

O<sub>2</sub>R  
Consultoria



Programa  
“Trekking Profissional”

O<sub>2</sub>R

---

Organizar

Respirar

Resultado



# Objetivo

Ajudar o profissional a trilhar o caminho para seu objetivo



# Planejamento

Segurança

Garantia de Chegada



# Equipamentos

- Objetivo claro (Mapa do Cume)
- Metas intermediárias (Costuras)
- Rede de Contatos (Corda)
- Foco (Sapatilha)





# Treinamento

---

1. Autoconhecimento
2. Exposição
3. Procura do melhor caminho
4. Método / Técnica
5. Motivação

# Escopo

1. **Autoconhecimento/Preparação para a escalada (2sessões)** – Sabendo onde está e do que é capaz, você vai “Declarar” onde quer chegar e assim poderá tomar o primeiro passo para trilhar com tranquilidade.

Entregas: Declaração de Mudança | Anúncio das Expectativas | Mapa dos Marcos de Carreira/Realizações

2. **Exposição (2sessões)** – A rocha te deixará totalmente exposto, por isso é importante testar seu desconforto com pequenas rochas e se expondo progressivamente conforme vai treinando para a jornada maior.

Entregas: Condições de atualizar | CV/Prospecto/Apresentação | LinkedIn | Instagram/Facebook/Site

3. **Mapa do Cume – Busca do melhor caminho (2sessões)** – O planejamento da via que será explorada na sua escalada é fundamental para o sucesso. Existem várias técnicas para ter acesso aos mapas e estudá-los.

Entregas: Saber listar e buscar Empresas/Vagas/Cientes | Listar e Qualificar contatos para a busca  
Cartas/Emails/Whatsapp

4. **Método e Técnica para a Escalada (2sessões)** – Uma vez traçado o caminho, chega a hora de estar preparado para os diversos terrenos e obstáculos com organização do tempo, disciplina e foco

Entregas: Planejamento no ASANA | Planejamento da Agenda | 3 ações matadoras

5. **Motivação** – Combustível mais que necessário para qualquer escalada. Fará parte desta orientação durante todo o programa.

Entregas: Conteúdos diversos de motivação | Indicação de livros para leitura



**MUITO  
OBRIGADO!**

**Marcelo Rennó de Mello**

48 99643 1888



[www.o2rconsultoria.com](http://www.o2rconsultoria.com)



[marcelo.renno@o2rconsultoria.com](mailto:marcelo.renno@o2rconsultoria.com)

