# Baralho de Competências do Mentor

Use estas cartas como apoio para reflexão, dinâmica em grupo ou desenvolvimento pessoal. Recorte e utilize como quiser!

## Escuta Ativa

🧩 Definição: Prestar atenção plena ao que o mentorado diz, com empatia e sem interrupções.

📌 Exemplo: Durante a fala do mentorado, o mentor evita interrupções e valida os sentimentos expressos.

⭐ Dica de ouro: Pratique o silêncio. Muitas vezes, a pausa revela mais do que a resposta imediata.

--------------------------------------------------

## Empatia

🧩 Definição: Compreender o outro a partir do seu ponto de vista, reconhecendo suas emoções e vivências.

📌 Exemplo: O mentor reconhece a frustração do mentorado sem minimizar sua dor.

⭐ Dica de ouro: Use frases como 'Imagino como isso foi difícil para você'.

--------------------------------------------------

## Clareza na Comunicação

🧩 Definição: Expressar ideias e orientações de forma objetiva, acolhedora e compreensível.

📌 Exemplo: O mentor explica o objetivo do plano de ação usando linguagem acessível.

⭐ Dica de ouro: Evite jargões. Prefira exemplos simples e visualizações.

--------------------------------------------------

## Ética e Confidencialidade

🧩 Definição: Agir com integridade, respeito e cuidado com as informações compartilhadas.

📌 Exemplo: O mentor jamais comenta com terceiros sobre vivências confidenciais do mentorado.

⭐ Dica de ouro: Lembre-se: confiança é construída com consistência e respeito.

--------------------------------------------------

## Estímulo à Autonomia

🧩 Definição: Incentivar o mentorado a tomar decisões e encontrar suas próprias soluções.

📌 Exemplo: Ao invés de dar respostas prontas, o mentor faz perguntas que ajudam o mentorado a refletir.

⭐ Dica de ouro: Confie no potencial do mentorado, mesmo quando ele ainda não confia.

--------------------------------------------------

## Abertura ao Feedback

🧩 Definição: Saber ouvir devolutivas com maturidade e usá-las para crescer.

📌 Exemplo: O mentor pergunta ao mentorado como está sendo sua condução das sessões.

⭐ Dica de ouro: Leve feedback como presente — ele mostra onde você pode evoluir.

--------------------------------------------------