

1. Café com a STL – Boas-vindas

Objetivo:

Apresentar o propósito da STL, sua missão, visão e valores. Fortalecer a conexão inicial entre mentor e mentorado e alinhar expectativas.

Tópicos:

- Quem somos nós (Portfólio STL): como nasceu a STL e qual seu propósito.
- Quem é o mentor – *Carometrô*.
- Quem é você – *Carometrô do mentorado*.
- Como podemos ajudar?
- Quais são suas expectativas para a trilha?
- Apresentação dos canais STL (Instagram, LinkedIn e site).

Observação:

Importante que haja um espaço para anotações e/ou gravação da mentoria. Esse registro servirá como base para o acompanhamento do próximo encontro.

Materiais:

Portfólio STL • Instagram STL • LinkedIn STL

Sugestões adicionais:

- Quebra-gelo inicial: “O que te trouxe até aqui?”
- Dinâmica rápida de identidade: três palavras que definem você hoje.

Livros e conteúdos complementares:

- *Comece pelo Porquê* – Simon Sinek
- *O Poder do Hábito* – Charles Duhigg
- *Essencialismo* – Greg McKeown

2. Autoconhecimento – O ponto de partida

Objetivo:

Despertar a consciência sobre quem somos, nossos valores, talentos e gatilhos. O autoconhecimento é o alicerce para encontrar propósito e liderança genuína.

Tópicos:

- O que é autoconhecimento (utilizar material STL + vídeo Murilo Gun).
- Qual a sua importância?
- Por que é um caminho para o propósito.
- Teste VIA de Assinaturas (link e aplicação).
- Plano de Ação baseado nos resultados do teste VIA (modelo de slide).

Ferramentas:

- Link Teste VIA
- Plano de Ação STL (template sugerido)

Livros sugeridos:

- *Em Busca de Sentido* – Viktor Frankl
- *A Coragem de Não Agradar* – Ichiro Kishimi
- *Alma Indomável* – Michael Singer
- *O Jeito Harvard de Ser Feliz* – Shawn Achor
- *Um Novo Mundo* – Eckhart Tolle
- *A Coragem de Ser Você Mesmo* – Jacques Salomé

Extras sugeridos:

- Podcast “Autoconhecimento e Propósito” – Murilo Gun
- Ferramenta de reflexão: “Linha da Vida Profissional” (atividade de autopercepção)

3. Propósito – O sentido que move**Objetivo:**

Refletir sobre o propósito pessoal e profissional, compreendendo-o como força motriz para escolhas, carreira e bem-estar.

Tópicos:

- O que é propósito?
- Como encontrar o seu?
- Pirâmide de Maslow.

- Pirâmide de Viktor Frankl.
- Reflexão: enquanto o propósito não chega, as contas continuam – como equilibrar propósito e realidade?

Materiais:

- Reportagem: *A Força do Propósito* (Harvard Business Review)
- Material STL: “Propósito e Realização”

Livros sugeridos:

- *Em Busca de Sentido* – Viktor Frankl
- *A Coragem de Não Agradar* – Ichiro Kishimi
- *Felicência* – Christian Barbosa
- *Coisas que Você Só Vê Quando Desacelera* – Haemin Sunim
- *O Jeito Harvard de Ser Feliz* – Shawn Achor

Atividade prática:

Crie um “Mapa de Propósito” conectando:

Valores → Talentos → Contribuição → Legado

4. O Futuro do Trabalho – Mundo Executivo e Empreendedor

Objetivo:

Preparar o mentorado para as mudanças do mercado e o novo perfil de competências exigidas no século XXI.

Tópicos:

- Estudo do Fórum Econômico Mundial – habilidades do futuro.
- Conceitos: Hard Skills, Soft Skills e Real Skills.
- Reflexão: Top 12 Soft Skills.
- Destaques práticos:
 1. **Automotivação** – Teste de mobilização pessoal (origem: Daniel Goleman).
 2. **Empatia** – Como se desenvolve no ambiente corporativo.
 3. **Resiliência x Antifragilidade** – A diferença entre resistir e evoluir.
 4. **Quociente de Adversidade (QA)** – conceito base do símbolo da STL.

- Apresentar teste de QA.
- Construir plano de ação com base nas oportunidades.

Livros sugeridos:

- *A Coragem para Liderar* – Brené Brown
- *As Vantagens da Adversidade* – Paul Stoltz
- *Empatia Assertiva* – Kim Scott
- *Comece pelo Porquê* – Simon Sinek
- *Antifrágil* – Nassim Nicholas Taleb

Atividade sugerida:

Painel “Minhas Habilidades do Futuro” – identificar quais já possui, quais precisa desenvolver e como.

5. Liderança e Comportamento na Carreira

Objetivo:

Redefinir o conceito de liderança: de posição para influência. Desenvolver mentalidade de protagonismo e responsabilidade.

Tópicos:

- O que é liderança? (reflexão: liderança vai além do cargo).
- Accountability x Responsabilidade.
- Elementos da Accountability.
- Ciclo da Vítima.
- Estudo Gallup: Protagonista, Coadjuvante e Vítima.
- Artigo: *As Três Cartas*.
- Reflexões práticas: exemplos de liderança nos diferentes níveis da empresa.

Livros sugeridos:

- *Accountability – A chave da liderança* – Roger Connors
- *Desculpability* – Thiago Concer
- *A Mentalidade do Fundador* – Chris Zook
- *Transformando Suor em Ouro* – Bernardinho

- *Império da Inovação* – Gary Hamel
- *Gamificação* – Kevin Werbach

Dinâmica sugerida:

Círculo de reflexão: “Quando eu me comportei como protagonista e quando fui vítima?”

6. Alta Performance

Objetivo:

Compreender a alta performance como um estado de entrega, foco e renúncia consciente.

Tópicos:

- O que é alta performance (prediz renúncia).
- Matriz da Alta Performance (Conteúdo, Design, Relevância, Inovação).
- Ferramentas de mensuração: energia, tempo e propósito.

Livros sugeridos:

- *O Poder da Energia* – Tony Schwartz
 - *Alta Performance – Hábitos que transformam vidas* – Brendon Burchard
 - *Mindset* – Carol Dweck
-

7. Feedback – Comunicação que transforma

Objetivo:

Capacitar o mentorado a dar e receber feedbacks com empatia e assertividade.

Tópicos:

- Material STL sobre Feedback.
- Matriz da Empatia Assertiva (Kim Scott).
- Exercício prático de feedback entre pares.

Livros sugeridos:

- *Empatia Assertiva* – Kim Scott
 - *O Poder das Conversas Difíceis* – Douglas Stone
-

8. Cultura Organizacional

(Em construção)

Explorar como valores, crenças e comportamentos moldam o ambiente e os resultados de uma organização.

Leitura sugerida:

- *A Cultura Come Estratégia no Café da Manhã* – Peter Drucker
-

9. Inovação

(Em construção)

Fomentar o olhar criativo e a experimentação como ferramentas de competitividade e propósito.

Leitura sugerida:

- *De Onde Vêm as Boas Ideias* – Steven Johnson
 - *Organizações Exponenciais* – Salim Ismail
-

10. Produtividade e Inteligência Artificial

(Em construção)

Com base em cursos da FGV e Conquer, aplicar ferramentas práticas de IA para otimização do tempo e ganho de performance.

Leituras e cursos sugeridos:

- FGV: *Produtividade e Eficiência Pessoal*
- Conquer: *IA e o Futuro do Trabalho*
- Livro: *Trabalhe 4 Horas por Semana* – Tim Ferriss

