

E-Book

# MENTORIA DE CARREIRA

O segredo que nunca ninguém te contou!



Dr. Lincoln Augusto  
@dr.lincolnaugusto



# MUITO PRAZER!

---

E-Book

Me chamo Dr. Lincoln Augusto, tenho 40 anos, e nos últimos 12 anos venho transformando a carreira e a vida de mais de 15 mil profissionais pela América Latina.

Respondo pelas operações da LAT&F Consultoria e Treinamento de Luxo desde 2010 e sou um especialista em mentoria de grandes CEO's brasileiros, além de executivos, diretores, gerentes, coordenadores e empreendedores que ressignificaram as suas carreiras, por meio do uso de técnicas e metodologias transformadoras.

Convido você para conhecer, a partir de agora, o e-book que desenvolvi depois de anos de pesquisa e resultados práticos com milhares de profissionais, que já praticaram o meu método e tiveram as suas carreiras completamente transformadas.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....

↑

# QUEM SOU EU?

E-Book

Sou responsável direto pela formação de mais de 15 mil profissionais pela América Latina, atuando como Mentor de carreiras de executivos brasileiros e sul-americanos, além de Professor Universitário e Psicanalista.

Possuo Doutorado e Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas pela Universidade do Vale do Paraíba (SP), sou acadêmico em Psicologia pela Universidade Anhembi Morumbi (SP), além de Pós-graduando em Psicanálise e Análise Contemporânea, pela PUCRS. Também tenho uma Pós-graduação em Administração de Recursos Humanos pela Fundação Armando Álvares Penteado - FAAP (SP) e sou Historiador de formação pela Univap (SP).

Durante 10 anos ocupei a posição de Coordenador de Pós-Graduação da Fundação Armando Alvares Penteado (FAAP), nos cursos de Gestão de Pessoas: Desenvolvimento Estratégico do Capital Humano e Administração de Empresas: Inteligência Estratégica Empresarial.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



Nos últimos 13 anos tenho contribuído com pautas para programas de TV (entretenimento, variedades e jornalismo ao vivo), sempre agregando com conteúdos objetivos e de alta qualidade.

Em 2021, coproduzi um quadro para o Programa de TV Entre Família, pela TV Novo Tempo, chamado "Transição de Carreira - Tudo o que você precisa saber". No ano seguinte (2022), mais um quadro, chamado "Vida de Empreendedor". E em 2023, o quadro "Autoestima".



Dr. Lincoln Augusto  
@dr.lincolnaugusto

.....



## I. Introdução

- A) Definição de Mentoria de Carreira.
- B) Importância da Mentoria de Carreira

## II. Aprendendo sobre Mentoria de Carreira

- A) Identificando as Prioridades de Carreira
- B) Estabelecendo Objetivos de Carreira
- C) Desenvolvendo Competências de Carreira

## III. Encontrando um Mentor de Carreira

- A) Identificando um Mentor de Carreira
- B) Preparando-se para a Mentoria
- C) Estabelecendo uma Relação de Mentoria

## IV. Aproveitando a Mentoria de Carreira

- A) Desenvolvendo um Plano de Carreira
- B) Melhorando o Networking
- C) Aprendendo com o Mentor

## V. Conclusão



Dr. Lincoln Augusto  
@dr.lincolnaugusto

.....



# I. INTRODUÇÃO

---

E-Book

Bem-vindo ao meu e-book!

Esta é uma importante jornada que levará você a alcançar seus objetivos profissionais. Como mentor, meu objetivo é ajudá-lo a explorar as oportunidades de carreira, encontrando a posição certa para você e alcançar o sucesso profissional que você merece!

Neste e-book de mentoria, abordarei vários tópicos, incluindo:

- Como construir uma carreira de sucesso?
- Como encontrar o trabalho certo para você?
- Como se destacar no mundo competitivo do emprego?
- Como desenvolver habilidades de liderança?
- Como construir relacionamentos profissionais?

Este e-book foi desenvolvido depois de anos de muito estudo e de mentorar centenas de profissionais pela América Latina. Ele irá ajudá-lo a aproveitar ao máximo suas habilidades, talentos e experiências para obter sucesso em sua carreira.

Você está pronto para iniciar sua jornada de Mentoria de carreira?

Então vamos começar!



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# DEFINIÇÃO DE MENTORIA DE CARREIRA

Mentoria de carreira é uma prática que busca ajudar profissionais a descobrir e alcançar seus objetivos de carreira. É uma forma prática e eficaz de definir e implementar planos de carreira, auxiliando na aquisição de conhecimentos, habilidades e competências necessárias para o sucesso.

A mentoria de carreira tem como propósito ajudar os profissionais a desenvolver habilidades, recursos e estratégias para alcançar suas metas. Um mentor de carreira irá trabalhar com os seus mentees para entender quais são os seus objetivos e ajudar a definir um plano para alcançá-los.

Os mentores de carreira podem ajudar os seus mentees a desenvolver habilidades como: automotivação, liderança, tomada de decisão, gerenciamento de tempo, organização e networking.

Alguns exemplos reais de práticas de mentoria de carreira incluem:

- Ajuda na descoberta de metas e objetivos de carreira;
- Orientação sobre como melhorar e desenvolver habilidades;
- Ajuda para identificar e avaliar oportunidades de carreira;
- Apoio na tomada de decisões de carreira;
- Ajuda para desenvolver planos de carreira.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# IMPORTÂNCIA DA MENTORIA DE CARREIRA

E-Book

Embora possa não parecer, ter um Mentor de carreiras pode ter um grande impacto na sua evolução profissional.

Um Mentor de carreiras é alguém que pode guiar você em seu caminho para o sucesso. Podemos oferecer aconselhamento, conselhos de carreira e orientação sobre como alcançar seus objetivos.

Um exemplo prático de como um Mentor de carreiras pode ajudar é que constantemente ofereceremos feedback sobre seu progresso, ajudamos a desenvolver sua rede de contatos e fornecemos recomendações sobre como você pode progredir. Também podemos ajudar a definir objetivos de carreira para você, ajudando a definir um plano de ação para alcançá-los.

Um Mentor de carreiras também pode ajudar a desenvolver suas habilidades de liderança, ajudar você a encontrar novos caminhos para alcançar seus objetivos e a melhorar suas habilidades de gerenciamento de tempo.

Eles também podem dar feedback sobre seu progresso na carreira e servir como um recurso para esclarecer dúvidas e compartilhar informações relevantes.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....





# II. APRENDENDO SOBRE MENTORIA DE CARREIRA

E-Book

O capítulo começa com uma breve história de um mentorado que buscava mudar de carreira. Ele estava frustrado com sua carreira atual e estava procurando conselhos para encontrar a direção certa. Foi então que ele conheceu um mentor que parecia entender exatamente o que ele estava passando e compartilhou sua própria jornada para ajudar o mentorado a encontrar sua própria direção.

O mentor e o mentorado passaram a se encontrar regularmente para discutir o progresso e o mentor incentivou o mentorado a buscar os recursos necessários para alcançar seus objetivos. O mentor também ajudou o mentorado a pensar em longo prazo sobre sua carreira e o que ele precisaria fazer para chegar lá.

O mentor e o mentorado trabalharam juntos para desenvolver um plano de carreira que fosse sólido e consistente. Com a expertise do mentor, um plano de autoconhecimento foi apresentado ao mentorado, possibilitando ele ter acesso a ferramentas de autoconhecimento que o permitiram sair do ponto A até o ponto B, de forma rápida e programada.

Sem planos milagrosos e receitas prontas, o mentorado decidiu iniciar o seu processo de mentoria e em 90 dias, teve a sua vida e a sua carreira, completamente transformadas.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# IDENTIFICANDO AS PRIORIDADES DE CARREIRA

Para a primeira sessão de mentoria, seu mentor estabeleceu a "Sessão de Calibração". Nesta primeira sessão, o mentorado trouxe um pouco das suas expectativas para aquele processo de autodesenvolvimento, somadas as suas expectativas de carreira a curto, médio e longo prazo.

O mentor logo começou a conversa com uma pergunta bem simples: "O que o motiva em sua carreira?"

O mentorado sentiu um sentimento de empolgação ao responder, mesclados a um sentimento de impotência e dúvida. Ele compartilhou suas aspirações, seus objetivos, seus medos e suas esperanças para o futuro.

Em resposta, o mentor começou a propor maneiras pelas quais o mentorado poderia se aproximar de seus objetivos. Eles começaram a discutir as prioridades de carreira do mentorado, e o mentor forneceu diferentes insights valiosos sobre como melhor alcançar cada uma deles, de maneira ordenada e planejada.

Em 1h30, ao término da primeira sessão, o mentorado já sentia uma sensação de alívio, misturada a uma clareza maior dos próximos passos que precisaria dar em sua vida profissional.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# ESTABELECENDO OBJETIVOS DE CARREIRA

E-Book

Por isso, costumo dizer que determinar objetivos de carreira é uma tarefa importante para o sucesso profissional. E, para alcançar esses objetivos, uma parceria entre mentor e mentorado é essencial.

Com vimos até aqui, um mentor é alguém que possui experiência e expertise em um determinado campo. Enquanto o mentorado é aquela pessoa que está tentando alcançar objetivos de carreira específicos.

O mentor fornece conselhos e orientação sobre como alcançar os objetivos de carreira. Estes podem incluir orientação sobre tópicos como gerenciamento de tempo, estabelecimento de metas, planejamento de carreira, desenvolvimento de habilidades profissionais e mais. Aqui, o mentorado tem a oportunidade de aprender com seu mentor e aproveitar a experiência dele para alcançar seus próprios objetivos.

O mentor e o mentorado precisam trabalhar juntos para definir objetivos realistas de carreira. O mentor deve ajudar o mentorado a definir metas a curto, médio e longo prazo. Estes objetivos devem ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais (SMART).



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# DESENVOLVENDO COMPETÊNCIAS DE CARREIRA

E-Book

Ter habilidades de carreira é essencial para o sucesso em qualquer área de trabalho. O desenvolvimento de competências de carreira é uma forma de se preparar para o futuro, criando habilidades que a ajudarão a aumentar a sua produtividade e a eficácia no seu local de trabalho.

Porém, desenvolver competências de carreira não é uma tarefa fácil. É necessário ter foco, dedicação e motivação para desenvolver as habilidades necessárias para alcançar o sucesso.

Costumo dizer aos meus mentorados que o primeiro passo para desenvolver habilidades de carreira é identificar as habilidades que você possui.

Isso inclui habilidades técnicas (hard skills), como conhecimentos específicos de sua área de trabalho, bem como habilidades comportamentais (soft skills), como habilidades de comunicação e trabalho em equipe.

Somente após identificar essas habilidades é que conseguiremos iniciar essa jornada de autodesenvolvimento.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# III. ENCONTRANDO UM MENTOR DE CARREIRA

---

Encontrar um bom mentor de carreiras pode ser um desafio. No entanto, existem algumas coisas que você pode fazer para encontrar um mentor que melhor se adapte às suas necessidades. Primeiro, considere os objetivos que você tem para sua carreira e quais são as áreas em que você precisa de ajuda.

Depois de definir suas necessidades, considere procurar alguém que tenha experiência na área que você precisa de ajuda. Procure por profissionais que tenham metodologias claras de mentoria e que você consiga, preferencialmente, encontrar depoimentos reais de profissionais que passaram pelo mesmo processo que você irá passar.

Uma vez que você encontrou um mentor, é importante estabelecer um relacionamento positivo. Certifique-se de estar aberto às idéias do seu mentor, mas também seja honesto sobre suas necessidades e expectativas.

Costumo dizer que encontrar um bom mentor de carreiras pode ser um processo desafiador. No entanto, é importante lembrar que encontrar o mentor certo pode ajudá-lo a alcançar suas metas e obter sucesso em sua carreira, de forma séria e planejada.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# IDENTIFICANDO UM MENTOR DE CARREIRA

E-Book

**Primeiro:** Reflita sobre o que você espera de um mentor. Pergunte-se o que você precisa para se destacar e avançar em sua carreira. Defina seus objetivos e pergunte a si mesmo quais habilidades e conhecimentos você precisa para alcançá-los.

**Segundo:** Faça uma pesquisa sobre profissionais de alto nível em sua área de interesse. Esta pesquisa pode incluir entrevistas com profissionais de carreira, leitura de artigos, palestras e seminários sobre o tema. Quanto mais informações você tiver, mais fácil será identificar um mentor que possa ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

**Terceiro:** Estabeleça contato com um mentor que você considera adequado. Você pode querer fazer uma chamada de vídeo para ter uma visão mais clara da pessoa e ver se ela é alguém com quem você pode trabalhar. Durante a conversa, aborde seus objetivos de carreira e pergunte ao mentor sobre a melhor maneira de alcançá-los.

**Quarto:** Avalie a experiência do mentor. Pergunte ao mentor sobre o que o motivou a trabalhar na área de carreira. Pergunte a ele como ele ajudou outras pessoas a alcançar seus objetivos. Pergunte ao mentor se ele tem alguma experiência trabalhando com empresas e como ele pode ajudá-lo a se destacar em sua carreira.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# PREPARANDO-SE PARA A MENTORIA

E-Book

**Passo 1:** Determine o seu objetivo. Se você está procurando crescer profissionalmente, desenvolver novas habilidades ou gerenciar melhor o tempo, é importante que você esteja ciente do que você está procurando da mentoria. Isso ajudará a orientar a mentoria.

**Passo 2:** Escolha o mentor certo. Certifique-se de que o mentor tenha a experiência e habilidades certas para ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

**Passo 3:** Prepare uma lista de perguntas. Faça uma lista de perguntas relevantes para perguntar ao mentor. Isso ajudará a aproveitar o tempo de mentoria de forma eficiente.

**Passo 4:** Reúna material de referência. Se você tem material de referência, como relatórios ou artigos, que possam ser úteis para a mentoria, certifique-se de que eles estejam prontos para serem compartilhados com o mentor.

**Passo 5:** Estabeleça um plano de ação. Uma vez que a mentoria for concluída, é importante definir um plano de ação para colocar em prática as lições aprendidas.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# ESTABELECENDO UMA RELAÇÃO DE MENTORIA

Uma relação de mentoria é uma conexão entre duas pessoas que visa ajudar a melhorar sua vida, obter conhecimento e alcançar seus objetivos.

Estabelecer uma relação de mentoria é uma oportunidade única de desenvolvimento pessoal e profissional. É importante que ambos os membros da relação estabeleçam seus objetivos e expectativas antes de começar.

A primeira etapa para estabelecer uma relação de mentoria é encontrar o mentor certo. Isso significa encontrar alguém que seja um bom encaixe para o seu estilo de aprendizado, suas necessidades e seus objetivos.

Uma vez que você estabeleceu uma sintonia adequada, é importante definir um plano de ação. Estabeleça objetivos claros, datas e metas para a relação. Esses objetivos podem ser curto, médio ou longo prazo.

É importante também, que ambos mantenham a comunicação aberta e honesta. Isso ajudará a acelerar o processo de aprendizado e desenvolvimento.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....





# IV. APROVEITANDO A MENTORIA DE CARREIRA

A chave para aproveitar ao máximo a mentoria de carreira é preparar-se antes de qualquer sessão. Dessa forma, você poderá preparar perguntas específicas para seu mentor, como:

- Quais são os passos que eu preciso tomar para alcançar meus objetivos de carreira?
- Quais são as melhores maneiras de me destacar no meu campo?
- Como posso desenvolver minhas habilidades profissionais?

Outro conselho importante é ser o mais específico possível ao descrever os seus objetivos. Seu mentor pode ajudá-lo a traçar um plano claro e preciso para alcançar seus objetivos.

Durante a sessão, estar aberto às críticas construtivas e às ideias de seu mentor é essencial para aproveitar ao máximo a sua mentoria. Ao ouvir atentamente o que seu mentor tem a dizer, você pode aprender muito sobre o que é necessário para obter sucesso em sua carreira.

Depois de cada sessão, é importante que você crie um plano para colocar em prática os conselhos recebidos. É importante estabelecer metas realistas e medir seu progresso. Se necessário, é aconselhável marcar consultas regulares com seu mentor para manter o foco e acompanhar seu progresso.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# DESENVOLVENDO UM PLANO DE CARREIRA

E-Book

**Passo 1:** Faça uma autoavaliação. Antes de começar a desenvolver seu plano de carreira, é importante fazer uma autoavaliação. Avalie seus pontos fortes e fracos para ajudá-lo a compreender melhor seus objetivos e desejos profissionais. O que você gosta de fazer? Quais são seus objetivos a longo prazo?

**Passo 2:** Defina seus objetivos. Agora que você já tem uma compreensão clara de seus objetivos, é hora de começar a defini-los. Estabeleça metas realistas, mas desafiadoras que possam ajudá-lo a avançar em sua carreira. Estabeleça metas de curto, médio e longo prazo e seja específico sobre o que você quer alcançar.

**Passo 3:** Estabeleça um plano de ação. Depois de definir seus objetivos, é importante estabelecer um plano de ação para alcançá-los. Desenvolva um cronograma para cada objetivo que você tem em mente. Estabeleça prazos específicos para cada tarefa para ajudá-lo a se manter no caminho certo.

**Passo 4:** Reavalie seu plano. É importante rever periodicamente seu plano de carreira. Reavalie seus objetivos e seu plano de ação para garantir que você esteja no caminho certo. É importante estar aberto a mudanças, pois as circunstâncias podem mudar ao longo do tempo.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# MELHORANDO O NETWORKING

A primeira coisa que você precisa fazer ao se preparar para melhorar o seu networking é definir seus objetivos. Quais são os seus objetivos para melhorar o networking? Você está procurando novos empregos, novas oportunidades de empreendedorismo ou novas conexões profissionais?

Uma vez que você tenha definido seus objetivos, é hora de começar a se conectar com outras pessoas. A melhor maneira de fazer isso é frequentando eventos de networking. Confira a agenda de eventos de seu ramo de atividade e participe de quantos eventos for possível. Essa é uma ótima maneira de conhecer outras pessoas e começar a estabelecer relacionamentos.

Outra maneira de melhorar o networking é usar as redes sociais. As redes sociais são uma maneira excelente de se conectar com outras pessoas e estabelecer relacionamentos significativos. Crie perfis em redes sociais relevantes para o seu ramo de atividade e publique conteúdo relevante.

Além disso, faça parcerias com outros profissionais. Encontre outras pessoas com interesses similares e combine esforços para realizar projetos conjuntos. Isso é uma ótima maneira de expandir sua rede e aperfeiçoar seu networking.



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



# APRENDENDO COM O MENTOR

E-Book

Aprender com um mentor torna mais fácil obter um conhecimento profundo sobre um assunto, sem ter que passar por todo o trabalho duro de descobrir tudo sozinho. Um mentor pode ajudá-lo a estabelecer metas, dar orientação e aconselhamento, e aconselhá-lo sobre as melhores maneiras de alcançar seus objetivos.

Se você está procurando um mentor, considere encontrar alguém que já seja bem sucedido na área em que você está interessado.

Uma vez que você tenha encontrado seu mentor, é importante estabelecer um relacionamento forte e mutuamente benéfico com ele. Não tenha medo de perguntar ao seu mentor sobre suas experiências, seu conhecimento, e como ele se tornou bem sucedido. Seu mentor pode fornecer conselhos valiosos sobre como você pode seguir seus passos.

Aprender com um mentor é uma excelente maneira de alcançar grandes resultados e conquistas todos os seus objetivos!



Dr. Lincoln Augusto  
@dr.lincolnaugusto

.....



---

O objetivo deste e-book de mentoria foi fornecer orientação e ferramentas para ajudar profissionais dos mais diferentes segmentos e formações, a construirem relacionamentos bem-sucedidos com seus mentores, que apoiem seus objetivos de carreira e desenvolvimento pessoal.

Para isso, o e-book forneceu informações sobre o que esperar de um mentor, como encontrar um mentor, como estabelecer metas com o mentor e como tirar o máximo proveito desta relação.

Ele também ofereceu um passo a passo prático para ajudar você a desenvolver o seu próprio plano de mentoria.

Espero ter lhe ajudado!



Dr. Lincoln Augusto

@dr.lincolnaugusto

.....



E-Book

# MENTORIA DE CARREIRA

O segredo que nunca ninguém te contou!



Dr. Lincoln Augusto  
@dr.lincolnaugusto

