

Mentoria UAB

Sessió Cloenda
8 de maig de 2025



Alum
UAB Unive
de Ba

L'impuls necessari per triar el teu futur

Finalitza la nova edició de la Mentoria UAB, programa que neix amb la voluntat d'impulsar la carrera de l'alumnat gràcies a l'acompanyament d'un professional alumni que li fa de mentor. El programa inclou formacions que potencien les seves competències i habilitats professionals, trobades amb els mentors, la presentació del seu primer *Elevator Pitch* i el disseny d'un Pla d'Acció per la nova etapa que estan a punt de començar.

Una oportunitat amb la que tothom s'enriqueix

Al llarg d'aquestes tres edicions el programa ha evolucionat, ha anat creixent. Han passat de les 15 parelles inicials a 75, i fins arribar a les 132 d'aquest curs 2024-25. La Yolanda Lupiáñez, *alumni* UAB d'Enginyeria Informàtica'97, CEO i cofundadora de myllox, ha participat a totes les edicions realitzades fins ara: "Col·laboro amb iniciatives que fan visible les dones a l'àmbit de les ciències. És una oportunitat per mostrar-los que hi ha dones professionals de la informàtica, l'enginyeria o les telecomunicacions, i que coneixin el mercat i les diferents opcions que tenen un cop acabin la carrera". També repeteix perquè l'experiència

li resulta molt enriquidora, reconeix que les mentorades joves tenen una energia inesgotable i una visió més fresca de determinades coses. A més, gaudeix de la relació que estableixen i de poder ajudar-les, fruit de la seva experiència, encara que tinguin dubtes que no estan estrictament lligats al programa.

Un altre veterà de Mentoria UAB és en Juli Pau, CEO d'Allen Business Solutions, i *alumni* del màster MBA en Direcció i Administració d'Empreses de Comerç i Distribució'03. Coincideix que la gent jove li aporta molt: "He tingut tres mentorats fantàstics. La seva capacitat també t'exigeix a tu estar a l'alçada. És un privilegi haver estat el seu mentor". Es va decidir a participar al programa per una qüestió altruista, aprofitar els coneixements i experiència per ajudar a la gent que està a punt d'estrengar-se al món laboral, conscient que hagués agraït participar a un projecte com aquest quan era estudiant.

Crear xarxes i obrir camins

A banda de les reunions que les persones mentores fan amb les seves mentorades, s'organitzen trobades on mentors i mentores comparteixen temps i inquietuds sobre el programa, valorant el que rutlla i allò

que podria millorar per la següent edició. També és una oportunitat per tornar a la universitat i reconnectar-hi. “És un retorn de talent i experiència que beneficia a l'alumnat de la teva universitat”, assegura Iñaki Aldaz *alumni* del grau en Dret'15 i Policia Local a l'Ajuntament de Sabadell. A ell l'engrescava mostrar les possibilitats de l'entorn laboral a algú que fins llavors només havia conegut el món acadèmic: “Explicar-los que el canvi no fa tanta por com s'imaginen. Vaig patir més a la universitat que després, és qüestió de tenir eines”. En Jaume Bombardó, *alumni* de la Llicenciatura en Ciències del Treball'07 i *people management director* a Centre Metal·lúrgic, afegeix que participar com a mentor li ha exigint sortir de l'entorn habitual, “t'obliga a veure i entendre com funciona un univers al que no estàs habituat i això també et fa créixer”.

Per les persones mentorades participar-hi també els suposa un creixement personal. A la Meritxell Orejudo, estudiant de 4t del grau de Traducció i Interpretació, li ha ajudat a desmitificar la dificultat d'arribar al món laboral, “la mentora m'ha mostrat la ruta a seguir”. En la mateixa línia, la Laia Jubany, estudiant de 4t del grau de Periodisme, té claríssim que gràcies a Mentoria UAB ha evolucionat. Al principi del projecte estava completament perduda, no sabia què volia fer i mica en mica amb la mentora van construir juntes el camí: “Ara sé què vull fer l'any vinent”, diu satisfeta.

El moment de fer balanç

A l'acte de cloenda de Mentoria UAB, celebrat el passat 8 de maig al Rectorat, algunes de les paraules més repetides per part de les persones mentorades eren incertesa i il·lusió. Tothom coincidia en què l'empenta

que els havia donat el programa havia estat determinant per construir el seu futur amb més força. Per la seva banda, les persones mentores agraïen la tornada a la universitat, “és un privilegi haver estat escollida per participar com a mentora i fer-ho a un espai que et reconnecta amb infinitat de bons records. Arribes al campus i t'envaeix un sentiment de pertinença, és la teva Universitat”, admetia la Clara Llensa, *alumni* de la Llicenciatura en Comunicació Audiovisual'00 i directora de relacions institucionals al Col·legi d'Arquitectes de Catalunya. Ella com la resta de mentors i mentores agraïa la confiança i la possibilitat d'establir relacions intergeneracionals enriquidores on tothom aprèn. “És increïble la il·lusió, l'energia i la polivalència de les noves generacions, que potser no tenen molt clares les idees però treballen per trobar el seu camí”, cloncloïa Llensa. ■

“Totes les persones mentorades coincideixen en què l'empenta que els ha donat el programa ha estat determinant per construir el seu futur amb més força.”

Cloenda i lliurament de certificats



Les claus de la Mentoria UAB

Què és?

El programa que la UAB posa a l'abast dels estudiants per ajudar-los a descobrir les seves capacitats i impulsar les seves carreres professionals. *Alumni* amb experiència acompanyen i guien a l'alumnat en els seus últims cursos dels estudis universitaris o el primer any d'*alumni*.

ANDREA PÉREZ

Estudiant de 4t de Direcció Hotelera

"La meua mentora m'ha ajudat a decidir com i cap a on encaro la meua carrera professional i a fer-ho amb més tranquil·litat i seguretat"

LIDIA BAYONA

Mentora del grau de Traducció i Interpretació, traductora freelance

"A les persones mentorades els permet guanyar força i empenya, resoldre dubtes sobre la nova etapa professional, i sobretot tenir una visió de futur més clara que al principi de la carrera.

Qui pot participar?

Mentorats/des:

Les persones mentorades poden ser estudiants dels últims cursos de grau i *alumni* del primer any després de finalitzar la seva titulació de totes les Facultats i Escoles de la UAB.

GISELA SURROCA

Estudiant de 5è del doble grau d'ADE i Dret

"He après moltíssimes coses, sobretot a escoltar-me, a tenir més confiança i tinc ganes del futur que m'espera"

MIGUEL ZAPATER

Estudiant de 4t de Comunicació Audiovisual

"Gràcies al meu mentor he resolt molts dubtes. Em va mostrar pros i contres que possiblement em trobaré al món laboral, m'ha donat consells per estar més ben preparat i si trobo adversitats com superar-les de forma eficient"

Mentors/res:

Les persones mentores són *alumni* de la UAB amb experiència professional, que hagin liderat equips i/o projectes, donant suport a altres persones durant la seva trajectòria.

MARIANO LÓPEZ

Mentor del grau d'ADE i Head of Delivery a CosmoConsult Spain

"És una experiència personal molt rica, suposa un aprenentatge mutu. És un plaer compartir experiències i veure com son recollides per part de l'alumnat."

XAVIER GÓMEZ

Mentor del grau de Sociologia i gestor cultural a la Diputació de Barcelona

"Em va motivar molt que em proposessin ser mentor, suposa un reconeixement a la teua trajectòria que et fa sentir bé. I sempre agrada tornar a la teua universitat, reconnectar amb el món acadèmic i intentar ajudar als futurs professionals."

Quant dura i com s'organitza

Dura 6 mesos amb horari d'activitats principalment de tarda, excepte les reunions, visites i trobades entre la persona mentora i la mentorada que es decideixen per mutu acord entre elles.

El programa comença amb l'emparellament entre estudiant i professional, que comparteixen àmbit de coneixement.

Què ofereix

El programa ofereix la realització del Test DISC i formació amb píndoles relacionades amb competències i habilitats professionals; s'organitzen sessions grupals presencials i en línia; es fan trobades entre les persones mentores i les mentorades, es visita l'empresa on la persona mentora desenvolupa les seves tasques professionals, cada estudiant dissenya el seu Pla d'Acció i el presenta a l'Elevator Pitch.

Beneficis que aporta a uns i altres

A l'alumnat li ofereix un coneixement profund de les seves competències i de la realitat del seu sector professional, empoderar-se vers les seves perspectives professionals, accés a empreses que fan captació de talent, i la possibilitat d'aconseguir 3 crèdits RAC si assolixen favorablement la mentoria.

CAROLINA BUIL

Estudiant de 4t d'Enginyeria Informàtica

"Gràcies a Mentoria UAB he pogut definir un camí més clar pel meu futur. Quan vaig començar el programa tenia una mica de caos, ha estat una gran oportunitat."

CLAUDIA BATLLE

Estudiant de 4t del grau d'ADE

"Els webinars m'han permès fer un treball d'introspecció amb el que he descobert quines són les meves habilitats i els punts febles."

Als **alumni professionals** els permet aportar la seva experiència, ajudant a créixer personalment i professionalment a la persona mentorada, tenir l'informe complet del Test DISC, gaudir del programa formatiu en competències, i fer xarxa amb la resta de mentors i mentores i els representants institucionals dels centres i l'equip de govern.

JORDI PEITX

Mentor del grau de Ciències Ambientals i senior associate internacional consultant a Highclere Consulting SRL

"Permet connectar a la comunitat UAB al llarg de diverses generacions, i propicia un diàleg intergeneracional amb un intercanvi de visions i coneixements."

CLARA LLENSA

Mentora del grau de Comunicació de les Organitzacions i directora de relacions institucionals al Col·legi d'Arquitectes de Catalunya

"A més de la possibilitat de fer networking em resulta especialment enriquidora la connexió entre joves i sèniors. Aquesta generació de futurs professionals són multipantalla, treballen d'una altra manera, la immediatesa és una constant, tenen un esperit més lliure i reivindiquen els seus drets. Gràcies a ells estic aprenent a posar en valor a posar més en valor aspectes que no tenia tan presents". ■



Inici de la Mentoria UAB, presentacions de les parelles



Parella de la Mentoria UAB (dalt)
Sessió de formació de persones mentores (abaix)



Les parelles de MENTORIA UAB un any després

Aquest és el testimoni de tres parelles de Mentoria UAB del curs 2023-24, posant en valor el programa, amb la perspectiva que dona el temps. Un any més tard expliquen què els va aportar participar-hi?

Juli Pau (mentor) - Albert Felis (mentorat)

El que més destaca l'Albert Felis, analista de dades a Amazon i *alumni* del grau en Administració i Direcció d'Empreses'24, és que el mentor va ajudar-lo moltíssim a ordenar les seves idees: "Estava en un moment d'incertesa total i no estava gaire content amb el que estava fent. Necessitava fer canvis i gràcies a la increïble experiència d'en Juli i les seves reflexions, vaig anar trobant el camí", explica satisfet. En Juli és en Juli Pau, el seu mentor, CEO d'Allen Business Solutions, i *alumni* del màster MBA en Direcció i Administració d'Empreses

de Comerç i Distribució'03 Comenta que l'Albert va fer una evolució molt potent, deixant la incertesa enrere i començant a tenir claredat: "Va confiar i va saber escoltar. Jo vaig posar llum a alguns punts però la feina la va fer ell, va ser molt valent". El mentor recorda el munt de preguntes que li feia i com ell sempre li responia el mateix, "no et respondré, et donaré les eines perquè tu trobis la teva resposta". Admet que resulta temptador dir a algú altre què és el que hauria de fer però aquesta no és la tasca dels mentors, perquè cadascú és diferent i té unes circumstàncies. L'Albert està tremendament agraït a Mentoria UAB, considera que ha estat un punt d'inflexió en la seva trajectòria, gràcies a l'acompanyament del seu mentor, "no vaig poder tenir més sort amb ell, em va ajudar a ordenar les idees, i fins i tot vam tractar temes personals", assegura.

"Mentoria UAB ha estat un punt d'inflexió en la meva trajectòria, gràcies a l'acompanyament del meu mentor."

Moments de networking
de les parelles participants



Albert Sabanés (mentor) - Miquel Torres (mentorat)

El curs passat l'Albert Sabanés, fundador i director de Geoambient, *alumni* graduat en Geologia'00, va ser el mentor d'en Miquel Torres, *alumni* del doble Grau en Ciències Ambientals i Geologia'24, que actualment treballa a Geoambient i es prepara per a ser tècnic en descontaminació de sòls. "Vam fer un bon tàndem, fins al punt que tenint en compte els seus coneixements, aptituds i les ganes d'aprendre que tenia, vam contractar-lo", comenta el mentor. Després de tres mesos de prova en Miquel va incorporar-se definitivament a l'empresa. "La participació



dels joves al programa ja diu molt de la seva predisposició per aprendre, són persones amb iniciativa, i això d'entrada els juga a favor”.

El que més valora Sabanés de l'experiència és la satisfacció personal de poder ajudar a gent jove, explicant-los les opcions laborals existents al mercat i orientant-los amb el que podran fer quan acabin la carrera. A més del *networking* amb la resta de mentors, i que valora molt positivament, també van cridar-li l'atenció les formacions que acompanyen la mentoria: “Soc geòleg però tinc un munt de persones al meu càrrec –departaments de recursos humans, finances o qualitat–, i mai havia rebut formació sobre competències toves –parlar en públic, estratègies d'organització, treball en equip, etc. No volia deixar passar aquesta oportunitat”, reconeix. Han estat unes formacions que l'han ajudat a conèixer-se a ell mateix i al seu equip, unes eines útils per aconseguir estar més cohesionats com a grup. L'Albert s'hi suma, quan va arribar a l'empresa no se sentia perdut i tenia la tranquil·litat de saber com comunicar-se amb els companys. A l'Albert, Mentoria UAB li va permetre estar en contacte amb el món laboral quan encara estava esudiant, veient com treballaven professionals del sector.

Andrés Soto (mentor) - Alba Jiménez (mentorada)

Andrés Soto, *alumni* graduat en Periodisme'15 i periodista a la lliga Hypermotion al Grupo Mediapro, va estrenar-se el curs passat com a mentor i aquest ha repetit l'experiència. “Fa 10 anys, quan em vaig graduar, sentia la mateixa incertesa. Hagués agraït poder estar en contacte amb algú que em

donés una perspectiva de futur que m'ajudés a conèixer l'ecosistema del nostre sector i el món laboral”, afirma. Després del primer any va pensar que podria seguir aportant el seu granet de sorra, i així ho ha fet. Des que va acabar la mentoria, ha seguit en contacte amb la seva mentorada, l'Alba, i s'han trobat de tant en tant. amb l'Alba.

L'Alba Jiménez, *alumni* del grau en Periodisme'24, segueix estudiant a la UAB el màster en Comunicació Audiovisual i Publicitat. “Gràcies a haver participat al programa de mentoria soc més capaç de fer *networking*, he tingut la possibilitat de conèixer persones del sector i fer contactes, saber fer cartes de presentació, afrontar entrevistes de feina o situacions laborals”, admet. Arran de les pràctiques que ha fet a diverses empreses, ha tingut més d'un primer dia de feina, i s'ha sentit més segura amb les eines sobre competències toves i habilitats professionals que va adquirir als webinars del programa. A la pregunta de si tornés enrere en el temps, tornaries a apuntar-te a Mentoria UAB? No dubta ni un segon: “I tant! Em va ajudar moltíssim, no sabia què fer amb la meva vida i vaig acabar tenir les idees més clares”. Els dos recorden com parlant i comentant van posar ordre al caos de l'Alba fins que va prendre la decisió sobre què faria amb el seu futur. Ella valora especialment la visió de la professió que va adquirir al llarg del programa gràcies al seu mentor: “L'Andrés em va facilitar conèixer el sector, entendre dinàmiques, tenir contacte amb el món adult. M'ajuda a visualitzar com pot ser la meva vida i quines situacions em puc trobar d'aquí a uns anys”. ■

“El que més valoro és la satisfacció personal de poder ajudar a gent jove, explicant-los les opcions laborals existents al mercat i orientant-los”, afirma l'Albert Sabanés, fundador i director de Geoambient

Coneix totes els detalls de la Mentoria d'enguany a la web d'Alumni UAB



Dates clau de la Mentoria UAB 25-26

