



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

---

Como as suas ações nas redes sociais podem nos ajudar a fortalecer a nossa marca



---

# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## O Que é BST?

BST (Behavioral Skills Training) é uma metodologia estruturada para o desenvolvimento de habilidades individuais. Ela funciona em 4 etapas simples e comprovadas cientificamente: Instrução, Modelagem, Ensaio e Feedback.

Cada habilidade é trabalhada de forma individual, respeitando o ritmo e as necessidades de cada pessoa.

O BST é recomendado para empresários porque:

- É prático — foca em habilidades reais do dia a dia
- É mensurável — você vê o progresso de forma clara
- É personalizado — adaptado para o perfil de cada líder
- Gera resultados rápidos — mudanças visíveis em poucos ciclos
- Baseado em evidências — metodologia com respaldo científico

### **1. Definição da habilidade a ser desenvolvida.**

Escolha a habilidade que pretende desenvolver e faça uma breve descrição do que ela significa.



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## 2. Definição de comportamentos

O que a pessoa precisa fazer para você conseguir observar que ela apresenta esta habilidade?

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## 3. Diagnóstico: onde a pessoa está agora?

Avalie cada comportamento descrito acima de 1 a 10. Marque com um X na coluna correspondente ao nível atual de desenvolvimento da pessoa;  
(1 = Precisa muito desenvolver / 10 = Domina completamente)

|   | Comportamentos a serem treinados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## 4. Modelo: exemplo

Descreva abaixo quem e como será realizada a apresentação de um modelo destes comportamentos acima.

|   | Comportamentos a serem treinados | Modelo |
|---|----------------------------------|--------|
| 1 |                                  |        |
| 2 |                                  |        |
| 3 |                                  |        |
| 4 |                                  |        |
| 5 |                                  |        |
| 6 |                                  |        |

Na coluna de comportamento você informa os que foram mapeados no item 4. Na coluna **Modelo**, informe quem fornecerá o modelo ou se será realizado em vídeo.



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## 5. Execução

Defina abaixo como a pessoa executará os comportamentos, se será na situação real ou em simulação.

|   | Onde a pessoa realizará o comportamento | Simulação ou situação real |
|---|-----------------------------------------|----------------------------|
| 1 |                                         |                            |
| 2 |                                         |                            |
| 3 |                                         |                            |
| 4 |                                         |                            |
| 5 |                                         |                            |
| 6 |                                         |                            |



# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## 6. Feedback

Utilize a tabela abaixo para orientar os feedbacks que serão realizados. Atente-se que o feedback deve ser específico para cada comportamento observado.

|   | <b>Avaliação<br/>(1 a 10)</b> | <b>Pontos adequados</b> | <b>Pontos a melhorar</b> |
|---|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 |                               |                         |                          |
| 2 |                               |                         |                          |
| 3 |                               |                         |                          |
| 4 |                               |                         |                          |
| 5 |                               |                         |                          |
| 6 |                               |                         |                          |

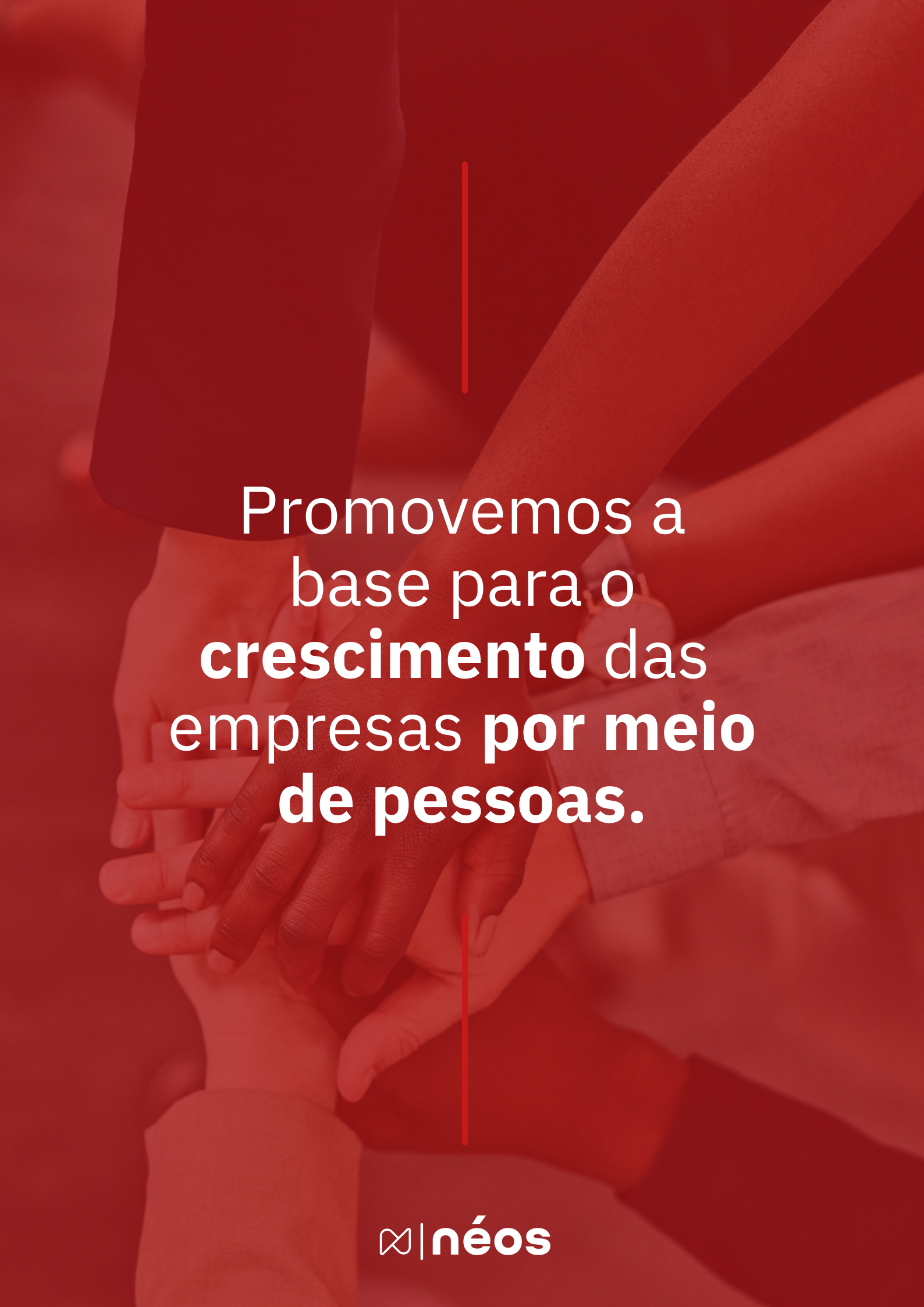


---

# Guia Prático de aplicação do BST para Empresários

## Dicas para aproveitar melhor o processo

- Seja honesto no diagnóstico — quanto mais preciso, melhor o resultado;
- Incentive a pessoa a praticar fora dos encontros depois que tiver sido treinada — o desenvolvimento acontece no cotidiano;
- Continue dando feedback para a pessoa sobre o que foi desenvolvido — eles percebem as mudanças antes de você;
- Celebre cada avanço — pequenas melhorias constantes geram grandes resultados;
- Tenha paciência com o processo — mudanças comportamentais podem levar tempo.



Promovemos a  
base para o  
**crescimento** das  
empresas **por meio**  
**de pessoas.**