

# Tudo começa na mente

Curso Plano da Aprovação

Tudo começa na mente | Mindset

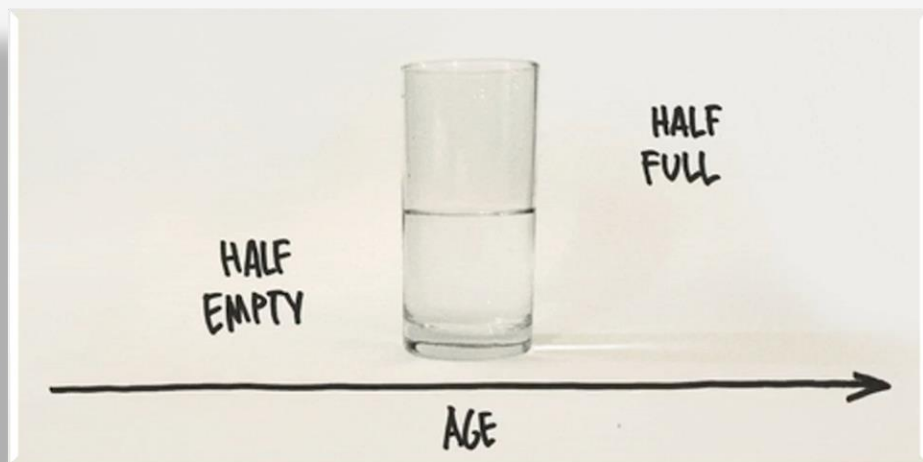
# Tudo começa na mente | Mindset

---

## Módulo 01 – Tudo começa na mente

Mindset (fixo e de crescimento) & Crenças limitantes

Setando objetivos: onde você quer chegar e o que precisa fazer pra chegar lá (swot pessoal)



# Tudo começa na mente | Mindset

---

## Momentos de fracasso **MINDSETFIXO**

- ☐ Vou ficar triste
  - ☐ Sou um merda
  - ☐ Não adianta, não vou conseguir
  - ☐ O que vão pensar de mim?
  - ☐ Não adianta, nunca vou conseguir essa vaga
  - ☐ Não tenho sorte
  - ☐ Vou quebrar alguma coisa
- 
- Constantemente precisam provar sua **superioridade**
  - Só conseguiu porque **nasceu com esse dom**

## Momentos de fracasso **MINDSETCRESCIMENTO**

- ☐ Preciso entender o que estou fazendo de errado
  - ☐ Preciso me esforçar mais
  - ☐ Preciso conversar com pessoas que conseguiram fazer o que eu quero
  - ☐ Sou capaz de aprender coisas novas e mandar bem
  - ☐ Não controlo o que acontece comigo, mas sou capaz de controlar como eu reajo.
- 
- As pessoas de mindset de crescimento, dominam os processos que levam **ao sucesso**
  - Se você se esforçar em alguma coisa, receberá de volta **o esforço que empregou.**

# Tudo começa na mente | Mindset

---

## Indicação de série:

Mad Men: Inventando verdades

## Indicação de filme:

1917

## Indicação de livros:



## Crenças limitantes:

- ☐ Experiências
- ☐ Desculpas

## FOCA EM:

- Desenvolvimento
- Automotivação
- Responsabilidade

Seu **mindset** reflete a sua disposição para crescimento

# Tudo começa na mente | Mindset

---

## Visão:

Um mapa **detalhado com objetivos** e os passos e tarefas que precisa cumprir para alcançá-los e concretizar a visão.

## Indicação de filme:

Fome de poder

Visão te dá clareza para **atingir metas!**

Mas afinal, você sabe qual **é seu objetivo?**

Qual empresa você quer estagiar?

## Mapeamento da visão: Teste 16 personalidades

1

**Ganho de energia:** Introvertidos (I) **X** Extrovertidos (E)

2

**Coleta de informações:** Sensitivos (S) **X** Intuitivos (I)

3

**Tomada de decisões:** Pensador (T) **X** Sentimental (I)

4

**Forma de viver:** Julgador (J) **X** Receptivo (P)

# Tudo começa na mente | Mindset

Quais são seus **pontos fortes**? Qual seu talento?

Listar seus pontos a desenvolver, que são suas fraquezas

Conhecer como essas fraquezas e essas forças impactam no seu dia a dia, pode ser um impacto muito positivo ou negativo.

Indicação de livro:



Análise SWOT Pessoal	
 <b>Forças</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomada de decisões</li><li>-Gerenciar Pessoas</li><li>-Planejar tarefas</li><li>- Usar análise lógica</li></ul>	 <b>Fraquezas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Impaciência com improdutividade</li><li>-Pressa em solucionar pendências</li><li>- Grande ênfase no futuro</li></ul>
 <b>Oportunidades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Empreender</li><li>- Liderar equipes</li><li>- Realizar projetos</li></ul>	 <b>Ameaças</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Não priorizo tradições</li><li>-Reluto em reexaminar assuntos já discutidos</li><li>- Falta de interesse por detalhes</li></ul>

# Tudo começa na mente | Mindset

---

Listar seus pontos a desenvolver, que são suas fraquezas

Conhecer como essas fraquezas e essas forças impactam no seu dia a dia, pode ser um impacto muito positivo ou negativo.

## **Pontos a desenvolver (fraquezas):**

- Uso da análise lógica
- Grande ênfase no futuro
- Insegurança



Mapeamento da Visão

# Mapeamento da visão

---

**O mapeamento da visão serve para atingir objetivos e alcançar metas.**

Fará você:

- Aumentar sua produtividade
- Aumentar nível de realizações
- Te ajuda a ter uma visão clara e específica de onde quer chegar.

**O mapeamento da visão compreende em 5 passos!**

Primeiro você vai precisar de papel + caneta, use marca textos também que irá ajudar !

Escreva uma lista das áreas da sua vida que você gostaria de ver progresso significativos.

Você pode escrever apenas sua carreira, mas não se limite! Esse processo é para sua vida!

Exemplo de áreas da vida:

- Carreira
- Minha saúde
- Meu namoro
- Empreendedorismo ou projetos extras

Coloque uma área em cada página do bloco ou da folha.

Em seguida, faça uma lista de sonhos, desejos ou projetos que quer realizar dentro de cada área. Podem ser vários sonhos e desejos dentro de cada área...

Depois, estabeleça uma prioridade para cada lista. Comece pelo sonho mais desejado!

Agora sim, bora começar o processo de Mapeamento da Visão!

# Mapeamento da visão

---

## Passo 1:

Escolha uma das áreas da sua vida e selecione o sonho mais importante que você colocou nela.

Escreva uma descrição **CLARA** e **PRECISA** deste sonho.

Essa descrição deve ter pelo menos uma ou duas frases para representar. Se tiver imagens, símbolos, fique livre.

Isso vai te ajudar na visualização!

## Passo 2:

Crie uma PÁGINA DE METAS para esse sonho específico que você descreveu.

Pra isso, escreva o sonho no TOPO da página, como se fosse um título.

Depois faça uma lista de “metas” específicas e intermediárias que você precisa fazer para alcançar seu sonho que está no topo da folha.

## Passo 3:

Crie uma PÁGINA para cada META e chame de **PASSOS PARA ALCANÇAR METAS.**

Em cada página você deve colocar quais são os passos necessários para alcançar aquela meta específica.

## Passo 4:

Veja no passo 3 quais são as tarefas que são complexas e que envolva o cumprimento de mais de uma tarefa e crie a página : PASSOS PARA REALIZAR AS TAREFAS.

Faça a lista de tarefas que você precisa realizar para dar o passo que você quer!

## Passo 5:

A última etapa pra muitos é a mais difícil...

Agora você precisa especificar prazos para o cumprimento de cada tarefa e de cada passo a passo.

Feito isso, você está pronto para começar! Complete tudo conforme você mesmo especificou e cada dia, estará mais próximo do seu objetivo!

# Mapeamento da visão

---

## Exemplo

Exemplo de áreas da vida:

- Carreira
- Minha saúde
- Meu namoro
- Empreendedorismo ou projetos extras

Lista dos sonhos:

- Carreira
  - Ser estagiário na Ambev
  - Trabalhar com áreas de tecnologia e dados
  - Conseguir ser efetivado

## Exemplo

**Estabeleça uma prioridade para cada lista.** Nesse caso, Carreira é a número 1.

### PASSO 1

#### Descrição de cada sonho

- **Ser estagiário na Ambev**
  - Quero ser o melhor estagiário na Ambev, quero ser reconhecido pelos meus gestores, desde o momento da entrevista até minha efetivação.

## Exemplo

### PASSO 2

#### Página de metas

No topo da lista, coloque o sonho e faça listas de metas específicas para alcançar o objetivo:

- **Ser estagiário na Ambev**
  - Passar no processo seletivo
  - Entender sobre a empresa
  - Estudar para me diferenciar no mercado

# Mapeamento da visão

---

## Exemplo

### PASSO 3

#### Passos para Alcançar as Metas

Crie uma página para cada meta e descreva o que você precisa fazer para alcançar cada meta

- **Passar no processo seletivo**
  - Preciso mudar meu Mindset
  - Preciso me conhecer melhor
  - Preciso me inscrever na vaga da empresa
  - Preciso estar atento nas vagas

## Exemplo

### PASSO 4

#### Passos para Realizar as Tarefas

Torne suas metas mais específicas ainda para te dar clareza do que você precisa fazer no dia a dia, ou durante as semanas para alcançar:

- **Preciso mudar meu Mindset**
  - Fazer o curso do estagiário sênior e comprar o livro
- **Preciso estar atento nas vagas**
  - Preciso criar cadastro em sites de busca de estágio

## Exemplo

### PASSO 5

#### Especifique prazos

- **Preciso mudar meu Mindset**
  - Fazer o curso do estagiário sênior e comprar o livro
    - \*Fazer o curso toda quinta-feira
    - \*Comprar o livro Mindset até dia 03/07 e ler em 2 semanas
- **Preciso estar atento nas vagas**
  - \*Toda segunda feira vou acompanhar sites e LinkedIn para saber das vagas

# Mapeamento da visão

---

Não é tão fácil de fazer mas depois que você já tem o Processo de Mapeamento pronto, você consegue organizar seu dia a dia para realizar atividades que vão fazer você chegar cada vez mais próximo do seu sonho!

**“If you want it,  
Your actions have to  
Match your ambitions”**