

# ZONE JUMO



## La zone JUMO, c'est quoi?

La zone JUMO est un espace privé virtuel de mentorat Web que le CQMF offre à ses membres au moyen de l'application de mentorat Élo.

## JUMO, c'est pour qui?

JUMO s'adresse aux étudiantes et étudiants au préclinique, externes, résidentes, résidents, et médecins en exercice.



## Ce qu'offre la zone JUMO sur Élo Mentorat :

- Un profil de mentoré-e ou de mentor-e que vous créez et complétez
- Un espace privé d'échanges pour discuter de sujets déterminés par les besoins du mentoré-e
- Un ou des mentors-res avec qui échanger, au choix du mentoré-e
- Une durée d'engagement mentoré-e/mentor-e à votre discrétion
- Un accès libre à la zone JUMO sur Élo jusqu'au 26 juillet 2021

# Joignez la zone JUMO du CQMF via l'application de mentorat Élo!

Le CQMF s'allie à Élo Mentorat pour offrir un soutien sur mesure à la communauté en médecine de famille

**Mentoré-e :** toute personne qui souhaite approfondir sa réflexion sur son cheminement personnel, son parcours académique et professionnel, développer son expertise et ses compétences, être accompagnée d'une personne-ressource de confiance.

**Mentor-e :** toute personne qui souhaite redonner au suivant, partager ses expériences et connaissances, transmettre sa passion et contribuer au développement professionnel de ses collègues et de la relève.

### Engagement des mentorés-ées et mentors-res :

- S'ouvrir à une relation d'apprentissage
- Être prêt-e à évoluer et innover
- Développer et cultiver une relation de confiance, prendre le temps
- Accepter de sortir de sa zone de confort

### Élo Mentorat :

Élo favorise des échanges rapides et enrichissants entre mentors-res et mentorés-ées, et ce, au moment qui convient le mieux à son rythme de vie. **Élo offre la possibilité d'être à la fois mentor-e et mentoré-e**, parce que nous avons toutes et tous quelque chose à apprendre et à partager.

C'est l'application de mentorat idéale pour développer sa carrière, tout en contribuant à enrichir celles d'autres professionnels-elles.



## Objectifs du CQMF :

- Soutenir les membres de la communauté en médecine de famille dans les différentes transitions du parcours professionnel;
- Accompagner la relève et les médecins d'expérience dans l'atteinte de leurs objectifs de vie personnels et professionnels;
- Créer un réseau professionnel virtuel fondé sur les valeurs de partage de connaissances et d'expériences ainsi que sur la transmission du savoir.



Demandez votre accès à la

# ZONE JUMO

dès aujourd'hui! \*

\*Les places sont limitées, la priorité sera accordée aux membres du Collège québécois des médecins de famille (CQMF).



Collège  
québécois  
des médecins  
de famille



ÉLO