



**Hora do  
Mentor**

# AULA # 019

**15 FERRAMENTAS  
DE MENTORING  
QUE GERAM  
TRANSFORMAÇÃO**



**bmind**

# ÍNDICE

00) Introdução	03
01) A Função das Ferramentas	05
02) 5 Passos para Você Criar Suas Ferramentas	07
03) 2 Tipos de Ferramentas	13
04) 15 Exemplos de Ferramentas	14
05) Conclusão	27
06) Dicas Finais	28

# INTRODUÇÃO

Sempre que você inicia um programa de mentoria, as pessoas começam a encontrar motivos para justificar que não precisam aprender algo novo ou mudar alguma coisa em suas vidas.

Isso é algo inerente ao ser humano, pois o cérebro quer se manter em uma zona de conforto. Logo, passa a buscar motivos para que não precise fazer mais esforço do que já faz, levando a um processo de autossabotagem.

Mas existem maneiras de romper esse processo. E uma delas é ter ferramentas de mentoring que facilitem o processo de aprendizado dos seus mentorados e gerem o desejo neles de entrar em ação e buscar o resultado que tanto almejam.

Só que aí entra uma coisa interessante: não adianta simplesmente explicar para o adulto o que deve ser feito ou tentar confrontar aquilo que ele acredita. Você pode até tentar, mas não vai dar resultado.

Para o adulto agir, ele precisa sentir que é parte do jogo, que as ideias partiram dele. Então, nós usamos as ferramentas de mentoria para que a pessoa se sinta engajada. Como se ela estivesse construindo o conhecimento a partir dela, e não de você, mentor.

Dessa forma, a pessoa tende a ter uma taxa de execução muito maior, que é o que você precisa buscar constantemente para ter sucesso. Afinal, ajudar seus mentorados a obter resultados é o grande objetivo do seu negócio.

Neste material, você vai conferir qual a função das ferramentas de mentoring, como criar suas próprias ferramentas de mentoria e, claro, uma lista de 15 soluções que você pode começar a usar hoje mesmo para incentivar a transformação nos seus clientes. Vem comigo?



THIAGO GERMANO

# A FUNÇÃO DAS FERRAMENTAS

Toda mentoria tem uma estrutura que funciona como se fosse um esqueleto. Cada módulo é como um membro, uma parte essencial da caminhada do mentorado rumo ao resultado.

Mas só o esqueleto não resolve. É necessário ter mobilidade. Por isso, você precisa colocar músculos nesse esqueleto. Os músculos dão sustentação e permitem a realização de movimento, ou seja, é o que faz a mentoria rodar perfeitamente. Esses músculos são compostos, basicamente, de conteúdo e ferramentas.

O conteúdo e as ferramentas têm a função de nivelar as pessoas e empoderá-las para que elas consigam seguir o passo a passo que você criou.

O conteúdo traz o conhecimento teórico, que serve de base para a prática. Mas, se não for executado, acaba sendo perdido com o tempo.

As ferramentas de mentoring, por sua vez, permitem que as pessoas coloquem o conhecimento teórico em prática e observem os resultados conquistados.

A partir dessa observação, elas podem identificar pontos de melhoria, entender algo que fizeram de errado e aprimorar esse conhecimento de maneira constante.

Em outras palavras, as ferramentas de mentoring permitem que haja um aprendizado mais profundo, porque as pessoas vivenciam aquilo que aprendem.

### **Mas o que é uma ferramenta de mentoring por definição?**

Ferramentas são dispositivos que fornecem uma vantagem mecânica ou mental para a realização de tarefas. Alguns exemplos são planilhas, softwares, compilações de perguntas, dinâmicas, esquemas gráficos e exercícios.

Mas, mais importante do que pensar se o que você está criando para ajudar o seu cliente é um conteúdo ou uma ferramenta de mentoring, é você pensar se o que você está criando vai ser entendido, absorvido e colocado em prática.

Um bom conteúdo pode trazer lições que ajudem seus mentorados a desenvolver um novo hábito, por exemplo. Uma ferramenta de transformação de hábitos também faria o mesmo serviço.

Nesse sentido, seu foco deve estar sempre em resolver problemas e fazer as pessoas crescerem, e não ficar bitolado sobre o formato conhecimento compartilhado.

# 5 PASSOS PRA VOCÊ CRIAR

Agora vou te mostrar o processo em 5 passos para você criar suas ferramentas de mentoring.

Até aqui, você viu a função das ferramentas de mentoring e uma breve definição. Mas com certeza quer aprender a desenvolver suas próprias ferramentas de mentoria, não é?

Pois saiba que existem cinco passos essenciais para que você crie uma ferramenta para a sua mentoria, independentemente do seu nicho de mercado:

1. Identifique uma necessidade
2. Brainstorming
3. Modelagem
4. Criar a ferramenta de mentoring
5. Dar um nome para a ferramenta

Vamos explorar um pouco melhor cada um desses passos.

# Identifique uma necessidade

O primeiro passo para desenvolver uma ferramenta de mentoring é identificar a necessidade do seu público-alvo.

Ou seja, qual problema sua ferramenta vai solucionar?

Digamos que você esteja desenvolvendo um programa de mentoria para empreendedores. E que uma das dificuldades enfrentadas por esses profissionais seja falar em público.

O que você poderia fazer para ajudá-los a superar essa barreira?





# Brainstorming

A segunda etapa para a criação de uma ferramenta de mentoring é fazer um brainstorming para encontrar a melhor maneira de ajudar seus mentorados a atingir o objetivo traçado.

Continuando com nosso exemplo, como você poderia ajudar um grupo de mentorados a vencer a timidez?

Uma ideia possível seria propor que eles gravem um vídeo falando sobre a própria empresa.

Num primeiro momento, essa ideia poderia até ser rejeitada. Mas, como eles desenvolveram confiança no seu processo de mentoria e se sentem seguros ao compartilhar suas dificuldades com você, estarão mais abertos a arriscar.



# Modelagem

Modelar significa buscar inspiração em outras pessoas ou ferramentas do mercado e adaptar o que já existe ao contexto da sua mentoria.

Um exemplo bastante simples é o uso da Matriz SWOT, que foi criada para análise de empresas, no desenvolvimento pessoal.

Outra possibilidade é buscar um profissional de referência que já tenha passado pela mesma situação e que possa contribuir com sua experiência. Por exemplo, eu mesmo já passei pela dificuldade de gravar meu primeiro vídeo e hoje estou ensinando a você e a tantas outras pessoas como vencer essa barreira para transformar seu conhecimento em um negócio de sucesso.



# Criar a ferramenta de mentoring

O quarto passo é criar a sua ferramenta de mentoring propriamente dita. Ela pode ser uma planilha, um template a ser preenchido, um aplicativo ou um gráfico, entre tantas outras possibilidades.

A grande questão aqui é fazer com que essa ferramenta seja simples e intuitiva, para que qualquer pessoa consiga aprender com ela.

Caso você esteja usando uma ferramenta já consolidada no mercado com pequenos ajustes para o seu método, lembre-se de dar os devidos créditos ao criador da solução.



# Dar um nome para a ferramenta

Finalmente, dê um nome para a sua ferramenta de mentoring.

Desse modo, além de torná-la mais conhecida, você pode desenvolver conteúdos relacionados a ela e consolidar sua reputação pelo desenvolvimento da solução.



# 2 TIPOS DE FERRAMENTAS

É importante notar que existem dois tipos de ferramentas que podem ser criadas:

- O primeiro é as que facilitam o entendimento de estratégias e táticas.
- O segundo são ferramentas de mentalidade, isto é, as que desenvolvem comportamento, autoconhecimento e mentalidade.

Para ambos, você precisa fazer uso de modelagem, ou seja, ver o que já existe no mercado e o que já funciona, adaptando para você, ou então de empirismo, isto é, testar com você mesmo ou com clientes para ver o que funciona e o que pode ser replicado.

Alguns mentores trabalham com esses dois tipos de ferramentas de mentoring. Isso permite contribuir duplamente para o crescimento dos seus mentorados: tanto no viés estratégico quanto no desenvolvimento de habilidades e competências comportamentais.

Na sequência, você confere as 15 ferramentas de mentoring que vão ajudar na transformação dos seus clientes, nesses dois aspectos que citei.

# 15 EXEMPLOS DE FERRAMENTAS

Dentre as ferramentas de mentoring que selecionei, procurei trazer tanto as que ajudam a desenvolver a parte estratégica e tática de um processo de mentoria, como também aquelas que vão auxiliar você e seus mentorados a atingir os objetivos propostos no seu programa de mentoria. Veja:

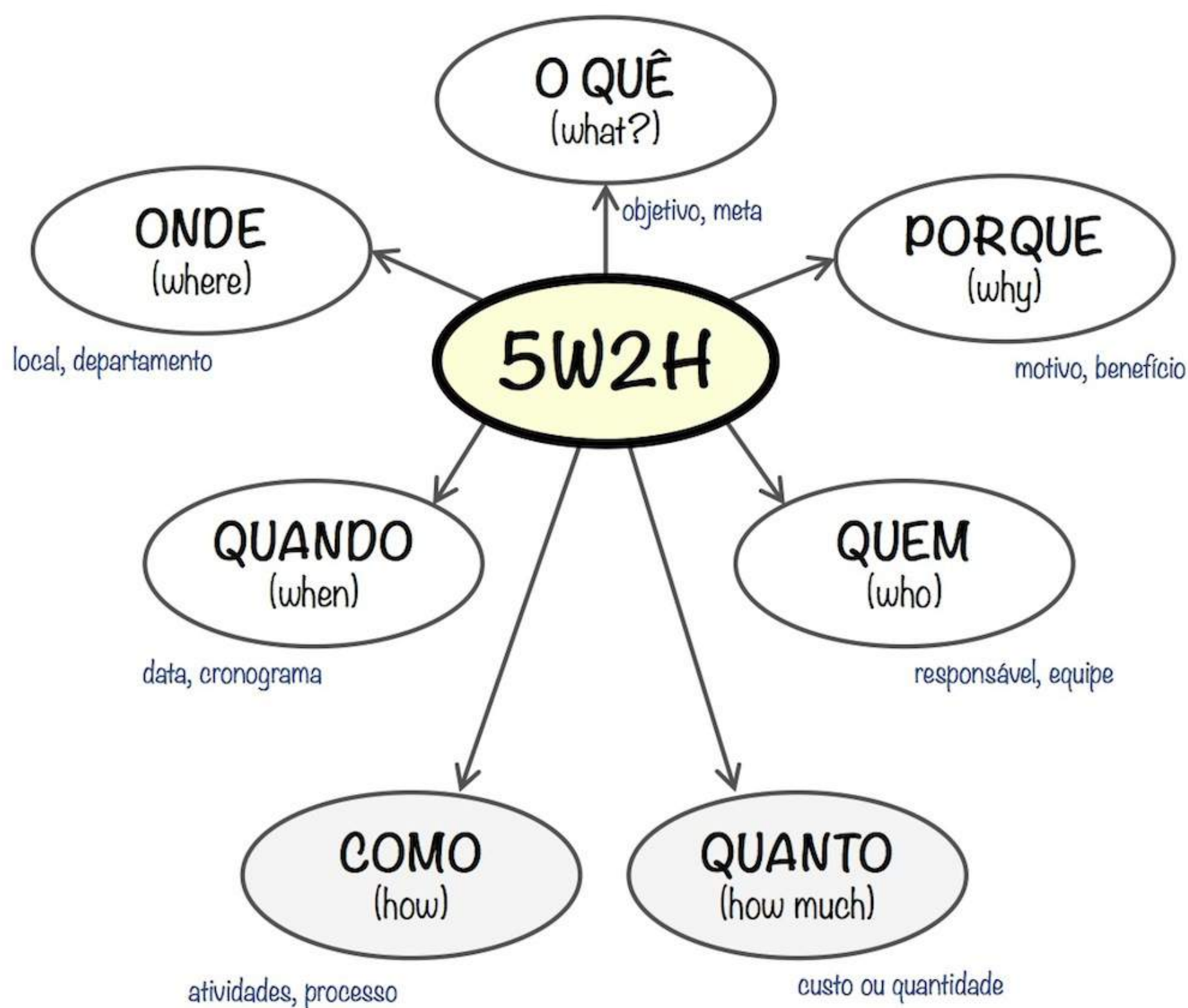
1. 5W2H
2. Formação de hábitos
3. PDCA
4. Perdas e ganhos
5. Planilha de calendário de guerra
6. Planilha financeira
7. Roda do equilíbrio da vida
8. Seu próximo nível de vida
9. Vida dos seus sonhos
10. Mitologia de si mesmo
11. Personagem atual
12. Seu novo personagem
13. Pólos binários
14. Padrões existenciais
15. Planner diário

Vamos agora falar sobre cada uma delas...

# 1. 5W2H

O 5W2H é uma ferramenta de planejamento de atividades que permite organizar uma sequência de tarefas e entender a importância delas dentro de um contexto maior.

Composto de 7 etapas, o 5W2H coloca de maneira simples e assertiva o que deve ser feito e qual é a responsabilidade de cada pessoa dentro do processo de mentoria:



## 2. Formação de hábitos

Um hábito se desenvolve da seguinte maneira: recebemos um estímulo, desenvolvemos uma rotina e recebemos uma recompensa, o que reforça o hábito, colocando-nos em um looping eterno de bons ou maus hábitos.

Com essa ferramenta de mentoring, é possível ajudar seus mentorados a identificar um mau hábito e transformá-lo em uma nova ação, mais benéfica. O processo de mudança consiste em:

- identificar o hábito que se quer transformar;
- desenvolver uma rotina alternativa;
- modificar a recompensa.

Essa ferramenta de mentoring pode ser apresentada em formato de planilha, gráfico, aplicativo ou até mesmo um diário de hábitos





## 3. PDCA

O ciclo PDCA é outra ferramenta estratégica que pode ser aplicada ao mentoring. Ela é utilizada para promover a melhoria contínua e pode ser usada para qualquer tipo de processo, dos mais simples aos mais complexos.

Ele é composto das seguintes etapas:



De um ponto de vista prático, o PDCA pode ser usado para planejar a aquisição de uma nova habilidade, a mudança de um hábito ou até mesmo os próximos passos da carreira dos seus mentorados.

## 4. Perdas e ganhos

A ferramenta de mentoring de perdas e ganhos é orientada à tomada de decisão.

Desse modo, o ideal é aplicá-la nas etapas finais da mentoria. O mentorado terá mais condições de visualizar os benefícios de concluir o programa e atingir seus objetivos.

O método consiste em preencher quatro quadrantes, assim como na análise SWOT:

- O que a pessoa ganhará quando atingir seus objetivos
- O que ela perderá quando atingi-los
- O que a pessoa ganhará se não concluir seu propósito
- O que ela perderá se concluir seu propósito

Ambiente Interno	<p style="text-align: center;"><b>Forças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atributos únicos do negócio;</li> <li>• Leva em direção aos objetivos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Fraquezas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que a empresa não faz bem e poderia ser melhor;</li> <li>• Afasta dos objetivos.</li> </ul>
Ambiente Externo	<p style="text-align: center;"><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponível no mercado;</li> <li>• Não explorado nem pela empresa e nem pelos concorrentes;</li> <li>• Alinhado à visão e estratégia.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencial em prejudicar a performance do negócio;</li> <li>• Político, Social, Econômico ou tecnológico.</li> </ul>



## 5. Planilha de calendário de guerra

A planilha de calendário de guerra é um instrumento bastante eficaz de planejamento a médio e longo prazo.

Essa ferramenta permite que a pessoa planeje suas ações por semana, mês e ano, ganhando mais clareza sobre as etapas que precisa vencer para conquistar seus resultados.



## 6. Planilha financeira

Todo empreendimento, seja a abertura de uma empresa, o início de uma nova carreira, a execução de um projeto de vida, consome algum dinheiro.

Nesse sentido, fornecer aos seus mentorados uma planilha financeira que possa ajudá-los a organizar as finanças, projetar um fluxo de caixa e acompanhar as despesas e receitas é uma ótima maneira de prepará-los para o pós-mentoria.



# 7. Roda do equilíbrio da vida

Todo mundo tem vários aspectos na vida: o profissional, o pessoal, o familiar, o acadêmico, o social etc. E quando uma dessas nuances está desequilibrada, as outras tendem a sofrer algum impacto também. Por esse motivo, manter o equilíbrio é fundamental. E a roda do equilíbrio da vida ajuda as pessoas a manterem essa sinergia.

Essa framework consiste em uma roda dividida em quatro grandes grupos:

- Vida pessoal
- Vida profissional
- Qualidade de vida
- Relacionamentos



Cada grupo é subdividido em três fundamentos essenciais, que permitem ao mentorado avaliar as bases da sua vida.

Identificando o que é prioridade, o que está sendo negligenciado, o que está em excesso, é possível criar planos de ação para pequenas mudanças que levem novamente ao equilíbrio.

Como você deve ter notado, essa ferramenta de mentoring é ideal para ser combinada com outras soluções, como o ciclo PDCA e o modelo Grow, por exemplo

## 8. Seu próximo nível de vida

Uma forma adaptada da roda do equilíbrio de vida, essa ferramenta de mentoring é usada para que as pessoas planejem a próxima etapa de suas vidas.

Por exemplo: se você é mentor ou mentora de carreira e seus mentorados estão em transição de uma atividade para outra, a roda seria preenchida com aquilo que eles almejam para um futuro próximo.

Desse modo, é possível traçar um plano de ação, usando o 5W2H, por exemplo, e trilhar o caminho necessário para atingir o objetivo desejado.



## 9. Vida dos seus sonhos

Outra ferramenta de mentoring que permite planejar o futuro é a Vida dos seus sonhos. Essa técnica ajuda as pessoas a definirem como querem se ver daqui a 5, 10 ou 20 anos e traçar metas e objetivos para alcançar essa “vida dos sonhos”.



# 10. Mitologia de si mesmo

A mitologia de si mesmo é o processo de desenhar a pessoa que o seu mentorado quer ser no futuro.

Essa ferramenta parte do princípio que, para alcançar determinados resultados, uma pessoa precisa se transformar. Então, você incentiva seus mentorados a sonharem com as pessoas que eles querem ser no futuro e colocar isso no papel, criando uma espécie de mito.

Digamos que você tenha um programa de mentoria para emagrecimento saudável.

O objetivo final dos alunos da sua mentoria é perder peso. Então como eles se enxergam no futuro, quando já tiverem atingido esse objetivo?

Convide-os a descrever esse cenário em detalhes, desde os aspectos físicos, materiais, até os mais subjetivos.



# 11. Personagem atual

Para levar qualquer pessoa a promover uma transformação, a primeira coisa a ser feita é ajudá-la a analisar sua situação atual.

Quem ela é? Do que ela gosta?  
Quais são as suas dificuldades?  
E sonhos?

Esta é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento, que vai ajudar seus mentorados a entender se eles realmente são quem gostariam de ser ou se precisam mudar alguma coisa em suas vidas para serem mais felizes e bem-sucedidos.



# 12. Seu novo personagem

Esta é uma complementação da ferramenta de mentoring anterior. Se a pessoa já sabe quem ela é hoje, o próximo passo é descobrir quem ela quer ser amanhã.

Nesse sentido, instigue seus mentorados a listar quais competências eles desejam desenvolver, que hábitos querem adquirir ou mudar, que tipo de pensamento querem desenvolver.

A ideia é criar um “personagem ideal”, com todas as qualidades e virtudes que seus mentorados gostariam de ter.

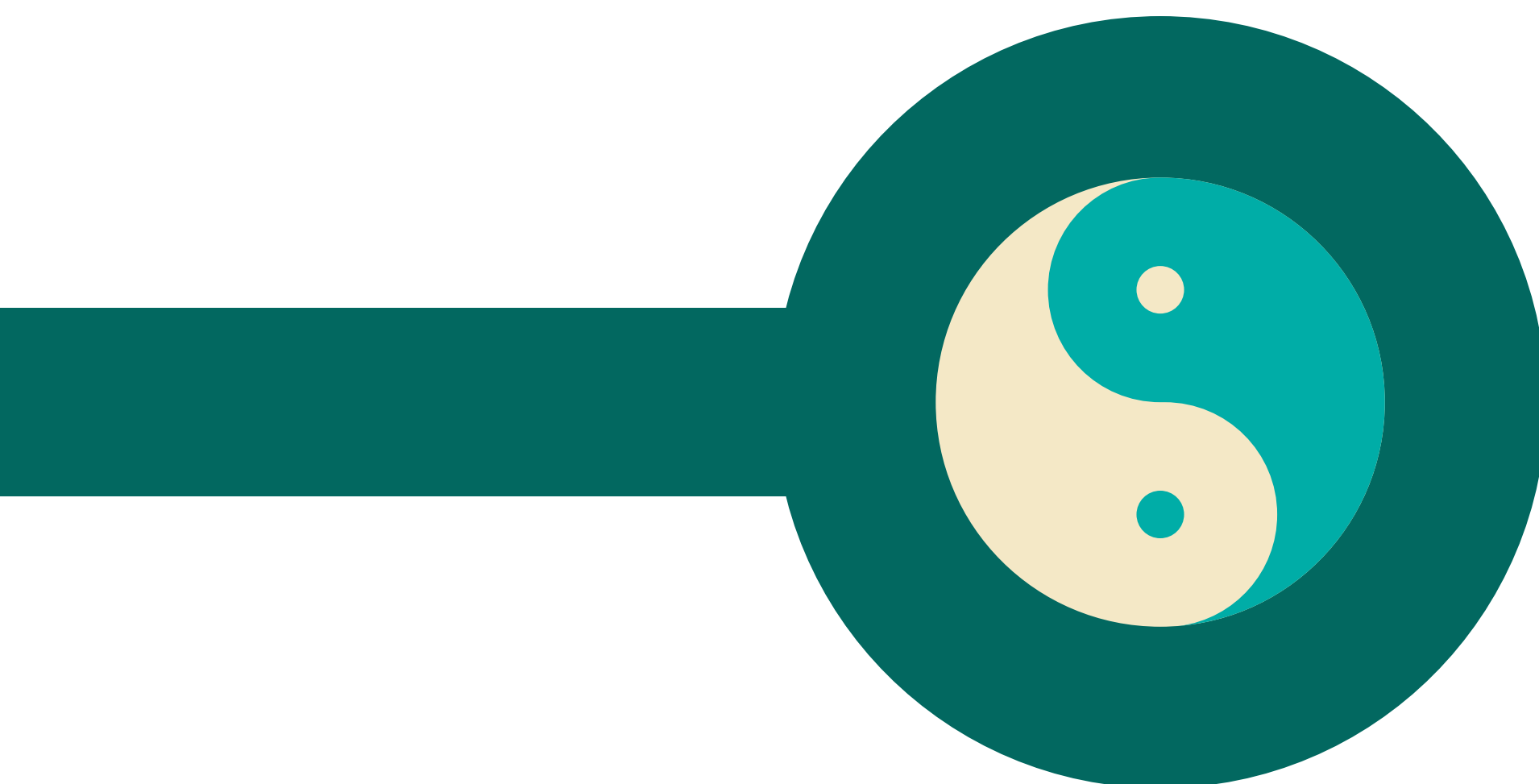


# 13. Pólos binários

Somos criados para entender o mundo de forma dual: sol e lua, dia e noite, luz e escuridão, bem e mal e assim por diante. Isso nos leva a adotar uma atitude binária na vida, ou seja, ver determinada situação de forma positiva ou negativa, sem nenhuma nuance.

Mas acontece que nem tudo na vida pode ser encarado dessa forma. Inclusive, as pessoas consideradas mais criativas tendem a “pensar fora da caixa” ou, em outras palavras, pensar de forma não binária.

Quando você propõe que uma pessoa pense de maneira não binária, está incentivando que ela deixe de lado suas crenças por um instante e pense de maneira diferente do habitual.





# 14. Padrões existenciais

Um padrão é algo que se repete continuamente. E essa ferramenta de mentoring mostra que tudo o que fazemos na vida segue um padrão.

O padrão de agir com a família se reflete na empresa, assim como o padrão adotado na empresa se reflete na forma com que nos relacionamos com os amigos, e assim por diante.

Nesse sentido, a ideia da ferramenta de padrões existenciais é que a pessoa possa identificar seus padrões existenciais para que ela possa elevá-los. Isso porque tendemos a adotar o padrão mais baixo aceitável para nós mesmos.

Mas, se quisermos evoluir, é preciso entender o padrão atual e qual é o ideal de agora em diante. Por isso, essa ferramenta de mentoring é bastante usada para o autoconhecimento e a melhoria de autoestima, organização, relacionamentos, entre outros.



# 15. Planner diário

Minha 15a dica e última, é o planner diário. Trata-se de uma mistura de agenda com diário que permite destacar três grandes coisas que a pessoa vai executar em cada dia da semana e, ao mesmo tempo, listar coisas boas que ocorreram a ela.

**TODAY'S PLAN** ☀️ 🌧️ ☁️ ❄️  
ORGANIZE YOUR DAY S M T W T F S  
DATE \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

I NEED TO GO TO

TIME	✓	ACTIVITY	TODAY GOALS
			1. _____
			2. _____
			3. _____
			4. _____

TO DO LIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

NOTES

Desse modo, seus mentorados aprendem a gerenciar o tempo, priorizar tarefas, aumentar a produtividade e eliminar de vez a mentalidade de escassez, ou seja, reclamar o tempo todo sem olhar para as coisas boas que acontecem.



# CONCLUSÃO

Para ter uma boa mentoria, não basta ter uma excelente estrutura (esqueleto). É preciso ter movimento (músculos), isto é, conduzir as pessoas rumo ao objetivo delas.

Esse movimento é dado pelos conteúdos e pelas ferramentas de mentoring.

Enquanto os conteúdos trazem a base teórica, as ferramentas permitem colocar o que foi aprendido em prática, consolidando não só a aprendizagem como também a experiência.

E como você viu neste material, existem dois tipos de ferramentas: as que auxiliam a colocar em prática a estratégia e as táticas e as que ajudam na mudança de mentalidade e comportamento.

O ideal é desenvolver um equilíbrio entre esses dois tipos de ferramentas de mentoring, criando soluções que sejam realmente úteis e que levem seus mentorados ao sucesso.

# DICAS FINAIS

**01** - Todos os cadernos da HORA DO MENTOR possuem uma senha, nós fazemos isso para que as pessoas tenham consciência da importância da aula AO VIVO, como parte fundamental na hora de você se desenvolver como mentor.

**02** - Como cada aula possui uma senha diferente, sugerimos que você renomeie este arquivo, colocando a senha no final do nome.

Ex: renomeie este arquivo de Hora\_do\_Mentor\_-\_AULA\_019 para Hora do Mentor - Aula019 - Senha - **ferramentas**

Assim você não terá problemas em reabrir este PDF, pois a senha está descrita no próprio arquivo

**03** - Use o site <https://smallpdf.com/pt/editar-pdf> para editar este documento, escrevendo as tarefas no próprio PDF, evitando assim ter que imprimir todas as folhas.

ME SIGA NO YOUTUBE  
[@BmindVivadoSeuConhecimento](#)



ME SIGA NO INSTAGRAM  
[@thiagogermano.bmind](#)



ME SIGA NO TELEGRAM  
<https://t.me/thiagogermano>





## **Hora do Mentor**



**TODAS AS QUARTAS-FEIRAS 19h  
UMA AULA NOVA PRA VOCÊ**

**AULA AO VIVO**



**zoom**