontre prévue

Deuxième rencontre

Ordre du jour

Conclusion de cette 2^e rencontre

Prochaine rencontre prévue

Troisième rencontre

Ordre du jour

Conclusion de cette 3^e rencontre

Prochaine rencontre prévue

Quatrième rencontre

Ordre du jour

Conclusion de cette 4^e rencontre

Conclusion sur l'évolution des objectifs



Merci!

reseau.umontreal.ca/mentorat

Réseau des diplômés
et des donateurs

Université 
de Montréal
et du monde.