

Este material é um presente.

E é só uma pequena amostra do que está por vir.

Exercícios para você começar hoje a enxergar a sua carreira com mais clareza, preenchidos aqui mesmo, no seu tempo.

Josiane Almeida

AUTORA E MENTORA DA MENTORIA OBRA-PRIMA

Olá,

Separei para você, de presente, uma parte do material que uso na Mentoria Obra-Prima. São cinco exercícios para você preencher, três completos e dois com os primeiros passos, além de quatro dicas do meu caderno e um prompt exclusivo.

É uma demonstração muito pequena do que está por vir. Na mentoria, cada exercício ganha contexto, acompanhamento e aplicação ao seu caso, com a experiência de 30 anos de mercado, 20 deles dentro de obras, e de mais de 150 profissionais mentorados.

Comece pela Roda da Vida. Responda com calma e com sinceridade: ninguém além de você vai ver estas respostas.

Josiane Almeida

O que tem neste presente

EXERCÍCIOS COMPLETOS

1	Roda da Vida	COMPLETO
2	Mapa de competências e lacunas	COMPLETO
3	Linha do tempo da sua trajetória	COMPLETO

EXERCÍCIOS PARA COMEÇAR

4	Espelho	PRIMEIRO PASSO
5	Checklist de leitura de contrato	DOIS PRIMEIROS BLOCOS

AMOSTRAS DO QUE ESTÁ POR VIR

6	Caderno Dicas da Josi	QUATRO DICAS
7	Prompt exclusivo	UM PROMPT

Antes de começar, leia com calma

Para que serve. Este é um exercício guiado de reflexão e planejamento de carreira, de caráter educativo, usado nos encontros da Mentoria Obra-Prima.

O que não é. Não é teste psicológico, avaliação clínica, diagnóstico nem tratamento. Não substitui acompanhamento médico, psicológico, jurídico ou contábil. Se você estiver em sofrimento, procure um profissional de saúde.

Seus dados. O que você escreve fica só neste arquivo, no seu aparelho. Nada é enviado para a autora nem para ninguém. Depois de preencher, salve o arquivo para não perder as respostas.

Uso de inteligência artificial. Os prompts deste material são sugestões para você usar, se quiser, na ferramenta de inteligência artificial da sua preferência. As respostas geradas por IA podem conter erros: revise tudo antes de usar. Não cole dados sigilosos de empresas ou de terceiros.

Direitos. Material de uso pessoal e intransferível, protegido por direitos autorais. Todo o conteúdo é de autoria e propriedade de Josiane Almeida. Não é permitido copiar, revender ou compartilhar.

Sem promessa de resultado. O exercício ajuda você a pensar e decidir. Ele não garante emprego, promoção nem qualquer resultado financeiro.

Ao preencher este material, você declara que leu e aceita estas condições.

PARTE 1 · COMPLETO

Roda da Vida

Dê uma nota de 0 a 10 para a sua satisfação atual em cada área. Não existe roda perfeita: o objetivo é enxergar o equilíbrio e escolher onde agir primeiro.

Carreira e trabalho

nota de 0 a 10

Finanças

nota de 0 a 10

Saúde e energia

nota de 0 a 10

Família

nota de 0 a 10

Relacionamentos e amizades

nota de 0 a 10

Desenvolvimento e estudo

nota de 0 a 10

Lazer e descanso

nota de 0 a 10

Propósito e contribuição

nota de 0 a 10

Qual área, se melhorar, puxa as outras junto?

O objetivo da sua jornada em uma frase

Exemplo: "Em 12 meses, quero estar liderando contratos de um grande projeto, sem abrir mão do tempo com a minha família."

PROMPT: LER A SUA RODA

Fiz a Roda da Vida com notas de 0 a 10: [cole as oito áreas e notas]. Sem diagnóstico e sem julgamento, me ajude a ver: 1) onde está o maior desequilíbrio; 2) qual área, se melhorar, tende a puxar as outras; 3) três perguntas para eu refletir antes do próximo encontro.

Ficou com dúvidas sobre o que fazer com as suas respostas?

Participe da Mentoria Obra-Prima e saiba o que fazer. É lá que cada resposta vira decisão, com acompanhamento.

Conhecer a mentoria

midassolutionscorp.com

PARTE 2 · COMPLETO

Mapa de competências e lacunas

O que você já domina, o que a próxima posição exige e o que falta entre um e outro.

PASSO 1 DE 3

Cargo ou objetivo de referência

Qual é o próximo passo que você quer dar?

PASSO 2 DE 3

Competências

Use as linhas sugeridas e acrescente as suas. Nota de 0 a 10.

Sugestões: gestão de contratos, leitura de orçamento e BDI, medição e aditivos, pleitos, negociação, planejamento, liderança de equipe, comunicação escrita, apresentação para a liderança, inglês, ferramentas digitais, inteligência emocional.

Mapa de competências

Competência	Meu domínio hoje (0 a 10)	O que o objetivo exige (0 a 10)	Lacuna	Como desenvolver

PASSO 3 DE 3

Prioridades

Não dá para fechar todas as lacunas de uma vez.

As três lacunas que mais pesam para o seu objetivo

O que você pode começar a fazer ainda este mês?

PROMPT: PLANO PARA FECHAR LACUNAS

Quero chegar a [objetivo]. Minhas três maiores lacunas são: [cole]. Para cada uma, sugira formas práticas e de baixo custo de desenvolver em 12 meses, com algo que eu consiga fazer dentro do trabalho em obra ou projeto. Seja realista com o tempo de quem trabalha muitas horas por semana.

Fechamento

Este mapa volta no encontro 08, quando as lacunas viram metas da sua Rota.

Ficou com dúvidas sobre o que fazer com as suas respostas?

Participe da Mentoria Obra-Prima e saiba o que fazer. É lá que cada resposta vira decisão, com acompanhamento.

Conhecer a mentoria

midassolutionscorp.com

PARTE 3 · COMPLETO

Linha do tempo da sua trajetória

A sua carreira, fase a fase, para encontrar o fio condutor que você talvez nunca tenha enxergado.

PASSO 1 DE 3

Suas fases

Divida a carreira em 4 a 7 fases (por empresa, cargo, cidade ou tipo de obra).

Fases da trajetória

Período	Onde e em que função	Conquista mais importante	O que aprendeu	Como terminou essa fase

PASSO 2 DE 3

Viradas

Momentos que mudaram a direção: uma promoção, uma demissão, uma mudança de cidade, uma obra difícil.

Quais foram as suas viradas e o que cada uma ensinou?

PASSO 3 DE 3

Padrões

Olhe a tabela inteira.

O que se repete na sua trajetória, para o bem e para o mal?

Qual fase você mais gostaria de repetir? Por quê?

PROMPT: LER A LINHA DO TEMPO

Esta é a linha do tempo da minha carreira, por fases: [cole]. Me ajude a identificar: 1) o fio condutor que liga as fases; 2) padrões que se repetem; 3) as competências que fui acumulando sem perceber. Use só o que eu escrevi, sem inventar.

Fechamento

Guarde esta linha do tempo. Ela alimenta o mapa de competências e, no encontro 07, a sua narrativa pessoal.

Ficou com dúvidas sobre o que fazer com as suas respostas?

Participe da Mentoria Obra-Prima e saiba o que fazer. É lá que cada resposta vira decisão, com acompanhamento.

Conhecer a mentoria

midassolutionscorp.com

PARTE 4 · AMOSTRA

Espelho

Como você reage sob pressão, o que drena a sua energia e quais padrões se repetem na sua carreira. Aqui está o primeiro passo.

PASSO 1 DE 5

Três momentos de pressão

Lembre de três situações recentes de trabalho em que você sentiu muita pressão: um prazo, uma reunião difícil, um conflito, uma cobrança.

Situação 1: o que aconteceu?

Seja concreto: quando, onde, com quem.

O que você fez na hora?

Situação 2: o que aconteceu?

O que você fez na hora?

Situação 3: o que aconteceu?

O que você fez na hora?

🔒 Os próximos passos do Espelho

- O que essas situações têm em comum
- O que drena e o que recarrega a sua energia
- Padrões que repetem os mesmos resultados
- Um ajuste para testar

Continua na Mentoria Obra-Prima.

PARTE 5 · AMOSTRA

Checklist de leitura de contrato

Os pontos para conferir antes, durante e depois da assinatura, para enxergar onde o dinheiro costuma escapar. Aqui estão os dois primeiros blocos.

PASSO 1 DE 5

Identificação

Contrato, objeto e partes (sem dados sigilosos)

Modalidade: preço global, preço unitário, administração, EPC ou outra

Prazo, valor de referência e reajuste

PASSO 2 DE 5

Escopo e premissas

- ☐ O escopo está descrito de forma clara e completa?
- ☐ Há exclusões explícitas? Quais?
- ☐ Premissas de projeto, quantidades e interferências estão registradas?
- ☐ Quem fornece o quê (materiais, licenças, acessos, energia, água)?
- ☐ Há riscos alocados numa matriz de riscos?

Anotações sobre escopo e premissas

🔒 Os próximos blocos do checklist

- Preço, medição e pagamento
- Mudanças, prazos e comunicação
- Onde o dinheiro pode escapar

Continua na Mentoria Obra-Prima.

PARTE 6 · AMOSTRA

Caderno Dicas da Josi

Lições de três décadas de carreira, sendo 20 anos em obras de grande porte. Escolhi quatro dicas para você.

DICA 1 É sobre dinheiro

Entenda muito rápido: É sobre dinheiro. Você almeja uma vaga ou está ocupando uma vaga por dinheiro. As empresas visam resultados. Então entenda que quando uma empresa te contrata, ela espera retorno do salário que te paga. Simples assim. Entenda o contexto e impacto das suas entregas.

DICA 9 O poder libertador do "Eu não sei"

Acredite no poder libertador do “Eu não sei”. Se você de fato não sabe, não se aventure a tentar enrolar e se meter em coisas que você não domina. Você vai passar vergonha. Ser humilde e pedir ajuda vai fazer você evoluir e as pessoas terão clareza do nível de cobrança a ser direcionada para você naquele momento específico de sua carreira. Escolha momentos apropriados pra entender minimamente como os envolvidos trabalham. Isso vai te ajudar a desenvolver raciocínio e melhorar suas contribuições e entregas.

DICA 20 **Foque nos elefantes, não nas formigas**

Seja útil, receptivo e disponível. Quanto mais atividades você desenvolver mais irá aprender e evoluir. Não seja preguiçoso ou limitado, mas cuidado com a sobrecarga de trabalho, com a procrastinação e com a falta de senso de prioridade. Você precisa atender suas metas. Precisa honrar os compromissos que assume. Garanta entregas ágeis e de qualidade. Caso você não tenha a percepção clara de suas prioridades, solicite que seu líder o oriente. Esse é um dos papéis dele. Se você não gerenciar isso poderá passar mensagens muito ruins de seu desempenho quando na verdade estará se matando de trabalhar. “Foque nos elefantes e não nas formigas”.

DICA 29 **Planeje sua carreira**

Planeje sua carreira. Se você não se dedicar a planejá-la o universo das obras vai te engolir. Você de toda forma vai precisar se dedicar a evoluir tecnicamente, mas se você não traçar e perseguir seus objetivos, quando você assustar vários anos terão se passado e você vai aceitar as oportunidades que com sorte alguém lhe dará. Seja dono do seu destino.

🔒 **No caderno completo: 55 dicas, organizadas em**

- Grupo 1 · Carreira e comportamento em grandes obras
- Grupo 2 · Preparação para um feedback 1:1
- Grupo 3 · Orçamentação
- Grupo 4 · Gestão de contratos
- Grupo 5 · Pleitos
- Parte 6 · Além do trabalho: as outras áreas da Roda da Vida

Continua na Mentoria Obra-Prima.

PARTE 7 · AMOSTRA

Um prompt exclusivo

Na mentoria, cada encontro traz prompts prontos para você usar na ferramenta de inteligência artificial da sua preferência. Este é um deles.

Como usar: copie o prompt, cole na ferramenta de inteligência artificial da sua preferência e troque o que está entre colchetes pelas suas informações. Revise sempre a resposta: a IA pode errar. Nunca cole dados sigilosos de empresas, contratos ou pessoas.

RETRATO DO MOMENTO ATUAL

Estou começando uma mentoria de carreira. Trabalho como [cargo] em [tipo de empresa e de obra ou projeto], há [tempo] na área. Me faça 8 perguntas, uma por vez, para me ajudar a descrever com clareza o meu momento profissional: o que vai bem, o que me incomoda e o que eu quero mudar. No final, resuma as minhas respostas em 5 linhas.

🔒 Na mentoria completa

- 32 prompts exclusivos, 4 por encontro
- 10 modelos práticos
- Espelho, Alavancas, Posicionamento e Rota completos

Continua na Mentoria Obra-Prima.

Gostou? Isso foi só o começo.

Este presente mostra uma parte pequena da Mentoria Obra-Prima. Ficou com dúvidas sobre as suas respostas? Na mentoria você descobre o que fazer com elas. Escolha o formato que faz sentido para você, com calma.

TURMA EM GRUPO

Obra-Prima

12x de R$ 229,16

ou **R$ 2.228,82** à vista, no Pix, no boleto ou no cartão em 1x

- 8 encontros ao vivo, com espaço para as suas perguntas
- Gravação de cada encontro por 30 dias
- Ferramentas Espelho, Alavancas, Posicionamento e Rota completas
- Prompts exclusivos entregues a cada encontro
- Modelos práticos e o Caderno Dicas da Josi completo
- Comunidade exclusiva da turma
- Plano de carreira de 12 meses
- **Bônus:** 2 semanas na Fábrica de Superdotados®

ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL

Obra-Prima Individual

12x de R$ 822,22

ou **R$ 7.997,00** à vista, no Pix, no boleto ou no cartão em 1x

- **Início imediato possível:** a primeira sessão pode ser agendada logo após o pagamento, conforme a agenda
- Todo o conteúdo da turma em grupo
- 3 sessões individuais de 60 minutos com a Josiane
- Diagnóstico de carreira personalizado no início
- Recomendações para revisar seu currículo e LinkedIn
- **Bônus:** 2 semanas na Fábrica de Superdotados®

Prefere só um tema? Módulos avulsos por R$ 347 cada. Inclui a live daquele sábado, a gravação por 30 dias e o material do encontro. Não inclui as vantagens da turma: comunidade, bônus, Caderno Dicas da Josi, ferramentas e modelos dos outros encontros e a garantia de satisfação.

Encontros aos sábados, das 9h às 11h30 (horário de Brasília), de 9 de janeiro a 6 de março de 2027. Inscrições até 6 de janeiro de 2027. Parcelamento no cartão com a tarifa da plataforma Greenn. Fábrica de Superdotados®: conteúdo educativo, não substitui acompanhamento médico ou psicológico.

Conhecer a Mentoria Obra-Prima

midassolutionscorp.com



Até breve,

Josiane Almeida

AUTORA E MENTORA DA MENTORIA OBRA-PRIMA