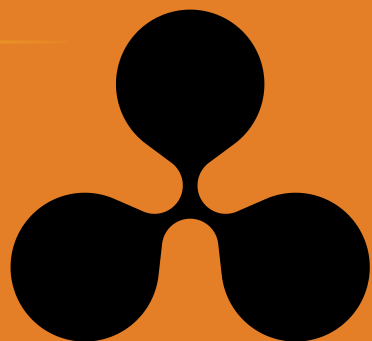


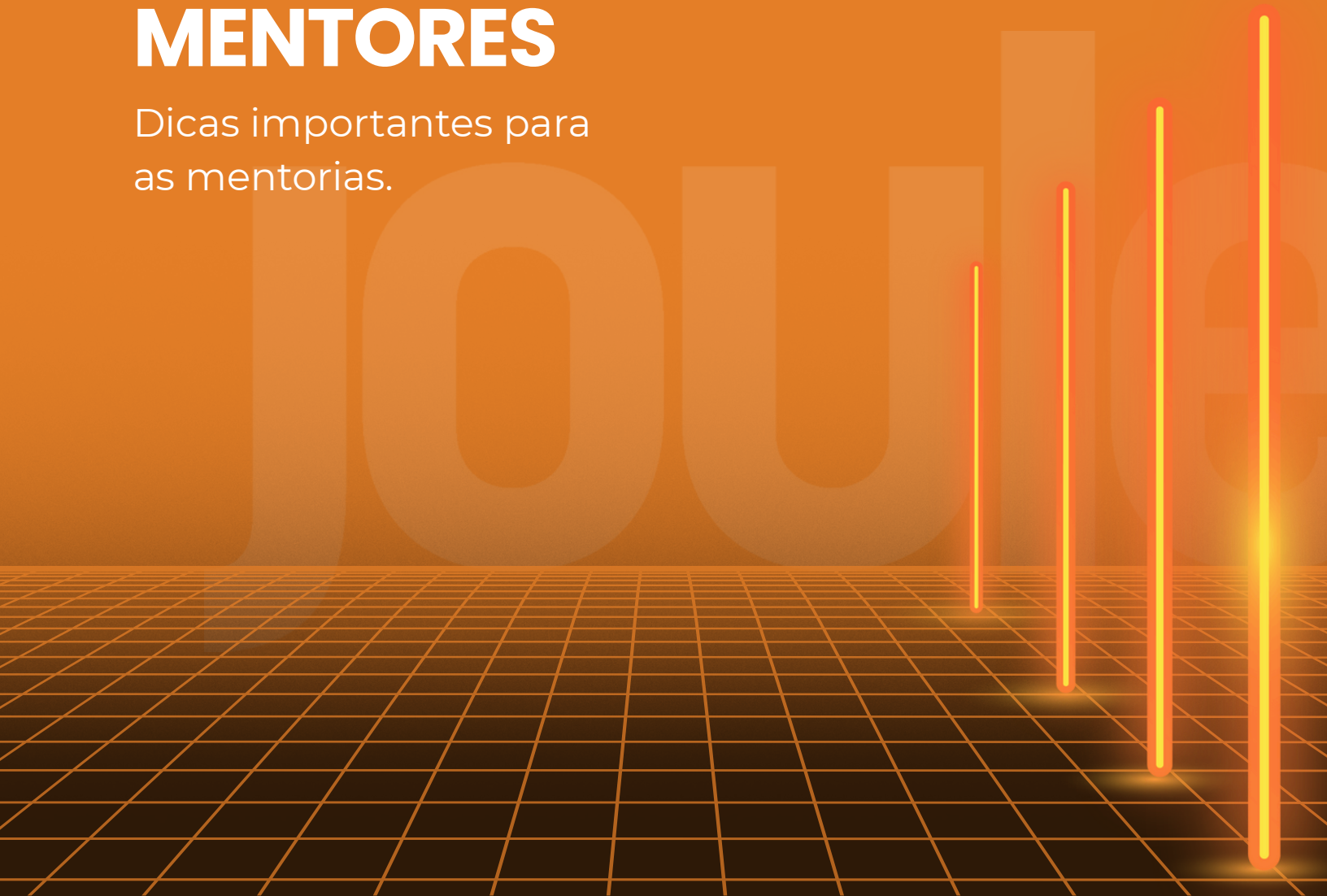


lab.AI

laboratório de mentes

GUIA DOS MENTORES

Dicas importantes para
as mentorias.



O QUE É **mentoria**?

Ao longo da nossa jornada, vivemos momentos e situações desafiadoras, marcantes e importantes no processo de crescimento pessoal e profissional.

No processo da mentoria, você embarcará em uma nova jornada de aprendizado. Essa experiência trará desafios estimulantes, momentos de expectativa e oportunidades valiosas para o seu crescimento.

No entanto, em poucos dias, você conhecerá alguém que talvez esteja ainda mais ansioso(a) e inseguro(a) que você. E é exatamente por isso que você está aqui: para mostrar que grandes mentores(as) também têm sentimentos, e é isso que as tornam ainda mais inspiradoras.

A mentoria é, acima de tudo, uma troca — de momentos, histórias, emoções e sentimentos. É um espaço seguro, onde a escuta ativa e a empatia fazem toda a diferença. E no fim, todas as coisas se resumem a uma única palavra: ACREDITAR.

Acredite no processo, confie neste material, nas pessoas do grupo de mentores e, acima de tudo, acredite em VOCÊ. Você está aqui por um motivo, e até o encontro de encerramento, temos certeza de que descobrirá qual é.

Permita-se viver cada desafio, cada pergunta inesperada, a vulnerabilidade de não ter todas as respostas e a curiosidade de entender como pode fazer a diferença para sua dupla.

E se, mesmo depois de tudo isso, aquele frio na barriga ainda estiver aí, temos a solução final:

Envie uma mensagem para: **suporte@institutojoule.org**

COMO ESTÁ organizado?

O programa foi dividido em 6 semanas com encontros seguindo a trilha do programa. Além disso, teremos alguns encontros importantes, onde a sua presença é mais que fundamental. Abaixo compartilhamos o cronograma com as datas principais.

12 AGO

ÀS 08:30

ORIENTAÇÃO DE
MENTORES

ENTRE OS DIAS

14 AGO À 30 SET

ENCONTROS
DE MENTORIA

16 SET

ÀS 19H00

WORKSHOP
CARREIRA TECH

14 AGO

ÀS 17H00

ENCONTRO DE
LANÇAMENTO

11 SET

ÀS 09:00

**COMPARTILHA-
MENTO**
MENTORES

06 OUT

ÀS 18H00

ENCONTRO DE
ENCERRAMENTO

FAÇA A SUA **preparação!**

Como parte do processo de aprendizagem a sua preparação se torna a base para uma mentoria de qualidade. Como Simon defende, não foque no que fazer, mas no motivo de fazê-lo.

“As pessoas não compram o que você faz. Elas compram o porquê você faz”

- SIMON SINEK



QUAL A RAZÃO PARA
ESTAR AQUI?

ORIENTAÇÕES **importantes.**

- Organize a sua agenda e programe-se para participar ativamente do programa de mentoria;
- Use os ebooks como o seu guia para os encontros, mas não precisa se prender a eles. A dupla pode explorar outros assuntos para criar conexão e influenciar o crescimento;
- Caso o(a) mentorado(a) não seja da sua área, você pode convidar um(a) colega da área ou pedir apoio no nosso grupo de mentores;
- Para quebrar o gelo, pergunte sobre a história de vida, sonhos, hobbies, interesses da sua dupla para saber mais sobre ela. Não esqueça de falar sobre você;
- Não esqueça de responder os formulários de acompanhamento a cada final de encontro.

ACESSO A plataforma.

Tutorial de acesso:

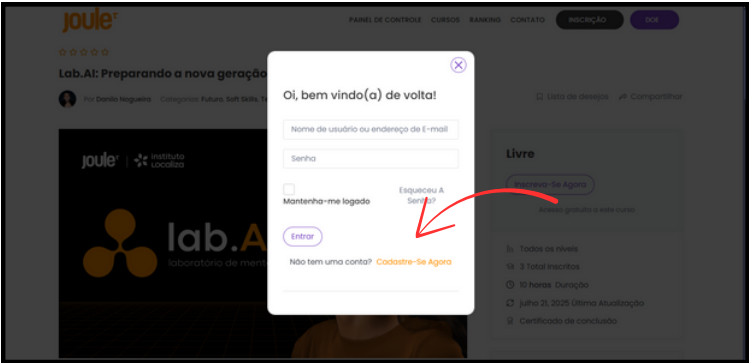
1- Clique no link abaixo:



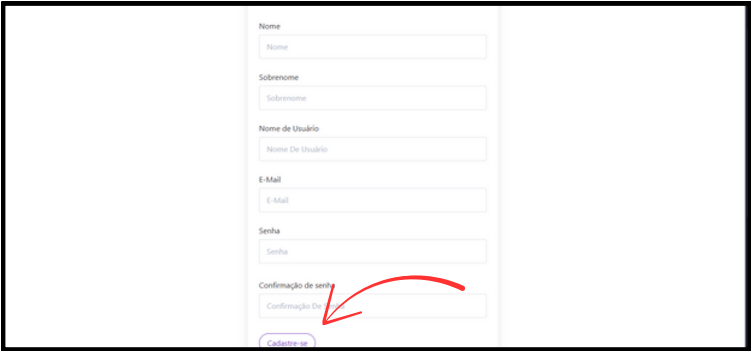
2- No site, clique em “Inscreva-Se Agora”:



3- Realize o seu cadastro clicando em “Cadastre-Se Agora”:



4- Preencha as informações e clique em “Cadastre-se”:



5- Clique em “Comece a aprender”, onde será direcionado aos vídeos da plataforma:



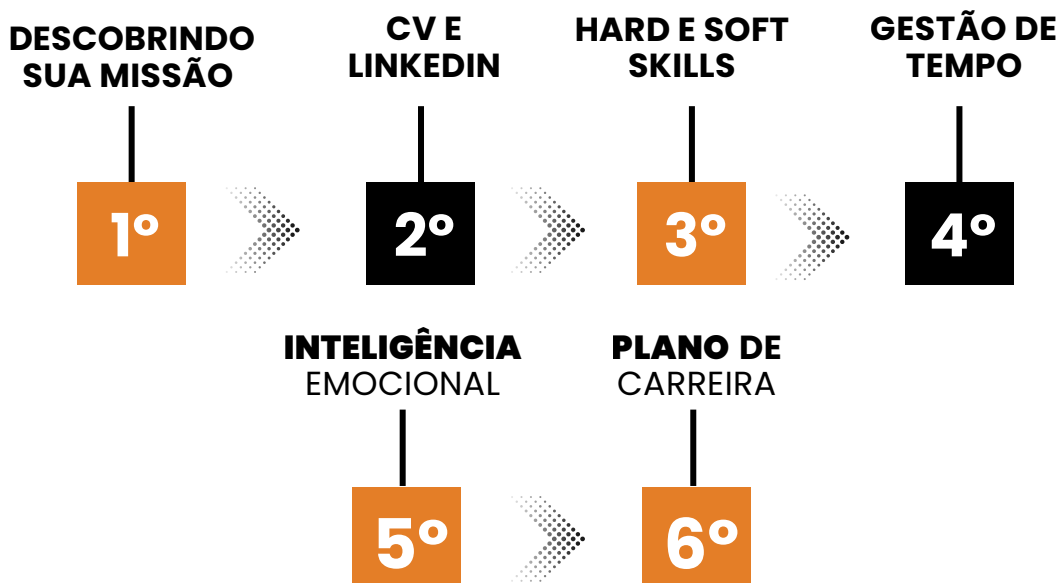
TRILHA de desenvolvimento.



No Joule, acreditamos nos 3D's da nova geração de profissionais. Onde é trabalhado esses três domínios: da vida, das emoções e da profissão.

Assim, as conversas e temas propostos estão alinhados com um dos pilares, formando a tríade do crescimento.

TEMAS DOS encontros.



- Os materiais estão disponíveis na plataforma. [Acesse aqui.](#)

DESCOBRINDO SUA MISSÃO

Objetivos: Conhecer a sua dupla criando um ambiente seguro e de empatia. Ajudar ela a ter uma definição do propósito pessoal, Mapeamento de interesses e gostos e Análise SWOT.

- **Quebra gelo:** Conte um pouco da sua história de vida (profissional e pessoal). Discutir o tema central compartilhando experiências pessoais e exemplificando sempre que possível com sua própria jornada de definição de propósito.
- **Diagnóstico:** Abra um espaço para a pessoa se apresentar com o objetivo de entender a fase atual dela. Sugerimos que pergunte ao jovem, por exemplo:

- 1) Adoraria ouvir um pouco mais da sua história e dos seus interesses;
- 2) Me conta um pouco como tem sido esse ano para você e para a sua família.



CV E LINKEDIN

Objetivos: Auxiliar o(a) mentorado(a) a elaborar um currículo e um perfil no LinkedIn atualizados, utilizando o método STAR para destacar suas experiências e conquistas de forma estruturada e impactante.

Analise o **currículo e LinkedIn do(a) mentorado(a)**, fazendo comentários e sugerindo ajustes e melhorias, se necessário. Para isso, utilize o **checklist do material e o formato STAR**, que ajuda a estruturar as experiências de forma clara e impactante (Situação, Tarefa, Ação e Resultado).

Vale lembrar que, mesmo que o(a) mentorado(a) não tenha muitas experiências profissionais, ele(a) pode incluir dados acadêmicos, trabalhos comunitários, voluntariado e projetos relevantes. Caso ele(a) não tenha um currículo, você pode seguir **este modelo**.

Compartilhe experiências pessoais em que um currículo e LinkedIn atualizados foram decisivos, como conquistar entrevistas, oportunidades profissionais ou expandir sua rede. Esses exemplos podem inspirar o(a) mentorado(a) a manter seus materiais sempre alinhados e prontos para uso.



HARD SKILLS E SOFT SKILLS

Objetivos: Apoiar o(a) mentorado(a) no entendimento da importância de desenvolver habilidades e competências.

Se possível, compartilhar pelo menos três ou quatro habilidades que você tem ou desenvolveu durante a sua jornada e ilustrar com exemplos práticos de como alguns desafios podem ter te ajudado a desenvolver essas habilidades.

Lembrar o(a) mentorado(a) que ele(a) possui um potencial gigantesco dentro dele(a) e que pode desenvolvê-lo cada vez mais!

Próximos passos - Orientar o(a) mentorado(a) a ler os Ebooks e a se preparar para o próximo encontro.



GESTÃO DE TEMPO

Objetivos: Discutir com a sua dupla a importância de gerir o nosso tempo e buscar formas/ferramentas para aplicar no dia a dia.

Neste encontro, apresente ferramentas, discuta as apresentadas no ebook. Além disso, compartilhe suas técnicas e processos que funcionem para você na gestão dos compromissos.

Lembrar o(a) mentorado(a) que a gestão do tempo é uma habilidade muito importante no mercado. Além disso, na vida acadêmica e pessoal ela é muito necessária.

Próximos passos - Orientar o(a) mentorado(a) a fazer uso das ferramentas de gestão de tempo apresentadas, sejam elas digitais ou físicas, e após um período de adaptação, compartilhar sua experiência.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Objetivos: Ajudar a entender a importância do uso e desenvolvimento da inteligência emocional no dia a dia.

Busque também dividir situações onde normalmente precisamos de inteligência emocional. Seja na vida pessoal, nos relacionamentos e em situações profissionais. Trabalhar a conscientização da importância de implementar os pilares em nossa rotina.

Lembrar o(a) mentorado(a) que todos temos nossos pontos fracos e gatilhos. Mas com apoio e desejo de mudança, podemos nos tornar melhores.

Próximos passos - Orientar o(a) mentorada a realizar as reflexões propostas no ebook, buscando aplicações na sua vida pessoal e profissional.



PLANO DE **CARREIRA**

Objetivos: Auxiliar o(a) seu(sua) mentorado(a) no preenchimento do plano de carreira, seguindo o que foi discutido nos encontros.

Nesse momento é muito importante refletir sobre os assuntos abordados. Como o(a) mentorado(a) está se sentindo, e também **se ele(a) consegue enxergar o seu plano futuro.**

Após isso, oriente-o(a) sobre o **preenchimento da planilha de carreira** que se encontra no ebook “Plano de Carreira”. O objetivo é visualizar os próximos 2 anos e planejar como dividir as etapas e fases de sua meta geral.

Próximos passos - Orientar o(a) mentorado(a) a finalizar o plano e compartilhar com você.



PESQUISA FINAL da mentoria!

A conclusão do processo de mentoria representa um momento crucial para avaliar o progresso alcançado, refletir sobre os aprendizados adquiridos e consolidar as conquistas obtidas ao longo da jornada.

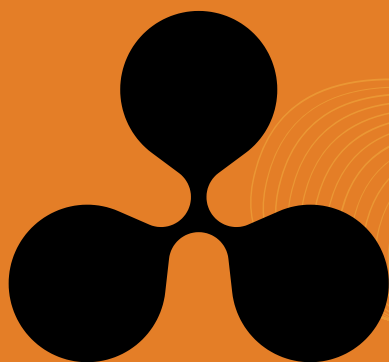
O feedback, tanto no sentido positivo quanto construtivo, desempenha um papel fundamental no aprimoramento contínuo do programa, contribuindo para a evolução de todos os envolvidos.

É imprescindível que o(a) mentor(a) e o(a) mentorado(a) preencham o formulário de pesquisa final ao término do programa, garantindo uma análise detalhada dos resultados e a continuidade do desenvolvimento das práticas mentorais.

Ele será utilizado para validar as suas horas de voluntariado.

Para preenchê-lo, [acesse o link](#) ou escaneie o **QR Code**.





lab.AI

laboratório de mentes

**CONTINUE ENGAJANDO EM INICIATIVAS DE VOLUNTARIADO,
APOIE JOVENS NO INÍCIO DE SUAS CARREIRAS.**



[@institutolocaliza](https://www.instagram.com/@institutolocaliza)



[@institutojoule](https://www.instagram.com/@institutojoule)



[Instituto Localiza](https://www.linkedin.com/company/Instituto Localiza)



[Instituto Joule](https://www.linkedin.com/company/Instituto Joule)

joule^τ



**instituto
Localiza**