

MENTORING PRO JOVES

Programa de mentoria
amb joves





00. Introducció Context del programa	3
01. Per què és important la mentoria per als joves Valor de la mentoria	4
02. El rol de la persona mentora Perfil de les persones mentores i què implica	4
03. Com funcionen les mentories Format i duració	5
04. Calendari orientatiu Principals moments del programa	5
05. Eines per aprendre a acompanyar Recursos i acompanyament	6
06. Reconeixement i certificació Certificació i visibilitat	7
07. Compromís i participació Espais de connexió i aprenentatge	7



Mentoring PRO JOVES és un projecte impulsat per Barcelona Activa en el marc del Pla Juvenil d'Ocupació de Qualitat 2024–2030, dins del programa (Re)activa el teu futur. El seu objectiu és promoure el descobriment vocacional, la reincorporació a la formació i l'accés a l'ocupació qualificada de joves d'entre 16 i 25 anys en risc d'abandonament formatiu prematur.

A través de la mentoria, el programa crea un espai de trobada entre joves i professionals que poden convertir-se en referents propers. Persones que, des de la seva experiència vital i laboral, comparteixen aprenentatges, obren noves perspectives i acompanyen els joves en l'exploració del seu futur.

La mentoria es planteja com un espai de conversa i confiança on els joves poden conèixer de primera mà com funcionen realment els sectors professionals, quins camins existeixen i quines decisions poden ajudar-los a construir el seu propi recorregut.

Participar com a mentor o mentora significa formar part d'un procés amb impacte real, contribuint a ampliar horitzons i a generar noves oportunitats per a joves que comencen a definir el seu camí.



01. Per què és important la mentoria per als joves

Per a moltes persones joves, l'accés al món professional encara és abstracte i distant. Coneixen els estudis o els sectors de manera teòrica, però tenen poques oportunitats de parlar amb algú que els expliqui com és realment treballar en un àmbit concret o quines decisions van marcar el seu camí.

La mentoria apropa aquestes experiències de manera directa i humana. A través de converses reals, els joves poden descobrir noves possibilitats,

contrastar interessos i començar a imaginar el seu propi recorregut amb més claredat.

Al mateix temps, comptar amb una persona mentora pot reforçar una cosa clau en aquest moment de les seves vides: la confiança en si mateixos i en les seves capacitats. Escoltar històries professionals diverses —amb dubtes, canvis i aprenentatges— ajuda a entendre que els camins no sempre són lineals i que explorar també forma part del procés.



La mentoria és, sobretot, un espai de confiança on els joves poden fer preguntes, explorar interessos i començar a imaginar diferents possibilitats per al seu futur.

No és necessari tenir experiència prèvia com a mentor o mentora.

El programa ofereix orientació i recursos per facilitar el procés.

02. El rol de la persona mentora

El seu paper no és ensenyar com en una classe ni oferir orientació tècnica especialitzada, sinó compartir experiència, generar conversa i ajudar els joves a ampliar la seva mirada sobre el món laboral.

A través de trobades periòdiques, la persona mentora pot compartir el seu recorregut professional, explicar com funciona el seu sector o conversar sobre els dubtes i inquietuds dels joves.

Busquem professionals que vulguin compartir la seva experiència i acompanyar joves en un moment important del seu desenvolupament personal i professional.

- Professionals en actiu (preferiblement menors de 35 anys per afavorir la proximitat generacional).
- Experiència laboral significativa en el seu sector (mínim recomanat: 2–3 anys).
- Capacitat d'escolta, empatia i comunicació clara.
- Motivació per contribuir a la transformació social i a l'acompanyament de joves en situació de vulnerabilitat.
- Sensibilitat envers la diversitat, la igualtat d'oportunitats i la perspectiva de gènere.

03. Com funcionen les mentories



Duració

El programa de mentoria té una **durada aproximada de set mesos**, durant els quals cada persona mentora acompanya un o diversos joves en el seu procés d'exploració i orientació professional.

Dedicació i format

De manera orientativa, el procés inclou **7 trobades de mentoria** al llarg del programa (aproximadament una al mes), amb **sessions d'entre 45 i 90 minuts**, en format **individual o en petits grups de 2 a 4 joves**.

Modalitat

Sempre que sigui possible, les sessions es realitzen de **manera presencial a Barcelona**. En alguns casos també poden fer-se en format virtual o híbrid si les circumstàncies ho requereixen, sempre amb l'aprovació prèvia de l'equip gestor del programa.



04. Calendari orientatiu

Com es desenvolupa el programa al llarg del temps

2026

Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
	Mentoria grupal	Mentoria individual	Mentoria grupal		Mentoria individual	Mentoria grupal	Mentoria individual	Mentoria grupal
Sessió de benvinguda	Esdeveniment grupal 1		Esdeveniment grupal 2		Esdeveniment grupal 3		Esdeveniment grupal 4	Cloenda

Totes les activitats són presencials i tindran lloc al Convent de Barcelona Activa i a BAC (Barcelona Circular)

Mentories: mentor/a + jove
Esdeveniments: mentors/es + joves + persones convidades

05. Eines per aprendre a acompanyar



Les sessions combinen reflexió, pràctica i aprenentatge entre iguals.

Les persones mentores no fan aquest procés soles. Durant tot el programa comptaran amb el suport de l'equip de coordinació i amb diferents recursos per facilitar el desenvolupament de la mentoria.

El programa inclou un itinerari d'aprenentatge pràctic amb sis sessions de formació i pràctica orientades a:

- comprendre millor la realitat dels joves
- generar vincle i motivació
- disposar d'eines per conduir converses significatives
- gestionar situacions complexes
- ajudar els joves a orientar-se cap al futur i passar a l'acció



Itinerari de sessions

Es generaran espais per posar en pràctica les dinàmiques i eines apreses.

01. Entendre la seva realitat, definir el teu paper

02. Construir vincle perquè alguna cosa nova sigui possible

03. Converses que desperten motivació

04. Reconnectar amb allò que sí que és possible

05. Convertir el futur en passos possibles

06. Sostenir el procés quan apareixen els obstacles

Plataforma digital

També es posarà a disposició de les persones mentores una plataforma digital **d'acompanyament amb materials, recursos** i orientacions per preparar les sessions i avançar en el procés de mentoria.

Comunitat mentora

A més, el programa inclourà **sessions grupals i espais d'intercanvi** entre mentors, així com diferents trobades del programa i un acte final de tancament.



06. Reconeixement i certificació

Les persones mentores no duen a terme aquest procés soles.

La participació com a mentor o mentora en Mentoring PRO JOVES és una col·laboració voluntària orientada a generar impacte social a través de l'acompanyament a joves.

Les persones mentores que compleixin els indicadors establerts podran obtenir una **microcertificació de competències registrada en blockchain**, expedida per TeamLabs/, que acredita les habilitats desenvolupades durant el programa i es pot compartir en el perfil professional de LinkedIn.

A més, rebran un **certificat oficial de participació** que reconeix la seva contribució al projecte i el temps dedicat al procés de mentoria expedida per Barcelona Activa i TeamLabs/.

També tindran accés preferent a activitats i espais vinculats al projecte, la seu de Barcelona Circular i TeamLabs/, així com a trobades dins de l'ecosistema de Barcelona Activa.

Més enllà d'aquests reconeixements formals, moltes persones mentores destaquen que la principal recompensa és l'oportunitat d'acompanyar joves en un moment clau del seu camí i contribuir a obrir noves possibilitats per al seu futur.

07. Compromís i participació

La col·laboració es formalitza mitjançant un acord de compromís que recull les condicions de participació i el marc de funcionament del programa.

La participació com a mentor o mentora es basa en una relació de confiança, respecte i compromís amb el procés d'acompanyament als joves.

Les persones mentores es comprometen a mantenir la confidencialitat, el respecte mutu i la creació d'un entorn segur que afavoreixi converses obertes i honestes.

El programa promou una mentoria alineada amb els valors d'igualtat d'oportunitats, diversitat i no discriminació.

