

I N S T I T U T O J O U L E

GUIA DE
ORIENTAÇÃO *para Mentores*

joule[™]

O QUE É *mentoria Joule?*



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 e inseguro que você. E é exatamente por isso que você está aqui: para mostrar que eles terão um espaço seguro e acolhedor e poderão contar com a experiência de vocês para refletir sobre a sua própria jornada pessoal e profissional.

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 algumas 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.

30 OUT

ÀS 18H00

ORIENTAÇÃO DE
MENTORADOS

03 NOV

ÀS 18H00

ENCONTRO DE
LANÇAMENTO

ENTRE OS DIAS

03 NOV - 18 DEZ

ENCONTROS DE
MENTORIA

18 DEZ

ÀS 18H00

ENCONTRO DE
ENCERRAMENTO

FAÇA A SUA preparação!

joule⁺

Como parte do processo de aprendizagem a sua preparação se torna a base para uma mentoria de qualidade. Como Simon defende, não foque no **o que** deve fazer, mas sim o **porquê** quer fazer-lo.

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

- SIMON SINEK



**QUAL A SUA VONTADE
PARA ESTAR AQUI?**

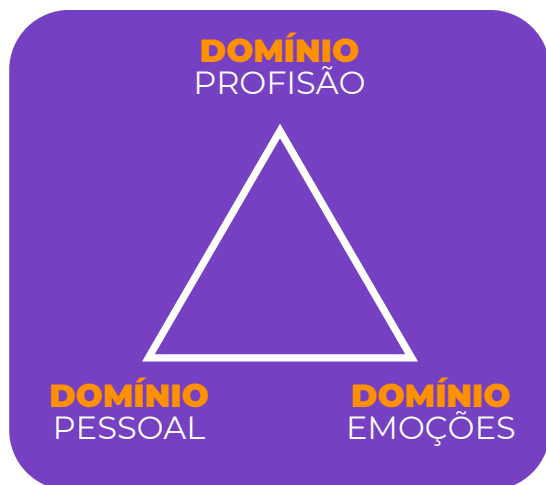
ORIENTAÇÕES importantes.

- Organize a sua agenda e **programe-se** para participar ativamente do programa de mentoria.
- Use os **e-books 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 mentorado 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**.

OS CONTEÚDOS da Trilha!

Joule^{tr}

Para essa turma de mentoria, foram selecionados alguns temas que trabalhem 3 pilares importantes: **empregabilidade, competências sociais e pessoais.**



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!



- Acesso a plataforma: PLATAFORMA
 - Senha: mentorconecta
- Para os encontros, a dupla poderá seguir a trilha indicada. Proponha ao mentorado que realize os exercícios dos ebooks também.
- Vocês poderão fazer adaptações e inverter a ordem dos temas se for necessário. **A trilha não precisa ser seguida a risca!**
- No primeiro encontro, compartilhe **sobre você e pergunte ao mentorado sobre ele** para quebrar o gelo.
- Não se esqueça que ao final de cada encontro a **dupla deverá preencher** o formulário de acompanhamento.

DESCOBRINDO MINHA MISSÃO

Objetivos: Conhecer a sua dupla criando um ambiente seguro e de empatia, ajudando na definição do propósito pessoal, mapeamento de interesses e gostos e fazendo a análise SWOT.

- **Quebra-gelo:** Conte um pouco da sua história de vida (profissional e pessoal). Discuta 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 à jovem, por exemplo:

- 1) Adoraria ouvir um pouco mais da sua história e dos seus interesses.
- 2) Me conta um pouco sobre suas metas para esse ano.

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

Não se esqueça de responder aos formulários de acompanhamento após o encontro. Pode acessar através do link: <https://forms.office.com/r/LQzyHJuuBX> , ou escanear o QR Code abaixo:



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.

Não se esqueça de responder aos formulários de acompanhamento após o encontro. Pode acessar através do link: <https://forms.office.com/r/LQzyHJuuBX> , ou escanear o QR Code abaixo:



PLANO DE CARREIRA

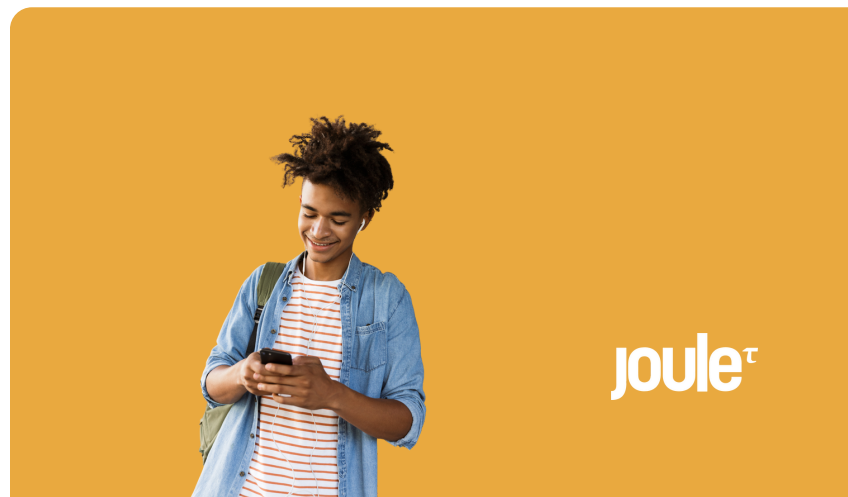
Objetivos: Auxiliar o(a) mentorado(a) no preenchimento do plano de carreira, seguindo o que foi discutido nos encontros.

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 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 seguir com a elaboração do plano e apresentar após concluído.

Não se esqueça de responder aos formulários de acompanhamento após o encontro. Pode acessar através do link: <https://forms.office.com/r/LQzyHJuuBX> , ou escanear o QR Code abaixo:



MARCA PROFISSIONAL

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.

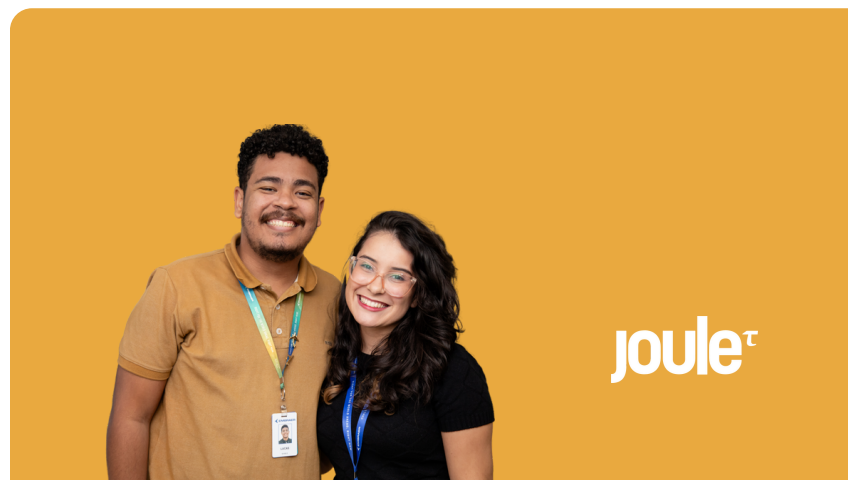
Analise o **currículo e LinkedIn do(a) mentorado(a)**, fazendo comentários e sugerindo ajustes e melhorias, se necessário. Para isso, utilize o **checklist do material e o formato STAR**, que ajuda a estruturar as experiências de forma clara e impactante (Situação, Tarefa, Ação e Resultado).

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.

Próximos passos - Orientar o(a) mentorado(a) a continuar atualizando o seu CV e LinkedIn de forma contínua. Direcionando sua descrição para a vaga desejada.

Não se esqueça de responder aos formulários de acompanhamento após o encontro. Pode acessar através do link: <https://forms.office.com/r/LQzyHJuuBX>, ou escanear o QR Code abaixo:



ENTREVISTA DE EMPREGO

Objetivos: Ajudar o(a) mentorado(a) a ter um discurso (pitch) de trajetória pessoal e profissional definido e treinado.

Essa será uma excelente oportunidade para **simular uma entrevista de emprego** seguindo os **exercícios propostos**.

O(A) mentorado(a) deverá ser **conduzido(a) a responder questões sobre a empresa**, demonstrando o quanto a estudou, o alinhamento de filosofias e sua **própria experiência pessoal (formato STAR)**.

Vale lembrar que é possível realizar uma gravação da entrevista para depois analisar a gravação e prover feedbacks de melhoria.

Próximos passos - Continuar praticando todos os pontos trabalhados nesta trilha e buscar vagas que se alinhem com o seu perfil e objetivo.

Não se esqueça de responder aos formulários de acompanhamento após o encontro. Pode acessar através do link: <https://forms.office.com/r/LQzyHJuuBX> , ou escanear o QR Code abaixo:



joule⁺

PESQUISA FINAL da mentoria!

joule⁺

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 mentor e o mentorado 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**.



I N S T I T U T O J O U L E

FAÇA PARTE

Fábrica de Transformação

[LINKEDIN](#)

[INSTAGRAM](#)

[SITE OFICIAL](#)

joule^τ