

# MENTORIA JOVEM



Caro(a) mentor(a)!

# Seja bem-vindo(a)!

Que bom que você topou participar dessa iniciativa do Programa de Voluntariado Algar!

Por meio da mentoria, você terá a oportunidade de interagir, compartilhar e apoiar jovens incríveis que participaram do Programa Talentos de Futuro.

Nesse guia você encontrará informações sobre esta ação, bem como sugestões de atividades para se preparar e planejar os encontros com o(a) jovem. Lembrando que este material é apenas uma referência e, é claro, que você poderá adaptar e propor outras atividades.

Vamos juntos(as)?





# ÍNDICE



Sobre o Instituto Algar

*Pág. 04*

Sobre a mentoria

*Pág. 13*

Estruturação da mentoria

*Pág. 23*

Os encontros

*Pág. 31*

Encontro 1: Se conhecendo

*Pág. 34*

Encontro 2: Objetivos Futuros

*Pág. 43*

Encontro 3: Habilidades e dicas

*Pág. 53*

Encontro 4: Eu cidadão do mundo

*Pág. 64*

Informações adicionais

*Pág. 71*



# Sobre o Instituto Algar







Nós gerimos o investimento social privado do grupo Algar. E assim, causamos impacto positivo na comunidade.



# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

<b>1</b> ERRADICAÇÃO DA POBREZA 	<b>4</b> EDUCAÇÃO DE QUALIDADE 	<b>8</b> EMPREGO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÔMICO 
<b>10</b> REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES 	<b>16</b> PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES FORTES 	<b>19</b>



# Nosso objetivo é desenvolver pessoas e transformar vidas.



**Educação**



**Cultura**



**Esporte**



**Voluntariado**



# NOSSOS PROGRAMAS



<p>Contribuir com o desenvolvimento de alunos de 6 a 14 anos, ofertando projetos educacionais, culturais e esportivos e fortalecendo OSs parceiras.</p>	<p>Desenvolver habilidades e competências comportamentais e técnicas, de jovens a partir de 15 anos.</p>	<p>Fomentar o voluntariado corporativo, buscando beneficiar e apoiar a comunidade com ações sociais estruturadas.</p>	<p>Fortalecer o conhecimento de professores do EF em metodologias ativas, impactando a aprendizagem dos alunos.</p>
<p>Uberlândia, Franca, Ribeirão Preto e Campinas</p>	<p>Presencial em Uberlândia, online para todo Brasil.</p>	<p>36 Cidades, incluindo LATAM</p>	<p>Portel/PA</p>

# Sobre o Programa de Voluntariado



**PROGRAMA**  
DO VOLUNTARIADO



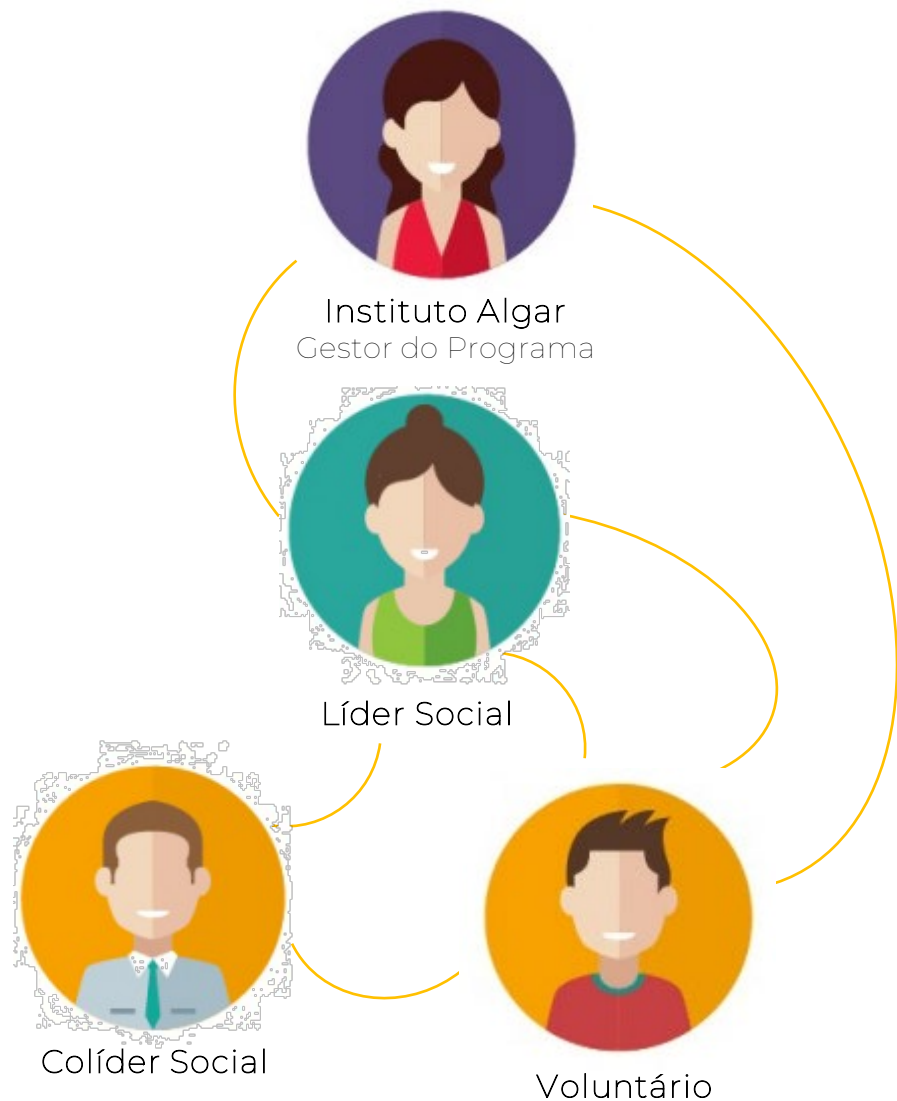
# SOBRE O *Programa*

Em 2023, o Programa de Voluntariado completa **20 anos**. Esta é uma iniciativa gerida pelo Instituto Algar, que estimula a **participação voluntária dos associados Algar** em ações sociais.

**VOLUNTÁRIO** é todo associado que contribui com o seu **TEMPO, TRABALHO e TALENTO** em prol de uma sociedade melhor.



# ESTRUTURA DO *Programa*



## Líderes Sociais

Associados que, além de suas atribuições rotineiras, atuarão como gestores do programa.

## Colíderes Sociais

Associado selecionado pelo líder social que o apoiará no desenvolvimento do programa.

## Voluntários

Todos os associados que estejam dispostos a fazerem a diferença na comunidade.



# ATIVIDADES DO *Programa*

## AÇÕES PONTUAIS

São ações realizadas com o objetivo de ajudar a resolver determinado problema social de forma pontual (campanhas de arrecadação, doação de sangue, etc.)

## AÇÕES INSTITUCIONAIS

São as ações voluntárias orientadas pelo Instituto Algar de acordo com o seu cronograma anual, podem ser em comemoração a uma data específica, um game. **A mentoria é uma ação institucional.**



## AÇÕES SOB DEMANDA

São ações sugeridas por voluntários que podem se comprometer a realizá-las.

## AÇÕES CONTÍNUAS

São as ações realizadas, de forma sistematizada, em instituições parceiras escolhidas pelo comitê (Escolas Públicas, OSC's, Coletivos Sociais). Neste tipo de ação realizamos os chamados clubes e a formação de jovens (#Trend de Carreira).



Colocando em  
prática o propósito

Gente  
*servindo*  
Gente





# MENTORIA JOVEM



# mentoria Jovem

Uma iniciativa do Programa de  
**Voluntariado** destinada à jovens  
certificados pelo Programa  
**Talentos de Futuro.**





**Mentoria é uma jornada onde mentor e mentorado caminham juntos, compartilhando experiências e aprendizados.**

David N Cardoso





## Objetivos:

**O principal objetivo da ação Mentoria Jovem é contribuir com o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes .**

*Além disso, a mentoria jovem possibilita:*

- **IDENTIFICAR** e **POSSIBILITAR** o desenvolvimento de novas habilidades;
- **ESTIMULAR** a inclusão digital e a busca por novos conhecimentos;
- **COMPARTILHAR** conhecimentos sobre o mercado de trabalho;
- **INSPIRAR** jovens a irem mais longe e sonhar alto;
- **AMPLIAR** a rede de relacionamento dos participantes.

***Lembre-se que aqui, a sua história de vida e sua experiência são muito valiosas e tem o poder de inspirar, trazer referências e estimular o jovem a sair da zona de conforto.***

# SOBRE A *Mentoria*

Apesar de parecer algo recente, o termo “mentor” foi utilizado pela primeira vez na história da nossa civilização, como um nome próprio, no livro “Odisseia”, de Homero, escrito no século VIII a.C.

A mentoria pode ser vista com um **PROCESSO DE APRENDIZAGEM PESSOAL**, no qual o mentor é um **PROFISSIONAL MAIS EXPERIENTE** que **INVESTE** tempo, **COMPARTILHA** conhecimento e **EMPREGA** seu esforço com a finalidade de **APOIAR** o planejamento/ desenvolvimento de vida e carreira do seu(a) mentorado(a), fornecendo orientação, exemplos práticos e desafios para enriquecer seu modo de pensar e desenvolver seu potencial pessoal e profissional.





# O que não é *Mentoria*

**Não é terapia:** é importante tratar de questões relacionadas ao trabalho e ao desempenho do(a) jovem, sem entrar em aspectos terapêuticos;

**Não é coaching:** não é processo de acompanhamento e desenvolvimento do(a) jovem com foco na melhora de performance a curto prazo do(a) mentorado(a);

**Não é assessoria técnica:** a mentoria não se destina a tratar de conteúdos específicos, desenvolvimento de competências técnicas;

**Não é um bate-papo aleatório:** a mentoria propõe um ambiente propício para reflexões e indagações internas profundas.







## Algumas habilidades importantes para o processo:

- **CONHEÇA E SE INTERESSE** verdadeiramente pelo(a) seu(a) mentorado(a);
- **TENHA EMPATIA.** Considere o momento de vida em que o jovem está e a realidade que eles estão inseridos;
- **EXERCITE A ESCUTA ATIVA;**
- **FALE UMA LINGUAGEM** que o jovem entenda;
- **ESTEJA ABERTO** para compartilhar experiências de sua carreira profissional;
- Lembre-se que os dados do jovem são **CONFIDENCIAIS**;
- **IDENTIFIQUE OS MOMENTOS DE APRENDIZADO.**
- **SEJA ENTUSIASTA DO PROJETO.**

# Responsabilidades da Mentor

- Participação da formação e realização de todos os encontros de mentoria;
- Leitura prévia do material de apoio;
- Agendamento dos encontros e definição da melhor plataforma para a realização dos mesmos;
- Preparação dos encontros da mentoria;
- Cumprimento dos prazos e datas;
- Comunicar ao(a) mentorado(a), caso haja dificuldades ou mudanças dos horários e dias da mentoria
- Comprometimento com o projeto do início ao fim

Tempo de dedicação

Atividade

1 h

Capacitação

6 h

04 Rodadas de mentoria | 1h30 cada

1,5 h

Encontro de encerramento

3 h

Leitura do material, pesquisa de referências e planejamento dos encontros de mentoria

Tempo estimado de dedicação: 12 horas

# Perfil dos(as) jovens

No total teremos **20** jovens beneficiados pela mentoria.

- Jovens certificados pelo Talentos de Futuro, sendo que vários são embaixadores do Programa Talentos de Futuro;
- São 70% de mulheres e 30% homens
- A média de idade dos participantes é de 17,35 anos
- 15,78% se identificam como parte de um grupo diverso
- 57,89% se identificam como brancos, 31,59% como negros e 10,52% como pardos
- 78% dos jovens já ingressaram no mundo do trabalho e estão trabalhando no momento.



# RESPONSABILIDADES *do mentorado*

Estar disponível para os encontros nas datas e horários agendados;

Estar sempre atento aos combinados e tarefas de cada encontro;

Ser comprometido com as entregas e prazos;

Estar aberto às oportunidades de desenvolvimento trazidas em cada encontro;

Ser receptivo às dicas e feedbacks recebidos;

Participar de todos os encontros de mentoria e do encontro de encerramento.



Como irá acontecer  
*a Mentoria*

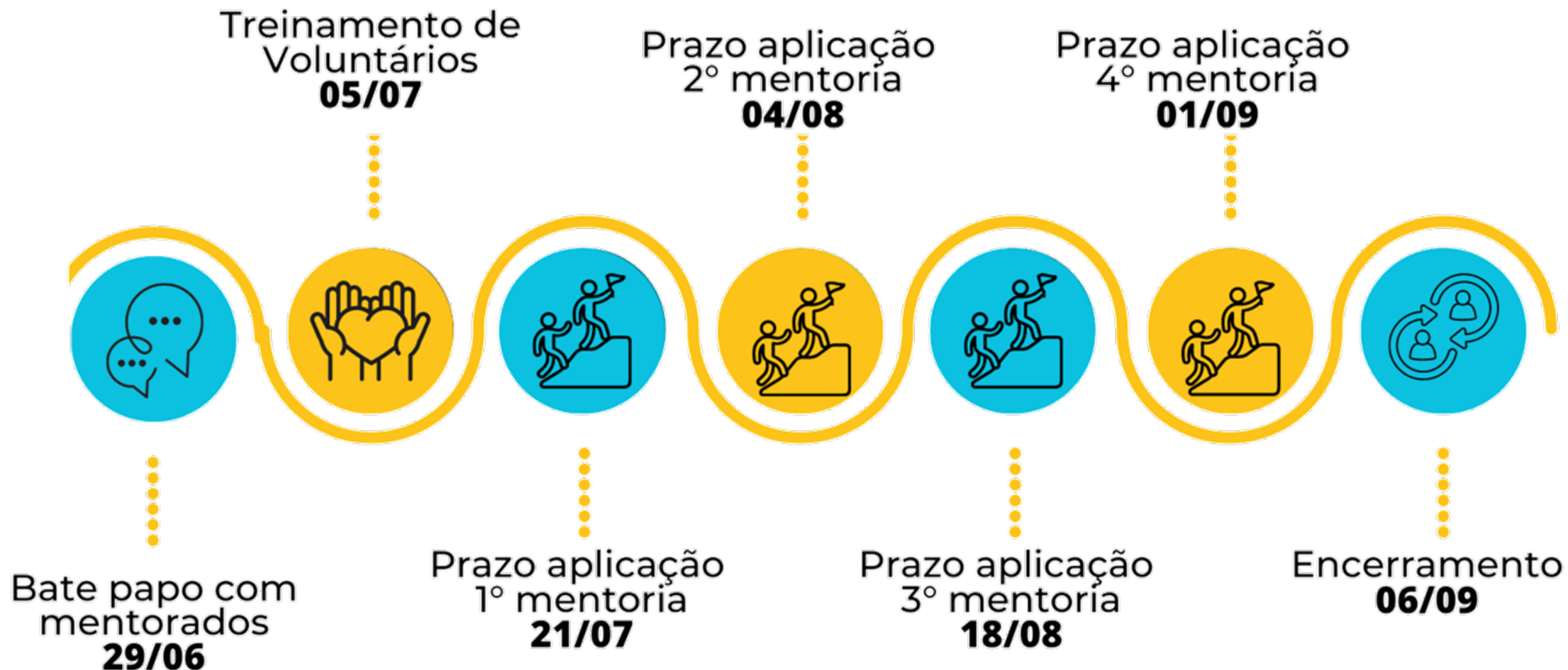


# Estruturação:

- 1 Cada mentor(a) irá mentor(a) o(a) mesmo(a) jovem durante toda a ação;
- 2 As sessões de mentoria serão agendadas pelos próprios mentores. Sugerimos que o primeiro contato seja feito pelo WhatsApp;
- 3 A sugestão é que aconteça 1 sessão a cada 15 dias;
- 4 As sessões terão de duração de 01h30;
- 5 Toda a ação de mentoria acontecerá remotamente. Muitos dos jovens apenas conseguirão se conectar pelo celular. Lembre-se de adaptar as atividades para que possam ser feitas por esse meio;
- 6 Ao final, todos participarão de um encontro online para encerramento da ação;



# LINHA DO TEMPO DO PROJETO



# Dicas para começar e encerrar os encontros *Mentoria*



## Como iniciar as rodadas de mentoria?

- Verificar se ambos estão com os materiais necessários para o encontro;
- Verifique como está a conexão da internet;
- Valide se o(a) mentorado(a) está com todas as ferramentas necessárias para o encontro: caneta, lápis, papel;
- Inicie o bate-papo perguntando como o jovem está e como passou os últimos dias;
- Compartilhe o objetivo do encontro e o planejamento para que o(a) jovem assimile as etapas que percorrerão juntos



## Como encerrar as rodadas de mentoria?

- Pergunte ao(a) jovem o que ele(a) achou do encontro;
- Conte o que você achou do encontro;
- Pergunte se ele(a) gostaria de aprender algo em específico para o próximo encontro;
- Ficou alguma atividade pendente? Convide o(a) jovem a realizá-la até o próximo encontro;
- Fale quais serão as entregas dele(a) para a próxima semana. Se possível envie um lembrete por WhatsApp;
- Agradeça a participação e comprometimento do(a) jovem.

# Orientações Pedagógicas para *Mentoria*

1. **LEVE EM CONSIDERAÇÃO** as limitações (faixa etária, desafios cognitivos) e os interesses do(a) jovem;
2. **CRIE VÍNCULOS:** conte sobre sua vida, tome iniciativa e faça perguntas;
3. **NÃO FAÇA PROMESSAS:** jovens criam expectativas e o não cumprimento pode deixá-los(as) frustrados(as);
4. **INSPIRE** o(a) jovem contando sua trajetória profissional e a importância da preparação (estudos, cursos, vivências) para chegar onde chegou;
5. **VALORIZE** o jovem perguntando sobre ele, seus interesses e sonhos;
6. **SEJA FLEXÍVEL** para adaptar o encontro conforme a demanda do jovem, mas sem fugir do objetivo geral do encontro;
7. **A GESTÃO DO TEMPO** dos encontros e realização das atividades são de responsabilidade do mentor.





# Orientações Pedagógicas para *Mentoria*

1. **TENHA CUIDADO COM FRASES** como “só depende de você. É sempre importante levar em consideração o contexto do jovem;
2. **ACREDITE** na potencialidade do(a) jovem . A juventude é uma fase importante. Cuidado com a infantilização;
3. **FAZER BOAS PERGUNTAS** é fundamental para ajudar o(a) jovem a identificar possibilidades e oportunidades de melhoria;
4. **OUÇA OS(AS) JOVENS** pois eles tem uma história de vida também;
5. **LEMBRE-SE!** Sua experiênciaia pode motivas mais não é 100% replicável. Cuidado para não se colocar como um padrão a ser seguido, mas como alguém que inspira;
6. **FIQUE ATENTO À LINGUAGEM.** Evite termos em inglês e/ou que sejam específicos do negócio. Os jovens não conhecem a fundo o mercado de trabalho. Mesmo aqueles que já estão no mercado de trabalho, em sua maioria, estão em cargos de entrada.
7. **CUIDADO** com julgamentos, juízo de valor, questões culturais e religiosas.





# *Dúvidas* frequentes

1. Tive um imprevisto de última hora e não vou poder participar de uma encontro de mentoria. O que eu faço?

Caso você tenha um imprevisto e não possa participar de algum encontro, avise ao jovem, com antecedência, evitando gerar frustrações. Caso não consiga falar com ele(a), peça ajuda à equipe da Benjamin Consultoria. É importante remarcar o encontro individual com seu mentorado na mesma semana.

2. O jovem não apareceu no encontro na hora marcada.

Aguarde um pouco no link. Caso ele esteja apenas atrasado, aproveite para falar sobre a importância da pontualidade e responsabilidade com o outro. Caso o jovem não apareça, tente entender o motivo da falta e remarque um novo horário durante a mesma semana para falar com seu mentorado.

3. O jovem teve problemas de conexão

Tente restabelecer a conexão. Caso o problema seja a ferramenta (google meet ou zoom), você poderá tentar outros aplicativos, como por exemplo, o WhatsApp. Se ainda assim o jovem não conseguir restabelecer a conexão, você poderá marcar um novo horário durante a mesma semana para realizar o encontro.

4. O jovem está com dificuldades de acessar às reuniões.

Caso o(a) jovem tenha dificuldade de se conectar, você poderá usar o seu celular e se conectar no aplicativo que fique mais fácil para vocês. Nem todos os jovens estão familiarizados com os aplicativos como o Google Meet, Zoom e Teams.

5. O jovem não está engajado. O que eu faço?

Caso você perceba que o jovem não está engajado na mentoria, tente entender o motivo. Pergunte se a mentoria não está atendendo as expectativas e construa junto com ele algo que faça sentido. Desperte o interesse e curiosidade do jovem a partir de temas trocados nos encontros anteriores. Esteja atento também a outros fatores que podem desestimulá-los, tente perceber se aconteceu algo na vida pessoal que pode estar prejudicando o seu engajamento do projeto. E é claro, procure alguém da assessoria e compartilhe suas dificuldades. Nós trabalharemos juntos na solução.



Os encontros de  
*Mentoria*



# Rodadas de *mentoria*

A cada rodada de mentoria sugerimos que o mentor aborde os desafios profissionais e pessoais do jovem. Confira os temas que sugerimos para cada encontro:



Encontro 1  
Se conhecendo



Encontro 2  
Objetivos futuros



Encontro 3  
Habilidades e dicas



Encontro 4  
Nosso papel como cidadão do mundo

**Só uma mente aberta, disposta a romper paradigmas é capaz de identificar oportunidades por trás do inusitado.**

Maurício A Costa em “O Mentor Virtual” – Pag. 19, Editora Komed, Campinas, 2008.



# Encontro 1 Se conhecendo



O **OBJETIVO** desse encontro é iniciar o processo de autoconhecimento e enfatizar a importância do mesmo para uma carreira profissional promissora.

**Dicas de preparação:** Estude o guia e, caso precise, vá além das informações descritas nesse material. Faça uma reflexão sobre você, suas habilidades e competências, suas oportunidades de melhoria, assim você irá ajudar o(a) jovem a fazer esse exercício de autoconhecimento.

**Materiais necessários:** Apresentação do guia; papel e caneta.



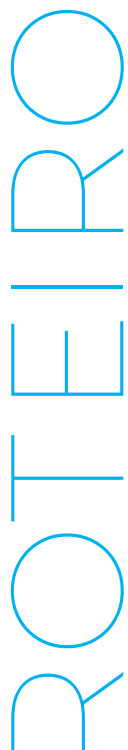
# Lembrete! Para todo Encontro





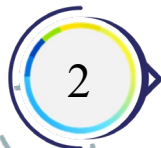


## Se conhecendo



### **Dê boas-vindas (10 min)**

Este é o seu primeiro momento com o(a) mentorado(a). Comece se apresentando: nome; cidade; empresa; cargo; e outras informações que julgar importante. Em seguida, peça para que o(a) mentorado(a) se apresente também.



### **Descobrimo afinidades (15 min)**

Ambos precisarão de papel e caneta para escreverem gostos pessoais e profissionais. Escreva pelo menos 05 itens e peça para o mentorado(a) escrever também. Após a escrita conversem sobre os itens para identificarem quais são semelhantes.



### **Apresentação do contrato (05min)**

Este momento é importante para vocês firmarem a parceria da mentoria. Leia o contrato e envie para o seu mentorado(a) dar o aceite, que pode ser feito pelo WhatsApp. Acorde os dias e horários das sessões, bem como, as responsabilidades de cada um.



### **Dinâmica da Árvore (25min)**

Essa atividade visa ajudar o mentorado(a) a enxergar quais são seus valores, o que tem de fundamentos, para iniciar o processo de desenvolvimento. Também é uma ferramenta que o ajudará a pensar em algumas de suas características, seus aprendizados até o momento, os relacionamentos que possui e o que gostaria de deixar como legado.



### **Análise FOFA (20min)**

Aplice análise FOFA para ajudar seu(a) mentorado(a) a identificar quais são suas forças e fraquezas internas e quais são as oportunidades e ameaças externas que podem ajudar e/ou atrapalhar a carreira do(a) jovem.



### **Encerramento do Encontro (15min)**

Solicitar como "tarefa de casa" que o mentorado(a) realize o teste no link a seguir e envie o resultado ao mentor. <https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade> .

# Contrato de *responsabilidades*

Eu, \_\_\_\_\_ me comprometo a participar da ação de Mentoria realizada pelo Instituto Algar, com o objetivo de me desenvolver pessoal e profissionalmente.

Me comprometo a estar presente nos dias e horários agendados e a realizar as atividades que forem solicitadas, sempre visando meu crescimento e a troca de experiências entre mentor(a) e mentorado(a).

Ressalto que as conversas, exemplos, e histórias que forem compartilhadas no momento da mentoria não serão repassadas para outras pessoas, entendendo assim a importância da confidencialidade entre as partes.

# Descobrimo *afinidades*

Use esse momento para proporcionar integração e fortalecimento de laços. Esse é o momento para descobrirem o que vocês possuem em comum e nesse espaço iniciar uma troca de experiências. Faça perguntas abertas e tenha uma escuta ativa para direcionar a conversa. Algumas dicas de perguntas para começar esse bate-papo:

1. Como você acha que um amigo seu ou professor te descreveria?
2. O que você mais gosta de fazer?
3. Quando pensa no futuro o que mais deseja conquistar?
4. Quem foi (ou é) a sua maior inspiração na vida?
5. Qual é o seu lugar favorito no mundo?
6. Quais são (ou eram) as suas matérias favoritas na escola?

Caso não encontrem nenhum gosto parecido é preciso que a conversa continue para que possam chegar a 03 atividades/características/gostos comuns.



# Dinâmica da árvore



Essa atividade visa ajudar o mentorado(a) a enxergar quais são seus valores, o que tem de fundamentos, para iniciar o processo de desenvolvimento.

Em uma folha peça ao mentorado para desenhar uma árvore simples.

Depois insira as informações conforme a simbologia abaixo:

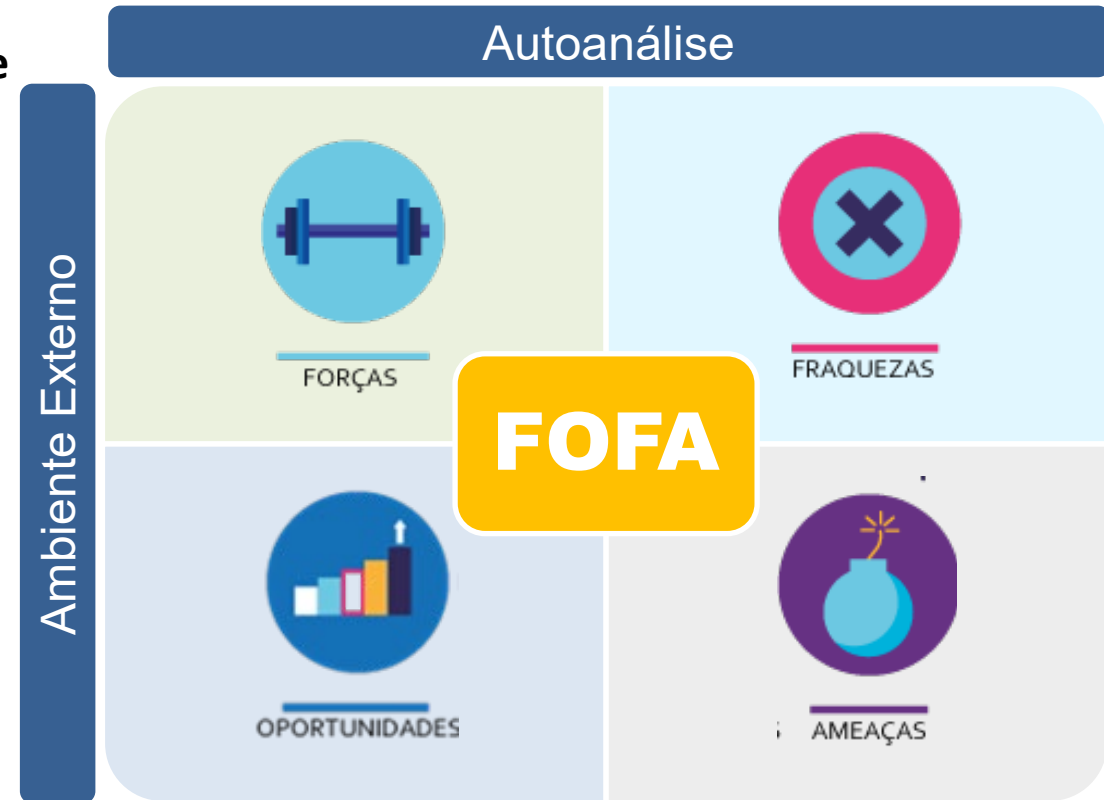
1. **As raízes são a base.** Coloque nas raízes aquilo que te sustenta: trabalho, família, casa, crenças, sonhos.
2. **No caule** estão as habilidades, competências, valores, qualidades e saberes que carregamos conosco. É o eixo de sustentação que nos permite construir o futuro que desejamos;
3. **Os galhos** representam as esperanças, expectativas, desejos e sonhos em relação à vida;
4. **As flores** significam o olhar para o que já se tem de bom, para as conquistas em curso e as pequenas vitórias. Pode se referir também ao que sentimos que está vivo dentro de nós;
5. **As frutas** são os presentes que recebemos ao longo da vida, ou seja, atos de cuidado e amor que podem ter cunho material ou não. Também podem representar o valor que nós entregamos ao mundo com as nossas ações;
6. **As folhas:** podem se referir às pessoas, parceiros, amigos, grupos e instituições que marcaram nossa vida. Também vale mencionar personagens, amigos imaginários, animais de estimação etc.;
7. **As sementes:** simbolizam o nosso legado, o que queremos plantar para que floresça no futuro.

# Análise FOFA

A análise FOFA (SWOT) é uma importante ferramenta. Aqui o objetivo é possibilitar ao(a) jovem um olhar para dentro e para fora de si, identificar as suas Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças, que poderão afetar de forma positiva ou negativa a sua carreira.

É importante que o(a) jovem identifique suas qualidades, habilidades, competências, atitudes positivas e também aquelas que tem oportunidades de melhoria. Posteriormente convite o(a) jovem a fazer uma análise externa, do mercado de trabalho, sobre as oportunidades e ameaças que já vivencia e que pode vir a enfrentar.

Peça ao(a) jovem que realize a FOFA observando a Árvore que ele(a) acabou de preencher. Isso irá ajudá-lo(a) a identificar melhor suas características, habilidade e atitudes.



# Teste de personalidade

**O autoconhecimento é um importante ponto de partida para criar a nossa marca pessoal e entender quais as ações são necessárias para o desenvolvimento pessoal e profissional.**

Essa ferramenta permite identificar qual o seu perfil de personalidade por meio de um teste que pode ser acessado em:

<https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade>

Conhecido como teste de personalidade, o MBTI ou Tipologia de Myers-Briggs, é um instrumento muito utilizado para identificar o tipo psicológico das pessoas.

**Peça para que o jovem realize o teste e faça uma reflexão, levando em consideração a sua análise FOFA.**





# Encontro 2

## Objetivos futuros



Instituto  
**Algar** ▶▶

# Lembrete! Para todo Encontro



O **OBJETIVO** desse encontro é desenhar, juntamente com o(a) jovem suas metas e objetivos para o futuro. É importante que ele(a) aprenda a estabelecer metas, e que, também, entenda o que pode ajudá-lo(a) ou atrapalhá-lo(a) no alcance desses objetivos.

**Dicas de preparação:** Estude o guia e, caso precise, vá além das informações descritas nesse material. Convidamos você a também realizar o teste de personalidade. Prepare uma fala sobre a sua trajetória até aqui para inspirar o(a) jovem. Fale sobre os sonhos que alcançou, que não alcançou, os desafios que surgiram no percurso e como você venceu os obstáculos. Assista previamente ao vídeo.

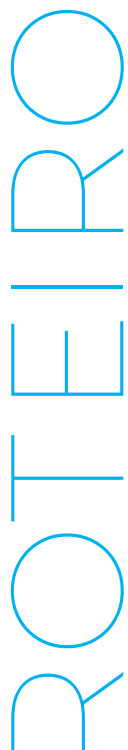
**Materiais necessários:** Apresentação do guia;  
Resultado do seu Teste das Personalidades;  
Papel e caneta; Link do vídeo.







# Objetivos futuros



### Dê boas-vindas (05 min)

Inicie a conversa com o mentorado(a) quebrando o gelo. Pergunte como ele está e como foi desde o último encontro. Fale com entusiasmo sobre o tema do encontro do dia.



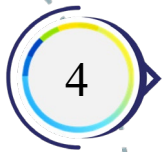
### Conversa sobre o Para Casa (15min)

Pergunte ao(a) mentorado(a) o que ele(a) achou do teste das personalidades e quais foram suas principais anotações a partir do teste e da revisão da Análise FOFA. Converse com ele(a) a respeito da importância do autoconhecimento.



### Bate-papo Inspirador (20 min)

Conte sobre sua história, sobre os desafios que enfrentou para chegar até onde está, as dúvidas que teve no caminho, os mentores que cruzaram sua história e como descobriu ou busca descobrir o seu propósito/projeto de vida.



### Plano de Vida (20 min)

Assistir o vídeo sobre o Plano de Vida e debater com o mentorado(a). Pergunte se esta explanação sobre planejamento de vida faz sentido para ele(a) e escute-o. Você também pode identificar na sua trajetória uma relação com o vídeo e compartilhar. Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=yO2L8DOQQ7Q>



### Construindo o seu Barco (15min)

Nessa dinâmica o mentor irá orientar o(a) mentorado(a) a definir o objetivo que quer conquistar (**Ilha**), o que o impulsiona para chegar até ele (**vela**) e o que o impede de alcançá-lo (**âncora**).



### Encerramento do Encontro (15min)

- 1) Solicitar ao(a) mentorado(a) que reflita e escreva suas metas e objetivos a curto, médio e longo prazo.
- 2) Peça também para ele(a) atualize OU escreva seu currículo, com informações que julgue necessárias serem descritas nesse documento.

# Bate-papo Inspirador



**Agora é hora de você compartilhar sua trajetória!**

Você também teve histórias do passado que marcaram sua carreira profissional e pessoal. Dicas para você refletir e se preparar antes do encontro:

- O que o **levou a optar** por essa profissão?
- Qual foi seu **maior desafio**?
- Nem tudo é fácil**, aposto que você teve que superar muitos obstáculos para chegar onde chegou. Compartilhe!
- Fale sobre conquistas**, mas também valorize os **erros que cometeu**. Todos nós erramos e o importante é aprender com isso!
- Coloque-se no lugar do jovem** e tente lembrar as principais dúvidas que tinha naquela época.

# Plano de Vida

Assista o vídeo sobre o Plano de Vida para conversar com o mentorado(a).

<https://www.youtube.com/watch?v=yO2L8DOQQ7Q>

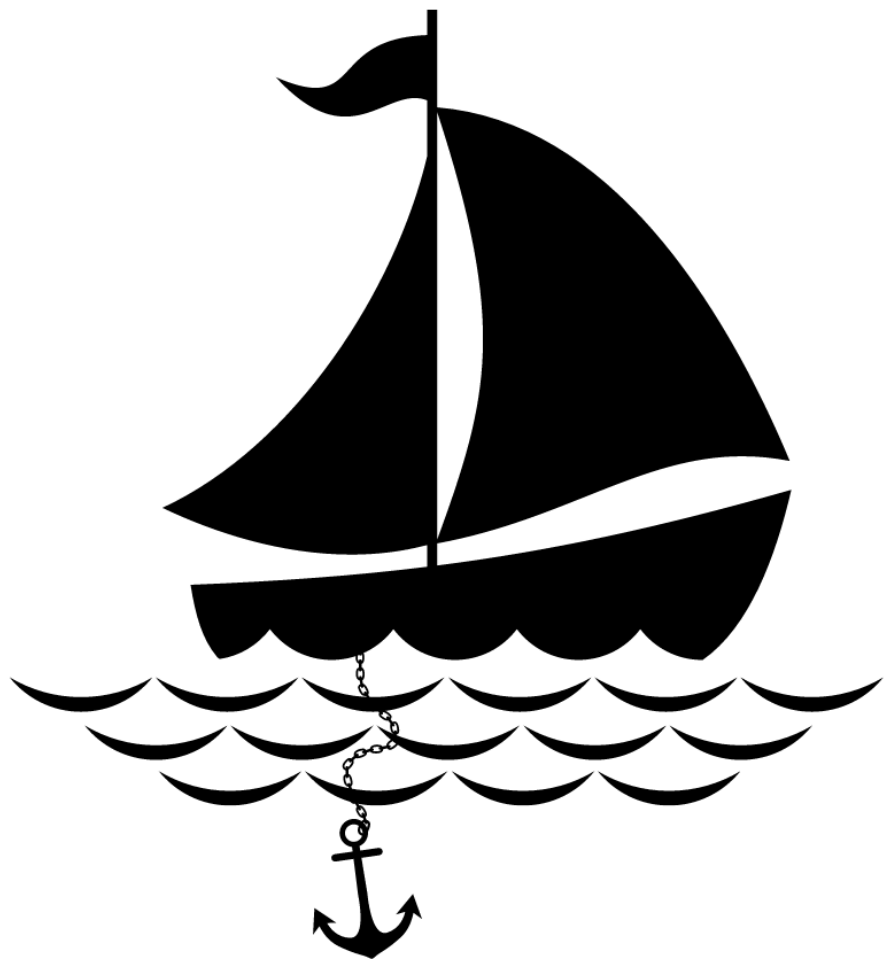
Pergunte se esta explanação sobre planejamento de vida faz sentido para ele(a) e escute-o. Você também pode identificar na sua trajetória uma relação com o vídeo e compartilhar.





# Construindo seu Barco

## *A ilha e o barco*



**Defina junto com seu(a) mentorado(a) os seguintes itens, sempre ajudando-o a refletir sobre eles.**

**Ilha:** meta, objetivo ou emprego que deseja alcançar.

**Âncora:** aquilo que está o impedindo de avançar. Importante se atentar às atitudes, habilidades e conhecimentos que talvez possam ser melhor desenvolvidos.

**Vela:** habilidades, competências e atitudes que estão levando para frente, como um diferencial e que o(a) fazem se destacar.

# Definindo Metas e Objetivos

**Peça para o(a) mentorado(a) identificar seus interesses em âmbito pessoal e profissional e estipular metas concretas e realistas alcançá-las.**

1. Metas a curto prazo (1 ano)
2. Metas a médio prazo (3 anos)
3. Metas a e longo prazo (10 anos)

## Algumas dicas para ajudar o jovem a definir suas metas:

Conheça seus princípios. Entenda quais valores e princípios norteiam a sua vida para descobrir o que é mais importante, do que você não abre mão.

Saia da zona de conforto. Busque novas alternativas. Vá além do que já experienciou. Há alternativas novas esperando para serem usadas em novas soluções.

Saiba do que você está disposto a abrir mão. Para avançar é necessário se desfazer de velhos hábitos e manias. Esteja disposto a se desfazer de costumes e comportamentos que não cabem mais na sua vida.

Divida as metas entre curto, médio e longo prazo. Compreender o tempo é um dos grandes acertos em relação aos objetivos. Não tenha pressa, tampouco procrastine. Avalie o tempo de cada objetivo e seja realista.

Tenha clareza ao estabelecer suas metas. Avalie sua personalidade e seus talentos para traçar objetivos reais e que tem a ver com o seu estilo de vida. Dessa forma é mais provável que seja certo e alcance o seu objetivo.

Defina as metas entre ser, fazer e ter. Divida os seus objetivos para que possa compreender melhor e se organizar. Dessa forma, haverá mais organização com relação ao tempo e às possibilidades existentes para alcançar o objetivo.



# Atualizando o Currículo

Peça que o mentorado(a) reveja ou escreva o seu currículo, com informações que julgue necessário serem descritas nesse documento.

Você também pode pedir que o jovem pesquise sobre a importância desse documento e quais são as informações que devem constar nele.





**Em um mundo rápido e competitivo, ser capaz de aprender novas habilidades é uma das chaves do sucesso. Não é suficiente ser inteligente – é preciso sempre estar se tornando mais inteligente.**

Joseph Weintraub

# Encontro 3

## Habilidades e dicas







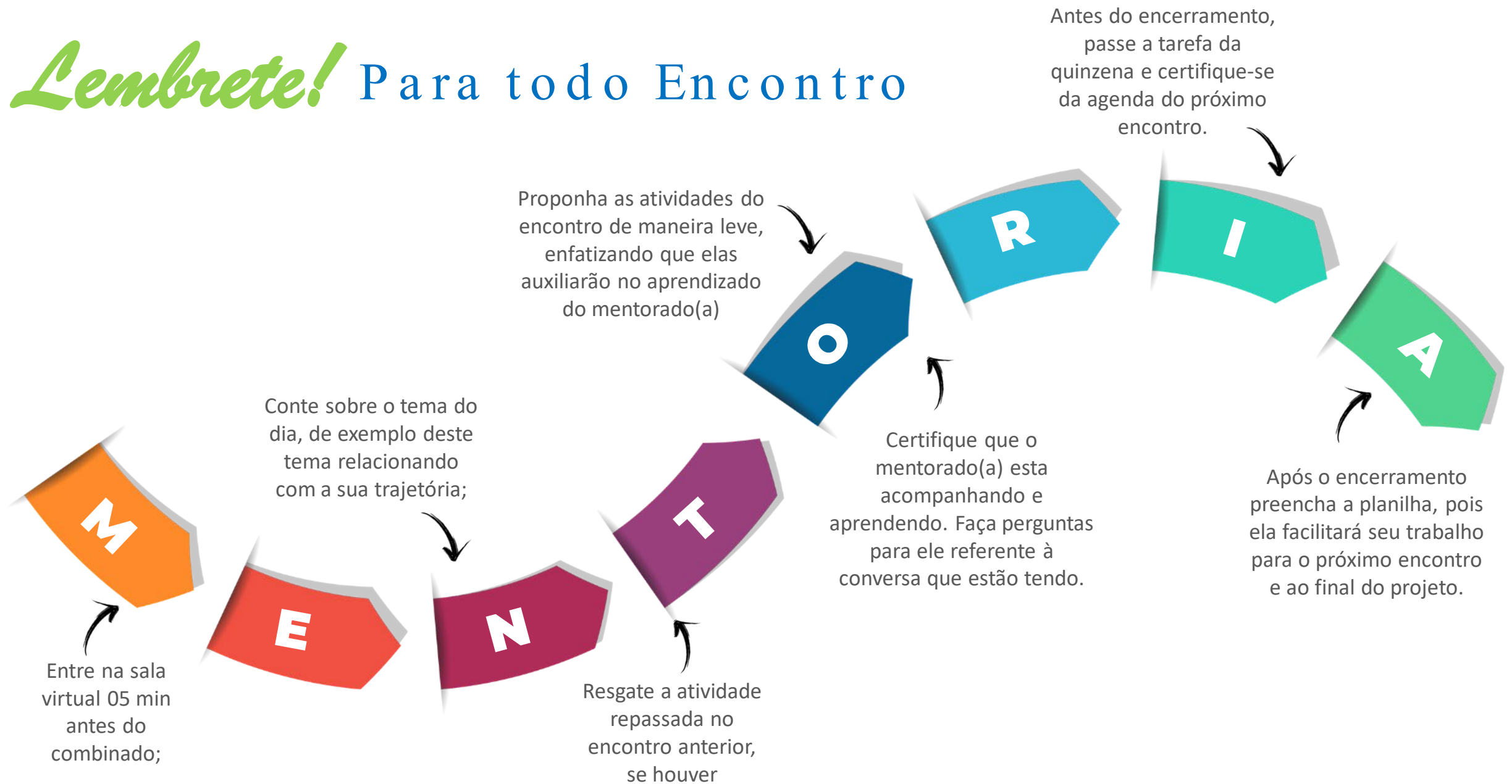
Esse será o penúltimo encontro entre você e o(a) mentorado(a). O papel do mentor(a) neste encontro é mostrar ao jovem como é feita a análise de metas e objetivos para que eles sejam realizáveis. Neste encontro, você também auxiliará o(a) jovem na análise do seu currículo e dará algumas dicas para uma boa entrevista.

**Dicas de preparação:** Estude o guia e, caso precise, vá além das informações descritas nesse material. Retome o conceito SMART para análise de objetivos e metas. Se prepare para analisar o currículo do(a) mentorado(a) e para dar dicas importantes de como se comportar em uma entrevista de emprego.

**Materiais necessários:** Apresentação do guia; papel e caneta; Link do vídeo.



# Lembrete! Para todo Encontro





## Habilidades e dicas

PROTECTOR



### Dê boas-vindas (05 min)

Inicie a conversa com o mentorado(a) quebrando o gelo. Pergunte como ele está e como foi desde o último encontro. Fale com entusiasmo sobre o tema do encontro de hoje.



### Conversa sobre as *Entregas* (15min)

Pergunte ao(a) mentorado(a) sobre o desenho das metas a curto, médio e longo prazo e peça que ele compartilhe com você, com o objetivo de ouvi-lo e orientá-lo caso identifique esta necessidade.



### Validando minhas metas (20min)

Esta dinâmica tem o objetivo de auxiliar o(a) mentorado(a) a entender como é importante saber definir metas e objetivos factíveis. O importante aqui é ele(a) entender que seus desejos podem ser melhor analisados com a ajuda desta ferramenta.



### Análise de Currículo (15min)

Nesse momento, o mentor deve sinalizar os pontos fortes e a melhorar do currículo elaborado pelo mentorado(a). Se for necessário monte um novo currículo juntamente ele(a). Use as habilidades e competências identificadas nas atividades anteriores para auxiliá-lo.



### Repasse de dicas (15min)

Apresente ao seu(a) mentorado dicas para processo seletivo, entrevistas, dinâmicas, dicas de empreendedorismo, cursos de desenvolvimento, filmes e séries que podem ajuda-lo nesse entendimento.

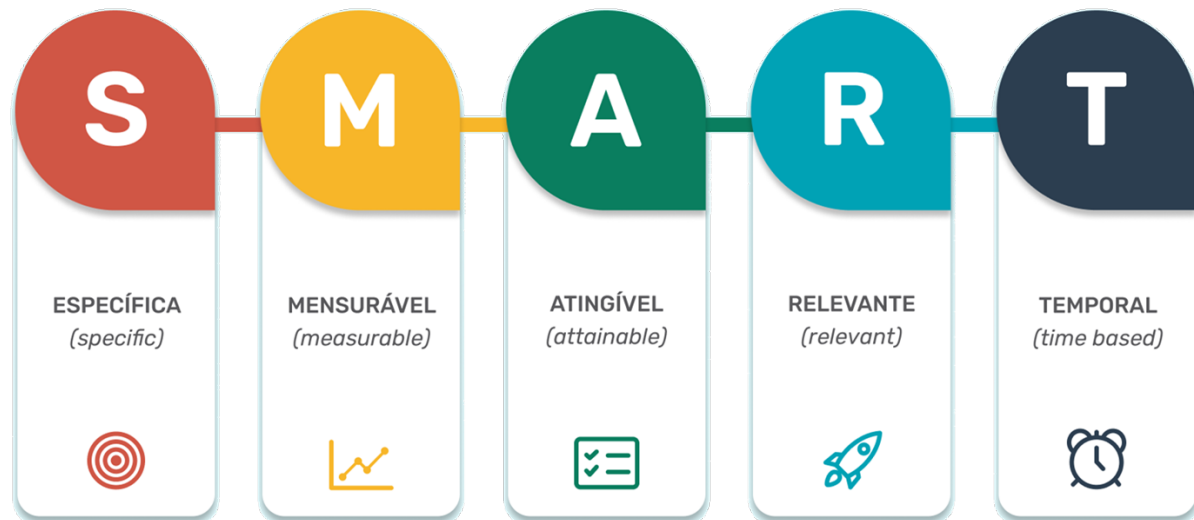


### Encerramento do Encontro (15min)

Sugira ao(a) mentorado(a) que pesquise causas sociais que chamem a sua atenção e busque entender quais habilidades tem que pode usar para ajudar o mundo. E peça para ele fazer o teste: <https://descubrasuacausa.net.br/>

# Validando as minhas metas

SMART é um acrônimo de letras da língua inglesa. É uma ferramenta muito utilizada para construção e análise de metas e objetivos dentro das organizações.



**Escolha, juntamente com o(a) mentorado(a) uma meta ou objetivo, independente do prazo que ele(a) delimitou.**

A partir da escolha, faça perguntas para o mentorado(a) baseando-se no quadro acima.

Peça para o(a) jovem responder aos questionamentos verificando se sua meta tem todos os requisitos SMART.

Enfatize para o(a) jovem a importância de definir metas e objetivos que possam ser alcançados, independente do tempo estipulado (curto, médio ou longo prazo), e que ferramentas como esta, podem ajudá-lo nesse processo.



# Análise de Currículo

## Informações essenciais de um CV:

*Nome Completo*

*Contatos (endereço e número de celular)*

*Formação Acadêmica [Descrever a formação acadêmica]*

*Experiência Profissional [Descrever a experiência profissional se houver]*

*Qualificações e Atividades Complementares*

*Informações Adicionais*

## Dicas:

- 1. IMPORTÂNCIA DO CV:** lembre ao(a) jovem que o currículo é a primeira impressão para uma oportunidade de trabalho, é preciso estar organizado, bem formatado (mesma fonte, cor, espaçamento, tamanho da fonte);
- 2. VALORIZE A EXPERIÊNCIA DO JOVEM:** o grande desafio é como valorizar um currículo com pouca experiência. Sugestão: atividades de voluntários podem ser uma experiência profissional também. Muitos jovens já tiveram experiências dentro das organizações sociais que fizeram parte. É importante valorizar essas vivências. Além disso, o jovem pode colocar suas atividades extracurriculares e certificados, um exemplo é o Programa Talentos de Futuro.
- 3. MODELOS DE CURRÍCULOS:** você pode trazer referências no dia. Pode pesquisar na internet ou ilustrar o bate-papo com o seu próprio currículo, se assim desejar.



# Análise de Currículo – Parte 2

O currículo ajuda o(a) jovem a estruturar e organizar suas habilidades e conhecimentos em um único documento.

A partir daí, você pode convidar o seu(a) mentorado(a) a revisar o perfil do LinkedIn. Caso ele(a) ainda não tenha um perfil, fale da importância dessa rede social, especialmente para aqueles que estão em busca de uma oportunidade no mercado de trabalho.

## Algumas dicas para o LinkedIn:

- 1.** Capriche na foto e na capa do seu perfil, pois elas dizem muito sobre você.
- 2.** Tenha um perfil completo: isso inclui a sua localização e sua área de formação. Essas informações compõem o cartão de visitas do seu perfil.
- 3.** Capriche no seu resumo: Ele é um espaço feito para você se apresentar e mostrar o seu diferencial. Conte quem você é, o que faz e o que deseja em até 3 parágrafos. Inclua também suas conquistas, habilidades e coisas que curte. Este é o espaço “mais maleável” do seu perfil, mostre um pouco da sua personalidade.
- 4.** Conecte-se com quem você conhece! Comece com amigos, família, colegas de sala, mentores, professores e orientadores. Você vai perceber que o LinkedIn sugere pessoas que talvez você conheça. Aproveite para expandir sua rede de conexões.
- 5.** Busque novas pessoas No LinkedIn você não precisa se conectar necessariamente com quem você conhece, você pode buscar pessoas que admira e de empresas que queria conhecer mais.



# Dicas para entrevista

Aproveite este momento para dar dicas de como o(a) jovem pode se comportar em uma entrevista. Caso haja tempo, simule perguntas e possíveis respostas adequadas para o jovem se preparar para uma eventual entrevista.

**AVALIAÇÃO E APRESENTAÇÃO:** a avaliação ocorre desde o primeiro contato: aparência, organização e pontualidade são essenciais.

**COMPORTAMENTO:** seja claro, exponha suas ideias, fale sobre suas expectativas e experiências em relação a vaga, olhe nos olhos. Se a entrevista for coletiva não interrompa outro candidato quando o mesmo estiver falando.

## DICAS DE PERGUNTAS PARA SIMULAÇÃO:

- a) Por que você quer trabalhar aqui? Dê sugestões de possíveis respostas pensando na sua empresa.
- b) Qual valor você pode agregar para a empresa? Retome as características identificadas pelo.
- c) Qual o seu maior desafio e como você planeja ou espera superá-lo? Peça para o(a) jovem contar uma experiência e dê dicas de como valorizar a atitude dele.
- d) Por que você deveria ser escolhido para a vaga? Dê sugestões de possíveis respostas de algo que você falaria ou gostaria de ouvir em uma entrevista. Você pode e deve usar sua experiência pessoal!





# Eu no mundo

Essa é a hora de convidar o(a) jovem a levar o seu talento para o seu entorno e identificar como pode ele pode usá-lo para ajudar o mundo.

Incentive seu mentorado (a) a pesquisar causas sociais e ambientais e verificar se ele se identifica com alguma delas.

**Dicas:** ele pode entrar em sites de OSC's (Organizações da Sociedade Civil) ou mesmo perfis de redes sociais para adensar sua pesquisa.

**Peça que ele identifique pessoas que são envolvidas com projetos sociais e ambientais para se inspirar.**

**Conte também por que decidiu ser voluntário.**



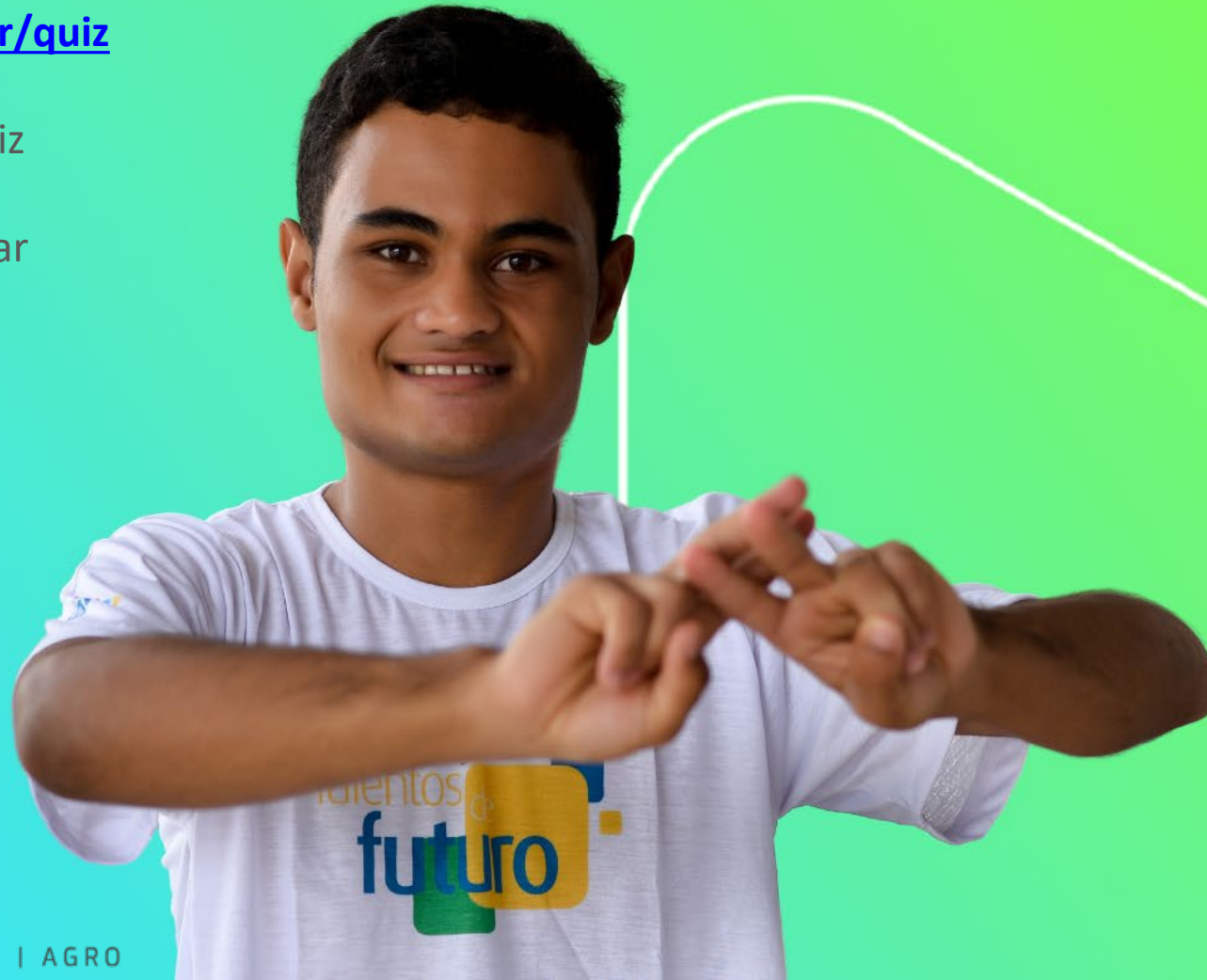
# Descubra sua causa

Envie o link abaixo para o mentorado(a):

<https://descubrasuacausa.net.br/quiz>

Neste link, ele encontrará um quiz que o levará a descobrir qual é a sua causa do coração, além de dar algumas opções de atuação social.

**Peça para o mentorado(a) refletir sobre a seguinte pergunta: como as habilidades que ele tem hoje e que vocês descobriram ao longo dos encontros podem contribuir para a causa apontada no teste?**



# Encontro 4

## Seu papel como cidadão do mundo





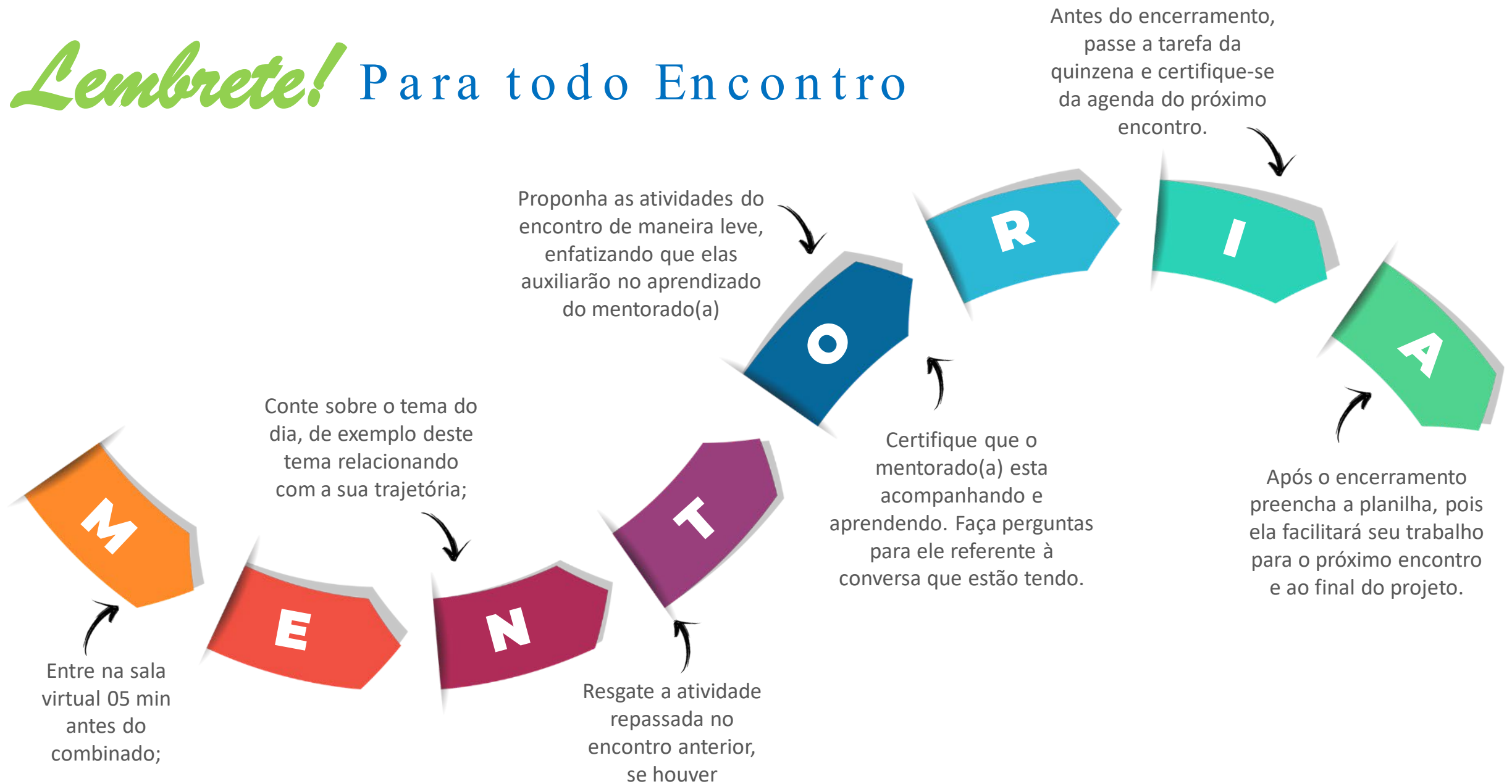


Este encontro tem como **OBJETIVO** provocar uma reflexão para desenvolver no(a) jovem a consciência cidadã, enfatizando que todos(a) somos agentes transformadores, sempre em busca da construção de uma sociedade mais igualitária, justa, solidária e ambientalmente sustentável.

**Dicas de preparação:** Estude o guia e, caso precise, vá além das informações descritas nesse material. Se prepare para uma conversa de inquietações e iniciativas. Assista ao vídeo e faça o teste antes do encontro para estabelecer uma conversa rica sobre causas importantes.

**Materiais necessários:** Apresentação do guia; papel e caneta; link do vídeo; link do teste.

# Lembrete! Para todo Encontro





# Seu papel como cidadão do mundo

PROTECTOR



### Dê boas-vindas (05 min)

Inicie a conversa com o mentorado(a) quebrando o gelo. Pergunte como ele está e como foi desde o último encontro. Fale com entusiasmo sobre o tema do encontro de hoje.



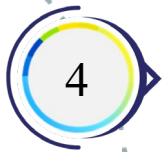
### Conversa sobre as *Entregas* (15min)

Pergunte ao(a) mentorado(a) como foi realizar o teste, se ele conseguiu identificar alguma causa social e/ou ambiental em que ele pode fazer a diferença. Pergunte qual foi a causa que o(a) jovem demonstrou ter mais afinidade.



### Dia a dia do Cidadão (20min)

Assista junto com o mentorado(a) o vídeo ( <https://www.youtube.com/watch?v=IZnntNhlAYM> ) e conversem sobre a importância de cada um no nosso ecossistema e como cada um pode ajudar o próximo e o planeta.



### Olhando para a sua causa (20min)

Após a identificação da causa do jovem, convide o(a) jovem a pensar em uma ação social que possa ser realizada por ele(a), utilizando a ferramenta 5W2H.



### Repasse de dicas (15min)

Repasse suas últimas dicas para a trajetória do(a) mentorado(a), forneça o seu feedback de forma assertiva para contribuir com seu desenvolvimento pessoal e profissional do(a) jovem.



### Encerramento do Encontro (15min)

É a hora de se despedir. Pergunte ao(a) mentorado(a) o que ele achou de todo o processo. Agradeça-o(a) pela oportunidade de contribuir com sua trajetória. Lembrem-se de responderem a avaliação do projeto e enfatize a data do Encontro de Encerramento.



# Dia a dia do Cidadão



A atividade deve começar com uma reflexão sobre cidadania. Para isso, sugerimos que vocês assistam à esse vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=IZnntNhlAYM> e faça as seguintes perguntas:

O que você pode fazer no seu dia a dia para tornar o mundo melhor?

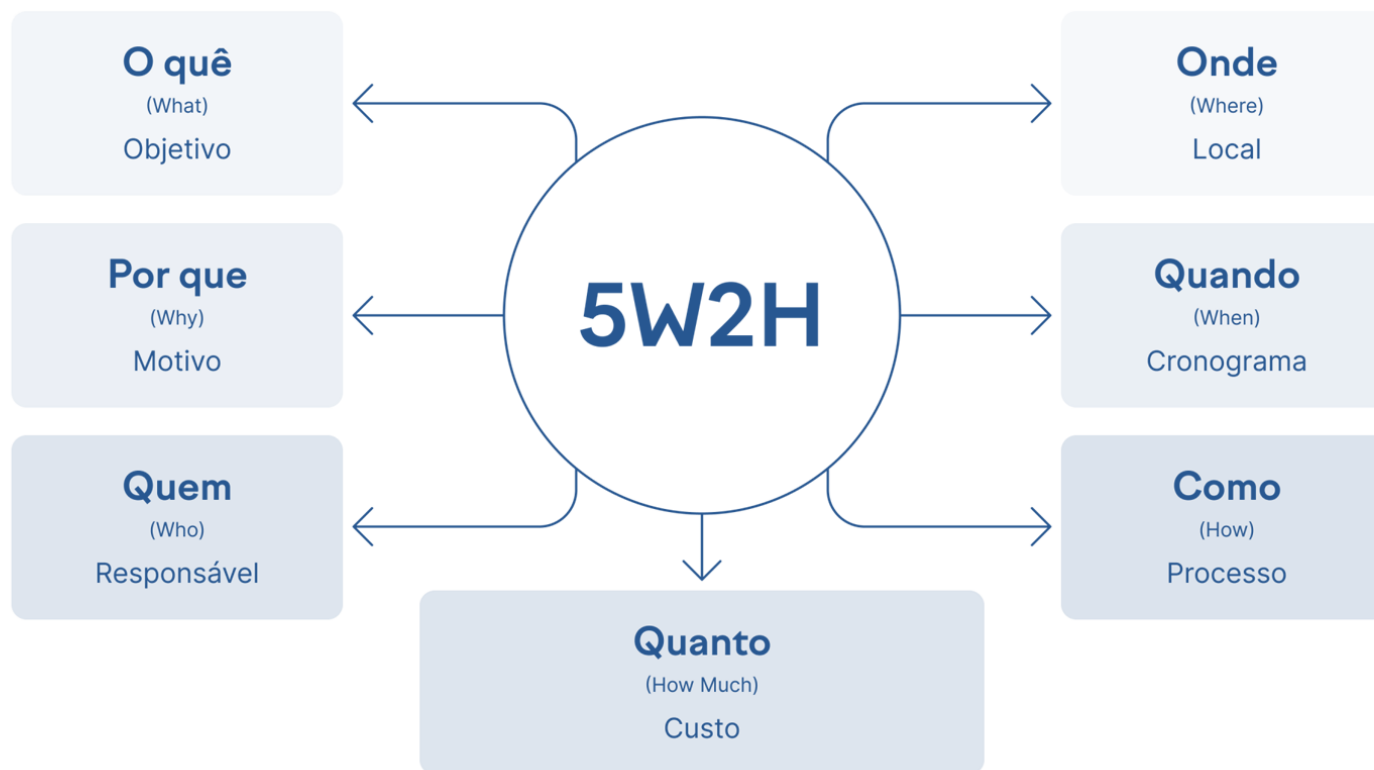
O que você pode mudar no dia a dia para valorizar a diversidade e incluir as minorias sociais?

O que você pode fazer nos próximos meses para a sua comunidade (lugar onde mora) ser um lugar mais sustentável (falando de meio ambiente)?



# Eu no mundo | 5W2H

As ações sociais podem ser realizadas por qualquer pessoa, nos mais diversos contextos. Utilizando a ferramenta 5W2h, convide o(a) jovem a pensar em uma ação social que possa ser realizada por ele(a), a partir de sua causa social/ambiental.



# Dicas valiosas

A mentoria está chegando ao final, mas o trabalho de desenvolvimento não. Essa é a hora de compartilhar dicas de ouro para o futuro do jovem.



Fomente o lado empreendedor e criativo de seu mentorado(a).  
Lembre das principais ideias que o levaram a chegar onde chegou.



Compartilhe os principais investimentos que precisou fazer na sua trajetória profissional.  
Mostre ao jovem que o processo é evolutivo.



Indique livros e cursos que mudaram sua visão de vida e profissão. Fomente o ***lifelong learning***.



Lembre o seu mentorado(a) sobre o desafio da trajetória, como devemos ter leveza com nossos erros e visão de futuro. De como é importante confiar em si e no seu processo.



Incentive o networking, diga como ter relacionamento te ajudou a evoluir e crescer pessoal e profissionalmente.



# Informações

*adicionais*



# Avaliação da Mentoria

**Esta é uma importante devolutiva, tanto do mentor(a) quanto do(a) mentorado(a) em relação a todo o processo vivenciado com a Mentoria promovida pelo Instituto Algar.**

Acesse o link e nos conte como foi:

Link Mentor(a)

Link Mentorado(a)



# Encontro de Encerramento

*06/09 às 18h*

Agende-se para participar do Encerramento oficial da Mentoria.

Este será um momento único, muito enriquecedor e cheio de histórias.

**Participe!**



PRÓXIMAS ENTREGAS



# Tópicos importantes para a *Mentoria*

Vocês deverão entrar em contato com o jovem através do WhatsApp para agendar data e horário da mentoria;

---

Em caso de dúvidas ou problemas de comunicação com o jovem, entre em contato com a Priscilla Nogueira da Benjamin Consultoria, por meio do número +55 (34) 99979-6477 (WhatsApp);

---

Levem em consideração que os jovens estudam e trabalham, então evitem desmarcar ou atrasar. E lembrem-se que imprevistos também podem acontecer do outro lado;

---

Se tiver algum problema, avise a Benjamin Consultoria para identificarmos a melhor forma de resolver.



# Acompanhamento das sessões

Sessão	Objetivo	Prazo	Data do encontro	Carga horária	Avaliação do Mentorado na sessão	Entregas próximo encontro	Aprendizados do encontro	Observações
1 Se conhecendo	O objetivo desse encontro é iniciar o processo de autoconhecimento e enfatizar a importância do mesmo para uma carreira profissional promissora.		21/jul					1) Teste das Personalidades
2 Objetivos futuros	O objetivo desse encontro é desenhar, juntamente com o(a) jovem suas metas e objetivos para o futuro. É importante que ele(a) aprenda a estabelecer metas, e além disso que ele entenda o que pode ajudá-lo(a) ou atrapalhar no alcance desses objetivos.		04/ago		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     Não participou ativamente                      Participou ativamente                      Superou as expectativas                 </div>			1) 02 Metas a curto, médio e longo prazo; 2) Currículo
3 Habilidades e Dicas	Esse será o penúltimo encontro entre você e o(a) mentorado(a). O papel do mentor(a) neste encontro é mostrar o(a) jovem como é feita a análise metas e objetivos para que sejam realizáveis. Neste encontro também você irá auxiliá-lo(a) na análise do seu currículo e oferecer dicas para uma boa entrevista.		18/ago					1) Pesquisas sobre Causas Sociais e Ambientais 2) Teste descubra sua caua
4 Nosso papel como cidadão do mundo	Este encontro tem como objetivo provocar uma reflexão para desenvolver no(a) jovem a consciência cidadã, enfatizando que todos(a) somos agentes transformadores, sempre em busca da construção de uma sociedade mais		01/set					1) Participar do encontro de encerramento.

**Todo grande mestre, um dia  
foi aprendiz.**

David Batista





Multiplique  
o Bem

#VOLUNTÁRIO♥!



Instituto  
**Algar** ▶▶

Instituto  
**Algar** ▶▶▶