

# CARTILHA DO **MENTORADO**



# Olá **Mentorado(a)**, bem vindo(a) ao Programa de Mentoria!

Segue o fio para algumas  
dicas de ouro que vão  
fazer o seu processo de  
mentoria deslanchar!



# #AS SOFT SKILLS DO MENTORADO



**ESCUTA  
ATENTA**



**COMUNICAÇÃO  
EFETIVA**



**ORGANIZAÇÃO  
E FOCO**



**COMPROMISSO**

# #AS SOFT SKILLS DO MENTORADO



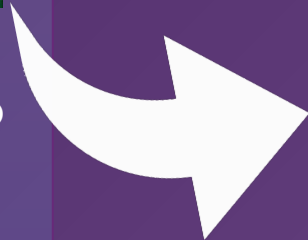
**ESCUTA  
ATENTA**

Ouvir não necessariamente significa escutar. Muitas vezes ouvimos sem atenção e as informações não são retidas. Por isso, preste sempre *atenção* naquilo que seu(sua) mentor(a) te diz, e escute atentamente os conceitos, experiências e dicas que ele(a) irá trazer

# #AS SOFT SKILLS DO MENTORADO



**COMUNICAÇÃO  
EFETIVA**



Em toda mentoria a boa comunicação é fundamental. É necessário se fazer entender, para que o(a) mentor(a) consiga compreender suas demandas e dificuldades. Por isso expresse de forma clara e concisa suas necessidades. Se necessário, faça notas do que gostaria de levar nas sessões.

# #AS SOFT SKILLS DO MENTORADO



ORGANIZAÇÃO  
E FOCO



O objetivo principal da mentoria é o **seu** desenvolvimento, por isso esteja sempre alinhado com seu(sua) mentor(a) sobre as tarefas e cronograma. Além disso, não deixe para fazer as atividades de *última hora*!

A mentoria é um processo conjunto mentor-mentorado, então faça sua parte!

# #AS SOFT SKILLS DO MENTORADO



**COMPROMISSO**



Pense que o maior benefício da mentoria será para você, pois envolve o **seu** crescimento profissional. Assim, evite *faltar* nas sessões ou não cumprir as tarefas que o(a) mentor(a) passar. Claro, imprevistos podem acontecer, por isso sempre mantenha a comunicação com o mentor de maneira clara e aberta!

# PRÉ-WORK

Faça um **pré-work** antes da primeira sessão de mentoria com as informações que achar relevante:

- *“o que espero da mentoria?”*
- *“o que quero aprender?”*
- *“quais competências quero que meu mentor me ensine?”.*

Isso ajuda seu mentor a se preparar melhor e saber de que modo vai poder te guiar nas próximas sessões!





# MENTORIA X PDI

Para facilitar o acompanhamento do progresso da mentoria, sugerimos utilizar a feature de PDI da Qulture Rocks!

Crie uma Missão com “Assunto Livre” e nomeie como *Mentoria*. Depois vá estabelecendo os planos de ação junto a seu(sua) mentor(a).

### Nova Missão

**Tipo \***

☒ Desenvolver ☐ Potencializar

**Missão \***  
Selecione uma Missão para definir



# CRONOGRAMA

## AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

 Data limite escolha das duplas

 Rodas de conversa

 Sessões de mentoria

**OBS:** As datas das sessões são apenas de referência. Devem ser alinhadas entre mentor/mentorado.

# CRONOGRAMA

## OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## NOVEMBRO


DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

 Sessões de mentoria

**OBS:** As datas das sessões são apenas de referência. Devem ser alinhadas entre mentor/mentorado.

# CRONOGRAMA

## DEZEMBRO



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 Sessões de mentoria

 Envio formulário de feedback

**OBS:** As datas das sessões são apenas de referência. Devem ser alinhadas entre mentor/mentorado.

