

INFORMAÇÕES

MÓDULO	AULA	INSTRUTOR
01 Mindset	4 - Uma Jornada Contínua de Crescimento	Fabrício Felipe

CONTEÚDO

Treinamento Comportamental - FMX Academy
Baseado no livro 'Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso', de Carol Dweck.

1. Abertura e Revisão da Jornada

Nossos encontros começaram lá atrás com a pergunta:
“O que mais te marcou nas aulas anteriores?”

É importante resgatar essa memória. O tempo voou, como comentamos no início da aula (“Quarta-feira, 23 de julho, passamos da metade do ano e tá passando cada vez mais rápido pra mim não sei pra vocês...”). Esse ritmo acelerado é o retrato da vida profissional – e é por isso que investir no autodesenvolvimento é tão importante.

Ao longo das quatro aulas, fomos construindo juntos:

- Reflexões sobre crenças limitantes;
- Atividades de autoconhecimento;
- Discussões práticas sobre trabalho em grupo, clima, cultura e performance;
- Planos de ação para mudanças concretas.

2. Mindset no Trabalho: Muito Além da Teoria

O capítulo 5 do livro foi o nosso fio condutor, trazendo questões essenciais sobre como o mindset influencia o ambiente de trabalho – não apenas de líderes, mas de **todo o time**.

Você já percebeu:

- Como pequenas frases ou posturas afetam o clima do grupo?
- Que tipo de energia e aprendizado você contribui para sua equipe?
- O quanto suas reações diante de erros, desafios e feedback moldam (para melhor ou pior) a cultura ao seu redor?

O *mindset* é, antes de tudo, algo **prático**. Ele se revela quando:

- Você aceita ou recusa um desafio;
- Dá ou recebe um feedback;
- Assume um erro – ou busca justificativas;
- Elogia um colega pelo esforço, não só pelo resultado.

3. Aprofundando o Aprendizado: Ciclo do Crescimento

Como discutimos em aula, o ciclo do crescimento verdadeiro passa por:

1. **Confronto com a realidade:** Admitir que não sabe, não consegue ou precisa mudar (humildade).
2. **Busca por estratégias e ajuda:** Não ter vergonha de perguntar, pedir apoio ou experimentar algo diferente.
3. **Prática deliberada:** Não basta “tentar”; é preciso testar novas abordagens, corrigir rumos, registrar avanços e quedas.
4. **Resiliência:** Cair, repensar, ajustar – e levantar de novo.

Esse ciclo foi vivido na própria rotina do grupo – com o exemplo da dengue e de como, mesmo diante de obstáculos (“nunca vi parar daquele jeito...”), o grupo se reorganizou, apoiou e respeitou o ritmo de cada um.

4. Gatilhos e Vozes Internas: Humanizando o Mindset

Algo muito realista que Carol Dweck traz – e reforçamos em aula – é que **ninguém está sempre no mindset de crescimento**.

Todos nós:

- Ficamos inseguros com críticas,
- Nos comparamos (e nos sabotamos) quando vemos o sucesso do outro,
- Recuamos diante do desconhecido,
- Ou simplesmente ficamos no “piloto automático”.

O diferencial não está em “apagar” essas emoções, mas em reconhecê-las e agir diferente.

“Olha, eu te dou um retorno, tá? Eu acredito que vai ter aula sim amanhã, nem que a gente precise colocar outra pessoa, mas para vocês não ficarem sem...”

Esse tipo de flexibilidade e responsabilidade coletiva é mindset de crescimento na prática: priorizar o grupo, se adaptar, pedir ajuda sem constrangimento.

5. Obstáculos Reais - E Como Lidar

Listamos juntos os principais entraves do dia a dia:

- Pressão por resultado imediato (“tá voando, não dá tempo de refletir...”)
- Falta de comunicação aberta (“só para tapar buraco”)
- Medo de expor vulnerabilidade
- Desmotivação, especialmente quando a rotina pesa ou a saúde balança

Dicas para superar (do livro + aula):

- Use o tempo a seu favor: “1 dia a mais não vai afetar tanto, não estender pra frente.”
- Não tenha vergonha de pedir uma pausa, um apoio, ou até mesmo de errar. Isso cria empatia no grupo.
- Quando a energia cair, lembre-se: você não está sozinho. Procure quem pode te puxar pra cima.
- Troque “eu não consigo” por “ainda não consigo”.
- Veja cada colega como parceiro de crescimento, não concorrente.

6. Dinâmica Final: O Plano Que Fica Para Você

Durante a aula, fizemos juntos o exercício de identificar:

- Qual situação costuma te puxar para o mindset fixo (gatilho)?
- Qual é a “voz interna” que aparece nesses momentos?

Que ação concreta você pode experimentar daqui pra frente?

Preencha agora, se ainda não fez:

- **Gatilho mais comum para mindset fixo:**
(ex: crítica, erro em público, mudança inesperada...)

-
- **O que minha voz interna diz?**
(ex: “Não sou capaz”, “Vão me julgar”, “É melhor nem tentar...”)
-

- **Qual será minha nova resposta?**
(ex: “Posso aprender com isso”, “Vou pedir ajuda”, “É só mais uma etapa, não o fim”)
-

7. Compromisso Pessoal e Coletivo

Ao encerrar o módulo, te convido a pensar:

- Que **mudança de postura** você percebeu em si?
- Qual pequeno hábito ou atitude vai manter daqui para frente?

Desafio:

- Compartilhe com pelo menos 1 colega do grupo uma experiência em que conseguiu praticar o mindset de crescimento.
- Se comprometa a ser, para alguém, o apoio que gostaria de receber.

Frase para levar consigo:

“A jornada é mais importante que o resultado. Não existe linha de chegada para quem escolhe crescer sempre.”

8. Para Relembrar e Avançar

- O mindset de crescimento não termina com a aula. Ele depende da sua escolha diária, das pequenas atitudes, da maneira como encara o feedback, o erro, o sucesso do outro – e as oportunidades inesperadas.
- Quando bater a dúvida, volte ao ciclo do crescimento:
Humildade > Estratégia > Prática > Resiliência
- Não tenha pressa de se tornar “perfeito”. Tenha pressa de aprender e evoluir, pouco a pouco.

9. Dicas Práticas para o Pós-Treinamento

- Anote aprendizados e conquistas semanais (mesmo as pequenas).
- Proponha, de tempos em tempos, uma “retrospectiva do mindset” com o grupo.
- Mantenha um círculo de confiança com colegas para pedir e dar feedbacks sinceros.
- Lembre-se: cada desafio é só o próximo degrau. E cada colega pode ser um aliado.

10. Contato e apoio

Instrutor: **Fabrício Felipe**

E-mail: contato@fmxsolucoes.com.br

Telefone: +55 18 99710-6779

LinkedIn: [fabrício-felipe](#)

Link do vídeo: Correr na rua – A ciência por trás do esporte mais em alta:

<https://www.youtube.com/watch?v=LIh3DWmBgLA>

Estou sempre aberto para ouvir, apoiar e caminhar junto na sua jornada de desenvolvimento!

Esta apostila é seu mapa e sua lembrança de que crescimento é escolha diária. Releia, compartilhe, adapte – e siga crescendo!