



Guia para conversas que
fortalecem pessoas e times.

ONE A ONE

Qualidade de tempo e engajamento



ITANA TORRES

O One a One é uma **ferramenta para apoiar líderes e colaboradores em conversas significativas**, fortalecendo vínculos de confiança, cuidado e desenvolvimento.

Objetivo da Ferramenta

Apoiar líderes e colaboradores em conversas significativas, fortalecendo:

Segurança psicológica

Autoconhecimento e desenvolvimento de carreira

Engajamento, motivação e bem-estar

Quando Utilizar

Encontros periódicos: recomendação de 1 vez por mês (ou a cada 6 semanas).

Momentos estratégicos: após projetos importantes, mudanças na equipe, promoções ou feedbacks significativos.

Situações de cuidado: quando o colaborador demonstra sinais de sobrecarga, desmotivação ou desafios pessoais/profissionais.

Ciclos de desenvolvimento: integração de novos colaboradores, plano de desenvolvimento individual (PDI), processos de avaliação de desempenho.

Como Utilizar na Prática

Revise previamente as perguntas e **selecione 3 a 5** que façam mais sentido para o momento do colaborador.

Escolha um ambiente tranquilo, com privacidade, para garantir escuta ativa.

Reserve de **30 a 45 minutos** para a conversa, sem interrupções.

ONE A ONE

Qualidade de tempo e engajamento

Quais aspectos do seu trabalho você aprendeu a fazer muito bem? Como foi esse processo?

Pensando nos seus objetivos, como você utiliza seus pontos fortes para alcançá-los?

Quais conhecimentos ou informações você teve acesso recentemente e pode compartilhar esta semana?

Quando você pensa no seu trabalho, quais são as conquistas que mais se orgulha? Por que?

ONE A ONE

O que mais gosta em seus parceiros de trabalho?

Como você lida com as distrações?

O que é sucesso para você?

Quando foi a última vez que você fez entregas com qualidade e também se divertiu no trabalho?

O que é importante para o seu crescimento e desenvolvimento?

ONE A ONE

Como você prioriza o seu bem-estar?

Como você lida com as barreiras para atingir as suas metas?

Nos últimos 6 meses, qual foi o melhor reconhecimento que recebeu? O que você sentiu?

Quem te incentiva para o seu autodesenvolvimento?

Com quem você gostaria de passar mais tempo ou ter a oportunidade de conversar?



ITANA  TORRES