# Modelos de Sessão de Mentoria

Use os modelos abaixo como guia para estruturar seus encontros com mentorados. Adapte conforme o estilo da dupla e o momento da jornada.

## 📘 Sessão Inicial

Objetivo: Estabelecer vínculo, alinhar expectativas e definir objetivos.

- Acolhimento e quebra-gelo (10 min)

- Apresentações e escuta da história do mentorado (15 min)

- Definição de expectativas e objetivos iniciais (15 min)

- Estabelecimento de um contrato de convivência (10 min)

- Alinhamento do próximo encontro (5 min)

## 📗 Sessão Intermediária

Objetivo: Acompanhar avanços, aprofundar reflexões e trabalhar desafios específicos.

- Checagem do combinado anterior (5 min)

- Desenvolvimento do tema central da sessão (20 min)

- Identificação de aprendizados e desafios (10 min)

- Definição de plano de ação ou reflexão (10 min)

- Fechamento com escuta final (5 min)

## 📙 Sessão Final

Objetivo: Encerrar o ciclo com reconhecimento, celebração e projeção futura.

- Revisão da jornada e dos avanços percebidos (10 min)

- Espaço de fala para o mentorado: aprendizados e próximos passos (15 min)

- Devolutiva do mentor: reconhecimento e sugestões (10 min)

- Celebração simbólica e despedida (10 min)

- Avaliação do processo e abertura para futuro contato (5 min)