

# **Manual do Mentor**

## **1. Sobre a Coopera**

A Coopera Esportes é uma Organização não Governamental (ONG) sem fins lucrativos que, por meio do apoio da prática esportiva e educação, visa a contribuir para o desenvolvimento integral do adolescente. Acreditamos no esporte e na educação como pilares da integração social.

## **2. Missão**

Fomentar a prática do esporte como instrumento de amadurecimento pessoal através do suporte financeiro e do aconselhamento do jovem. Acreditamos no esporte como forma de transformar vidas, além do incentivo às práticas esportivas, buscamos criar condições para a melhora no desempenho escolar e potencializar futuras oportunidades de inserção profissional. Temos como nossa missão aumentar cada vez mais o nosso impacto – projetamos fazer isso por meio do incremento de novos mentores e conseqüentemente mais mentorados.

## **3. Bolsa Financeira**

Oferecemos bolsa mensal no valor de R\$ 100,00 a R\$ 200,00 a atletas de alto rendimento de 13 a 18 anos. Buscamos apoiar jovens atletas de baixa e média rendas. O acompanhamento do jovem pela Coopera Esportes é através de: (i) Relatório mensal de presença nos treinos e comprovação de performance acadêmica; (ii) Reuniões bimestrais entre os mentores e os mentorados-bolsistas.

## **4. Mentoria**

Fornecemos mentoria pessoal e profissional para todos os selecionados. Bolsistas podem também receber apoio através de aulas particulares fornecidas por nossos mentores ou por profissionais terceiros.

### **4.1. Definição de Objetivos**

Definição de objetivos de curto, médio e longo prazo. Idealmente, objetivos deverão ser de aspectos acadêmicos e esportivos.

Objetivos de curto e médio podem estar relacionados ao exercício corrente, como por exemplo: (i) nota de 100,0 no ENEM, (ii) ouro no campeonato estadual, (iii) índice para competições regionais, (iv) novas marcas ou tempo de prova, (v) conversas com profissionais da carreira que almeja etc.

Objetivos de longo prazo, podem estar relacionados à carreira acadêmica ou esportiva, como por exemplo: (i) participar do campeonato mundial em Berlim, (ii) seguir a carreira de fisioterapia, (iii) cursar faculdade como bolsista no exterior etc.

## 4.2. Resultados Esperados

Assegurar com que o mentorado esteja motivado com as metas estabelecidas no início do [semestre] com clareza quanto aos objetivos de curto, médio e longo prazo.

Estimular o mentorado com perguntas e reflexões que o levem ao diagnóstico e à causa raiz de uma questão ou desafio, seja de ordem esportiva, acadêmica, comportamental ou ligada à potencial carreira.

Assegurar disciplina e foco.

Identificar os melhores meios para a solução do problema, não restringimos nosso trabalho a receitas definidas “a priori”, preferindo alavancar o conhecimento por meio do compartilhamento de experiências entre os mentores.

Atingir os objetivos e sonhos estabelecidos pelo mentorado.

## 4.3. Frequência

É recomendado que o mentor e mentorado se reuniam em média uma vez por mês por pelo menos 30 minutos com cada mentorado. Considerar a possibilidade de conduzir as reuniões com o grupo de bolsistas e/ou individualmente.

## 4.4. Autoconhecimento (ver Anexo II)

Investir em autoconhecimento é designar esforços para entender a si mesmo em todos os âmbitos. Com a compreensão profunda de quem você é possível descobrir suas qualidades, capacidades, bem como os seus pontos que devem ser melhorados. Além disso, é possível saber lidar com isso tudo e encontrar as oportunidades para desenvolver-se constantemente.

Formas de desenvolver autoconhecimento:

- Faça perguntas a si mesmo – avalie motivações, medos, fraqueza e forças. Sempre pergunte os porquês de tudo. Tenha em mente que suas rotinas e atitudes são muitas vezes reflexo do ambiente que você foi criado e se desenvolveu, e que cada pessoa possui diferentes influências na vida.
- Conversas com familiares e amigos próximos.
- Avalie erros e acertos e os porquês.

Permitirá ao mentor compreender melhor suas habilidades e capacidades, virtudes, valores, missão de vida e, também, seu propósito. O mesmo vale para o mentorado, o qual será direcionado pelo mentor seguindo o caminho apontado acima.

Quando o indivíduo desenvolve o autoconhecimento toma consciência das suas metas, desejos, objetivos e propósitos, repensa suas atitudes, fortalece suas qualidades, enfrenta as eventuais mudanças de cabeça erguida, potencializa sua coragem, reconhece e aceita suas emoções negativas e trabalha para que elas sejam modificadas.

Equilíbrio: permite ao mentorado que cresça e conheça a sua essência, ajuda a alcançar melhor qualidade de vida e bem-estar e ainda eleve autonomia sobre seus objetivos.

Entender as diferentes histórias de outras pessoas (ex.: lendo biografias) ou conversas com profissionais da área podem ser bom meios para identificar as raízes de seu comportamento, que muitas vezes já se tornaram comuns e passam despercebidas para uma possível mudança.

#### **4.5. Foco e Resiliência**

Outro ponto de destaque é que é essencial ter foco no positivo e saber que é possível conquistá-lo se você acreditar e trabalhar para transformá-lo em realidade. A resiliência é também um fator fundamental para a conquista dos objetivos, dado que é necessária a mentalidade de ver o erro como uma forma de aprendizado, ao invés de sempre vê-lo como senso de derrota.

#### **4.6. Valores perante a sociedade**

Integridade moral, ajuda ao próximo, liderança dentro da sociedade, coragem de acionar os objetivos estabelecidos e se posicionar perante os demais, resiliência, humildade e respeito.

#### **4.7. Pontos a levarmos em consideração (perguntas que nos fazemos com frequência e que trazemos ao grupo de sócios da Coopera quando precisamos de um senso comum)**

Nossas recomendações podem influenciar as decisões, quais cuidados precisamos tomar?

O que esperamos nessa relação entre mentor e mentorado?

Quanto tempo estou preparado para dedicar a isso?

Que regras básicas precisamos discutir?

Decidir com que frequência nos encontrar, onde e por quanto tempo?

Definindo a agenda de cada reunião?

Revisando o progresso ao longo do programa?

Pedir feedback ao mentorado?

Você deve entrar em contato entre as reuniões? Qual frequência e objetivos?

Haverá registros escritos de suas reuniões?

## ANEXO I – Exemplos de atuação

Há diversas frentes de atuação junto aos adolescentes, mas podemos citar duas principais: (i) educacional – acompanhamento das notas dos adolescentes e estímulo para que tenham um plano claro de carreira, seja por conversas com profissionais da área ou estabelecimento de metas a serem cumpridas pelo atleta (ex.: pesquisa sobre as profissões, procura por cursos específicos etc.) e (ii) esportivo – acompanhamento dos campeonatos do atleta, colocá-los em contato com instituições influentes da sua área esportiva e ajudá-los financeiramente para campeonatos maiores (ex.: antecipação de mensalidades, eventos para angariação de recursos adicionais), etc.

Por fim, vale mencionar que é fundamental o estabelecimento e o acompanhamento de metas junto aos atletas, e que ele também tenha um papel de responsabilidade em todas as frentes para que ele dê valor à ajuda da Coopera. Em alguns casos, é recomendável o estabelecimento de metas que se não forem cumpridas, o atleta poderá ter seu auxílio reduzido ou até mesmo extinto.

Exemplos através de casos históricos da Coopera podem ser obtidos nos relatórios anuais, encontrados no site da Coopera, link a seguir: <https://www.coopere.org/about-4>

## ANEXO II - Como conquistar o autoconhecimento?

Procure enxergar as situações que você passa por vários ângulos. Avalie as situações, tanto negativas quanto positivas, lhe ajudará no processo de se autoconhecer.

Tenha a mente aberta para mudanças, saiba dizer não, tire um tempo para si, faça atividades que você gosta e escreva o que você sente. Isso lhe ajudará mais ainda a se autoconhecer.

Essas são sugestões de provocações que os mentores podem colocar para os mentorados, a fim de catalisá-los no processo de autoconhecimento.

Abaixo você encontra um exercício que o mentor pode utilizar junto ao mentorado para entender como e por onde iniciar o exercício do autoconhecimento.

Responda essas perguntas:

Eu confio nas minhas habilidades?

Quais são minhas maiores habilidades e fraquezas?

Quem eu sou e qual o meu diferencial?

Caso também tenha interesse, esse link pode ajudar em uma reflexão mais holística da sua personalidade: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Ainda, há outros sinais que ajudarão o mentor a entender o status de autoconhecimento dos mentorados. Alguns desses sinais são:

Dar mais importância para a opinião dos outros;

Dificuldade para lidar com os próprios erros;

Forte insegurança e constantes momentos de arrependimento;

Precisa da ajuda dos outros para tomar atitudes;

Medo de ficar sozinho e de ter uma vida individual.

### **ANEXO III – Sugestões de leituras e fontes de informação**

- O livro “O jeito Harvard de Ser Feliz”

- <https://www.estudarfora.org.br/>

- <https://www.estudar.org.br/>