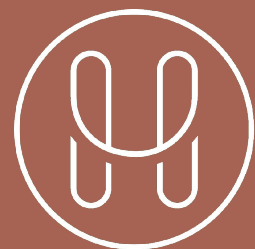




# MENTORIA DE CARREIRA

## MÉTODO AIA



**HELOÍSA**  
ORSOLINI ALBERTOTTI

@hoalbertotti | [hoalbertotti.com.br](http://hoalbertotti.com.br)



# MÓDULO 0

## ABERTURA



# ENCONTRO 1

## ENCONTRO DE ABERTURA

Boas vindas, apresentação da estrutura, combinados, confiança no processo (quebra-cabeças), instruções para a primeira aula que será sobre os Pontos Fortes.

**Fundamentos:** Psicologia Positiva, Autenticidade, Roda da Vida.

**Outros materiais:** Formulário individual + Avaliação pré-mentoria + Assessment Pontos Fortes



# O MÉTODO AIA



O nome AIA foi pensado em referência a:

- *AUTOCONHECIMENTO*
- *INFLUÊNCIA*
- *AÇÃO/ AGIR DE ACORDO*

Esses são os 3 itens indispensáveis que identifiquei ao longo dos anos para crescimento e realização profissional, de maneira a não trair sua essência mas conquistar seus objetivos profissionais.

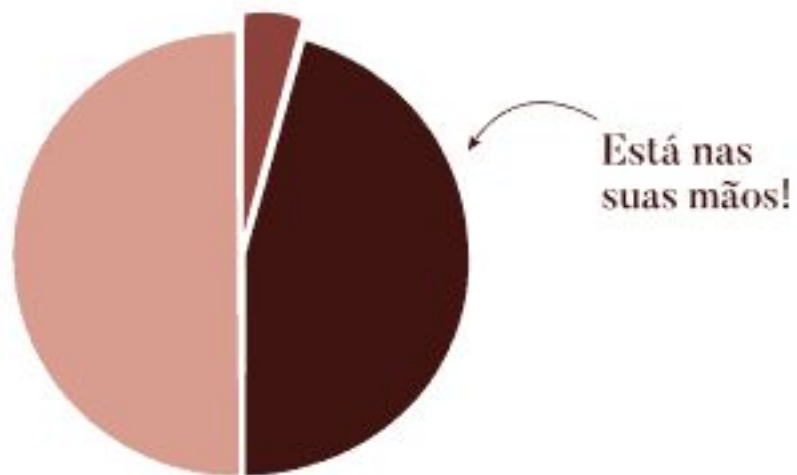
@hoalbertotti | hoalbertotti.com.br



# PSICOLOGIA POSITIVA

## A fórmula da felicidade

- 50% FATORES GENÉTICOS
- 10% CIRCUNSTÂNCIAS
- 40% ESCOLHAS





# PSICOLOGIA POSITIVA

## Pilares:

**P** – positive emoticons/ emoções positivas

**E** – engagement/ comprometimento

**R** – relationships/ relacionamentos

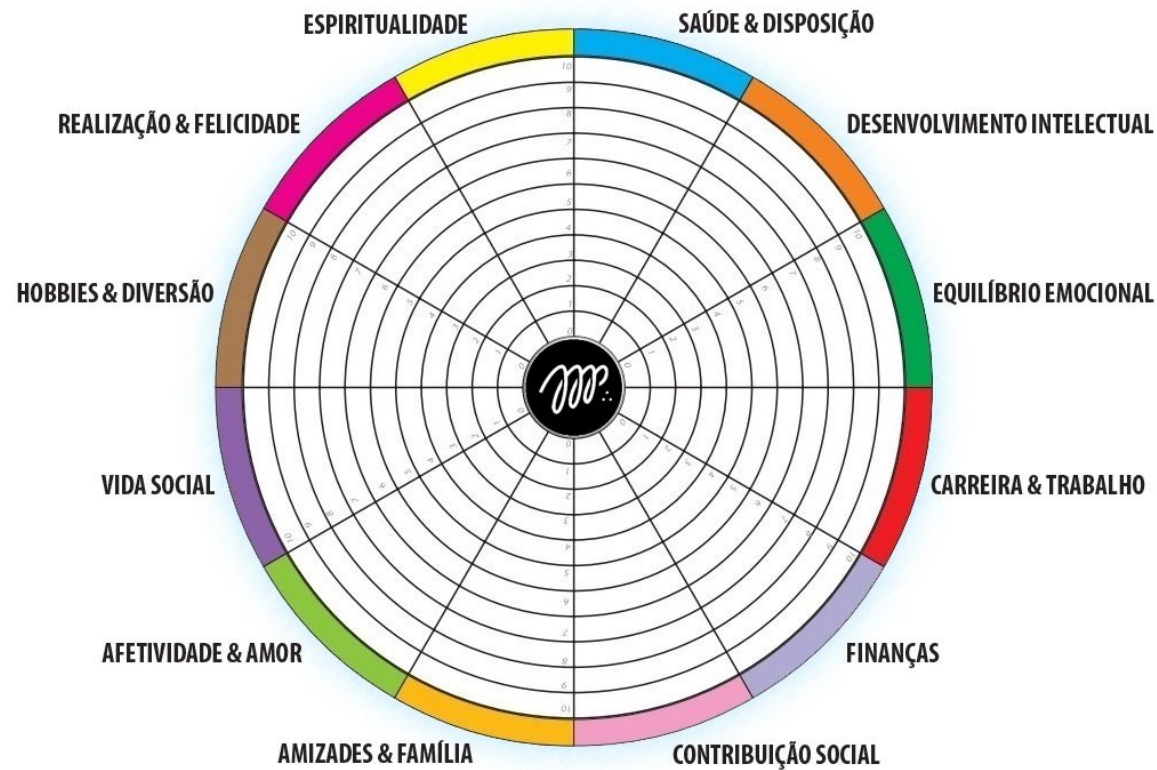
**M** – meaning/ significado

**A** – achievements/ realizações

**V** – vitality and energy/ saúde (energia e vitalidade)

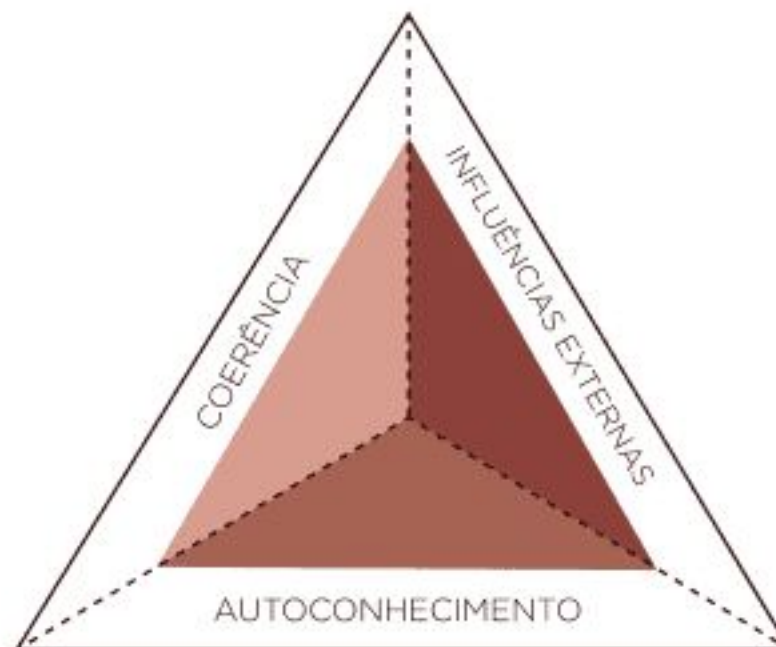


# A RODA DA VIDA





# AUTENTICIDADE



## A autenticidade





# PRÓXIMO ENCONTRO

**Tema: Pontos Fortes**

Instruções para realizar o assessment e pegar o resultado

Avaliação pré-mentoria

Formulário individual

# DÚVIDAS, COMENTÁRIOS E DISCUSSÃO



# Obrigada!

@hoalbertotti | [hoalbertotti.com.br](http://hoalbertotti.com.br)

