

joule[™]

BLACK

MENTORING

Turma 4

GUIA DOS MENTORES



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

23 OUT 18H00
LANÇAMENTO
E DIA DO MATCH

23 OUT - 26 NOV

ENCONTROS
DE MENTORIA



26 NOV 18H00

ENCERRAMENTO
DO PROGRAMA

QUAL SERÁ O CONTEÚDO?

No botão ao lado você vai acessar a **trilha de conteúdos** que foi escolhida para essa turma de mentoria.

MATERIAIS TRILHA

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 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 dele 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.

TRILHA DE DESENVOLVIMENTO.

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.

TEMA DOS ENCONTROS.

DESCOBRINDO
MINHA MISSÃO

1°

MARCA
PROFISSIONAL

2°

ENTREVISTA DE
EMPREGO

3°

PLANO DE
CARREIRA

4°

- **Faça as atividades dos ebooks:** Elas são recursos valiosos para o seu processo. Explore outros assuntos que ajudem a criar uma conexão mais profunda e influenciem o crescimento mútuo.
- **Quebre o gelo:** Fale sobre a história de vida, sonhos, hobbies e interesses, e faça perguntas a sua dupla para conhecê-la melhor.

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 ao 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:



CV E LINKEDIN

Objetivos: Auxiliar ao mentorado 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 mentorado**, 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 mentorado não tenha muitas experiências profissionais, ele pode incluir dados acadêmicos, trabalhos comunitários, voluntariado e projetos relevantes. Caso ele 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 a mentorada a manter seus materiais sempre alinhados e prontos para uso.

Próximos passos – Orientar ao mentorado 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 mentorado 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 mentorado deverá ser **conduzido 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 nas anteriores, buscando a melhoria contínua.

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 seu mentorado 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 mentorado está se sentindo, e também **se ele consegue enxergar o seu plano futuro.**

Após isso, oriente-o 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 mentorado a finalizar o plano e compartilhar com você.

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^τ

BLACK

MENTORING

Turma 4