# Roteiro da Primeira Conversa – Mentoria Atitude Infinita

Este roteiro tem como objetivo guiar o primeiro encontro entre mentor e mentorado, estabelecendo um ambiente de confiança e escuta ativa. Use como referência, adaptando conforme o contexto e estilo pessoal.

## 1. Quebra-gelo e Apresentações

- Qual é a sua história? Como chegou até aqui?

- O que te motivou a participar da mentoria?

- Compartilhe um pouco sobre você como mentor(a): formação, experiências, propósito.

## 2. Expectativas e Objetivos

- O que você espera dessa jornada de mentoria?

- Que temas ou questões são importantes para você neste momento?

- Como você acredita que a mentoria pode te apoiar?

## 3. Contrato de Convivência (acordo entre mentor e mentorado)

- Frequência dos encontros e horários preferenciais

- Canal de comunicação (WhatsApp, e-mail, etc.)

- Compromissos com pontualidade, escuta, respeito mútuo

- Confidencialidade: o que for compartilhado permanece entre vocês

## 4. Encerramento e Primeiros Passos

- Recapitule os principais pontos acordados

- Combine a próxima data e pauta do segundo encontro

- Convide o mentorado a refletir e trazer um desafio ou meta concreta para a próxima sessão

📝 Espaço para Anotações: