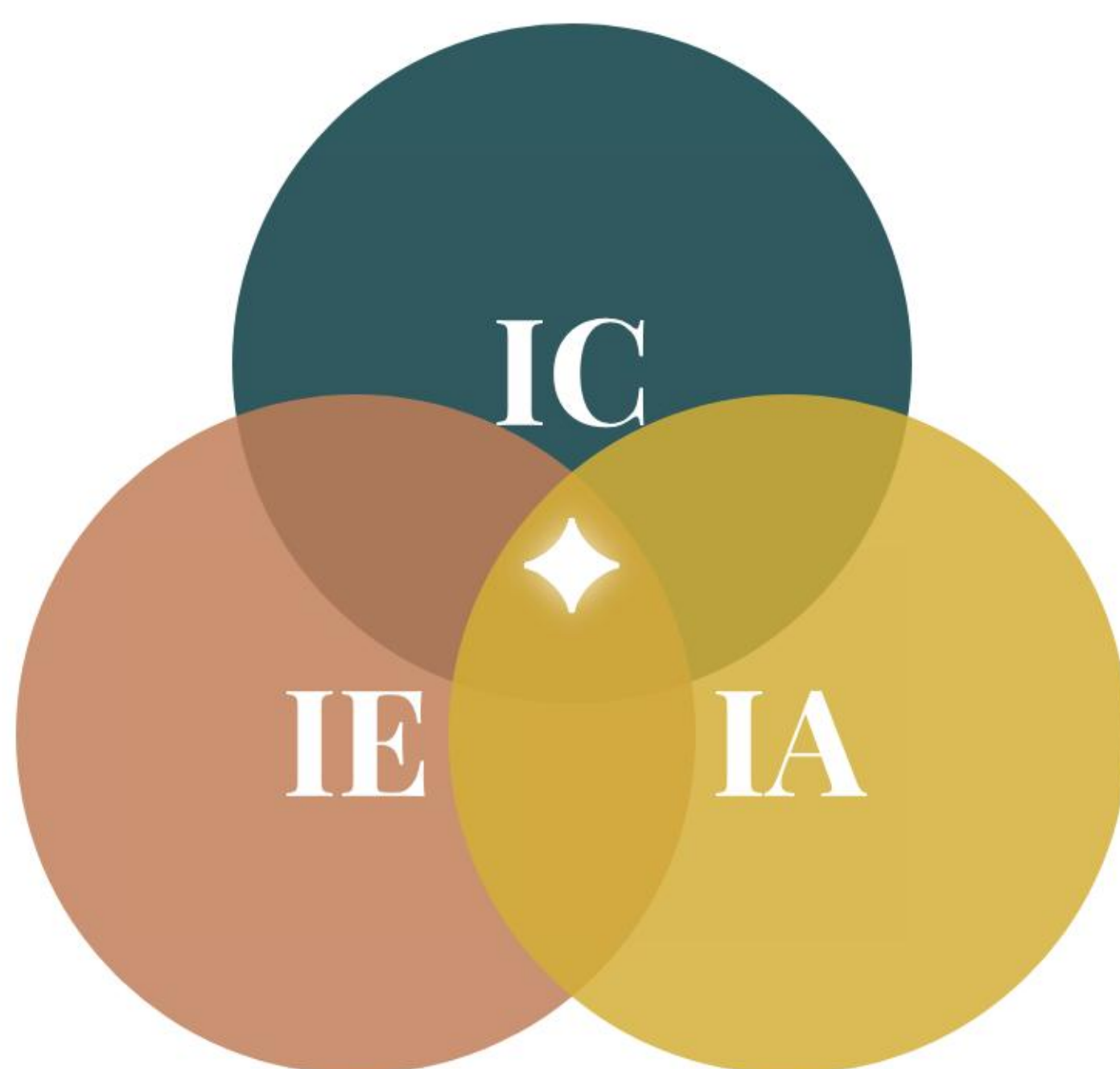


BÔNUS EXCLUSIVO

CADERNO DE EXERCÍCIOS

8 Templates Práticos para o Analista Híbrido



WM Assis

O Caderno do Analista Híbrido

Kit de Ferramentas Exclusivo — Bônus do Livro

ÍNDICE DE TEMPLATES

Como usar este caderno: Cada template foi criado para ser usado em situações específicas do seu dia a dia profissional. Você pode imprimir o template que precisar, preencher à mão, ou abrir o PDF no computador e digitar diretamente nos campos. Use os templates de forma recorrente — quanto mais você os utilizar, mais natural se tornará o processo de pensar e agir como um Analista Híbrido.

MÓDULO 1 – INTELIGÊNCIA COMPETITIVA

1

Checklist do Analista Híbrido — Autoavaliação

Avalie seu nível atual nas três inteligências com 68 itens organizados por competência. Use mensalmente para medir seu progresso.

30 min

Mensal

Apêndice A

→

6

Rastreador de Sinais Fracos

Registre tendências emergentes antes que se tornem óbvias. Tabela semanal de monitoramento do ambiente competitivo.

20 min

Semanal

Cap. 1

→

4

Mapa de Stakeholders

Identifique quem tem poder, quem influencia decisões e como abordar cada pessoa estrategicamente na sua organização.

25 min

Trimestral

Cap. 1 + 6

→

MÓDULO 2 – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

5

Diário de Gatilhos Emocionais

Registre situações que provocam reações automáticas e transforme-as em respostas conscientes. Ferramenta central de autoconsciência.

10 min

Diário

Cap. 2

→

2

Preparação para Reunião Estratégica

Roteiro completo para preparar reuniões importantes: objetivos, stakeholders, argumentos, possíveis objeções e plano de ação.

15 min

Por reunião

Cap. 2 + 5

→

MÓDULO 3 – INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

3

Prompt Framework para IA Generativa

Estruture prompts de alta qualidade usando o método C.T.F.O. (Contexto, Tarefa, Formato, Output). Inclui biblioteca de prompts prontos.

5 min

Por demanda

Cap. 3

→

MÓDULO 4 – A INTEGRAÇÃO

7

Plano de 90 Dias — De Executor a Estrategista

Roteiro pessoal de transformação dividido em três meses com metas semanais, ações concretas e métricas de progresso.

45 min

A cada 90 dias

Cap. 9

→

8

Autoavaliação Semanal do Analista Híbrido

Ritual de 15 minutos toda sexta-feira para refletir sobre a semana, celebrar vitórias e calibrar as intenções para a próxima semana.

15 min

Semanal

Apêndice D

→



COMO USAR ESTE CADERNO

- 1 Comece pelo Template 1 (Checklist) para saber onde você está hoje
- 2 Use o Template 7 (Plano 90 Dias) para definir onde quer chegar
- 3 Aplique os templates do dia a dia (2, 3, 4, 5, 6) conforme as situações surgem
- 4 Encerre cada semana com o Template 8 (Autoavaliação) toda sexta-feira



CHECKLIST DO ANALISTA HÍBRIDO

Autoavaliação de Desenvolvimento Profissional

🕒 20-30 minutos 17 Reavaliar a cada 90 dias Diagnóstico pessoal

DADOS DO PROFISSIONAL

Nome:	Cargo:
.....
Empresa:	Setor:
.....
Data da avaliação: ___/___/___	Próxima reavaliação: ___/___/___

Como usar: Avalie-se honestamente em cada item usando a escala abaixo. Não existe resposta certa ou errada – o objetivo é identificar onde você está hoje e onde quer chegar.

0 = Nunca / Não faço 1 = Raramente 2 = Às vezes 3 = Frequentemente 4 = Sempre / Natural

PARTE 1 – INTELIGÊNCIA COMPETITIVA (IC)

1.1 COLETA DE INFORMAÇÃO

#	Comportamento	Pontuação
1	Monitoro regularmente concorrentes e tendências do setor	<input type="text"/>
2	Tenho alertas automatizados configurados para palavras-chave relevantes	<input type="text"/>
3	Leio publicações especializadas do meu setor pelo menos semanalmente	<input type="text"/>
4	Participo de eventos/conferências do setor para coletar inteligência	<input type="text"/>
5	Mantenho rede de contatos que me fornecem insights do mercado	<input type="text"/>
6	Analiso não apenas o que concorrentes fazem, mas por que fazem	<input type="text"/>
7	Uso múltiplas fontes de informação (primárias e secundárias)	<input type="text"/>

Subtotal IC - Coleta: ___ / 28

1.2 ANÁLISE E SÍNTESE

#	Comportamento	Pontuação
8	Identifico padrões em dados aparentemente não relacionados	<input type="text"/>
9	Questiono premissas e busco explicações alternativas	<input type="text"/>
10	Distingo entre correlação e causalidade nas análises	<input type="text"/>
11	Considero múltiplas perspectivas antes de tirar conclusões	<input type="text"/>
12	Identifico sinais fracos de mudanças emergentes	<input type="text"/>
13	Transformo dados brutos em insights acionáveis	<input type="text"/>
14	Valido minhas análises com dados de múltiplas fontes	<input type="text"/>

Subtotal IC - Análise: ___ / 28

1.3 DISSEMINAÇÃO E IMPACTO

#	Comportamento	Pontuação
15	Adapto apresentações ao público (técnico vs. executivo)	<input type="text"/>
16	Uso storytelling para comunicar insights complexos	<input type="text"/>

17	Forneço recomendações claras, não apenas análises	<input type="checkbox"/>
18	Acompanho se minhas análises levaram a decisões/ações	<input type="checkbox"/>
19	Compartilho insights proativamente, não apenas quando solicitado	<input type="checkbox"/>

Subtotal IC - Disseminação: ____ / 20

TOTAL INTELIGÊNCIA COMPETITIVA: ____ / 76

♥ PARTE 2 – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE)

2.1 AUTOCONSCIÊNCIA

#	Comportamento	Pontuação
20	Reconheço minhas emoções em tempo real	<input type="checkbox"/>
21	Entendo quais gatilhos ativam minhas reações emocionais	<input type="checkbox"/>
22	Conheço meus pontos fortes e limitações	<input type="checkbox"/>
23	Busco feedback regularmente sobre meu desempenho	<input type="checkbox"/>
24	Reflico sobre minhas interações e aprendo com elas	<input type="checkbox"/>
25	Reconheço quando vieses pessoais afetam meu julgamento	<input type="checkbox"/>

Subtotal IE - Autoconsciência: ____ / 24

2.2 AUTOGESTÃO

#	Comportamento	Pontuação
26	Mantenho compostura em situações de alta pressão	<input type="checkbox"/>
27	Pauso antes de reagir a situações emocionalmente carregadas	<input type="checkbox"/>
28	Reenquadro situações negativas para encontrar aspectos construtivos	<input type="checkbox"/>
29	Adapto meu comportamento a diferentes contextos	<input type="checkbox"/>
30	Gerencio bem meu tempo e energia	<input type="checkbox"/>
31	Mantenho motivação mesmo diante de obstáculos	<input type="checkbox"/>

Subtotal IE - Autogestão: ____ / 24

2.3 CONSCIÊNCIA SOCIAL (EMPATIA)

#	Comportamento	Pontuação
32	Leio linguagem corporal e sinais não-verbais com precisão	<input type="checkbox"/>
33	Entendo perspectivas de pessoas diferentes de mim	<input type="checkbox"/>
34	Percebo dinâmicas emocionais em grupos/reuniões	<input type="checkbox"/>
35	Faço perguntas para entender, não apenas para responder	<input type="checkbox"/>
36	Pratico escuta ativa (foco 100% no que o outro diz)	<input type="checkbox"/>
37	Adapto minha comunicação ao estado emocional do outro	<input type="checkbox"/>

Subtotal IE - Consciência Social: ____ / 24

2.4 GESTÃO DE RELACIONAMENTOS

#	Comportamento	Pontuação
38	Construo e mantenho relacionamentos profissionais genuínos	<input type="checkbox"/>

39	Influencio outros sem manipulação	<input type="checkbox"/>
40	Gerencio conflitos de forma construtiva	<input type="checkbox"/>
41	Colaboro efetivamente com pessoas de diferentes estilos	<input type="checkbox"/>
42	Dou feedback de forma construtiva e respeitosa	<input type="checkbox"/>
43	Inspiro e motivo outros, mesmo sem autoridade formal	<input type="checkbox"/>

Subtotal IE - Gestão de Relacionamentos: ____ / 24

TOTAL INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: ____ / 96

PARTE 3 – INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)

3.1 CONHECIMENTO E USO DE FERRAMENTAS

#	Comportamento	Pontuação
44	Uso ferramentas de IA generativa (ChatGPT, Claude, etc.) regularmente	<input type="checkbox"/>
45	Automatizo tarefas repetitivas usando ferramentas de IA/automação	<input type="checkbox"/>
46	Uso ferramentas de análise de dados (BI, visualização)	<input type="checkbox"/>
47	Experimento com novas ferramentas de IA regularmente	<input type="checkbox"/>
48	Sei quando usar IA e quando usar julgamento humano	<input type="checkbox"/>
49	Uso IA para escalar minha capacidade, não substituir pensamento	<input type="checkbox"/>

Subtotal IA - Ferramentas: ____ / 24

3.2 PROMPTING E INTERAÇÃO COM IA

#	Comportamento	Pontuação
50	Escrevo prompts claros e específicos para IA	<input type="checkbox"/>
51	Itero e refino prompts para obter melhores resultados	<input type="checkbox"/>
52	Forneço contexto adequado para IA gerar respostas relevantes	<input type="checkbox"/>
53	Valido criticamente outputs de IA antes de usar	<input type="checkbox"/>
54	Combino outputs de IA com meu conhecimento especializado	<input type="checkbox"/>

Subtotal IA - Prompting: ____ / 20

3.3 ÉTICA E RESPONSABILIDADE

#	Comportamento	Pontuação
55	Considero implicações éticas antes de usar IA	<input type="checkbox"/>
56	Protejo privacidade ao usar ferramentas de IA (não compartilho dados sensíveis)	<input type="checkbox"/>
57	Verifico vieses em outputs de IA	<input type="checkbox"/>
58	Sou transparente sobre quando usei IA em meu trabalho	<input type="checkbox"/>
59	Mantenho responsabilidade final por decisões, mesmo quando uso IA	<input type="checkbox"/>

Subtotal IA - Ética: ____ / 20

TOTAL INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: ____ / 64

PARTE 4 – INTEGRAÇÃO E IMPACTO

#	Comportamento	Pontuação
60	Uso IC, IE e IA de forma integrada (não isoladamente)	<input type="text"/>
61	Aplico as três inteligências em projetos complexos	<input type="text"/>
62	Reconheço quando cada inteligência é mais relevante	<input type="text"/>
63	Ensino outros sobre integração das três inteligências	<input type="text"/>
64	Minhas análises levam a decisões concretas	<input type="text"/>
65	Sou reconhecido como fonte confiável de insights	<input type="text"/>
66	Influencio estratégia organizacional	<input type="text"/>
67	Documento e comunico impacto do meu trabalho	<input type="text"/>
68	Meu trabalho gera valor mensurável (receita, economia, eficiência)	<input type="text"/>
TOTAL INTEGRAÇÃO E IMPACTO:		_____ / 36

RESUMO E INTERPRETAÇÃO

Categoria	Sua Pontuação	Máximo	%	Nível
Inteligência Competitiva	<input type="text"/>	76	<input type="text"/> %
Inteligência Emocional	<input type="text"/>	96	<input type="text"/> %
Inteligência Artificial	<input type="text"/>	64	<input type="text"/> %
Integração e Impacto	<input type="text"/>	36	<input type="text"/> %
TOTAL GERAL	<input type="text"/>	272	<input type="text"/> %

0-25% – Iniciante
Foco nos fundamentos das 3 inteligências

26-50% – Em Desenvolvimento
Continue praticando com consistência

51-75% – Competente
Refine e aprofunde as habilidades

76-90% – Avançado
Foco em maestria e mentoria de outros

91-100% – Mestre
Mantenha, inove e compartilhe seu conhecimento

PLANO DE AÇÃO – PRÓXIMOS 30 DIAS

- 1** Minha área mais fraca (menor pontuação):

Ação específica para os próximos 30 dias:

.....
- 2** Segunda área mais fraca:

Ação específica para os próximos 30 dias:

.....
- 3** Terceira área mais fraca:

Ação específica para os próximos 30 dias:

.....

Reavalie-se em 90 dias e compare seu progresso:
Data da próxima avaliação: ___/___/_____ Meta de pontuação total: _____ / 272

PREPARAÇÃO PARA REUNIÃO

Alta Importância – IC + IE + IA Integrados

🕒 15-20 minutos de preparação

🎯 Reuniões estratégicas com stakeholders-chave

📄 Template 2

IDENTIFICAÇÃO DA REUNIÃO

Título / Assunto da Reunião: _____ Data e Horário: _____

Local / Plataforma: _____ Duração prevista: _____

Participantes presentes: _____

PREPARAÇÃO DE CONTEÚDO – INTELIGÊNCIA COMPETITIVA

Objetivo principal desta reunião: _____

Contexto / Background relevante: _____

Dados e insights principais a apresentar:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Recomendações / Pedidos que farei: _____

Objecções antecipadas e respostas preparadas:

Objecção Possível	Resposta Preparada
_____	_____
_____	_____

Resultado mínimo aceitável: _____

Resultado ideal: _____

PREPARAÇÃO EMOCIONAL – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Perfil do stakeholder principal:

Estilo de comunicação: Analítico Relacional Visionário Pragmático

Motivações principais: _____

Preocupações prováveis: _____

Pressões que ele/ela enfrenta: _____

Meu estado emocional atual sobre esta reunião:

Confiante Ansioso Neutro Preocupado Motivado Outro:

Gatilhos emocionais que posso enfrentar e como vou me regular:

.....
.....

Como vou enquadrar minha mensagem para ressoar com as prioridades dele/dela:

.....
.....

Checklist pré-reunião:

- Revisei todos os dados e estou confiante no conteúdo
- Pratiquei a abertura e os principais pontos em voz alta
- Estou emocionalmente centrado e pronto para ouvir
- Tenho plano B se a reunião tomar uma direção inesperada
- Sei qual é meu objetivo mínimo e meu objetivo ideal

✓ REFLEXÃO PÓS-REUNIÃO

O que funcionou bem:

.....
.....

O que não funcionou / melhorar:

.....
.....

Próximos passos acordados:

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

Resultado obtido:

Ideal Mínimo aceitável Abaixo do esperado

Próximo contato com este stakeholder:

.....



PROMPT FRAMEWORK PARA IA

Método C.T.F.O. – Contexto, Tarefa, Formato, Tom

🕒 5-10 minutos por prompt 🎯 Outputs de alta qualidade com IA generativa 📄 Template 3

🔴 IDENTIFICAÇÃO DO PROMPT

Objetivo do prompt: **Ferramenta de IA:** ChatGPT Claude Gemini **Data:**

Outra:

⚙️ CONSTRUINDO O PROMPT – MÉTODO C.T.F.O.

C – CONTEXTO

Quem é a IA neste prompt? Que papel ela deve assumir?
.....

Informações de background relevantes:
.....

T – TAREFA

Qual é a ação específica que a IA deve executar?
.....

Foco específico (aspecto mais importante):
.....

F – FORMATO

Como a resposta deve ser estruturada?
 Lista numerada Tabela Parágrafos Bullet points
 Outro:

Elementos específicos a incluir:
.....

O – TOM

Qual o tom e estilo da resposta?
 Profissional Técnico Casual Persuasivo
 Outro:

Público-alvo da resposta:
.....

Restrições (opcional – o que a IA NÃO deve fazer):
.....

👉 PROMPT FINAL MONTADO

Instrução: Escreva abaixo o prompt completo combinando os 4 elementos do método C.T.F.O. Use este campo para redigir o texto final que você vai colar na IA.

.....

🔄 REGISTRO DE ITERAÇÕES E REFINAMENTOS

Registre as versões do prompt e o que mudou a cada iteração. Bons prompts raramente saem perfeitos na primeira tentativa.

1 Iteração 1 – Resultado obtido:
.....

O que ajustei para a próxima versão:
.....

2 Iteração 2 – Resultado obtido:

.....

O que ajustei para a próxima versão:

.....

3 Iteração 3 – Resultado final (satisfatório):

.....

✓ CHECKLIST DE VALIDAÇÃO DO OUTPUT

- O output responde exatamente ao que pedi?
- O tom e formato estão adequados ao público?
- Combinei o output com meu conhecimento especializado?
- Verifiquei os fatos e dados mencionados?
- Identifiquei possíveis vieses ou imprecisões?
- O resultado agrega valor real à minha análise?

Observações finais / aprendizados para próximos prompts:

.....



MAPA DE STAKEHOLDERS

Análise de Poder, Interesse e Estratégia de Engajamento

🕒 20-30 minutos 📍 Projetos estratégicos e apresentações à liderança 📄 Template 4

📌 CONTEXTO DO MAPEAMENTO

Projeto / Iniciativa / Decisão:

Data do mapeamento:

.....
.....

Próxima revisão:

.....

📊 MATRIZ DE PODER × INTERESSE

Classifique cada stakeholder pelo nível de **poder** (capacidade de influenciar decisões) e **interesse** (quanto se importa com o resultado). Escreva o nome de cada pessoa na célula correspondente.

← INTERESSE BAIXO

INTERESSE ALTO →

PODER (Alto → Baixo)	<p>⚠️ MANTENHA SATISFEITO <i>Alto poder, baixo interesse</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>★ GERENCIE DE PERTO <i>Alto poder, alto interesse</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>👁️ MONITORE <i>Baixo poder, baixo interesse</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>💬 MANTENHA INFORMADO <i>Baixo poder, alto interesse</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

👤 FICHAS INDIVIDUAIS DE STAKEHOLDERS

Preencha uma linha para cada stakeholder relevante. Foque nos quadrantes "Gerencie de Perto" e "Mantenha Satisfeito".


Nome / Cargo	Quadrante	Motivações Principais	Preocupações / Medos	Estratégia de Engajamento	Frequência de Contato	Próxima Ação
--------------	-----------	-----------------------	----------------------	---------------------------	-----------------------	--------------

.....
.....
.....
.....
.....

⚖️ ALIADOS, NEUTROS E RESISTENTES

✅ ALIADOS (apoiam a iniciativa)	⚠️ NEUTROS (indecisos)	❌ RESISTENTES (opõem-se)
.....
.....
.....

Como fortalecer o apoio:	Como converter ao apoio:	Como neutralizar a resistência:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

 PLANO DE COMUNICAÇÃO				
Stakeholder	Mensagem-Chave	Canal	Frequência	Responsável
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>



DIÁRIO DE GATILHOS EMOCIONAIS

Autoconsciência e Autogestão no Ambiente Profissional

🕒 5-10 minutos por registro 📍 Uso diário ou após situações intensas 📄 Template 5

COMO USAR ESTE DIÁRIO

O que é um gatilho emocional? É qualquer situação, pessoa, palavra ou evento que provoca uma reação emocional intensa em você – positiva ou negativa. Registrar esses momentos é o primeiro passo para desenvolver autoconsciência e autogestão.

Quando registrar: Logo após uma situação que gerou emoção intensa. Quanto mais próximo do evento, mais preciso o registro.

Frequência recomendada: Pelo menos 3 registros por semana durante 30 dias para identificar padrões.

Nome:

Período de uso (de/até):

REGISTRO 1

Data: Horário: Local:

O que aconteceu? (descreva a situação objetivamente):

.....

Que emoção(ões) você sentiu? (marque todas que se aplicam):

Raiva Ansiedade Frustração Medo Vergonha Orgulho Alegria Tristeza Surpresa Outra:

Intensidade da emoção (circule):

Leve 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Intensa

1. GATILHO	2. PENSAMENTO	3. REAÇÃO	4. IMPACTO	5. ALTERNATIVA
O que exatamente disparou a emoção?	O que passou pela sua cabeça?	Como você reagiu (o que fez/disse)?	Qual foi o resultado da sua reação?	Como poderia ter reagido melhor?
.....
.....

O que este episódio me ensina sobre mim mesmo?

.....

REGISTRO 2

Data: Horário: Local:

O que aconteceu?

.....

Emoção(ões) sentida(s):

Raiva Ansiedade Frustração Medo Vergonha Orgulho Alegria Tristeza Outra:

Intensidade:

Leve 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Intensa

1. GATILHO	2. PENSAMENTO	3. REAÇÃO	4. IMPACTO	5. ALTERNATIVA
.....
.....

Aprendizado:

.....

ANÁLISE DE PADRÕES (REVISÃO MENSAL)

Após 30 dias de registros, revise todos os episódios e responda as perguntas abaixo para identificar padrões recorrentes.

Pergunta de Reflexão

Sua Resposta

Qual emoção aparece com mais frequência?

Quais situações disparam mais seus gatilhos?

Quais pessoas tendem a ativar reações intensas?

Em que horário/contexto você é mais vulnerável?

Qual foi sua reação mais construtiva registrada?

Qual habilidade emocional precisa mais desenvolvimento?

Meu compromisso para o próximo mês:

.....



RASTREADOR DE SINAIS FRACOS

Monitoramento de Tendências Emergentes e Mudanças no Ambiente

🕒 15-20 minutos por semana

🎯 Antecipar mudanças antes que se tornem óbvias

📄 Template 6

📖 O QUE SÃO SINAIS FRACOS

Sinais fracos são informações fragmentadas, tendências emergentes ou mudanças sutis no ambiente que, isoladamente, parecem insignificantes – mas que, quando combinadas, revelam transformações importantes antes que se tornem óbvias para todos.

Exemplos: Uma startup pequena com modelo de negócio incomum. Uma mudança regulatória em outro país. Um comportamento novo de consumidores jovens. Um fornecedor que começa a atrasar entregas. Um concorrente contratando perfis incomuns.

Frequência recomendada: Registre pelo menos 3-5 sinais por semana. Revise o acumulado mensalmente para identificar padrões.

Analista:

Semana / Período:

Setor monitorado:

📅 REGISTRO DE SINAIS DA SEMANA

Data	Sinal Observado	Fonte	Categoria	Possível Implicação	Relevância (1-5)	Ação / Follow-up	Status

Categorias sugeridas: Tecnologia | Concorrência | Regulação | Comportamento do Consumidor | Macroeconomia | Recursos Humanos | Cadeia de Fornecimento | Outro

Status: Monitorando | Investigando | Confirmado | Descartado

🔍 ANÁLISE APROFUNDADA – SINAL DE MAIOR RELEVÂNCIA

Escolha o sinal mais relevante da semana e aprofunde a análise abaixo.

Sinal selecionado para análise:

.....

Fontes que confirmam este sinal:

.....

Fontes que contradizem ou questionam:

.....

Se este sinal se confirmar, o impacto será:

Alto Médio Baixo

Quem na organização precisa saber disso?

.....

Prazo estimado para se tornar relevante:

.....

Próxima ação concreta:

.....

Hipótese sobre o que este sinal pode significar:

.....

Como a IA pode ajudar a aprofundar esta análise? (prompt sugerido):

 **REVISÃO MENSAL – PADRÕES E TENDÊNCIAS**

Sinais que se repetiram ou se intensificaram este mês:

Tendência emergente mais importante:

Ação estratégica recomendada à liderança:



PLANO DE 90 DIAS

De Executor a Estrategista – Jornada de Transformação Profissional

🕒 30 minutos para planejar

🎯 Transformação intencional e mensurável

📄 Template 7

🎯 PONTO DE PARTIDA E VISÃO

Nome: _____ Pontuação atual no Checklist (Template 1): _____

Cargo atual: _____ Minha maior área de desenvolvimento: _____
 IC IE IA Integração

Data de início do plano: _____ Meta de pontuação ao final dos 90 dias: _____

Data de conclusão (90 dias): _____

Minha visão: Como quero ser reconhecido em 90 dias?

Por que esta transformação é importante para mim?

📅 MÊS 1 – FUNDAÇÃO (Dias 1 a 30) Foco: Autoconsciência + Ferramentas Básicas de IC e IA

Objetivo do mês: Conhecer seus pontos fortes e fracos. Instalar as ferramentas básicas. Criar rotinas de monitoramento e reflexão.

Semana	🔍 IC – O QUE FAZER	❤️ IE – O QUE PRATICAR	📺 IA – O QUE APRENDER
Semana 1	_____	_____	_____
Semana 2	_____	_____	_____
Semana 3	_____	_____	_____
Semana 4	_____	_____	_____

Resultado esperado ao fim do Mês 1: _____ Como vou medir meu progresso: _____

📅 MÊS 2 – APLICAÇÃO (Dias 31 a 60) Foco: Integrar as 3 inteligências em projetos reais

Objetivo do mês: Aplicar o que aprendeu em situações reais. Começar a influenciar decisões. Construir reputação de analista estratégico.

Semana	🔍 IC – PROJETO REAL	❤️ IE – RELACIONAMENTO	📺 IA – AUTOMAÇÃO
Semana 5	_____	_____	_____
Semana 6	_____	_____	_____
Semana 7	_____	_____	_____
Semana 8	_____	_____	_____

Resultado esperado ao fim do Mês 2: _____ Como vou medir meu progresso: _____

MÊS 3 – MAESTRIA (Dias 61 a 90)

Foco: Consolidar, compartilhar e planejar o próximo ciclo

Objetivo do mês: Ser reconhecido como referência. Documentar resultados. Mentorear outros. Planejar os próximos 90 dias.

Semana 9	IC – LIDERANÇA	IE – MENTORIA	IA – INOVAÇÃO
Semana 10			
Semana 11			
Semana 12			

Resultado esperado ao fim dos 90 dias:

Como vou medir meu progresso:

MÉTRICAS DE SUCESSO – ANTES E DEPOIS

PONTUAÇÃO NO CHECKLIST Antes: Meta:	Nº DE DECISÕES INFLUENCIADAS Antes: Meta:	FERRAMENTAS DE IA DOMINADAS Antes: Meta:
HORAS ECONOMIZADAS/SEMANA Antes: Meta:	STAKEHOLDERS MAPEADOS Antes: Meta:	OUTRA MÉTRICA RELEVANTE Antes: Meta:

Eu, _____, me comprometo a dedicar pelo menos _____ minutos por dia ao desenvolvimento das três inteligências durante os próximos 90 dias. Entendo que a transformação não acontece de uma vez, mas através de escolhas consistentes feitas todos os dias.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____



AUTOAVALIAÇÃO SEMANAL

Reflexão e Calibração do Analista Híbrido – Ritual de Sexta-Feira

🕒 15 minutos toda sexta-feira

🎯 Manter o caminho estratégico e celebrar progresso

📄 Template 8

POR QUE FAZER ESTA AVALIAÇÃO

O profissional que não reflete, repete. Esta avaliação semanal de 15 minutos é o ritual que separa quem cresce conscientemente de quem simplesmente passa o tempo. Reserve toda sexta-feira, entre 17h e 18h, para este momento de pausa e calibração.

Como usar: Seja honesto. Não há resposta certa ou errada. O objetivo é enxergar padrões ao longo das semanas e fazer ajustes antes que pequenos desvios se tornem grandes problemas.

Nome:

Semana de:

Semana nº no Plano 90 Dias:

TERMÔMETRO DA SEMANA

Avalie de 1 a 5 cada dimensão. Circule o número correspondente.

Inteligência Competitiva

Monitorei o ambiente 1 2 3 4 5

Coletei informações relevantes 1 2 3 4 5

Transformei dados em insights 1 2 3 4 5

Compartilhei inteligência útil 1 2 3 4 5

Nota IC da semana:

.....

Inteligência Emocional

Mantive autoconsciência 1 2 3 4 5

Gerenciei bem minhas emoções 1 2 3 4 5

Pratiquei empatia genuína 1 2 3 4 5

Cultivei relacionamentos 1 2 3 4 5

Nota IE da semana:

.....

Inteligência Artificial

Usei IA para economizar tempo 1 2 3 4 5

Aprendi algo novo sobre IA 1 2 3 4 5

Usei IA com ética e critério 1 2 3 4 5

Integrei IA à minha análise 1 2 3 4 5

Nota IA da semana:

.....

Nota Geral da Semana (média das 3):

Nível de energia esta semana: 1=Esgotado 5=Pleno

AS 5 PERGUNTAS ESSENCIAIS DA SEMANA

1. Qual foi o momento em que me senti mais como um estrategista esta semana?

.....

2. Em que momento agi como executor quando poderia ter agido como estrategista?

.....

3. Que informação ou sinal importante eu captei (ou deveria ter captado) esta semana?

.....

4. Como minha inteligência emocional influenciou (positiva ou negativamente) meus resultados?

.....

5. Que tarefa eu ainda faço manualmente que a IA poderia fazer por mim?

.....



VITÓRIAS E APRENDIZADOS

Minhas 3 vitórias desta semana (por menores que sejam):

.....

.....


.....

O que aprendi esta semana que vou levar para a próxima:

.....

 INTENÇÕES PARA A PRÓXIMA SEMANA

 Uma ação de IC:

 Uma prática de IE:

 Uma aplicação de IA:

Minha intenção mais importante para a próxima semana (em uma frase):

Minha frase motivadora para a próxima semana: