

MANUAL
DO 1.1 PERFEITO
PARA VOCÊ SER
FORA DA CURVA

LUIZA APOLLARO

Sumários

Introdução	01
A reunião mais negligenciada (e poderosa) da liderança	
O que é e o que não é	02
Uma boa 1.1	
Ferramenta #1	08
Roteiro de pauta estruturada para a sua 1.1	
Você está conduzindo suas 1.1s	09
Ou está sendo conduzido?	
Ferramenta #2	10
O checklist de maturidade das suas 1.1s	
A Arquitetura do 1.1 perfeito	12
E como implementar isso no seu 1.1	
O pós 1.1 começa com você	19
Sim, ele não termina quando acaba	

Capítulo 1

Introdução

A reunião mais negligenciada (e poderosa) da liderança

Todo mundo fala de metas, planejamento estratégico, cultura de alta performance. Mas quase ninguém fala daquilo que realmente sustenta tudo isso no dia a dia: as conversas.

E entre todas elas, há uma que separa líderes medianos de líderes transformadores: a reunião 1:1.

A maioria ainda trata essa reunião como um “check-in” semanal, um espaço de cobrança leve ou uma agenda de feedback improvisado. Ou pior: alguns nem sequer fazem.

Só que a 1:1 não é uma gentileza de liderança, ela é uma ferramenta de gestão. E mais: é uma das poucas ferramentas que, se bem usadas, podem mudar o destino de um time.

Mas aqui vai o ponto que poucos têm coragem de afirmar com clareza:

A 1:1 não é do líder. A 1:1 pertence ao liderado.

Como dizia Andy Grove, um dos maiores líderes de todos os tempos: *“O 1:1 é o único espaço onde o colaborador pode conduzir, trazer o que importa e moldar a própria trajetória com suporte real.”*

Neste eBook, você não vai encontrar uma fórmula de bolo. Você vai encontrar provocação, método e uma ferramenta prática para transformar suas reuniões 1:1 em espaços de confiança, desenvolvimento e resultado.

Capítulo 2

O que é e o que não é

Uma boa reunião de 1.1

Precisamos corrigir o mito logo de cara:
1.1 **não é** uma **reunião de desempenho**.
Muito menos uma **reunião de status**.

Se você está usando a sua 1.1 para:

- Reportar entregas
- Revisar tarefas
- Repassar cronogramas

Você não está fazendo uma 1.1.

Você está apenas batendo o bumbo, sem estratégia nenhuma.

Mas a boa notícia é que, com as informações e ferramentas certas, você consegue transformar seu plano de uma 1.1 perfeita em ação.



Trazendo Clareza

Depois de ler muito sobre o conceito de 1.1, trazido por diversos autores, gosto muito (Além da fala dele de que o 1.1 pertence ao liderado) de que:

"The key purpose of the one-on-one is mutual teaching and exchange of information"

|| "O principal objetivo da 1.1 é o ensinamento mútuo e a troca de informações".



Por isso, a sua 1.1 pode ser um espaço para

- ✓ Trazer o que está difícil (antes que isso vire um problema)
- ✓ Pedir ajuda (sem parecer uma pessoa fraca)
- ✓ Buscar feedback (sem esperar uma avaliação formal)
- ✓ Alinhar expectativas (antes do desalinhamento doer)
- ✓ Refletir sobre sua trajetória, ritmo, decisões e ambições

Esse espaço, quando muito bem desenhado, vira o ativo mais valioso de qualquer profissional.

O tripé estratégico do 1.1

Agora que você já tem clareza do que é um bom 1.1, é importante entendermos qual é o tripé que mantém qualquer 1.1 no nível de excelência para que você esteja sempre um passo a frente.

É importante que você entenda que o sucesso do 1.1 consiste em uma junção desses três pilares. Assim como uma banquetta não se sustenta sem um dos seus pés, o 1.1 também não.



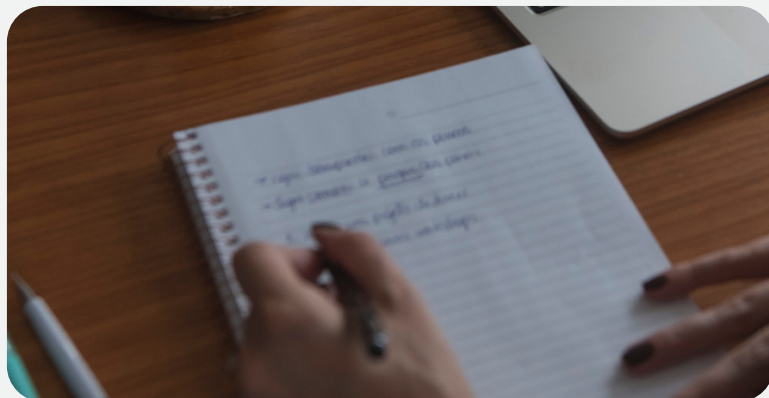
CLAREZA

REFLEXÃO

ACORDO



1

Clareza na pauta - E no porquê dela

Se você quer respeito, leve clareza.

Se você quer impacto, saiba exatamente **por que** aquilo que você trouxe **importa**.

Ir pra uma 1:1 só pra “ver no que dá” é perder tempo.

A pauta é sua. E pauta boa resolve o que trava, amplifica o que já funciona e aponta pra onde você quer chegar.

Na prática:

- Traga o que está te ocupando mentalmente, e não só o que parece seguro;
- Conecte o tema com contexto: “Estou trazendo isso porque tem impactado X”;
- Mostre que você pensou antes de falar, e que não espera que o líder pense por você.

**Você não está ali pra ser guiado.
Está ali pra ajudar a criar direção.**

2

Reflexão Ativa

Esse não é um lugar para "pedir uma opinião e seguir uma receita".

Este é um espaço para você testar seus pensamentos, colocar sua lógica pra jogo, fazer A/B test antes de levar a público.

Este é um espaço seguro para **você** refletir em voz alta, de construir ideias com maturidade.

Então por favor: ***não terceirize a sua reflexão.***

Use esse espaço como você usa uma inteligência artificial: de forma aumentada, com o objetivo de potencializar e expandir o que você já vinha pensando e refletindo.

Na prática:

- Diga o que você já tentou e mostre que você pensou: Sempre leve **1P2A**: um problema junto com duas ações;
- Traga hipóteses e não só perguntas: "Tô entre dois caminhos: A por isso, B por aquilo. Qual a tua leitura?";
- Mostre abertura o suficiente pra ser desafiado e se blinde da passividade para que você não seja conduzido.

3

Acordo é compromisso

Você trouxe a pauta. Você iniciou a conversa.
Agora você também cuida do que foi combinado.

Não espere que o líder vá te lembrar, acompanhar ou cobrar.
Você é dono do seu plano, do seu ritmo, das suas entregas.

Entenda:

É sua obrigação deixar um espaço no seu 1.1 seguinte para alinhar, cobrar e atualizar sobre as pautas da semana anterior - E é assim que você deveria abrir todo e qualquer 1.1.

Na prática:

- Ao final, sempre diga: “Então eu fico responsável por X, até tal dia, certo?”;
- Faça follow-up proativo: “Na última 1:1 falamos disso, aqui está meu avanço”;
- Se não conseguiu cumprir, diga o porquê antes de ser cobrado.

Capítulo 3

Ferramenta #1

Antes de cada 1.1, responda esse roteiro de forma estruturada e sincera:

Roteiro de pauta

**1. Reflexão desde a última conversa**

- O que avancei bem?
- Onde travei?
- O que aprendi nesse tempo?

**2. Prioridades do momento**

- Em que estou focado agora?
- Onde preciso de apoio ou desbloqueio?
- O que está gerando ansiedade ou confusão?

**3. Desenvolvimento e futuro**

- Onde quero evoluir?
- Que feedback eu gostaria de receber?
- O que quero discutir sobre minha trajetória?

**4. Acordos e próximos passos**

- O que ficou combinado?
- O que é minha responsabilidade?
- Como vamos acompanhar isso?

Capítulo 4

Você está conduzindo ou sendo conduzido?

Mas afinal, você está mesmo conduzindo as suas 1.1s?

“Mas Lu, eu participo das 1:1 com meu gestor toda semana...”

Entendo, mas participar não é o mesmo que conduzir.

Talvez você compareça, acene com a cabeça, fale sobre tarefas e sinta que você fez sua parte. A real?

Você não fez.

E talvez não tenha feito porque o teu gestor te fez cair no "ciclo da passividade velada":

1. Você não se prepara
2. O gestor assume a conversa
3. Você se frustra por não ter sido ouvido
4. Na próxima, você está ainda mais distante.

Se você quer que a 1.1 seja sua, você precisa agir como dono da conversa.

E isso vai acontecer dias antes do seu espaço com o seu gestor, efetivamente.

Você precisa ir anotando, e percebendo, ao longo da semana e dos últimos acontecimentos:

- O que te incomoda de verdade?
- O que te desafia?
- O que você quer construir a médio prazo?

Capítulo 5

Ferramenta #2

Imagine ter um checklist de maturidade das suas 1.1s, onde você consegue entender se o que faz hoje faz sentido ou se você precisa mudar algo?

É isso que eu quero te propor agora: vamos fazer um checklist rápido?

Responda "sim" ou "não" para cada um dos pontos abaixo:

ITEM	SIM	NÃO
Eu chego com uma pauta clara e contextualizada		
Eu levo temas além do operacional ou status		
Eu mostro o que já tentei antes de pedir ajuda		
Eu assumo responsabilidade pelas ações que combinamos		
Eu registro e dou follow up do que foi dito na última conversa		
Eu sustento conversas difíceis sem esperar que o gestor traga tudo		
Eu proponho caminhos novos		

Resultado:

Depois de fazer esse teste, confiando que você foi 100% transparente - e isso é muito importante para garantir a sua evolução dentro do seu próprio 1.1 e da sua carreira, os resultados abaixo devem te ajudar a se guiar:

Mais de 5 SIM:

Você está conduzindo suas 1.1s com muito protagonismo e muito provavelmente você vem ganhando cada vez mais autoridade, espaço e se tornando uma escolha óbvia.



Entre 3 e 5 SIM:

Você está no caminho e já entendeu a importância do 1.1 na sua vida. Mas ainda temos espaço para que você consiga ter cada vez mais protagonismo e autoridade sobre a sua carreira.



Menos de 3 SIM:

Você precisa assumir as rédeas da sua carreira, pois você ainda vem terceirizando o seu próprio desenvolvimento. É importante que você entenda como você pode sentar no banco do motorista do seu próprio carro da carreira.



Capítulo 5

A arquitetura de um 1.1 perfeito

Essa é a pergunta que me fazem sempre e imagino que o tema principal para que você esteja aqui hoje:

Mas afinal, Lu, então qual é a estrutura de um 1.1 perfeita?

Este capítulo vai direto ao ponto: vamos falar dos quatro pontos fundamentais para uma 1.1 bem conduzida, com um prazo de 30 a 45min - partindo desse pressuposto.

Você pode fazer os ajustes de acordo com a sua realidade, ok?

1 Abertura

2 Pauta

3 Desenvolvimento

4 Encerramento

1

Abertura

Tempo estimado: 5 a 10 minutos

Objetivo: Reflexão e contexto

• **Mostrar evolução desde a última conversa:**

Se você saiu da última conversa com um plano de ação, esse é momento para fazer follow up no que ficou acordado e dar cadência aos combinados - tanto da sua parte quanto da parte do seu gestor.

• **Formas de começar:**

- "Desde a nossa última conversa, evolui nesse, nesse e nesse ponto...";
- "Conforme o que conversamos e combinamos, eu fiz isso, isso e isso";
- "Hávamos combinado essa, essa e essa ação contigo, você conseguiu me ajudar com essas informações?";
- "Refletindo sobre o que falamos, percebi que...";
- "O Ponto que ficou pendente foi esse e avancei até aqui porque..."

2

Pauta prioritária

Tempo estimado: 15 a 20 minutos

Objetivo: Trazer o seu tema principal com intenção

• **Clareza e intenção:**

Você deve escolher 1, 2 ou no máximo 3 temas que mais te importam no momento e já trazer de forma estruturada, com ponto de vista e com clareza de que tipo de direcionamento você precisa.

• **Temas que cabem nessa pauta:**

- Dilemas entre caminhos (“não sei se vou por A ou B e por quê”);
- Dificuldades com o time ou com stakeholders;
- Sensação de desalinhamento de expectativas;
- Insegurança sobre sua performance ou entregas;
- Propostas que você quer colocar em teste;
- Bloqueios emocionais que estão virando ruído (lembra de jogar na bola e não na emoção, mesmo que o papo seja sobre emoção).

2

Pauta prioritária**• Storytelling para esse momento:**

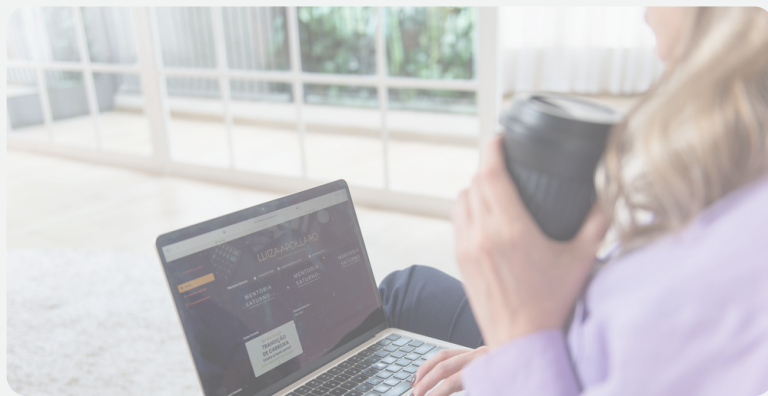
1. Contextualize o cenário
2. Compartilhe o que você já tentou ou refletiu
3. Levante hipóteses de solução
4. Escolha o tipo certo de apoio

Se você for ter uma conversa mais difícil, você pode usar o framework "CARE"

• Formas de começar:

- "Tô trazendo esse tema porque ele tem impactado em X e me fez pensar em Y...";
- "Já tentei A e B. Minha hipótese agora é seguir por C, mas queria ouvir tua leitura";
- "Isso vem me gerando uma inquietação e acredito que pode virar um risco, então quero endereçar com calma e ouvir tua opinião...";
- "Preciso da tua visão sobre algo que está me atravessando no time/projeto";
- "Tenho refletido sobre como tenho me posicionado em relação a X e queria testar algumas percepções contigo".

3

Desenvolvimento de carreira

Tempo estimado: 5 a 10 minutos

Objetivo: Conectar seu momento atual com sua evolução futura

• **Não negligencie esse momento:**

Esse, normalmente, é o momento mais negligenciado de uma 1.1.

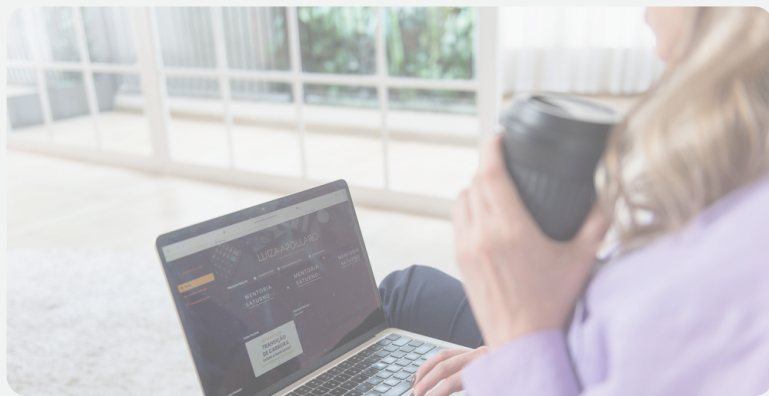
É aquele momento em que todo mundo diz "Se eu estourar no tempo vou tirar essa parte". Meu conselho? Não negligencie.

Esse é o seu momento de pensar estrategicamente na sua jornada, com o seu gestor como aliado e fornecedor de inputs.

• **Você vai usar esse bloco para:**

- Compartilhar o que quer desenvolver;
- Pedir feedback com intencionalidade;
- Discutir alinhamento de futuro (plano, interesse, visibilidade);
- Avaliar se está crescendo na direção que deseja.

3

Desenvolvimento de carreira**• Exemplos de temas que cabem aqui:**

- “Quero me tornar referência em XYZ, o que você acha que ainda me falta?”
- “Sinto que já evolui nisso, mas não sei se está sendo percebido. Você tem alguma leitura sobre isso?”
- “Quero experimentar mais situações de liderança, mesmo sem cargo. Onde você acha que posso começar a atuar diferente?”
- “A gente nunca parou pra falar sobre meu crescimento nos próximos meses. O que você vê possível nesse contexto atual?”

• Formas de começar:

- “Pensando no médio prazo, queria te perguntar mais sobre minha evolução nesse ponto...”
- “Me sinto em crescimento técnico, mas quero validar contigo se isso está visível...”
- “Tenho o desejo de avançar pra XYZ dentro da empresa. O que você vê como próximo passo viável?”
- “Queria pedir um feedback direcionado sobre meu papel nesse projeto/liderança/time.”

4

Encerramento

Tempo estimado: 5 a 10 minutos

Objetivo: Encerrar a conversa com clareza e direcionamento

• **Clareza e direcionamento:**

Este é o momento para que você consiga confirmar o que ficou acordado (quem faz o quê para quando), reforçar a sua parte do comprometimento e garantir que não existem ruídos entre o que foi alinhado e o que vai ser realizado. Aqui é muito legal você assumir a rédea e resumir de forma clara a condução do final e dos próximos passos.

• **Formas de encerrar a conversa:**

- “Então eu fico com X até Y dia, e você ficou de XPTO, certo?”
- “Vou registrar esses pontos e te atualizo sobre meu avanço até semana que vem.”
- “Se topar, na próxima a gente pode começar por esse tema que ficou pra depois.”
- “Pra não perder esse fio, eu posso te lembrar disso no dia tal, ok?”
- “Essa conversa foi importante pra mim. Vou refletir e te trago algo mais estruturado sobre isso.”

Capítulo 6

O pós 1.1 começa com você

O erro silencioso de qualquer pessoa pós um 1.1 é ***achar que ele termina quando acaba.***

O que as pessoas ainda não entenderam é que o maior valor do 1.1 mora em tudo o que vem depois daquele preciosos momento.

O maior risco? Virar um bate papo igual aqueles que temos com amigos de infância:

"Foi ótima a conversa!"



.. mas nada mudou.
.. mas ninguém fez follow up.
.. mas ninguém marcou.
.. mas tudo sumiu no ar.

O Segredo dos 3C pós qualquer 1.1 para que você garanta com que o ciclo aconteça de forma ***completa:***

1

Clareza: registro, protagonismo e ação clara.

2

Cadência: revisar temas, dar updates, conectar conversas.

3

Continuidade: garantir que a próxima reunião está agendada

Ferramenta bônus

Checkout de uma 1.1

Essa ferramenta é para ser usada imediatamente após a reunião.

Pode ser num bloco de notas, Notion, planner ou até no corpo de um e-mail pro gestor.

< Checklist 3C



- ☒ O que ficou acordado com o meu gestor?
- ☐ O que eu me comprometi a fazer e até quando eu me comprometi?
- ☐ Como posso garantir que esse tema volte na nossa próxima conversa se ele for relevante?

New Message

To

Gestor Lírio do campo

Subject

Follow up da nossa 1.1

Oi [nome do lírio],

Queria registrar os principais pontos da nossa conversa de hoje:

- Ficou acordado que eu vou fazer XX até YY dia.
- Você ficou de [ação do lírio do gestor]
- Combinamos de retomar XPTO ASSUNTO na próxima 1:1

Me comprometo a te atualizar até lá, e sigo aberta a qualquer ajuste no meio do caminho.

Obrigada pela troca,
Seu funcionário fora da curva

Send

Antes de encerrar este eBook, quero convidar você para uma pausa estratégica. Reserve um momento para refletir sobre tudo o que leu até aqui e, mais importante, comece a agir. Afinal, a transformação só acontece quando a teoria encontra a prática.



Último lembrete

há 10m

Seu convite foi desbloqueado 👁👁

Hey!

Você está pronto para construir algo que realmente gere impacto?

O primeiro passo é sempre o mais importante — e você já deu o seu.

O segundo passo é você me deixar transformar a sua jornada através do Metteo, o meu acelerador de carreira.

Dizem que a gente precisa aprender com quem chegou lá e eu estou pronta pra compartilhar com você todo o conhecimento que adquiri ao longo da minha jornada.

Comportamento que me fez ganhar mais de 35 mil no corporativo aos 30 anos em uma posição de Diretora.

A notícia mais legal é que você tem 10% de desconto usando o cupom "EBOOK10"

Eu te espero lá,

Luiza Apollaro

Clique aqui e garanta a sua vaga
ou escaneie o QR Code ao lado



Veja o que os alunos Mettee estão dizendo:



~ Jess +55 16 9

You

quero saber, quem já acessou a plataforma? o que acharam de tudo? quero feedbacks ein 🔥🔥🔥

Já acessei aqui e estou assistindo as primeiras aulas ❤️ 20:15

Amei o notion! Muito bem organizado 20:15



~ Iorrane Couto +55 11 9

Gentee do céu, Parei hoje para ver a plataforma, e meu DEUS, quanta coisa preciosa! Eu tinha expectativas mas LUIZA você superou todas, estou adorando o conteúdo. Simplesmente SENSACIONAL! 18:28

Animada pelo conteúdo do workshop de hoje porque conteúdo seu nunca é demais, né? 🔥 kkkkkk 18:29



+55 18 9

As aulas superaram minhas expectativas desde o início. A qualidade do conteúdo é excelente, mas o que realmente fez a diferença foram os exemplos práticos e situações do dia a dia que a Lu compartilha. É nítido como a experiência dela no mundo corporativo enriquece o aprendizado e torna tudo mais aplicável. Fiz várias anotações sobre networking, como lidar com diferentes tipos de chefe e posicionamento, e já consigo ver o impacto no meu dia a dia. A experiência e autenticidade dela fizeram tudo valer a pena. Recomendo demais o Mettee! 19:10



~ Rafael Ferreira +55 31 9

Bom dia moçada, só um aviso importante.. quem não comprou está perdendo, a mulher e um monstro... E vale lembrar também, ela te dá a isca para pescar não o peixe.. então não adianta comprar e não estudar e correr atrás 10:02

[Clique aqui e garanta a sua vaga](#)
ou escaneie o QR Code ao lado





Veja o que os alunos Mettee estão dizendo:



Rafaela Felix Munhoz De Oliveira

há 21 dias · em Key Results

Ol, Lu. Estou adorando o curso, ter ferramentas para organizar nossos objetivos é fundamental. Alguns objetivos que tracei são: fazer uma gestão de conflitos melhor, sendo mais receptividade a ideias divergentes (sou conhecida como "teimosa"); ter uma comunicação mais assertiva (em fóruns executivos acabo me perdendo em detalhes de menor importância); transmitir mais segurança e firmeza e situações desafiadoras (quando não sou teimosa, sou insegura) e melhorar a minha gestão de stakeholders. Ufa! Veja que tudo parece ter relação com a comunicação, algo que sempre fui boa, mas cada dia o corporativo exige mais e mais. Já fiz cursos, mentoria, shadowing, nada parece ajudar tanto. Qual é a sua sugestão?

Ver menos



Postado no canal Home · há 23 horas atrás

NETWORKING ESTRATÉGICO QUE DEU CERTO 🏆

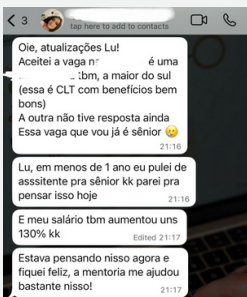
Pessoal, gostaria de compartilhar uma pequena conquista. Depois de dissecar as aulas da Lu sobre networking, decidi que era a hora de ter um planejamento eficaz de ação e comecei hoje. Consegui marcar uma conversa com uma pessoa de uma empresa internacional que admiro muito e que pode me contar um pouco da trajetória dela. A LuAlza também me ajudou! Essa IA está demais!! Segue print:

↳ Ler menos

Ativo agora

Atuo na área comercial de uma legal tech e uso o diariamente. Estou em busca de uma migração para uma empresa internacional e me identifiquei bastante com sua jornada, especialmente por já ter passado por diferentes culturas organizacionais.

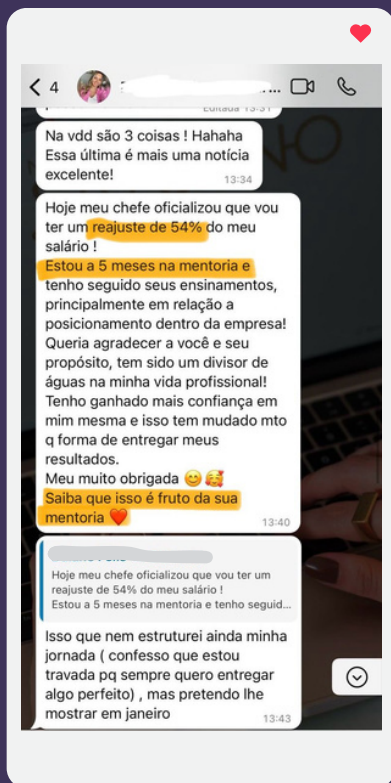
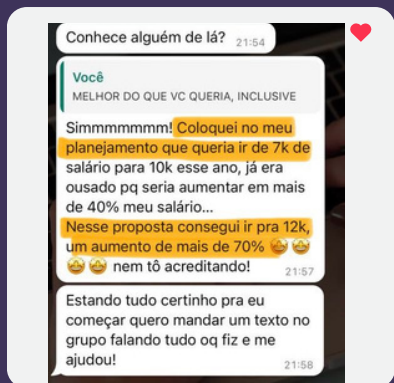
Se você estiver aberta, adoraria trocar uma ideia rápida contigo — entender um



[Clique aqui e garanta a sua vaga](#)
ou escaneie o QR Code ao lado



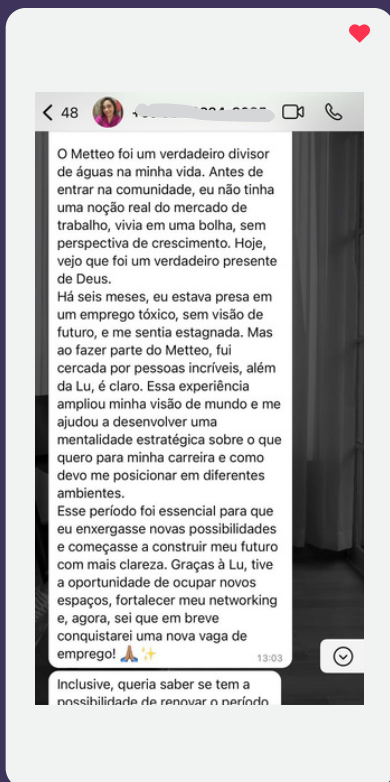
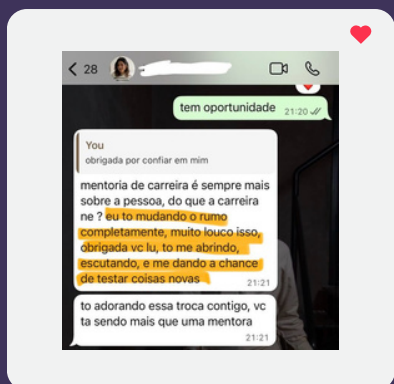
Veja o que os alunos Mettee estão dizendo:



[Clique aqui e garanta a sua vaga](#)
ou escaneie o QR Code ao lado



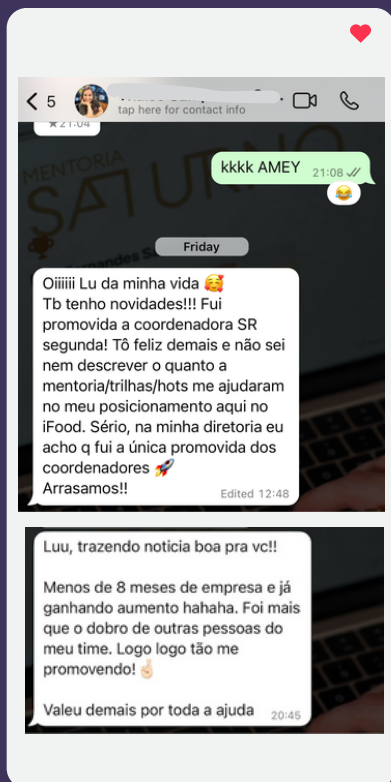
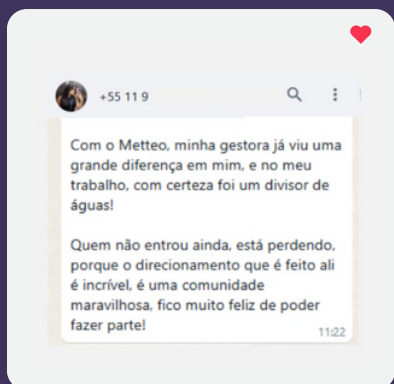
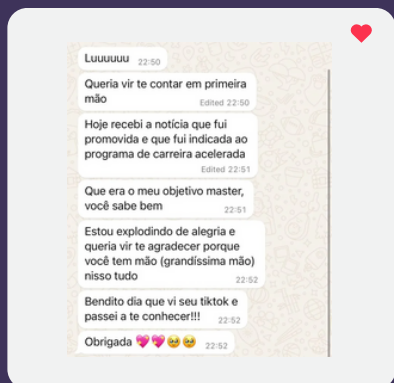
Veja o que os alunos Metteo estão dizendo:



[Clique aqui e garanta a sua vaga](#)
ou escaneie o QR Code ao lado



Veja o que os alunos Metteo estão dizendo:



Clique aqui e garanta a sua vaga
ou escaneie o QR Code ao lado



MANUAL

DO 1.1 PERFEITO

PARA VOCÊ SER FORA DA
CURVA