



## 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

QUALA 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.**



- 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.





#### 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.





## 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.





# PLANO DE CARREIRA

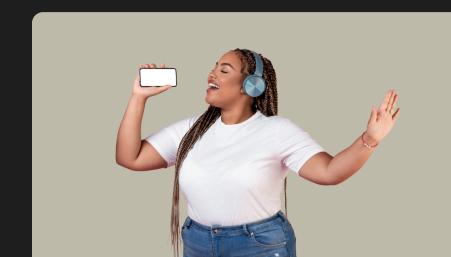
**Objetivos:** Auxiliar o seu mentorado no preenchimento do plano de carreira, seguindo o que foi discutido nos encontros.

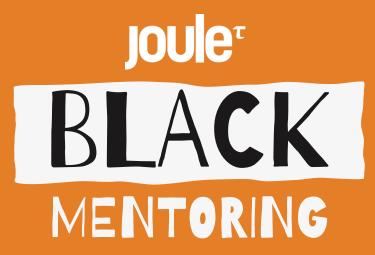
Nesse momento é muito importante refletir sobre os assuntos abordados. Como o mentorado está se sentindo, e também **se ele consegue enxergar o seu plano futuro.** 

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.







Turma 4