



# Voces Vitales

# VIRTUAL MENTORSHIP



## OBJECTIVO DEL PROCESO DE MENTORÍA

(PARA LAS 5 SESIONES)

Establecer objetivo **SMART** del proceso

1. ¿Qué desea trabajar?
2. ¿Para qué?
3. ¿Qué es lo que no sabe?
4. ¿Ha realizado algunas acciones respecto a esto antes?
5. ¿Qué le gustaría lograr?

## ENCUADRE PRIMERA SESIÓN DE TODO EL PROCESO

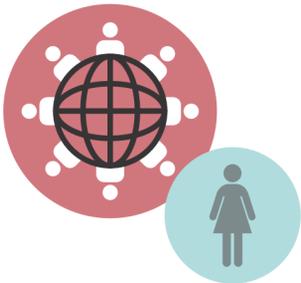
- Agradecimiento
- Explicar de qué se trata este proceso
- Es un espacio de una hora, confidencial y seguro
- Se harán preguntas
- No se dan consejos
- Retrolimentación
- Se puede parar el proceso en ambas vías (si alguien siente indisposición)
- Verificamos la comprensión

## ¿CÓMO INCIO LAS PRÓXIMAS SESIONES?

1. Retomar lo trabajado en la sesión anterior sin profundizar
2. Revisar tarea, retos y aprendizajes.
3. ¿Qué quieres conversar hoy?
4. ¿Cómo se relaciona esto con el objetivo del proceso de mentoría?
5. ¿Qué te quieres llevar al finalizar esta sesión?

## ¿CÓMO CIERRO CADA SESIONES?

- 5 minutos antes
- ¿Cómo te sentís?
- ¿Qué te llevás?



## TIPS FOR CONDUCTING VIRTUAL SESSIONS

From VVCR Mentors

### CONNECT

Find commonalities. Use empathy.

### BE PRESENT

Be ready and have confidence in yourself.

### ACTIVE LISTENING

Listen more, speak less, and try to connect.

### TRUST THE PROCESS

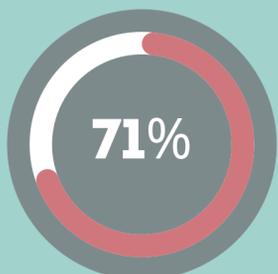
All will turn out well. This is the new normal.

## TECHNICAL TIPS

- Upgrade your software & technology
- If possible, use video-calling with cameras
- Practice meditation before beginning a session such as Heartmath
- Request feedback from your mentee

## SOFT TIPS

- Be in a good clear headspace
- Be an active listener and use empathy
- Be aware of the timing of your session
- Engage in small talk conversation to get to know your mentee
- Ask about your mentee's environment to get to know the situation better



The majority of VVCR mentees still feel as though the human connection and engagement is present through their virtual mentorship sessions.

## DOCUMENTACIÓN

Semana 1:  
Hoja de Acuerdos  
Test de liderazgo 1  
Bitácora 1

Semana 2: Bitácora 2  
Semana 3: Bitácora 3  
Semana 4: Bitácora 4

Semana 5: Bitácora 5  
Semana 6: Bitácora 6  
Semana 7: Bitácora 7  
Final:  
Bitácora 8 (formulario diferente)  
Test de liderazgo 2

"BE READY. BE PRESENT. HAVE CONFIDENCE IN THE PROCESS AND THE TOOLS YOU LEARN WITH VOCES VITALES COSTA RICA. CONNECT WITH OTHER MENTORS FOR ADVICE."