



Aula 03 - Desafio Mentoria em 7 Dias

BANCO DE ACELERADORES

DESAFIO
MENTORIA
— EM 7 DIAS —

BANCO DE ACELERADORES

Comece com 2–3 aceleradores e vá criando o resto conforme a jornada dos primeiros clientes.

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho

📋 Check-lists e listas

- Checklist diário / semanal de ações
- Checklist de práticas e habilidades (ex.: escuta, feedback assertivo)
- Checklist de materiais e equipamentos
- Lista de referências (filmes, livros, séries, documentários)
- Lista de perguntas / briefing pronto para o cliente

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Planners, planilhas e planos

- Planner de organização (rotina, clientes, conteúdo)
- Planilha de acompanhamento / evolução
- Planilha que resolve uma tarefa chata na hora (ex.: orçamento seguro em 5 min)
- Plano de ação (inclusive template de plano de ação)
- Diário de bordo ("o que serve e o que não serve mais")

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Áudios e mensagens

- Áudios semanais motivacionais / para destravar
- Vídeo curto de dicas ou devolutiva
- Mensagem no horário combinado para lembrar da tarefa
- Ligação/mensagem surpresa

BANCO DE ACELERADORES

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Rituais e diários

- Ritual matinal / para sair do automático / para dormir
- Ritual em grupo (ex.: "ritual do sono" — desafio de 7 dias, encontro no Zoom para se preparar para dormir juntos)
- Diário das emoções / de escuta / de crenças / de tarefas
- Caderno com perguntas pré-determinadas

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Meditação e regulação
emocional

- Meditação guiada (foco, sono, ansiedade, criança interior)
- Exercícios respiratórios / breathwork
- Kit anti-ansiedade / protocolo de enfrentamento (medo, culpa)

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Acompanhamento e
prestação de contas

- Prestação de contas (com foto/vídeo no WhatsApp)
- Encontro/call extra de acompanhamento (individual ou em grupo)
- Facilitação de networking (encontros e dinâmicas para os mentorados se conhecerem)
- Vivências e retiros (presenciais ou online)
- Sessão/checklist ao vivo em encontros de grupo
- Devolutiva a partir de vídeos de 5 min do cliente

BANCO DE ACELERADORES

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Desafios e gamificação

- Desafio de 7 / 21 dias
- Trilha ou jornada gamificada
- Kit de boas-vindas (físico ou digital) com item "mão na massa"

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



IA, templates e automação

- Agente de IA personalizado (roteiros, análises, atendimento, relatórios)
- Prompts de IA prontos
- Templates e scripts (proposta, vídeo, roteiro, comunicação)
- Base de conhecimento / área de membros / organizador no Notion

1) Ideias gerais - podem ser usadas em qualquer nicho



Diagnóstico e conteúdo
de apoio

- Diagnóstico / formulário / avaliação inicial
- Guia de bolso / PDF / e-book / manual passo a passo



TERAPIA, PSICOLOGIA E SAÚDE MENTAL

- ✿ Kit anti-recaída (dependência emocional)
- ✿ Diário de descarregar emoções / diário das crenças / diário de escuta (escrita terapêutica)
- ✿ Diário de monitoramento e controle da ansiedade
- ✿ Protocolo de culpa / de enfrentamento ao medo / "protocolo dos macacos" (não vejo, não ouço, não falo)
- ✿ Mandala terapêutica para foco
- ✿ Enviar histórias/reflexões para o cliente refletir
- ✿ Receber vídeos de 5 min do cliente para devolutiva sobre situações concretas
- ✿ Roteiro de conversa difícil / roleplay no café
- ✿ IA treinada "fale comigo" para apoio entre sessões / acompanhamento diário via IA
- ✿ IA com exercícios de cura da criança interior (mulheres)
- ✿ Carta para a pessoa do futuro / relembrar atividades prazerosas da infância
- ✿ Sair com o paciente (parque) para quem tem medo de sair de casa
- ✿ Kit enviado ao mentorado (velas, chá, incenso) para acompanhar as sessões
- ✿ Psicoeducação para famílias / restauração emocional / trabalhar rejeição
- ✿ Para recém-formados: como conduzir a sessão; segurança para quem nunca atuou com psiquiatria; checklist de testes a comprar (avaliação neuropsicológica)



ESPIRITUALIDADE E TERAPIAS HOLÍSTICAS / INTEGRATIVAS

- ✳ Tarot e mesa radiônica: arcano da semana + áudios motivacionais
- ✳ Astrologia: tomada de decisão pelo mapa
- ✳ Numerologia dos negócios
- ✳ Tantra / autoconhecimento somatopsíquico
- ✳ Alinhamento de chakras em grupo
- ✳ Técnica de viagem astral coletiva antes de dormir
- ✳ Ritual energético / para sair do automático
- ✳ Thetahealing e constelação: "encontro com a própria morte"
- ✳ Terapia integrativa pet: rituais de conexão para desenvolver percepção
- ✳ Mentalidade próspera / "inteligência ancestral"



DESENVOLVIMENTO PESSOAL, PROPÓSITO E RECOLOCAÇÃO

- ✳ Mapa de Redesenho da Vida (mulheres 50+): ferramenta visual de perdas, desejos e decisões — o que manter, mudar, encerrar, construir
- ✳ Raio-X do Próximo Nível: diagnóstico individual de pontos cegos, prioridades e rota
- ✳ Kit de Retomada do Autogoverno: roteiro de clareza + ritual de intenção + desafio de 7 dias + áudios + prestação de contas
- ✳ Kit Autenticidade Plena (reconstrução de identidade profissional)
- ✳ Teste de personalidade para direcionamento de carreira (adolescentes)
- ✳ Prompt/diagnóstico de IA para acelerar a carreira / kit aceleração de carreira
- ✳ Retiro do "cuidado comigo"
- ✳ Mulher 40+: como mostrar ao ex-chefe que você já vale mais
- ✳ Transição: perder o medo de empreender e virar empresário



LIDERANÇA, GESTÃO DE PESSOAS E DHO/RH

- ✳ Diagnóstico de cultura / de gaps de competências de liderança
- ✳ IA para gestão das emoções na liderança
- ✳ Guia de bolso para conversas difíceis / manual de comunicação
- ✳ Checklist de feedback assertivo
- ✳ Onboarding humanizado / Portal do Líder (feedback, onboarding, priorização)
- ✳ Guia para conversa com sponsor de carreira (e como identificar os melhores)
- ✳ Planilha do modelo de liderança situacional
- ✳ Kit Execução / técnica do espelho (coach de liderança)
- ✳ Gráfico de forças influenciadoras (líderes recém-promovidos)
- ✳ Devolutiva de DISC
- ✳ Sessão estratégica "pega na mão" (governança) / sessão privada de 1h (compliance)
- ✳ Evento ao vivo de networking de líderes / criação de rede de líderes
- ✳ Carreira militar: calendário e palavras diárias para subordinados
- ✳ Workshop com o time após a mentoria com o gestor



VENDAS, MARKETING E TRÁFEGO

- ✳ IA de prospecção / analisador de conversas reais
- ✳ Vídeos curtos semanais com argumentos + scripts comerciais
- ✳ Follow-up automático via WhatsApp
- ✳ Modelo de CRM / ciclo de vida do cliente / kit de mapeamento geográfico de atuação
- ✳ Cálculo de "quantos vendedores você precisa"
- ✳ Anúncios e criativos já gravados / IA de estratégia de conteúdo e criativos
- ✳ Agente de roteiro / IA de carrossel, roteiros, posicionamento e linha editorial
- ✳ Notion organizador de conteúdo / prompts de IA
- ✳ Encontro fora do digital para trocar ideias
- ✳ Planilha "proibido postar" (marketing político)
- ✳ Checklist para criação de posts
- ✳ Mapa do cliente potencial (B2B)

NEGÓCIOS, EMPREENDEDORISMO E ESTRATÉGIA

- ✳ Kits de ferramentas para tomada de decisão estratégica
- ✳ Diagnóstico de viabilidade financeira / questionário do momento da empresa
- ✳ Template de organização e governança para startups que querem ser investidas
- ✳ Passo a passo com checklist de lançamento (grupo de empreendedorismo)
- ✳ Execução do plano de negócios
- ✳ IA para identificar o perfil do gestor e definir o método de implantação
- ✳ Jornada "do CPF ao CNPJ"
- ✳ Como escalar, acelerar e melhorar a receita
- ✳ Numerologia dos negócios



FINANÇAS, CONTABILIDADE E TRIBUTÁRIO

- ✳ Planilhas pré-prontas + planner (educação financeira)
- ✳ IA para mostrar indicadores / controlar contas e "fazer sobrar dinheiro"
- ✳ Jogo das finanças / "fiscal de compras" / app de bloqueio de gastos por status
- ✳ Planilha comparativa de prêmios e comissões (seguros)
- ✳ Diagnóstico dos impactos da reforma tributária (contabilidade)
- ✳ Agenda fixa de gestão + mensagem no horário + prestação de contas (pequenas empresas)



DIREITO E ADVOCACIA

- ✿ Kit de modelos de petições / notificações / mensagens
- ✿ Tópicos prontos para impugnar argumentos já usados pelo Estado
- ✿ IA para auditoria de documentos / "Juiz IA" que julga a petição do mentorado
- ✿ Checklist de diários para síndicos (advocacia condominial)
- ✿ Diagnóstico de problemas, dores e soluções (recuperação de empresas)
- ✿ Manual de comunicação do advogado / roteiro 1:1 de crescimento de escritório
- ✿ Transição autônomo → jurídico corporativo (LinkedIn, currículo, entrevista)
- ✿ Direito imobiliário: análise de caso concreto de venda de imóvel
- ✿ Divórcio: ajudar mulheres a retomar a vida / estruturar a conversa difícil (sucessão)



SAÚDE, MEDICINA E CLÍNICAS

- ✿ Odontologia: aula prática no consultório; filmagem do atendimento para avaliação; ajudar o aluno a "ler" o paciente na 1ª consulta; prevenção de processos (modelos de documentos e POPs); protocolos de receitas prontas (implanto)
- ✿ Medicina: discussão de caso clínico complexo (psiquiatria); viagem curta de namoro (autocuidado do médico)
- ✿ Fisioterapia: checklist de materiais/equipamentos (domiciliar); mapa de apresentação do fisio; fisio pélvica (diário miccional + áudios entre sessões); gestão de clínica
- ✿ Enfermagem: guia de avaliação e conduta em feridas complexas/oncológicas
- ✿ Terapia ocupacional: app de avaliação e coleta de dados que já gera relatórios e orientações
- ✿ Fonoaudiologia: kit de orientação de cuidados para disfágicos
- ✿ Consultoras de amamentação: anamnese + relatório pós-atendimento
- ✿ Avaliação neuropsicológica: scripts para a venda da avaliação
- ✿ Pediatria: kit de filmes/livros/séries para gerar conteúdo com conexão
- ✿ Educação permanente em saúde: roteiro de Termo de Referência
- ✿ Longevidade / gestão de dor persistente (nichos)



NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

- ✿ Cardápio digital semanal + PDF de receitas + lista de compras
- ✿ Foto do prato + IA que calcula e registra o dia
- ✿ Nutrição comportamental: ferramentas para nomear sensações do corpo; óleos essenciais para ansiedade
- ✿ Saúde intestinal: bônus em loja de fermentos
- ✿ Rotina ao vivo mostrando dificuldades e vitórias
- ✿ Fitoterapia: aplicativo com ativos



FITNESS, MOVIMENTO E ESPORTE

- ✿ Personal de trilha: análise da trilha ideal
- ✿ Personal trainer: mobilidade + gestão de emoções + estabilidade + meditação
- ✿ Movimento consciente / alívio de dores para 50+
- ✿ Psicologia do esporte (atletas adolescentes): checklist de técnicas por dia
- ✿ Ginástica facial



MATERNIDADE, PARENTALIDADE E NEURODIVERGÊNCIA

- ✿ Maternidade: IA para consultar marcos do desenvolvimento; kit de ervas e cacau diário para acalmar; planilha para pendurar no quarto; quadro de passo a passo para ir checando; maternidade solo segura (planilha)
- ✿ Neuro educação parental: "Mãeditação" (meditação guiada de 15 min para a calma); desafio de aplicação de ferramentas de manejo; rotina de conexão
- ✿ Pais atípicos (TEA/TDAH/AH): implementação de Comunicação Alternativa; pranchas de CAA prontas; kit para mães atípicas; preparar a casa para autonomia; ABA na prática
- ✿ Agente de IA para encontros de conversas diárias (materno)
- ✿ Psicopedagogia: ir ao consultório do mentorado
- ✿ Educação infantil: oficinas; diário de observações das crianças



EDUCAÇÃO, ENSINO, IDIOMAS E CONCURSOS

- ✿ Professores: templates de registro + perguntas abertas + checklist da equipe; planos de inovação pedagógica
- ✿ Matemática: resolução comentada do ENEM (foco em interpretação); planilha de evolução
- ✿ Redação ENEM/vestibular: call extra sobre agentes de intervenção social
- ✿ Idiomas/Inglês: checklist + foto/mensagem ao praticar; sarau literário de leitura; PDF de script por vocabulário da área (executivos); plano de ação para destravar
- ✿ Concursos: planilha de estudos + encontro de meditação com visualização; "resgate" com as leis do triunfo
- ✿ Pesquisa acadêmica: IA para checagem de objetivos; encontro com dicas; projetos qualitativos em saúde
- ✿ Adaptação curricular: provas adaptadas



RELACIONAMENTOS, CASAIS E FAMÍLIA

- ✿ Casais: cartilha/roteiro de comunicação para conflitos; jogos e devocionais do casal; "acelerador do casal funcional"; treinar habilidades conjugais; parar de olhar defeitos e ver qualidades
- ✿ Conciliação e mediação familiar / inteligência emocional
- ✿ Amor próprio: "7 dias para encontrar o amor próprio"; IA para organizar a rotina do amor próprio
- ✿ Solteiros que querem um amor saudável / mulher 30+ que quer formar família
- ✿ Conselheiro sentimental (amorosos, amizades)
- ✿ Sexualidade: planner de prazer; mini-curso de sexo tântrico (casais)



BELEZA, ESTÉTICA E IMAGEM

- ✿ Esteticista: "tratamentos que vendem"; mentoria para donos de clínica; desenvolvimento de equipe (salões/clínicas)
- ✿ Cabeleireira: kit para começar a cortar cabelos crespos; "dobro seu faturamento"; serviços personalizados
- ✿ Maquiagem: automaquiagem; Dia da Noiva (checklist + cronograma de agendamento)
- ✿ Micropigmentação paramédica
- ✿ Consultoria de imagem/estilo: IA que monta looks toda manhã; checklist da roupa ideal para evento
- ✿ Fotografia / direção de imagem: presets com guia passo a passo; kit de preset de edição
- ✿ Autoestima: dia de beleza no salão



YOGA, MEDITAÇÃO E BEM-ESTAR CORPORAL

- ✿ Yoga: kit onboarding; kit relaxamento (áudios, vídeos, ASMR); "kit Índia sem sair de casa"; desafio yoga + meditação de 21 dias
- ✿ Meditação/mindfulness: áudios semanais + vídeos gravados; checklist da prática; áudio-meditação diário de presença
- ✿ Massoterapia/quiropaxia: encontro de técnicas; meditação guiada com o cliente
- ✿ SPA / autocuidado / terapia corporal



ARTE, CRIATIVIDADE, MÚSICA E ESCRITA

- ✿ Arte/criatividade: obra em colaboração; "ir para a rua" absorver estímulos e ampliar o olhar; criar de forma fluida sem se prender à técnica; arte sensorial
- ✿ Escrita criativa: criar um conto ao vivo observando juntos
- ✿ Poesia: kit de livros de poesia pensado para o cliente
- ✿ Música/canto: área de membros com aulas gravadas e exercícios; encontro periódico de prática (voz e violão); guia de transposição de graus; regência coral (receita de arranjo personalizado); cantoterapia (músicas para cantar no chuveiro); música direcionada ao momento da pessoa
- ✿ Design: templates e checklists; "Kit Trabalho" (ferramentas para autonomia manual)
- ✿ Modelista/costura: lista de fornecedores e profissionais; peças íntimas sob medida
- ✿ Decoração de interiores: receita dos arranjos; desafio de analisar a decoração da sala
- ✿ Artesanato: kits de papéis e insumos; crochê ("crochetando junto" 1x/semana)
- ✿ Agência de artistas / produção cultural / biografia



GASTRONOMIA E ALIMENTAÇÃO PROFISSIONAL

- ✿ Confeitaria: gestão, precificação e planejamento "com a vida real"
- ✿ Cafés especiais: fichas técnicas + "coffee compass" de controle de qualidade
- ✿ Chef: kit de aulas de marca pessoal
- ✿ Buffet: passo a passo
- ✿ Bares e restaurantes: planilhas de automação de compras
- ✿ Chás especiais: "crie seu chá natural para dormir comigo"



CASA, ARQUITETURA, ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO

- ✿ Arquitetura: manuais e guias; checklist de personalidade dos familiares; lista de perguntas de briefing
- ✿ Engenharia/segurança: passo a passo para identificar o EPI adequado; segurança do trabalho na prática
- ✿ Iluminação de natal em fachada de shopping: planilha + IA de ideias e projetos
- ✿ Condomínios: formação fiscal de obras; instalação de carregadores elétricos
- ✿ Gestão de energia: planilha com análise de irradiação
- ✿ Válvulas industriais: seleção segura
- ✿ Sistemas de água (Life Science): templates de plano de ação



PETS E ANIMAIS

- ✿ Adestramento / comportamento canino: ferramenta digital de avaliação de progresso; "treine comigo"; checklist de sobrevivência do 1º cão
- ✿ Veterinária: kit de atendimento para vets; kit de brinquedos para clientes; criadores de cavalos (kit produção de potros)
- ✿ Saúde/terapia integrativa pet: rituais de conexão



ESPIRITUALIDADE CRISTÃ E LIDERANÇA DE IGREJAS

- ✿ Rede de líderes para gestão de igrejas ("liberando o pastor para o seu chamado")
- ✿ Líderes cristãos: identificar o potencial do cônjuge e de líderes próximos
- ✿ Empresários cristãos: 1 dia de devocional/oração juntos
- ✿ Mulheres católicas: passos para destravar
- ✿ Imersão espiritual (pastor evangélico)
- ✿ Neurociência bíblica



TECNOLOGIA E IA

- ✿ IA para iniciantes / treinar quem não sabe usar IA básico
- ✿ Base de conhecimento / kit de aceleração de carreira para liderança em tech
- ✿ IA para criação de avatar pessoal
- ✿ Hobby: IA que desenha uma maquete ferroviária para o aluno
- ✿ Vídeos e motion "gastando pouco"



SUSTENTABILIDADE, IMPACTO E CAMPO

- ✿ Sustentabilidade/ESG: bússola de ações; guia rápido de implementação; IA
- ✿ Impacto socioambiental: IA de mensuração de impacto + prestação de contas
- ✿ Mudanças climáticas: listas de grupos próximos para engajar
- ✿ Apicultura: planilhas de rotina de colônias; desafio semanal de monitoramento comparando com o apiário do mentor
- ✿ Agronegócio / pecuária leiteira: planilhas e apps de gestão
- ✿ Mulher do campo (estilo de vida)



NEGÓCIOS DE NICHOS E OPERAÇÕES ESPECÍFICAS

- ✿ Barbearia: ecossistema de anúncios + IA de conteúdo
- ✿ Salões e clínicas de estética: desenvolvimento de equipe
- ✿ Lojas de colchão / lojistas: tráfego pago e atendimento
- ✿ Loja de produtos naturais: campanhas de vendas prontas
- ✿ Farmácias: consultoria estratégica
- ✿ Hotelaria: IA
- ✿ Agência de viagens: checklist de passos; IA treinada para criação de produtos
- ✿ Importação / comércio exterior: planilha de custos + agente de IA; conexão com fornecedores e desenvolvimento de produtos
- ✿ Uniformes: consultoria para empresas
- ✿ Corretor de imóveis: scripts de atendimento; "converter melhor os clientes que já tem"
- ✿ Milhas e cartões: guia de milhas; viajar confortável gastando menos (salas VIP, executiva)
- ✿ 5S: joguinho de aprendizagem

+ OUTROS NICHOS

- ✿ Imigração (Quebec, visto americano): planejamento e assessoria
- ✿ Hospitalidade nas relações: lista de práticas diárias
- ✿ Etiqueta social: "diário da elegância"
- ✿ Perder o medo de dirigir (mesmo com CNH)
- ✿ Envelhecimento e cuidado de familiares: lista do que mais incomoda; acompanhar in loco (fim de vida); casa de repouso de baixo custo
- ✿ Segurança do trabalho / NR-1: prestação de contas; aplicação prática
- ✿ Peregrinações: estar ao lado do peregrino na caminhada física
- ✿ Tamborterapia: diário de jornada; rituais de soltura da expressão criativa
- ✿ Organização da vida de filho neurodivergente: organização pronta para os funcionários domésticos
- ✿ Tatuagem: ritual com espelho e hidratante "conversando com as tatuagens"
- ✿ Coordenação da qualidade: IA para emissão de relatórios
- ✿ Consultoria organizacional: app com acesso ao celular de todos os colaboradores
- ✿ Menopausa: "um espelho e um leque"
- ✿ Parto / doulagem / parteira: app de agendas e informações; exercício e meditação diários