



# ***BIBLIOTECA*** ***IMPRESSIONADORA DE*** ***PROMPTS***

CONTEÚDO EXCLUSIVO DA HASHTAG TREINAMENTOS

## Contexto e Categorias

Esse documento contém 500 dos prompts que mais uso e que mais me trazem resultado. Para facilitar o entendimento, dividi esses prompts em 100 categorias que abrangem quaisquer áreas de trabalho.

Independente da sua formação, profissão e área de atuação, esses prompts vão te ajudar a aprender e trabalhar melhor, lhe tornando 10x mais produtivo.

### As 100 categorias de prompts:

1. Priorização de Tarefas
2. Aprendizagem Acelerada
3. Planejamento de Projetos
4. Definição de Metas
5. Criação de Rotinas
6. Gestão de Tempo
7. Leitura Eficiente
8. Memorização
9. Anotações Inteligentes
10. Pensamento Crítico
11. Resolução de Problemas
12. Criatividade
13. Organização Pessoal
14. Minimização de Distrações
15. Maximizando o Foco
16. Gestão de E-mails
17. Automatização de Tarefas
18. Delegação de Tarefas
19. Colaboração em Equipe
20. Comunicação Eficaz
21. Feedback Construtivo
22. Liderança
23. Negociação
24. Networking
25. Gestão de Conflitos
26. Equilíbrio Vida-Trabalho
27. Saúde Mental
28. Motivação
29. Autodisciplina

30. Produtividade em Ambientes Remotos
31. Produtividade em Reuniões
32. Produtividade Digital
33. Uso de Ferramentas de Produtividade
34. Controle de Procrastinação
35. Mindfulness no Trabalho
36. Inteligência Emocional
37. Autoconfiança
38. Comunicação Assertiva
39. Persuasão
40. Gestão de Metas Pessoais
41. Finanças Pessoais
42. Definição de Prioridades Familiares
43. Organização Doméstica
44. Rotinas Matinais
45. Rotinas Noturnas
46. Estabelecimento de Hábitos
47. Mudança de Hábitos
48. Introspecção e Autoanálise
49. Aprender com Erros
50. Saúde Física e Produtividade
51. Organização de Eventos
52. Estratégias de Estudo
53. Soft Skills
54. Hard Skills
55. Produtividade para Estudantes Universitários
56. Carreira e Desenvolvimento Profissional
57. Construção de Portfólio
58. Identificação de Pontos Fortes e Fracos
59. Planejamento de Vida
60. Inovação no Trabalho
61. Metodologias Ágeis
62. Técnicas de Brainstorming
63. Planejamento Semanal
64. Planejamento Mensal
65. Planejamento Anual
66. Journaling e Registro de Progresso
67. Organização de Arquivos Digitais
68. Produtividade em Viagens
69. Melhorando Relacionamentos Pessoais
70. Comunicação Interpessoal
71. Concentração Durante Estudos
72. Aprender Novas Línguas
73. Levantamento de Requisitos
74. Produtividade para Freelancers

75. Marketing Pessoal
76. Construção de Marca Pessoal
77. Gestão de Projetos em Equipe
78. Revisão de Objetivos e Metas
79. Técnicas de Relaxamento
80. Gerenciamento de Estresse
81. Técnicas de Meditação
82. Produtividade para Empreendedores
83. Validação de Ideias
84. Pesquisa de Mercado
85. Produtividade Criativa (Música, Arte, etc.)
86. Planejamento Financeiro
87. Gestão de Dívidas
88. Investimentos Básicos
89. Rotina de Exercícios Físicos
90. Bem-Estar Emocional
91. Visualização de Metas
92. Autoconhecimento
93. Controle de Hábitos Digitais
94. Prototipagem e Testes
95. Produtividade em Grupo de Estudos
96. Planos de Carreira a Longo Prazo
97. Construção de Resiliência
98. Automotivação
99. Técnicas de Avaliação de Desempenho
100. Estratégias de Autodesenvolvimento

# Lista Completa de Prompts

## CATEGORIA 1: Priorização de Tarefas

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, incluindo exemplos de tarefas do dia a dia, considerando o contexto de alguém que precisa priorizar múltiplas demandas urgentes, mantenha um tom direto e objetivo, crie um método de organização e aja como um consultor especializado em produtividade.”

**Prompt 2:** “Forneça a resposta em tabela, exemplificando cada nível de prioridade, para o contexto de um profissional sobrecarregado no escritório, em tom prático, gere um roteiro de execução rápida e atue como mentor de gestão de tempo.”

**Prompt 3:** “Elabore um checklist resumido, mostrando exemplos de como definir urgência vs. importância, no contexto de um gestor de projetos com prazos apertados, use tom esclarecedor, apresente etapas de ação e fale como um coach de alta performance.”

**Prompt 4:** “Produza uma sequência de passos em texto corrido, incluindo exemplos reais de categorização, para o contexto de um estudante que trabalha simultaneamente, mantenha tom motivacional, gere dicas práticas e seja um consultor de organização pessoal.”

**Prompt 5:** “Organize as respostas em bullet points, inserindo exemplos de alocação de recursos, levando em conta o contexto de um líder que delega tarefas, com tom conciso, crie um método de priorização rápida e aja como especialista em produtividade.”

---

## CATEGORIA 2: Aprendizagem Acelerada

**Prompt 1:** “Responda em um esquema passo a passo, incluindo exemplos de métodos de leitura ativa, para o contexto de alguém que deseja aprender rapidamente um novo assunto, mantenha tom encorajador, gere instruções claras e posicione-se como um mentor de aprendizagem acelerada.”

**Prompt 2:** “Forneça uma lista enumerada, com exemplos de aplicações práticas de flashcards, no contexto de um profissional que precisa adquirir conhecimento em curto prazo, use tom objetivo, crie um plano de estudo e fale como um orientador acadêmico.”

**Prompt 3:** “Crie um texto estruturado em blocos, dando exemplos de técnicas de estudo espaçado, considerando o contexto de quem estuda e trabalha, mantenha tom didático, forneça um cronograma simples e aja como um professor especialista em métodos de aprendizagem.”

**Prompt 4:** “Escreva em formato de perguntas e respostas, dando exemplos de aplicação da técnica Feynman, para o contexto de um aluno de pós-graduação com pouco tempo livre, use tom amigável, apresente estratégias de autoexplicação e fale como tutor universitário.”

**Prompt 5:** “Liste em tópicos, com exemplos de ferramentas online para acelerar a retenção, pensando no contexto de um iniciante em estudo autodirigido, adote tom encorajador, gere instruções simples e posicione-se como um coach de aprendizado rápido.”

---

### CATEGORIA 3: Planejamento de Projetos

**Prompt 1:** “Responda em formato de tabela, incluindo exemplos de fases de um projeto, para o contexto de um gestor iniciando um planejamento complexo, mantenha tom profissional, gere um esboço de cronograma e aja como consultor em gerenciamento de projetos.”

**Prompt 2:** “Ofereça uma lista cronológica, trazendo exemplos de recursos necessários, no contexto de quem está iniciando um novo negócio, use tom sistemático, crie um roteiro de planejamento e fale como especialista em PMO.”

**Prompt 3:** “Elabore um fluxograma textual, exemplificando checkpoints importantes, considerando o contexto de um time remoto, adote tom colaborativo, gere um passo a passo e posicione-se como consultor em gestão ágil.”

**Prompt 4:** “Explique em parágrafos curtos, citando exemplos de riscos comuns, para o contexto de um gerente júnior, mantenha tom instrutivo, apresente como mitigá-los e aja como um especialista em planejamento de projetos.”

**Prompt 5:** “Crie uma breve matriz, contendo exemplos de escopo, prazo e custo, no contexto de uma equipe multidisciplinar, use tom objetivo, gere dicas de alinhamento e fale como um consultor sênior em gestão de projetos.”

---

### CATEGORIA 4: Definição de Metas

**Prompt 1:** “Crie uma lista de itens, incluindo exemplos de metas profissionais e pessoais, para o contexto de alguém buscando equilíbrio, mantenha tom inspirador, gere uma estratégia SMART e aja como mentor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 2:** “Faça um quadro comparativo, trazendo exemplos de metas desafiadoras x realistas, no contexto de um profissional em transição de carreira, com tom motivacional, estruture um plano de ação e fale como coach de carreira.”

**Prompt 3:** “Descreva em texto corrido, exemplificando metas de curto, médio e longo prazo, para o contexto de um universitário que trabalha, mantenha tom didático, forneça passos de execução e posicione-se como orientador acadêmico.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, com exemplos de metas e indicadores de sucesso, considerando o contexto de um empreendedor iniciante, use tom encorajador, gere um pequeno roadmap e aja como consultor de negócios.”

**Prompt 5:** “Responda em um formato de pequena matriz, incluindo exemplos de metas individuais e coletivas, para o contexto de uma equipe buscando resultados, mantenha tom profissional, crie um guia de acompanhamento e fale como gestor de equipes de alta performance.”

---

## **CATEGORIA 5: Criação de Rotinas**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de hábitos matinais, no contexto de quem quer aumentar energia e foco, com tom prático, gere um roteiro diário e posicione-se como um coach de rotinas.”

**Prompt 2:** “Liste em formato de passo a passo, exemplificando hábitos de pausa e descanso, no contexto de um profissional com jornada extensa, mantenha tom equilibrado, crie um plano de mini-pausas e aja como consultor de bem-estar no trabalho.”

**Prompt 3:** “Escreva como um diagrama textual, incluindo exemplos de atividades matutinas, vespertinas e noturnas, para o contexto de quem busca consistência, adote tom instrutivo, descreva pequenas metas diárias e fale como coach de alta produtividade.”

**Prompt 4:** “Forneça uma tabela, comparando rotinas curtas e longas, considerando o contexto de um estudante que tem pouco tempo, use tom incentivador, gere sugestões de otimização e posicione-se como mentor de organização pessoal.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, dando exemplos de rotinas flexíveis, para o contexto de um trabalhador remoto, mantenha tom esclarecedor, apresente passos de adaptação e aja como um consultor de produtividade remota.”

---

## **CATEGORIA 6: Gestão de Tempo**

**Prompt 1:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de blocos de tempo, no contexto de alguém que precisa equilibrar trabalho e estudos, em tom direto, gere um modelo de time blocking e seja um consultor de gestão de tempo.”

**Prompt 2:** “Forneça uma tabela, mostrando exemplos de tarefas de alto e baixo valor, para o contexto de um gestor sobrecarregado, mantenha tom resolutivo, crie um esquema de priorização semanal e fale como um especialista em produtividade.”

**Prompt 3:** “Responda em texto corrido, incluindo exemplos de intervalos inteligentes, considerando o contexto de alguém que sofre interrupções frequentes, adote tom prático, descreva um método para lidar com distrações e posicione-se como coach de gerenciamento de tempo.”

**Prompt 4:** “Liste em bullets, dando exemplos de alocação de tempo para tarefas pessoais e profissionais, para o contexto de um autônomo, mantenha tom equilibrado, gere um cronograma realista e aja como consultor de rotina.”

**Prompt 5:** “Escreva em formato de tabela comparativa, incluindo exemplos de técnicas de Pomodoro vs. Time Blocking, no contexto de um estudante universitário, use tom acadêmico, apresente vantagens e desvantagens e fale como um orientador de alta performance.”

---

## **CATEGORIA 7: Leitura Eficiente**

**Prompt 1:** “Crie uma lista de dicas, exemplificando métodos de leitura dinâmica, para o contexto de quem lê muitos relatórios no trabalho, mantenha tom técnico, gere instruções de aplicação e aja como um tutor de leitura rápida.”

**Prompt 2:** “Elabore um quadro comparativo, com exemplos de skimming e scanning, no contexto de um pesquisador com pouco tempo, em tom objetivo, forneça um guia de uso e fale como especialista em eficiência de leitura.”

**Prompt 3:** “Responda em formato de etapas, trazendo exemplos de uso de anotações inteligentes, considerando o contexto de um aluno que lê artigos científicos, mantenha tom acadêmico, gere um mini-manual e posicione-se como consultor de estudos avançados.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, dando exemplos de exercícios de velocidade de leitura, para o contexto de um profissional que lida com grande volume de textos, use tom motivacional, apresente um plano de prática e aja como coach de leitura eficiente.”

**Prompt 5:** “Escreva em texto corrido, incluindo exemplos de como separar informações importantes, no contexto de quem estuda livros técnicos, mantenha tom instrutivo, gere uma breve metodologia e fale como um orientador em técnicas de estudo.”

---

## **CATEGORIA 8: Memorização**

**Prompt 1:** “Responda em um esquema numerado, incluindo exemplos de uso de mnemônicos, para o contexto de um aluno que precisa decorar fórmulas, mantenha tom didático, crie um passo a passo e aja como um professor de técnicas de memorização.”

**Prompt 2:** “Forneça uma tabela simples, exemplificando a diferença entre repetição espaçada e repetição massiva, no contexto de quem estuda para concursos, use tom instrutivo, gere conselhos práticos e fale como especialista em técnicas de memória.”

**Prompt 3:** “Elabore um fluxograma textual, mostrando exemplos de como aplicar o método de loci, considerando o contexto de um profissional que precisa lembrar dados, mantenha tom encorajador, apresente instruções precisas e posicione-se como coach de retenção de informações.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, com exemplos de uso de flashcards digitais, para o contexto de um estudante de idiomas, em tom motivacional, gere um plano de revisão e aja como um consultor de aprendizagem.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de associação de imagens, no contexto de um palestrante que precisa memorizar tópicos, mantenha tom claro, descreva um método simples e fale como um mentor de oratória e memória.”

---

## **CATEGORIA 9: Anotações Inteligentes**



**Prompt 1:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de formatos de anotações, para o contexto de um aluno que assiste muitas palestras, mantenha tom didático, forneça vantagens de cada método e aja como consultor de técnicas de registro.”

**Prompt 2:** “Liste em bullet points, exemplificando o método Cornell, considerando o contexto de um profissional em reuniões frequentes, use tom objetivo, gere um guia de aplicação e fale como um facilitador de produtividade.”

**Prompt 3:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de mapas mentais, para o contexto de um designer que busca ideias, mantenha tom criativo, apresente etapas de criação e posicione-se como mentor de brainstorming.”

**Prompt 4:** “Responda em formato de passos, incluindo exemplos de como conectar anotações a tarefas, no contexto de um gerente de projetos, em tom funcional, gere um fluxograma de follow-up e aja como um especialista em gestão de conhecimento.”

**Prompt 5:** “Crie um breve texto, trazendo exemplos de apps de anotações, para o contexto de um estudante que quer sincronizar anotações, mantenha tom entusiasmado, ofereça um passo a passo de implementação e fale como um consultor de ferramentas digitais.”

---

## **CATEGORIA 10: Pensamento Crítico**

**Prompt 1:** “Responda em lista, exemplificando questões que estimulam pensamento crítico, no contexto de alguém analisando informações online, em tom didático, gere um roteiro de verificação e aja como um instrutor de raciocínio crítico.”

**Prompt 2:** “Forneça uma tabela, comparando exemplos de vieses cognitivos, para o contexto de um gestor que toma decisões, use tom científico, apresente dicas de mitigação e posicione-se como consultor de análise estratégica.”

**Prompt 3:** “Crie um fluxograma textual, com exemplos de perguntas a fazer antes de aceitar uma fonte, considerando o contexto de um pesquisador iniciante, mantenha tom cauteloso, gere um método de triagem e aja como um mentor acadêmico.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, dando exemplos de raciocínio lógico aplicado a problemas práticos, para o contexto de uma equipe que precisa tomar decisões rápidas, mantenha tom claro, forneça etapas de análise e fale como instrutor de processos decisórios.”

**Prompt 5:** “Escreva em texto corrido, exemplificando como testar hipóteses de forma estruturada, no contexto de um empreendedor validando ideias, mantenha tom confiante, gere um miniplano de testes e posicione-se como consultor de validação.”

---

## **CATEGORIA 11: Resolução de Problemas**

**Prompt 1:** “Responda em formato de tabela, contendo exemplos de etapas de solução de problemas, no contexto de uma equipe de TI, mantenha tom prático, gere um roteiro de identificação e correção e aja como um consultor de processos.”

**Prompt 2:** “Crie uma lista sequencial, exemplificando como aplicar os 5 Porquês, para o contexto de um gestor que deseja descobrir causas raiz, em tom direto, forneça um modelo de análise e fale como mentor de resolução de problemas.”

**Prompt 3:** “Elabore um fluxograma textual, incluindo exemplos de decisão em cada passo, considerando o contexto de um profissional que enfrenta problemas complexos, mantenha tom instrutivo, apresente caminhos alternativos e posicione-se como um especialista em gestão de riscos.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, trazendo exemplos de ferramentas (Ishikawa, Pareto), no contexto de quem lidera equipes multidisciplinares, use tom técnico, gere instruções de aplicação e aja como consultor em qualidade.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, exemplificando como avaliar soluções potenciais, para o contexto de um líder que precisa decidir rapidamente, mantenha tom assertivo, apresente critérios de escolha e fale como um gestor de alto desempenho.”

---

## **CATEGORIA 12: Criatividade**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, com exemplos de exercícios de desbloqueio criativo, para o contexto de um designer em busca de inspiração, mantenha tom animado, gere atividades práticas e aja como um mentor de criatividade.”

**Prompt 2:** “Elabore uma tabela, exemplificando métodos de brainstorming individual, no contexto de um redator freelancer, use tom encorajador, crie um plano diário e fale como consultor de inovação.”

**Prompt 3:** “Escreva em passos, incluindo exemplos de técnicas de associação livre, considerando o contexto de um músico que compõe, mantenha tom leve, gere instruções simples e posicione-se como um facilitador criativo.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, trazendo exemplos de inspiração cruzada, no contexto de um empreendedor que deseja inovar, mantenha tom otimista, apresente caminhos de pesquisa e aja como consultor de inovação aberta.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, com exemplos de mind mapping, para o contexto de um professor criando aulas, mantenha tom didático, gere um pequeno modelo e fale como especialista em metodologias criativas.”

---

## **CATEGORIA 13: Organização Pessoal**

**Prompt 1:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de organização diária, no contexto de alguém que tem casa e escritório desorganizados, em tom encorajador, gere um plano de arrumação e posicione-se como consultor de organização pessoal.”

**Prompt 2:** “Forneça um antes e depois em tabela, exemplificando métodos de redução de papel e digitalização, considerando o contexto de um profissional com muitos documentos, mantenha tom prático, apresente uma estratégia de transição e aja como especialista em organização.”

**Prompt 3:** “Escreva em formato de passos, incluindo exemplos de uso do minimalismo, para o contexto de alguém que acumula muitos objetos, mantenha tom transformador, gere diretrizes de seleção e fale como coach de estilo de vida organizado.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, apresentando exemplos de ferramentas de checklist, no contexto de um gerente que precisa acompanhar muitos processos, use tom focado, crie um guia básico de implementação e posicione-se como consultor de otimização.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, dando exemplos de rotinas semanais de manutenção, para o contexto de uma pessoa que se sente perdida com tanta bagunça, mantenha tom calmante, forneça um cronograma simples e aja como um instrutor de hábitos organizados.”

---

#### **CATEGORIA 14: Minimização de Distrações**

**Prompt 1:** “Crie uma lista, exemplificando como desativar notificações e distrações, no contexto de alguém que se perde em redes sociais, mantenha tom prático, gere orientações diretas e atue como um consultor de foco.”

**Prompt 2:** “Forneça uma tabela, mostrando exemplos de ajustes no ambiente físico e digital, para o contexto de um profissional que se distrai com facilidade, use tom objetivo, apresente um plano de ação e fale como um especialista em otimização de ambientes.”

**Prompt 3:** “Escreva um texto corrido, incluindo exemplos de estratégias para evitar interrupções constantes, no contexto de um gerente que recebe ligações frequentes, mantenha tom assertivo, gere um conjunto de regras claras e aja como um coach de produtividade.”

**Prompt 4:** “Liste em bullets, com exemplos de bloqueadores de sites e apps, considerando o contexto de um estudante que não consegue focar, use tom persuasivo, crie um guia rápido de instalação e posicione-se como um orientador de foco digital.”

**Prompt 5:** “Explique em formato de passos, exemplificando como gerenciar pausas de forma consciente, para o contexto de um profissional que pula de uma tarefa a outra, mantenha tom objetivo, apresente um método de pausas programadas e fale como um consultor de gestão do tempo.”

---

#### **CATEGORIA 15: Maximizando o Foco**

**Prompt 1:** “Elabore uma tabela, com exemplos de práticas de meditação rápida, no contexto de alguém que tem dificuldade de concentração, use tom calmo, gere instruções de implementação e posicione-se como um instrutor de mindfulness.”

**Prompt 2:** “Responda em formato de lista, trazendo exemplos de intervalos de foco profundo, para o contexto de um programador com prazos apertados, mantenha tom orientado a resultados, apresente um método de sprints de foco e aja como consultor de alta performance.”

**Prompt 3:** “Escreva em texto corrido, exemplificando como usar música ambiente para manter o foco, considerando o contexto de um estudante em biblioteca, mantenha tom neutro, forneça um passo a passo de escolha musical e fale como um expert em produtividade sensorial.”

**Prompt 4:** “Liste em bullets, dando exemplos de exercícios de respiração para concentração, no contexto de um funcionário de escritório barulhento, use tom instrutivo, crie um protocolo simples e posicione-se como mentor de foco mental.”

**Prompt 5:** “Faça um quadro comparativo, explicando técnicas de Pomodoro vs. Deep Work, para o contexto de um redator que perde a linha de raciocínio, mantenha tom prático, gere um checklist de aplicação e fale como consultor de métodos de foco.”

---

## **CATEGORIA 16: Gestão de E-mails**

**Prompt 1:** “Forneça uma tabela, ilustrando exemplos de filtros e pastas de e-mail, no contexto de um gerente que recebe muitas mensagens, mantenha tom prático, gere um tutorial de implementação e posicione-se como especialista em produtividade digital.”

**Prompt 2:** “Crie uma lista numerada, incluindo exemplos de horários definidos para checagem de e-mail, para o contexto de um analista que se distrai frequentemente, em tom autoritativo, apresente um plano de rotina e aja como consultor de gestão de tempo.”

**Prompt 3:** “Escreva em passos, exemplificando como redigir e-mails curtos e objetivos, no contexto de uma equipe que troca mensagens longas, mantenha tom direto, gere um guia de melhores práticas e fale como um instrutor de comunicação empresarial.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, com exemplos de como priorizar e-mails importantes, considerando o contexto de um gestor que precisa rápida triagem, use tom prático, crie um procedimento de triagem e posicione-se como consultor de produtividade.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de intervalos específicos para processamento de e-mails, para o contexto de quem recebe notificações constantes, mantenha tom enfático, descreva as vantagens do bloco de tempo e aja como um coach de organização digital.”

---

## **CATEGORIA 17: Automatização de Tarefas**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, incluindo exemplos de ferramentas para automação de tarefas, para o contexto de um profissional que repete processos diários, mantenha tom elucidativo, gere um compilado de links e aja como um consultor de eficiência.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de scripts e macros simples, no contexto de um analista que quer agilizar planilhas, use tom técnico, apresente benefícios e requisitos e fale como especialista em automação.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de integrações via Zapier ou IFTTT, considerando o contexto de um empreendedor digital, mantenha tom orientado a resultados, gere um roteiro de setup e posicione-se como consultor de produtividade online.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de processos que podem ser automatizados, no contexto de uma pequena empresa de vendas, mantenha tom didático, apresente passos de implementação e aja como um especialista em workflows.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, dando exemplos de cálculos de ROI de automação, para o contexto de um gestor de operações, mantenha tom convincente, forneça um método de análise e fale como consultor em gestão de recursos.”

---

## **CATEGORIA 18: Delegação de Tarefas**

**Prompt 1:** “Forneça uma lista, incluindo exemplos de tarefas que podem ser delegadas, para o contexto de um gerente sobrecarregado, mantenha tom esclarecedor, gere critérios de seleção e posicione-se como coach de gestão de equipes.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de instruções claras ao delegar, no contexto de uma equipe remota, use tom objetivo, apresente um modelo de comunicação e fale como um líder experiente.”

**Prompt 3:** “Liste em bullets, com exemplos de como escolher a pessoa certa para cada tarefa, considerando o contexto de um projeto multidisciplinar, mantenha tom analítico, gere um guia de avaliação e aja como um consultor de RH.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, inserindo exemplos de ferramentas de acompanhamento, no contexto de um supervisor que precisa monitorar prazos, mantenha tom prático, apresente um plano de checkpoints e posicione-se como especialista em liderança.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de feedback construtivo pós-entrega, para o contexto de um gestor que quer melhorar resultados, use tom colaborativo, forneça um script de feedback e fale como consultor de gestão de pessoas.”

---

## **CATEGORIA 19: Colaboração em Equipe**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, com exemplos de práticas para melhorar comunicação interna, no contexto de uma equipe multifuncional, mantenha tom colaborativo, gere um conjunto de boas práticas e aja como consultor de cultura organizacional.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, destacando exemplos de papéis e responsabilidades, para o contexto de um time em crescimento, use tom coordenador, apresente um modelo de definição de funções e posicione-se como um líder experiente.”

**Prompt 3:** “Escreva em passos, incluindo exemplos de reuniões diárias curtas, no contexto de uma equipe de desenvolvimento ágil, mantenha tom objetivo, forneça um roteiro de daily stand-up e fale como facilitador Scrum.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, trazendo exemplos de como lidar com conflitos internos, para o contexto de um grupo heterogêneo, use tom conciliador, gere um protocolo de resolução e aja como consultor de relacionamento interpessoal.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de princípios de colaboração ágil, considerando o contexto de uma organização tradicional, mantenha tom instrutivo, apresente passos de transição e posicione-se como especialista em metodologias ágeis.”

---

## **CATEGORIA 20: Comunicação Eficaz**

**Prompt 1:** “Forneça uma lista enumerada, incluindo exemplos de simplificação de linguagem, no contexto de apresentações para diretoria, mantenha tom profissional, gere dicas de clareza e fale como consultor de comunicação corporativa.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de adaptação de discurso para diferentes públicos, no contexto de um palestrante que fala para alunos e executivos, use tom flexível, apresente orientações específicas e posicione-se como expert em oratória.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de escuta ativa e perguntas abertas, para o contexto de um líder que conduz reuniões, mantenha tom instrutivo, gere um mini-guia de práticas e aja como um mentor de comunicação empática.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, inserindo exemplos de checagem de entendimento, no contexto de uma equipe multicultural, mantenha tom inclusivo, apresente um modelo de validação e fale como consultor de comunicação global.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista numerada, trazendo exemplos de estratégias de clareza e concisão, para o contexto de um time remoto com fuso horário diferente, use tom direto, forneça orientações de síntese e posicione-se como especialista em comunicação virtual.”

---

## **CATEGORIA 21: Feedback Construtivo**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, com exemplos de feedback construtivo, no contexto de um gestor que precisa corrigir erros sem desmotivar, mantenha tom respeitoso, gere frases-modelo e aja como consultor de liderança.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando feedback específico x genérico, para o contexto de um time remoto, use tom didático, apresente vantagens de feedback dirigido e fale como instrutor de comunicação.”

**Prompt 3:** “Liste em bullets, com exemplos de equilíbrio entre elogio e crítica, considerando o contexto de uma equipe multicultural, mantenha tom cuidadoso, gere um protocolo de abordagem e posicione-se como coach de desenvolvimento.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de perguntas para estimular a busca de soluções, no contexto de um funcionário com baixo desempenho, mantenha tom empático, apresente um passo a passo de feedback e aja como mentor de gestão de pessoas.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, mostrando exemplos de como receber feedback de forma produtiva, para o contexto de um líder que também quer evoluir, use tom aberto, forneça técnicas de autoanálise e fale como consultor de cultura de feedback.”

---

## **CATEGORIA 22: Liderança**

**Prompt 1:** “Forneça uma lista, contendo exemplos de características de um líder eficaz, no contexto de uma pequena startup, mantenha tom inspirador, gere dicas de autodesenvolvimento e posicione-se como coach de liderança.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de estilos de liderança, para o contexto de um time heterogêneo, use tom neutro, apresente cenários de aplicação e fale como um consultor de RH.”

**Prompt 3:** “Escreva em passos, exemplificando como motivar e engajar a equipe, considerando o contexto de um líder novo na função, mantenha tom encorajador, gere um plano de ação e aja como um mentor em gestão de pessoas.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, citando exemplos de delegação e empoderamento, no contexto de uma empresa tradicional que quer inovar, use tom visionário, apresente um método de distribuição de responsabilidades e posicione-se como especialista em cultura organizacional.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de liderança situacional, para o contexto de ambientes com mudanças rápidas, mantenha tom flexível, descreva como adaptar a abordagem e fale como consultor de times ágeis.”

---

## **CATEGORIA 23: Negociação**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, incluindo exemplos de negociação ganha-ganha, no contexto de um vendedor que quer fidelizar clientes, mantenha tom persuasivo, gere dicas de escuta e proposta de valor e aja como consultor de vendas.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando negociação distributiva x integrativa, para o contexto de um gestor discutindo orçamento, use tom técnico, apresente vantagens e riscos e posicione-se como especialista em gestão de conflitos.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, com exemplos de preparação para uma negociação salarial, considerando o contexto de um profissional em transição de carreira, mantenha tom confiante, gere um roteiro de argumentação e fale como mentor de carreira.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de abordagem colaborativa, no contexto de uma negociação de parceria entre empresas, mantenha tom estratégico, descreva passos de proposta mútua e aja como um consultor de negócios.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de ancoragem de preços, para o contexto de uma startup lançando produto novo, use tom objetivo, forneça uma metodologia de precificação e posicione-se como especialista em marketing e vendas.”

---

## **CATEGORIA 24: Networking**

**Prompt 1:** “Forneça uma lista, com exemplos de pitches pessoais, no contexto de um evento de networking, mantenha tom cativante, gere frases de apresentação e aja como consultor de imagem profissional.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de mensagens de acompanhamento, para o contexto de quem quer manter contato com ex-colegas, use tom cordial, apresente um mini-guia de follow-up e fale como especialista em networking.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de ações para expandir conexões no LinkedIn, considerando o contexto de um profissional de TI, mantenha tom estratégico, gere dicas práticas e posicione-se como mentor de carreira digital.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como iniciar conversas em eventos, no contexto de alguém tímido, mantenha tom encorajador, descreva frases de abertura e aja como consultor de soft skills.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de networking de longo prazo, para o contexto de um empreendedor que busca parcerias, use tom relacional, forneça um plano de cultivo de contatos e fale como um coach de empreendedorismo.”

---

## **CATEGORIA 25: Gestão de Conflitos**



**Prompt 1:** “Responda em tabela, exemplificando diferentes estilos de resolução de conflito, no contexto de uma equipe multicultural, mantenha tom conciliador, gere estratégias de diálogo e posicione-se como mediador profissional.”

**Prompt 2:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de abordagem direta e empática, para o contexto de um líder que precisa lidar com atritos, use tom neutro, apresente um roteiro de conversa e fale como consultor de RH.”

**Prompt 3:** “Escreva em passos, citando exemplos de transformar conflito em oportunidade, considerando o contexto de um grupo que discute ideias opostas, mantenha tom otimista, gere um método de brainstorming conjunto e aja como um facilitador de equipes.”

**Prompt 4:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de modelos de resolução de conflitos, no contexto de uma empresa de médio porte, mantenha tom formativo, crie um processo de mediação e posicione-se como consultor de desenvolvimento organizacional.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como promover respeito e cooperação, para o contexto de um time remoto que enfrenta falhas de comunicação, mantenha tom construtivo, apresente um conjunto de práticas e fale como especialista em cultura colaborativa.”

---

## **CATEGORIA 26: Equilíbrio Vida-Trabalho**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando como organizar tempo para trabalho e família, no contexto de um profissional que faz horas extras, mantenha tom equilibrado, gere um cronograma semanal e aja como consultor de vida e carreira.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de limites saudáveis, para o contexto de alguém que leva trabalho para casa, use tom assertivo, apresente passos de desconexão e fale como coach de bem-estar.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, dando exemplos de momentos de qualidade com família, considerando o contexto de um gerente que viaja muito, mantenha tom afetivo, gere ideias de atividades e posicione-se como um mentor de equilíbrio vida-trabalho.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, com exemplos de técnicas para se desligar do trabalho, no contexto de um profissional que recebe mensagens 24h, mantenha tom conciliador, ofereça um plano de desconexão e aja como consultor de gestão de rotina.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de como identificar sinais de sobrecarga, para o contexto de um líder de equipe que precisa dar exemplo, use tom preventivo, forneça dicas de autocuidado e fale como um especialista em qualidade de vida corporativa.”

---

## **CATEGORIA 27: Saúde Mental**

**Prompt 1:** “Forneça uma tabela, ilustrando hábitos diários que melhoram saúde mental, no contexto de um profissional estressado, mantenha tom positivo, gere um checklist de bem-estar e posicione-se como psicólogo organizacional.”

**Prompt 2:** “Crie uma lista em bullet points, com exemplos de gatilhos de ansiedade, para o contexto de quem tem alto nível de cobranças, use tom acolhedor, apresente estratégias de prevenção e fale como um terapeuta de saúde mental.”

**Prompt 3:** “Escreva em texto corrido, explicando como gerenciar ansiedade, considerando o contexto de prazos constantes, mantenha tom tranquilizador, gere técnicas de relaxamento e aja como consultor de bem-estar corporativo.”

**Prompt 4:** “Liste em passos, incluindo exemplos de exercícios de respiração e meditação, no contexto de um gestor sob pressão, mantenha tom calmo, crie um protocolo de prática e posicione-se como coach de saúde mental.”

**Prompt 5:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como manter saúde mental em ambientes competitivos, para o contexto de uma grande empresa, mantenha tom empático, apresente um método de autocuidado e fale como especialista em psicologia do trabalho.”

---

## **CATEGORIA 28: Motivação**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, incluindo exemplos de estratégias de motivação prolongada, no contexto de um projeto que demora meses, mantenha tom encorajador, gere um cronograma de metas curtas e aja como coach de alta performance.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de autoafirmações positivas, para o contexto de alguém que começa o dia desanimado, use tom otimista, apresente um roteiro matinal e fale como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de mentalidade de progresso, considerando o contexto de um estudante de longo curso, mantenha tom inspirador, gere um passo a passo de acompanhamento e posicione-se como um mentor acadêmico.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de recompensas inteligentes, no contexto de alguém que precisa trabalhar motivado diariamente, mantenha tom pragmático, forneça um plano de incentivo e aja como um coach de resultados.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de retomada de ritmo após desânimo, para o contexto de um profissional que perdeu a motivação, use tom solidário, apresente técnicas de recomeço e fale como um especialista em performance sustentável.”

---

## **CATEGORIA 29: Autodisciplina**

**Prompt 1:** “Forneça um esquema em bullet points, citando exemplos de práticas para desenvolver autodisciplina, no contexto de quem enfrenta procrastinação, mantenha tom encorajador, gere um checklist de hábitos e aja como coach de produtividade.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de hábitos diários que fortalecem a vontade, para o contexto de um estudante que tem dificuldade de constância, use tom didático, apresente um plano de implementação e fale como orientador acadêmico.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, explicando como evitar procrastinação em tarefas rotineiras, no contexto de um profissional que adia obrigações simples, mantenha tom pragmático, gere um roteiro de execução e posicione-se como consultor de hábitos.”

**Prompt 4:** “Escreva em texto corrido, incluindo exemplos de como manter firmeza mesmo quando falta motivação, para o contexto de um atleta amador, mantenha tom inspirador, apresente técnicas de foco e aja como um coach de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de métricas para avaliar disciplina, no contexto de um gerente que quer monitorar evolução, use tom analítico, forneça um modelo de registro e fale como especialista em gestão comportamental.”

---

### **CATEGORIA 30: Produtividade em Ambientes Remotos**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando melhores práticas para home office, no contexto de um profissional que trabalha em casa pela primeira vez, mantenha tom prático, gere um guia de organização e posicione-se como consultor de trabalho remoto.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de barreiras domésticas e soluções, para o contexto de quem sofre distrações familiares, use tom resolutivo, apresente um plano de mitigação e fale como um coach de produtividade no lar.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, com exemplos de ferramentas de colaboração online, considerando o contexto de uma equipe distribuída, mantenha tom eficiente, gere dicas de integração e aja como consultor de gestão virtual.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de técnicas para separar trabalho e lazer, no contexto de quem não consegue parar, mantenha tom equilibrado, forneça instruções de horário fixo e posicione-se como mentor de rotina remota.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista numerada, trazendo exemplos de como combater isolamento no home office, para o contexto de alguém que sente falta do convívio, use tom empático, apresente ações de socialização virtual e fale como um especialista em bem-estar remoto.”

---

### **CATEGORIA 31: Produtividade em Reuniões**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exemplos de pautas objetivas, para o contexto de um time que se perde em reuniões longas, mantenha um tom direto, crie um roteiro para estrutura de reunião e aja como consultor de eficiência em encontros corporativos.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de duração ideal e frequência para cada tipo de reunião, no contexto de uma empresa com equipes distribuídas, use tom sistemático, forneça um guia de boas práticas e fale como especialista em gestão de tempo.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, incluindo exemplos de ações de acompanhamento pós-reunião, considerando o contexto de um gestor que quer garantir execução, mantenha tom esclarecedor, gere um checklist de follow-up e posicione-se como facilitador de resultados.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de métodos para reduzir dispersão, no contexto de uma equipe que sofre com conversas paralelas, mantenha tom assertivo, apresente técnicas de foco e aja como um coach de produtividade em reuniões.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de como definir objetivos claros para cada encontro, para o contexto de um líder que precisa otimizar várias reuniões no mesmo dia, use tom objetivo, forneça parâmetros de sucesso e fale como consultor de gestão de equipes.”

---

## **CATEGORIA 32: Produtividade Digital**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, com exemplos de extensões de navegador, no contexto de um profissional que usa múltiplas abas, mantenha tom focado, gere um compilado de recomendações e atue como consultor de produtividade digital.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando aplicativos de organização de arquivos, considerando o contexto de alguém que acumula muitos documentos na nuvem, use tom esclarecedor, apresente prós e contras e fale como especialista em gerenciamento de informações.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de configurações de celular para reduzir distrações, para o contexto de um estudante que se perde em notificações, mantenha tom instrutivo, crie um tutorial simplificado e posicione-se como um coach de foco digital.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de boas práticas de segurança de senhas e dados, no contexto de um profissional que acessa muitas plataformas online, mantenha tom cuidadoso, ofereça passos para reforçar a segurança e aja como um consultor de TI.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, apresentando exemplos de como evitar sobrecarga de informações, no contexto de quem recebe muitas newsletters e feeds, use tom preventivo, forneça critérios de filtro e fale como especialista em curadoria digital.”

---

## **CATEGORIA 33: Uso de Ferramentas de Produtividade**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de aplicativos de lista de tarefas, no contexto de um usuário iniciante, mantenha tom encorajador, gere dicas de configuração e aja como um consultor de ferramentas digitais.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, apresentando exemplos de plataformas colaborativas, para o contexto de uma equipe remota que precisa compartilhar projetos, use tom prático, descreva vantagens de cada plataforma e fale como um consultor de gestão de projetos.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando exemplos de como integrar Trello e Google Calendar, considerando o contexto de um profissional que quer sincronizar prazos, mantenha tom didático, forneça um minitutorial e posicione-se como um especialista em produtividade online.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, incluindo exemplos de automações simples em Asana, no contexto de uma equipe que precisa reduzir tarefas repetitivas, mantenha tom objetivo, apresente um roteiro de implementação e aja como um consultor de processos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de usos criativos do Notion, para o contexto de um estudante que quer organizar materiais de estudo, use tom convidativo, ofereça templates prontos e fale como um mentor de organização digital.”

---

## **CATEGORIA 34: Controle de Procrastinação**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando métodos para iniciar tarefas difíceis, no contexto de um profissional que adia sempre o começo, mantenha tom encorajador, gere microações possíveis e posicione-se como coach de combate à procrastinação.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando a técnica ‘Eat the Frog’ com a ‘Pomodoro’, para o contexto de um estudante que tem dificuldades de começar a estudar, use tom explicativo, apresente prós e contras e fale como especialista em gestão de tempo.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, trazendo exemplos de segmentação de tarefas grandes, considerando o contexto de um gestor de projetos sobrecarregado, mantenha tom direto, gere passos de divisão e delegação e aja como consultor de produtividade.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, dando exemplos de uso de prazos curtos e recompensas imediatas, no contexto de um empreendedor que procrastina tarefas administrativas, mantenha tom prático, apresente um plano de incentivo e posicione-se como coach de resultados.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de sinais de procrastinação e como corrigi-los, para o contexto de um profissional que trabalha em home office, use tom orientador, forneça um método de autodiagnóstico e fale como especialista em gestão de hábitos.”

---

## **CATEGORIA 35: Mindfulness no Trabalho**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, trazendo exemplos de micropráticas de mindfulness, para o contexto de um escritório movimentado, mantenha tom suave, gere um guia diário e aja como instrutor de meditação corporativa.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando meditações breves de 1 minuto vs. 5 minutos, considerando o contexto de um gestor sempre ocupado, use tom prático, apresente benefícios e limitações e fale como especialista em bem-estar no trabalho.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando exercícios de atenção plena enquanto digita ou faz reuniões, no contexto de um profissional em ritmo acelerado, mantenha tom orientado, gere instruções simples e posicione-se como coach de mindfulness.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de como incorporar pausas conscientes, no contexto de uma rotina muito cheia, mantenha tom acolhedor, ofereça um plano de inserção gradual e aja como consultor de saúde mental.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de aplicativos de mindfulness, para o contexto de quem não tem experiência prévia, use tom encorajador, apresente um guia de configuração e fale como instrutor de meditação para iniciantes.”

---

## **CATEGORIA 36: Inteligência Emocional**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando exemplos de como identificar e nomear emoções, para o contexto de um gestor que lida com crises, mantenha tom empático, gere um método de auto-observação e aja como psicólogo organizacional.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando técnicas de autoconhecimento, considerando o contexto de um profissional que quer melhorar relacionamentos, use tom didático, apresente passos para aplicação e fale como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, citando exemplos de exercícios diários para cultivar empatia, no contexto de uma equipe multicultural, mantenha tom colaborativo, gere um mini-treinamento e posicione-se como coach de soft skills.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, mostrando exemplos de como gerenciar emoções negativas, no contexto de um profissional pressionado por metas, mantenha tom acolhedor, ofereça técnicas de respiração e reflexão e aja como instrutor de inteligência emocional.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de práticas para fortalecer a empatia no time, para o contexto de um líder que quer melhorar o clima organizacional, use tom inspirador, forneça uma proposta de workshop e fale como consultor de relações interpessoais.”

---

## **CATEGORIA 37: Autoconfiança**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, descrevendo exemplos de exercícios para identificar pontos fortes, no contexto de um profissional inseguro, mantenha tom motivacional, gere atividades de autorreflexão e aja como coach de autoconfiança.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando afirmações positivas vs. linguagem negativa, para o contexto de alguém que precisa melhorar a autoimagem no trabalho, use tom encorajador, apresente benefícios de cada abordagem e posicione-se como um mentor de mindset.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como superar insegurança em novas tarefas, no contexto de um analista que acabou de ser promovido, mantenha tom construtivo, gere dicas de fortalecimento psicológico e fale como consultor de desenvolvimento de carreira.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, mostrando exemplos de como lidar com medo de falhar, considerando o contexto de um empreendedor em fase inicial, mantenha tom inspirador, apresente estratégias de teste e aprendizado e aja como coach de empreendedorismo.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de como falar com segurança em reuniões, para o contexto de um profissional que se sente intimidado em grupos, use tom assertivo, forneça um roteiro de comunicação e fale como instrutor de oratória.”

---

## **CATEGORIA 38: Comunicação Assertiva**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, incluindo exemplos de frases para expressar opiniões com clareza, no contexto de alguém que evita conflitos, mantenha tom amistoso, gere um mini-guia de expressão assertiva e aja como consultor de soft skills.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando linguagem passiva, agressiva e assertiva, para o contexto de um profissional que deseja ter conversas objetivas, use tom didático, apresente as diferenças práticas e fale como especialista em comunicação interpessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de ‘frases de transição’ que mantenham o tom respeitoso, no contexto de uma discussão em equipe, mantenha tom equilibrado, gere um vocabulário de assertividade e posicione-se como coach de comunicação.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de como dizer ‘não’ de forma construtiva, considerando o contexto de um gestor que recebe muitas solicitações, mantenha tom firme, apresente passos para argumentar e aja como consultor de limites profissionais.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de linguagem corporal e tom de voz adequados, para o contexto de um profissional que precisa transmitir confiança, use tom instrutivo, forneça um checklist de postura e fale como instrutor de comunicação assertiva.”

---

## **CATEGORIA 39: Persuasão**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos de princípios de influência como reciprocidade e prova social, no contexto de um vendedor que busca acordos justos, mantenha tom ético, gere técnicas de abordagem e aja como consultor de vendas.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes formas de estruturar argumentos, para o contexto de um líder que precisa convencer uma equipe, use tom objetivo, apresente vantagens de cada abordagem e posicione-se como especialista em oratória.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de dados e fatos que fortalecem a persuasão, no contexto de uma apresentação para executivos, mantenha tom profissional, gere instruções de como coletar e apresentar evidências e fale como um mentor de comunicação estratégica.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como adaptar a persuasão a personalidades diferentes, considerando o contexto de um gerente que lida com diversos perfis, mantenha tom empático, ofereça um guia de identificação de perfil e aja como consultor de relacionamentos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de storytelling na persuasão, para o contexto de um palestrante que quer inspirar o público, use tom envolvente, forneça um roteiro de construção de história e fale como especialista em comunicação emocional.”

---

#### **CATEGORIA 40: Gestão de Metas Pessoais**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, dando exemplos de metas de autodesenvolvimento, no contexto de alguém que busca equilíbrio entre saúde e carreira, mantenha tom motivador, gere um pequeno plano de ação e aja como mentor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando objetivos de curto, médio e longo prazo, para o contexto de um profissional que deseja ter uma visão de futuro, use tom esclarecedor, apresente marcos de acompanhamento e fale como consultor de planejamento de vida.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando exemplos de alinhamento entre metas pessoais e valores, no contexto de alguém que sente falta de propósito, mantenha tom reflexivo, gere perguntas de autorreflexão e posicione-se como um coach de propósito de vida.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de metas diárias e mensais, no contexto de um estudante que também trabalha, mantenha tom prático, ofereça um método de priorização e aja como conselheiro acadêmico-profissional.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, trazendo exemplos de como medir resultados pessoais, para o contexto de um profissional que deseja ver progresso tangível, use tom analítico, forneça um quadro de métricas e fale como especialista em metas individuais.”

---

#### **CATEGORIA 41: Finanças Pessoais**



**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, exemplificando como criar um orçamento básico, no contexto de alguém que não tem controle de gastos, mantenha tom didático, gere um modelo simples e aja como consultor financeiro iniciante.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes abordagens de reserva de emergência, para o contexto de um profissional que deseja estabilidade, use tom prático, apresente valores e prazos recomendados e fale como especialista em finanças pessoais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como reduzir despesas supérfluas, no contexto de alguém que gasta muito com lazer, mantenha tom equilibrado, gere estratégias de economia e posicione-se como coach de educação financeira.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de metas financeiras de longo prazo, no contexto de um profissional que sonha em comprar imóvel, mantenha tom planejador, ofereça um cronograma estimado e aja como conselheiro de finanças pessoais.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de aplicativos de registro financeiro, para o contexto de alguém que quer monitorar entradas e saídas, use tom organizador, forneça prós e contras de cada app e fale como um mentor de controle financeiro.”

---

## **CATEGORIA 42: Definição de Prioridades Familiares**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, com exemplos de atividades que alinhem trabalho e família, no contexto de um profissional que sente culpa por falta de tempo, mantenha tom empático, gere sugestões de calendário e aja como consultor de equilíbrio pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando prioridades de curto prazo (ex: eventos escolares) e longo prazo (ex: planejamento de férias), para o contexto de quem quer conciliar responsabilidades, use tom orientado, apresente um método simples de decisão e fale como um especialista em life planning.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando hábitos semanais que fortaleçam o vínculo familiar, considerando o contexto de um gestor com jornadas extensas, mantenha tom prático, gere um roteiro de atividades e posicione-se como um coach de relacionamentos.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de comunicação efetiva entre cônjuges e filhos, no contexto de conflitos de agenda, mantenha tom harmonioso, apresente técnicas de conciliação e aja como consultor de dinâmica familiar.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como antecipar eventos familiares importantes, para o contexto de um profissional que precisa planejar com antecedência, use tom organizador, forneça um plano de revisões mensais e fale como especialista em planejamento pessoal.”

---

## **CATEGORIA 43: Organização Doméstica**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exemplos de rotinas diárias de limpeza e organização, no contexto de alguém que tem pouco tempo para cuidar da casa, mantenha tom realista, gere um cronograma simplificado e aja como consultor de rotina doméstica.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes métodos de divisão de tarefas entre moradores, para o contexto de uma família com filhos adolescentes, use tom prático, apresente acordos de responsabilidade e fale como um mediador de organização familiar.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como organizar despensa e geladeira, considerando o contexto de quem sempre joga comida fora, mantenha tom orientador, gere dicas de armazenamento e datas de validade e posicione-se como consultor de organização alimentar.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de planejamento de compras, no contexto de alguém que deseja economizar e evitar desperdícios, mantenha tom econômico, apresente um método de lista organizada e aja como especialista em controle doméstico.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de aplicativos ou ferramentas para gerenciar tarefas domésticas, para o contexto de um casal que deseja mais praticidade, use tom incentivador, forneça comparações de recursos e fale como um consultor de tecnologia familiar.”

---

#### **CATEGORIA 44: Rotinas Matinais**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, trazendo exemplos de exercícios rápidos ao acordar, para o contexto de alguém que sente pouca disposição, mantenha tom revigorante, gere um guia de alongamentos matinais e aja como coach de rotina saudável.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando opções de café da manhã equilibrado, no contexto de um profissional que sai correndo para o trabalho, use tom nutricional, apresente sugestões rápidas e fale como um consultor de bem-estar.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de hábitos matinais que influenciam humor e foco, considerando o contexto de um estudante que estuda logo cedo, mantenha tom motivacional, gere um conjunto de rituais e posicione-se como mentor de alta performance.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de acordar mais cedo sem sentir fadiga, no contexto de quem tem dificuldade de mudar o relógio biológico, mantenha tom instrutivo, apresente técnicas de adaptação gradual e aja como especialista em hábitos matinais.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de organização do dia anterior para facilitar a manhã, para o contexto de um profissional que se estressa ao sair de casa, use tom preventivo, forneça dicas de preparação e fale como um consultor de rotina diária.”

---

#### **CATEGORIA 45: Rotinas Noturnas**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, dando exemplos de atividades relaxantes antes de dormir, no contexto de alguém que sofre de insônia, mantenha tom sereno, gere um plano de transição para o sono e aja como especialista em higiene do sono.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes métodos de desaceleração mental, para o contexto de um profissional que trabalha até tarde, use tom preventivo, apresente sugestões de meditação ou leitura e fale como consultor de bem-estar.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando exemplos de como preparar o dia seguinte na noite anterior, considerando o contexto de um executivo que tem agenda cheia, mantenha tom proativo, gere um checklist de organização e posicione-se como um coach de rotina.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de técnicas para evitar insônia relacionada a preocupações, no contexto de um estudante que pensa demais antes de dormir, mantenha tom reconfortante, ofereça dicas de journaling e aja como instrutor de redução de estresse.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de controle de luz e dispositivos eletrônicos, para o contexto de quem fica no celular até tarde, use tom disciplinador, forneça um plano de restrição gradual e fale como um consultor de hábitos noturnos.”

---

## **CATEGORIA 46: Estabelecimento de Hábitos**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando a psicologia por trás da formação de hábitos, no contexto de quem quer criar rotinas saudáveis, mantenha tom informativo, gere um modelo de ciclo de hábito e aja como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando cada fase do hábito (gatilho, rotina, recompensa), para o contexto de um profissional que quer adicionar exercícios físicos diários, use tom didático, apresente sugestões práticas e fale como especialista em mudança comportamental.”

**Prompt 3:** “Liste em bullets, citando exemplos de micro-hábitos diários, no contexto de alguém que sofre com sobrecarga e não consegue manter grandes metas, mantenha tom encorajador, gere um conjunto de pequenas práticas e posicione-se como coach de micro-hábitos.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como definir recompensas adequadas, no contexto de um estudante que precisa de motivação contínua, mantenha tom positivo, ofereça um plano de incentivos e aja como consultor de autodesenvolvimento.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de indicadores para medir persistência no hábito, para o contexto de um gerente que deseja acompanhar progresso, use tom analítico, forneça métricas simples e fale como especialista em formação de hábitos.”

---

## **CATEGORIA 47: Mudança de Hábitos**

**Prompt 1:** “Responda em passos, exemplificando como substituir um hábito prejudicial por outro benéfico, no contexto de alguém que checa redes sociais excessivamente, mantenha tom transformador, gere um plano de substituição e aja como coach de reeducação digital.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando gatilhos de hábitos ruins com opções mais saudáveis, para o contexto de um profissional que fuma nos intervalos, use tom realista, apresente práticas de redução gradativa e fale como especialista em saúde comportamental.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como lidar com recaídas, considerando o contexto de alguém que tenta parar de procrastinar mas volta ao hábito, mantenha tom encorajador, gere dicas de realinhamento e posicione-se como um conselheiro de mudança de comportamento.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de ajustes ambientais que facilitem o novo hábito, no contexto de um estudante que deseja ler mais e jogar menos, mantenha tom prático, ofereça um plano de reorganização e aja como consultor de design de ambiente.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de monitoramento de progresso durante a mudança, para o contexto de um gerente que quer acompanhar resultados com a equipe, use tom orientador, forneça ferramentas de registro e fale como especialista em gestão de comportamentos.”

---

## **CATEGORIA 48: Introspecção e Autoanálise**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, mostrando exemplos de autorreflexão diária, no contexto de alguém que busca entender motivações internas, mantenha tom profundo, gere perguntas-chave e aja como mentor de autoconhecimento.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes técnicas de journaling, para o contexto de um profissional que precisa organizar pensamentos, use tom analítico, apresente vantagens de cada método e fale como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como avaliar pontos fortes e fracos, no contexto de alguém que quer evoluir na carreira, mantenha tom construtivo, gere um roteiro de autoavaliação e posicione-se como um coach de competências.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como incorporar momentos de introspecção na rotina, no contexto de um líder que vive sobrecarregado, mantenha tom restaurador, ofereça sugestões de pausas reflexivas e aja como consultor de equilíbrio mental.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de aplicação do método dos 5 Porquês em questões pessoais, para o contexto de um profissional que quer entender origens de comportamento, use tom investigativo, forneça um mini-guia de autopesquisa e fale como especialista em análise de raízes emocionais.”

---

## **CATEGORIA 49: Aprender com Erros**

**Prompt 1:** “Responda em lista, exemplificando um processo para analisar erros e extrair lições, no contexto de um empreendedor que falhou em um lançamento, mantenha tom resiliente, gere um passo a passo de reflexão e aja como consultor de aprendizagem contínua.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando perguntas úteis para entender uma falha vs. perguntas que reforçam negatividade, para o contexto de um gestor que quer melhorar resultados sem culpar a equipe, use tom construtivo, apresente um protocolo de pós-mortem e fale como especialista em gestão de erros.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como usar feedback negativo como impulso de melhoria, no contexto de alguém que recebeu críticas no trabalho, mantenha tom de crescimento, gere um plano de ação positivo e posicione-se como um coach de desenvolvimento profissional.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de técnicas para superar perfeccionismo e aceitar falhas, no contexto de um estudante que evita riscos, mantenha tom liberador, ofereça estratégias de teste e erro e aja como mentor de mentalidade de aprendizado.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como compartilhar erros de forma transparente com a equipe, para o contexto de um líder que deseja criar uma cultura de aprendizado, use tom corajoso, forneça um roteiro de discussão aberta e fale como consultor de cultura organizacional.”

---

## **CATEGORIA 50: Saúde Física e Produtividade**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exemplos de exercícios rápidos para pausas, no contexto de alguém que trabalha sentado o dia todo, mantenha tom energizante, gere um cronograma de microtreinos e aja como coach de bem-estar físico.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando refeições leves vs. pesadas e seus efeitos, para o contexto de um profissional que quer melhorar a performance mental, use tom informativo, apresente dicas de alimentação balanceada e fale como consultor nutricional.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de rotina de atividade física moderada, considerando o contexto de alguém com tempo limitado, mantenha tom incentivador, gere um plano semanal e posicione-se como especialista em hábitos saudáveis.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de alongamentos simples para aliviar dores, no contexto de um funcionário que passa horas ao computador, mantenha tom terapêutico, ofereça instruções de execução e aja como um instrutor de ergonomia.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de práticas de autocuidado que melhorem foco e resistência, para o contexto de um estudante em semanas de prova, use tom protetivo, forneça um conjunto de hábitos saudáveis e fale como consultor de saúde e produtividade.”

---

## **CATEGORIA 51: Organização de Eventos**

**Prompt 1:** “Responda em passos, trazendo exemplos de checklist de planejamento, no contexto de um organizador de evento corporativo, mantenha tom sistemático, gere uma linha do tempo de preparação e aja como consultor de eventos.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando itens essenciais como local, catering, materiais, para o contexto de um workshop de um dia, use tom detalhista, apresente custos estimados e fale como especialista em gestão de eventos.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de cronograma para conferências, considerando o contexto de um evento com palestrantes múltiplos, mantenha tom organizado, gere uma estrutura de agenda e posicione-se como um facilitador de grandes eventos.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, incluindo exemplos de definição de responsabilidades de equipe, no contexto de um evento híbrido (presencial e online), mantenha tom colaborativo, apresente um modelo de distribuição de tarefas e aja como consultor de logística.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, com exemplos de estratégias de divulgação, para o contexto de um evento aberto ao público, use tom persuasivo, forneça dicas de marketing digital e fale como especialista em promoção de eventos.”

---

## **CATEGORIA 52: Estratégias de Estudo**

**Prompt 1:** “Responda em lista, exemplificando métodos de estudo para provas, no contexto de um aluno universitário com pouco tempo, mantenha tom objetivo, gere um cronograma simplificado e aja como orientador acadêmico.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando leitura passiva vs. leitura ativa, para o contexto de um profissional fazendo cursos online, use tom instrutivo, apresente dicas de anotações e fale como consultor de formação contínua.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de simulados e testes práticos, considerando o contexto de concursos públicos, mantenha tom focado, gere um plano de revisões e posicione-se como mentor de estudos de alto rendimento.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como revisar conteúdos de forma espaçada, no contexto de um estudante de pós-graduação, mantenha tom acadêmico, ofereça um método de repetição espaçada e aja como consultor de técnicas de memorização.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de ferramentas digitais para organização e revisão, para o contexto de quem faz cursos EAD, use tom tecnológico, forneça breve guia de uso e fale como especialista em e-learning.”

---

## **CATEGORIA 53: Soft Skills**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exemplos das principais soft skills buscadas no mercado, no contexto de um profissional em início de carreira, mantenha tom instrutivo, gere uma visão geral de cada habilidade e aja como consultor de RH.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando formas de desenvolver comunicação, trabalho em equipe e resiliência, para o contexto de alguém que quer se destacar na empresa, use tom prático, apresente atividades de desenvolvimento e fale como coach de competências.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de exercícios diários para empatia, escuta ativa e proatividade, considerando o contexto de um líder em formação, mantenha tom motivador, gere um mini-plano de prática e posicione-se como mentor de soft skills.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, mostrando exemplos de como demonstrar soft skills em entrevistas de emprego, no contexto de um profissional em transição de área, mantenha tom assertivo, apresente um roteiro de fala e aja como consultor de recolocação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de livros e cursos sobre soft skills, para o contexto de alguém que quer aprofundar o aprendizado, use tom encorajador, forneça indicações confiáveis e fale como especialista em formação comportamental.”

---

## **CATEGORIA 54: Hard Skills**

**Prompt 1:** “Responda em passos, trazendo exemplos de como planejar o aprendizado de uma nova linguagem de programação, no contexto de um programador júnior, mantenha tom técnico, gere um plano de estudo prático e aja como mentor de desenvolvimento de software.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando etapas para dominar uma ferramenta específica (Ex: Excel avançado vs. Power BI), para o contexto de um analista de dados, use tom sistemático, apresente marcos de proficiência e fale como consultor em análise de dados.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de práticas de repetição para consolidar conhecimento, considerando o contexto de um profissional de design que quer aprender novas técnicas, mantenha tom focado, gere um cronograma de exercícios e posicione-se como especialista em desenvolvimento de habilidades técnicas.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como buscar certificações reconhecidas, no contexto de alguém que deseja comprovar suas hard skills, mantenha tom encorajador, ofereça um caminho de preparação e aja como consultor de carreira certificada.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como acompanhar tendências e inovações em determinada área, para o contexto de um profissional de marketing digital, use tom adaptativo, forneça fontes de atualização e fale como especialista em atualização constante.”

---

## **CATEGORIA 55: Produtividade para Estudantes Universitários**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando como equilibrar estudos, trabalho e vida social, para o contexto de um universitário que faz estágio, mantenha tom realista, gere um cronograma equilibrado e aja como orientador acadêmico.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando métodos de organização de prazos (agenda, app, planner físico), no contexto de um aluno que tem vários trabalhos ao mesmo tempo, use tom explicativo, apresente prós e contras e fale como consultor de produtividade estudantil.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de hábitos para aumentar eficiência de estudo, considerando o contexto de semanas de provas intensas, mantenha tom incentivador, gere dicas de revisão e posicione-se como coach de desempenho acadêmico.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de como gerir grupos de estudo e projetos, no contexto de trabalhos em grupo, mantenha tom colaborativo, ofereça um protocolo de reuniões e divisão de tarefas e aja como mentor de trabalho em equipe.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de técnicas de revisão final, para o contexto de provas semestrais, use tom conciso, forneça métodos de resumo e autoavaliação e fale como especialista em estratégias de aprendizagem.”

---

## **CATEGORIA 56: Carreira e Desenvolvimento Profissional**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, apresentando exemplos de como traçar um plano de carreira, no contexto de alguém que deseja crescer na área de TI, mantenha tom orientador, gere objetivos escalonados e aja como consultor de carreira.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando competências essenciais para ascensão em determinada área, para o contexto de um profissional de marketing, use tom analítico, apresente um mapeamento de habilidades e fale como especialista em desenvolvimento profissional.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como buscar mentorias e networking, considerando o contexto de uma grande empresa com oportunidades internas, mantenha tom proativo, gere um plano de contatos e posicione-se como coach de carreira.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como avaliar propostas de emprego de forma alinhada aos valores pessoais, no contexto de um profissional em transição, mantenha tom reflexivo, ofereça um roteiro de análise e aja como consultor de recolocação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de ações para buscar promoções ou transições de cargo, para o contexto de alguém que está em uma posição estagnada, use tom motivador, forneça um conjunto de metas claras e fale como especialista em evolução profissional.”

---

## **CATEGORIA 57: Construção de Portfólio**



**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos de projetos que podem compor um portfólio, no contexto de um designer júnior, mantenha tom inspirador, gere dicas de seleção de trabalhos e aja como consultor de imagem profissional.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando elementos de design e estrutura importantes, para o contexto de um desenvolvedor web que quer destacar habilidades, use tom objetivo, apresente boas práticas de layout e fale como especialista em branding pessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando descrições convincentes de projetos, considerando o contexto de um escritor freelancer, mantenha tom persuasivo, gere exemplos de storytelling e posicione-se como consultor de marketing pessoal.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como adaptar o portfólio para vagas específicas, no contexto de um profissional multidisciplinar, mantenha tom focado, ofereça um roteiro de customização e aja como coach de transição de carreira.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de plataformas online para hospedar portfólios, para o contexto de um artista visual em busca de visibilidade, use tom encorajador, forneça análise de recursos e fale como especialista em plataformas digitais.”

---

## **CATEGORIA 58: Identificação de Pontos Fortes e Fracos**

**Prompt 1:** “Responda em passos, exemplificando um processo de autoavaliação, no contexto de um profissional que deseja autoconhecimento para evolução, mantenha tom reflexivo, gere perguntas de análise e aja como coach de talentos.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando métodos para descobrir novas aptidões, para o contexto de alguém que sente que não aproveita todo o potencial, use tom encorajador, apresente um roteiro de experimentação e fale como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de como melhorar pontos fracos, considerando o contexto de um colaborador que recebeu feedback negativo, mantenha tom construtivo, gere um plano de ação e posicione-se como mentor de aperfeiçoamento.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de uso de feedback 360°, no contexto de uma empresa que avalia todos os colaboradores, mantenha tom colaborativo, ofereça diretrizes de coleta e análise e aja como especialista em gestão de pessoas.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como alinhar pontos fortes às demandas do mercado, para o contexto de um profissional que quer se destacar, use tom estratégico, forneça dicas de posicionamento e fale como consultor de empregabilidade.”

---

## **CATEGORIA 59: Planejamento de Vida**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, apresentando exemplos de como criar uma visão de longo prazo, no contexto de alguém que quer alinhar carreira e família, mantenha tom inspirador, gere metas escalonadas e aja como mentor de planejamento pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando perguntas profundas para definir propósito de vida, considerando o contexto de um profissional que se sente sem rumo, use tom reflexivo, apresente questões-chave e fale como um coach de autorrealização.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de conciliar metas familiares, financeiras e profissionais, no contexto de alguém que quer estabilidade e crescimento, mantenha tom equilibrado, gere um plano integrador e posicione-se como consultor de planejamento holístico.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de metas de 5, 10 e 20 anos, no contexto de um universitário que planeja uma carreira acadêmica, mantenha tom estruturado, ofereça um método de revisão periódica e aja como orientador de longo prazo.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de ferramentas para monitorar avanço rumo a objetivos, para o contexto de um profissional que quer acompanhar progresso real, use tom sistemático, forneça opções de aplicativos ou planilhas e fale como especialista em organização de metas.”

---

## **CATEGORIA 60: Inovação no Trabalho**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando exemplos de práticas diárias que estimulam criatividade e inovação, para o contexto de uma equipe que se prende a rotinas antigas, mantenha tom motivador, gere sugestões simples de implementação e aja como consultor de inovação.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando abordagens de brainstorming e design thinking, considerando o contexto de um time de desenvolvimento de produtos, use tom explicativo, apresente etapas-chave e fale como especialista em metodologias de inovação.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando como apresentar ideias sem receio de críticas, no contexto de uma cultura organizacional tradicional, mantenha tom encorajador, gere um protocolo de compartilhamento e posicione-se como coach de mentalidade inovadora.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como criar um ambiente que incentive protótipos e testes, no contexto de uma empresa que deseja evoluir processos, mantenha tom estratégico, ofereça um framework de experimentação e aja como consultor de gestão de inovação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como integrar feedback do cliente em melhorias contínuas, para o contexto de um negócio em crescimento, use tom focado no usuário, forneça etapas de coleta e aplicação do feedback e fale como especialista em customer-centric design.”

---

## **CATEGORIA 61: Metodologias Ágeis**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos dos princípios do Scrum, no contexto de uma equipe que deseja agilizar entregas, mantenha tom explicativo, apresente passos de implementação e aja como consultor de metodologias ágeis.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando Scrum, Kanban e XP, para o contexto de uma empresa que quer escolher a melhor abordagem, use tom neutro, forneça vantagens e desvantagens e fale como especialista em desenvolvimento ágil.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de cerimônias ágeis (Daily, Review, Retrospective), no contexto de um time remoto, mantenha tom colaborativo, gere um roteiro resumido e posicione-se como coach ágil.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como adaptar metodologias ágeis a projetos não tecnológicos, considerando o contexto de uma empresa de consultoria, mantenha tom inclusivo, ofereça sugestões de aplicação e aja como especialista em gestão de processos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de métricas utilizadas (velocity, lead time), para o contexto de um gestor que precisa avaliar a eficácia do método, use tom orientado a resultados, forneça um guia de análise e fale como consultor de performance ágil.”

---

## **CATEGORIA 62: Técnicas de Brainstorming**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, trazendo exemplos de técnicas clássicas de brainstorming, no contexto de uma equipe buscando soluções criativas, mantenha tom animado, gere instruções passo a passo e aja como facilitador de inovação.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando métodos como Brainwriting, Round Robin e SCAMPER, para o contexto de um time com diferentes perfis, use tom explicativo, apresente prós e contras e fale como especialista em dinâmicas de grupo.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando atividades pré-brainstorm para aquecer a criatividade, considerando o contexto de uma agência de publicidade, mantenha tom inspirador, gere um mini-guia de preparação e posicione-se como consultor de ideação.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de como evitar críticas prematuras, no contexto de um grupo onde as ideias são frequentemente censuradas, mantenha tom libertador, ofereça técnicas de suspensão de julgamento e aja como mediador de brainstorm.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como organizar e priorizar ideias após o brainstorming, para o contexto de um líder que precisa selecionar propostas viáveis, use tom prático, forneça um roteiro de análise e fale como facilitador de tomada de decisão.”

---

## **CATEGORIA 63: Planejamento Semanal**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, mostrando exemplos de como criar um planner semanal equilibrado, no contexto de alguém que tem múltiplas responsabilidades, mantenha tom organizado, gere um roteiro de tarefas e aja como consultor de rotina.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando tarefas urgentes vs. importantes, para o contexto de um profissional que quer otimizar a semana, use tom objetivo, apresente exemplos reais e fale como especialista em planejamento.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como distribuir atividades de trabalho, estudo e lazer, considerando o contexto de alguém com pouco tempo livre, mantenha tom equilibrado, gere um checklist de tarefas semanais e posicione-se como coach de vida integrada.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como revisar o planejamento semanal, no contexto de um gestor que precisa ajustar constantemente as demandas, mantenha tom flexível, ofereça um método de feedback e correção e aja como consultor de produtividade.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de indicadores para avaliar se a semana foi produtiva, para o contexto de um empreendedor que quer mensurar resultados, use tom analítico, forneça métricas simples e fale como especialista em organização semanal.”

---

## **CATEGORIA 64: Planejamento Mensal**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, mostrando exemplos de como definir metas mensais, no contexto de um profissional que deseja um ciclo de 30 dias bem estruturado, mantenha tom estratégico, gere indicadores de acompanhamento e aja como consultor de planejamento.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando metas financeiras vs. metas de produtividade, para o contexto de alguém que quer equilibrar gastos e resultados no trabalho, use tom equilibrado, apresente um modelo de controle e fale como especialista em metas mensais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como segmentar metas grandes em etapas semanais, considerando o contexto de um empreendedor com metas ambiciosas, mantenha tom motivador, gere uma sequência de passos e posicione-se como coach de execução.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de ajustes mensais em caso de imprevistos, no contexto de um gestor que lida com sazonalidade, mantenha tom flexível, ofereça um método de realinhamento e aja como consultor de planejamento contínuo.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de ferramentas ou planilhas para acompanhar metas mensais, para o contexto de um freelancer que presta serviços variados, use tom prático, forneça recomendações de uso e fale como especialista em organização periódica.”

---

## **CATEGORIA 65: Planejamento Anual**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de objetivos anuais, no contexto de alguém que quer abarcar carreira, finanças e saúde, mantenha tom abrangente, gere um cronograma macro e aja como consultor de planejamento de longo prazo.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando etapas para elaborar o plano anual, para o contexto de uma pequena empresa definindo metas, use tom estruturado, apresente marcos trimestrais e fale como especialista em estratégia.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando como dividir metas anuais em mensais e trimestrais, considerando o contexto de alguém que precisa de metas tangíveis, mantenha tom prático, gere um roteiro de fracionamento e posicione-se como coach de metas.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como revisar periodicamente o plano anual, no contexto de um gestor que quer acompanhar indicadores, mantenha tom orientado a resultados, ofereça um método de revisão e aja como consultor de eficiência.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de métricas para avaliar sucesso ao final do ano, para o contexto de um profissional que precisa apresentar resultados, use tom analítico, forneça sugestão de KPIs e fale como especialista em performance anual.”

---

## **CATEGORIA 66: Journaling e Registro de Progresso**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando tipos de journaling, no contexto de alguém que quer acompanhar evolução pessoal, mantenha tom inspirador, gere dicas de escrita diária e aja como mentor de autodesenvolvimento.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando journaling livre vs. guiado, para o contexto de um profissional que precisa organizar pensamentos, use tom reflexivo, apresente benefícios de cada formato e fale como consultor de bem-estar.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como identificar padrões de comportamento através do registro diário, considerando o contexto de alguém que sente dificuldade em manter consistência, mantenha tom encorajador, gere um método de análise semanal e posicione-se como coach de hábitos.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de combinações entre journaling e metas, no contexto de um gestor que quer medir evolução profissional, mantenha tom prático, ofereça passos de integração e aja como consultor de performance.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de ferramentas digitais para registro de progresso, para o contexto de um universitário que deseja acompanhar estudos e projetos pessoais, use tom tecnológico, forneça prós e contras e fale como especialista em organização virtual.”

---

## **CATEGORIA 67: Organização de Arquivos Digitais**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de sistemas de nomenclatura de arquivos, no contexto de um profissional que lida com muitos documentos, mantenha tom instrutivo, gere uma convenção de pastas e aja como consultor de organização digital.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando métodos de armazenamento em nuvem (Google Drive, Dropbox, OneDrive), para o contexto de uma equipe que precisa compartilhar arquivos, use tom comparativo, apresente vantagens de cada plataforma e fale como especialista em gestão de arquivos.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando exemplos de como gerenciar versões de arquivos, considerando o contexto de um time que revisa constantemente documentos, mantenha tom prático, gere um fluxo de versionamento e posicione-se como consultor de processos digitais.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de políticas de backup e recuperação, no contexto de uma empresa preocupada com perda de dados, mantenha tom de segurança, ofereça um calendário de backups e aja como especialista em TI.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de hábitos diários para manter a organização digital, para o contexto de um profissional que acumula muitas pastas desatualizadas, use tom disciplinado, forneça um checklist de rotina e fale como consultor de limpeza digital.”

---

## **CATEGORIA 68: Produtividade em Viagens**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando dicas para trabalhar em aeroportos e voos, no contexto de um executivo que viaja frequentemente, mantenha tom orientado, gere estratégias de organização e aja como consultor de viagens a trabalho.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de como planejar deslocamentos e conciliar compromissos, para o contexto de um profissional que sofre com atrasos, use tom sistemático, apresente métodos de otimização de rota e fale como especialista em gestão de viagens.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, citando exemplos de como lidar com fusos horários, considerando o contexto de alguém que viaja internacionalmente, mantenha tom cauteloso, gere dicas de adaptação de sono e posicione-se como consultor de produtividade global.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como preparar lista de tarefas e materiais antes de viajar, no contexto de um freelancer que precisa atender clientes remotamente, mantenha tom preventivo, ofereça um checklist de preparação e aja como mentor de organização itinerante.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de aplicativos que ajudam a organizar rotas, hospedagens e agendas, para o contexto de um gestor de vendas externo, use tom tecnológico, forneça recomendações de uso e fale como especialista em logística pessoal.”

---

## **CATEGORIA 69: Melhorando Relacionamentos Pessoais**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de práticas de comunicação familiar, no contexto de alguém que sente pouco contato com parentes, mantenha tom acolhedor, gere estratégias simples de aproximação e aja como consultor de relacionamentos.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando atividades que podem ser feitas em casal ou em família, para o contexto de um profissional ocupado que tem pouco tempo, use tom criativo, apresente opções de lazer e fale como especialista em bem-estar familiar.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando exemplos de como equilibrar tempo entre amigos, família e trabalho, considerando o contexto de alguém que vive sobrecarregado, mantenha tom conciliador, gere um método de organização social e posicione-se como coach de vida pessoal.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de resolução pacífica de conflitos familiares, no contexto de alguém que tem atritos frequentes em casa, mantenha tom compreensivo, ofereça técnicas de escuta ativa e aja como mediador de relacionamentos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de check-ins de relacionamento, para o contexto de um casal que deseja avaliar a qualidade da convivência, use tom colaborativo, forneça perguntas e estrutura de conversa e fale como consultor de relacionamentos pessoais.”

---

## **CATEGORIA 70: Comunicação Interpessoal**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, citando exemplos de perguntas abertas para estimular conversas profundas, no contexto de um líder que precisa entender a equipe, mantenha tom empático, gere um pequeno roteiro e aja como consultor de comunicação.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando escuta ativa vs. escuta passiva, para o contexto de um profissional que deseja melhorar relacionamentos no trabalho, use tom didático, apresente benefícios e riscos e fale como especialista em habilidades interpessoais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como se expressar sem causar mal-entendidos, considerando o contexto de times multiculturais, mantenha tom cuidadoso, gere dicas de validação de mensagem e posicione-se como coach de comunicação global.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como criar rapport rapidamente, no contexto de reuniões com desconhecidos, mantenha tom leve, ofereça técnicas de linguagem corporal e aja como consultor de networking.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de práticas diárias para melhorar a comunicação com colegas e clientes, para o contexto de um profissional de atendimento, use tom orientado, forneça tarefas práticas e fale como especialista em relacionamento interpessoal.”

---

## **CATEGORIA 71: Concentração Durante Estudos**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando técnicas de leitura e anotações focadas, no contexto de um estudante que se distrai facilmente, mantenha tom instrutivo, gere um checklist de métodos e aja como consultor de estudo concentrado.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando bloqueadores digitais e técnicas de isolamento, para o contexto de quem se perde no celular, use tom realista, apresente vantagens e desvantagens e fale como especialista em foco acadêmico.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de intervalos e pausas estratégicas, considerando o contexto de um aluno que estuda por longas horas, mantenha tom cuidadoso, gere um plano de sprints de estudo e posicione-se como coach de gestão de tempo.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como reduzir o cansaço mental, no contexto de semanas de provas consecutivas, mantenha tom tranquilizador, ofereça técnicas de respiração e meditação e aja como consultor de bem-estar estudantil.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de alimentos e bebidas que ajudam a manter a mente alerta, para o contexto de um universitário que estuda até tarde, use tom nutricional, forneça sugestões de consumo equilibrado e fale como especialista em saúde e foco.”

---

## **CATEGORIA 72: Aprender Novas Línguas**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando um método para progredir consistentemente em um novo idioma, no contexto de um profissional que tem pouco tempo livre, mantenha tom motivacional, gere um cronograma básico e aja como professor de línguas.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando aplicativos ou sites de prática de conversação, para o contexto de quem quer falar com nativos, use tom prático, apresente funcionalidades e fale como consultor de ensino de idiomas.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, explicando como criar um cronograma de estudos diários de vocabulário e gramática, considerando o contexto de um estudante autodidata, mantenha tom didático, gere metas semanais e posicione-se como mentor de aprendizado acelerado.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de uso de séries, filmes e músicas para melhorar fluência, no contexto de alguém que precisa de imersão cultural, mantenha tom descontraído, ofereça técnicas de legendas e anotações e aja como instrutor de práticas de escuta.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de técnicas para fixar vocabulário rapidamente, para o contexto de quem precisa de resultados em curto prazo, use tom encorajador, forneça exercícios de repetição e associação e fale como especialista em memorização de idiomas.”

---

## **CATEGORIA 73: Levantamento de Requisitos**



**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos de perguntas-chave para captar requisitos, no contexto de um analista que inicia um projeto de software, mantenha tom sistemático, gere um roteiro de entrevista e aja como consultor de análise de negócios.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando entrevistas individuais vs. workshops de requisitos, para o contexto de uma equipe multidisciplinar, use tom comparativo, apresente prós e contras e fale como especialista em gestão de projetos.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de técnicas como prototipagem e storyboards, considerando o contexto de um projeto que exige validação rápida, mantenha tom prático, gere um método de validação e posicione-se como consultor de UX.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de priorização de requisitos conflitantes, no contexto de stakeholders com demandas diferentes, mantenha tom conciliador, ofereça um esquema de pesos e votação e aja como mediador de requisitos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de documentação clara de requisitos, para o contexto de um desenvolvedor que precisa de especificações precisas, use tom técnico, forneça modelos de documentação e fale como especialista em análise funcional.”

---

## **CATEGORIA 74: Produtividade para Freelancers**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, mostrando como criar um cronograma flexível para diversos projetos, no contexto de um freelancer que lida com clientes variados, mantenha tom organizado, gere um roteiro de planejamento e aja como consultor de rotina autônoma.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando métodos de gestão financeira específicos para freelancers, use tom prático, apresente dicas de controle de receitas e despesas e fale como especialista em finanças pessoais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como definir escopo e prazos claros com clientes, no contexto de um designer freelance, mantenha tom preventivo, gere um checklist de pontos contratuais e posicione-se como consultor de relacionamento com clientes.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como separar tempo de trabalho e descanso, no contexto de um profissional que trabalha em casa e se sobrecarrega, mantenha tom equilibrado, ofereça um método de pausas regulares e aja como coach de bem-estar para autônomos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo estratégias para conquistar novos clientes e manter uma carteira ativa, para o contexto de um redator freelancer, use tom empreendedor, forneça técnicas de prospecção e fale como especialista em marketing pessoal.”

---

## **CATEGORIA 75: Marketing Pessoal**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando exemplos de como definir uma mensagem clara de marca pessoal, no contexto de um profissional que deseja se destacar nas redes, mantenha tom focado, gere um roteiro de posicionamento e aja como consultor de branding.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes canais de autopromoção (LinkedIn, Instagram, blog), para o contexto de um profissional de criação, use tom descritivo, apresente vantagens de cada canal e fale como especialista em marketing digital.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando como melhorar presença online, no contexto de alguém que não sabe como postar conteúdo relevante, mantenha tom instrutivo, gere um mini-plano editorial e posicione-se como coach de marketing pessoal.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como atrair seguidores e conexões de forma orgânica, no contexto de um profissional que quer ser reconhecido no setor, mantenha tom estratégico, ofereça dicas de networking digital e aja como consultor de reputação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de storytelling pessoal, para o contexto de um candidato que precisa contar sua trajetória, use tom envolvente, forneça elementos de narrativa e fale como especialista em comunicação persuasiva.”

---

## **CATEGORIA 76: Construção de Marca Pessoal**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando elementos visuais e verbais que compõem a identidade de uma marca pessoal, no contexto de um consultor que quer ser reconhecido por sua especialidade, mantenha tom estratégico, gere um checklist de identidade e aja como especialista em branding pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando valores pessoais e posicionamento de marca, para o contexto de um profissional que deseja coerência na imagem pública, use tom reflexivo, apresente exemplos de alinhamento e fale como coach de autenticidade.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de narrativa autêntica e diferenciada, considerando o contexto de um empreendedor que deseja se destacar no mercado, mantenha tom inspirador, gere orientações de storytelling e posicione-se como consultor de personal branding.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como manter consistência em canais diversos, no contexto de alguém que publica conteúdo em múltiplas plataformas, mantenha tom sistemático, ofereça um plano de unificação e aja como especialista em marketing pessoal.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de métricas para avaliar crescimento da marca pessoal, para o contexto de um profissional que deseja medir relevância, use tom analítico, forneça indicadores claros e fale como consultor de performance em branding.”

---

## **CATEGORIA 77: Gestão de Projetos em Equipe**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, mostrando como alocar recursos e definir papéis, no contexto de uma equipe multidisciplinar, mantenha tom coordenador, gere um plano de distribuição e aja como consultor de gestão de projetos.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, exemplificando como criar um cronograma compartilhado, para o contexto de um time remoto, use tom objetivo, apresente uma ferramenta colaborativa e fale como especialista em projetos ágeis.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, apresentando exemplos de como lidar com atrasos e realocar tarefas, no contexto de um gestor que enfrenta prazos críticos, mantenha tom solucionador, gere um protocolo de contingência e posicione-se como consultor de times ágeis.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, citando exemplos de ferramentas de comunicação e gestão de tarefas, no contexto de uma equipe grande que precisa de visibilidade do progresso, mantenha tom sistemático, ofereça recomendações de uso e aja como facilitador de projetos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de reuniões de acompanhamento (Daily, Weekly), para o contexto de um projeto com entregas rápidas, use tom orientado a resultados, forneça um roteiro de cada reunião e fale como consultor de execução.”

---

## **CATEGORIA 78: Revisão de Objetivos e Metas**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos de como fazer revisão trimestral das metas, no contexto de alguém que definiu metas no início do ano, mantenha tom reflexivo, gere um roteiro de avaliação e aja como mentor de planejamento.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando indicadores de resultado (OKRs) e indicadores de performance (KPIs), para o contexto de um gestor que precisa medir progresso, use tom didático, apresente cenários de aplicação e fale como especialista em gestão de metas.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de perguntas para reavaliar metas obsoletas, considerando o contexto de um projeto que sofreu mudanças de mercado, mantenha tom flexível, gere orientações de realinhamento e posicione-se como consultor de adaptação.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de análise SWOT pessoal, no contexto de um profissional que quer ajustar objetivos, mantenha tom analítico, ofereça passos de aplicação e aja como mentor de autodesenvolvimento.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo perguntas-chave para o fechamento de cada ciclo de metas, para o contexto de alguém que precisa fazer um balanço final, use tom conclusivo, forneça uma estrutura de reflexão e fale como consultor de resultados.”

---

## **CATEGORIA 79: Técnicas de Relaxamento**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, dando exemplos de relaxamento rápido que pode ser feito no intervalo do trabalho, no contexto de um profissional estressado, mantenha tom sereno, gere instruções de execução e aja como instrutor de bem-estar.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando relaxamento muscular progressivo vs. técnicas de visualização, para o contexto de uma pessoa com ansiedade recorrente, use tom terapêutico, apresente benefícios de cada método e fale como especialista em saúde mental.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de iniciação simples ao ioga, considerando o contexto de um iniciante sem muita flexibilidade, mantenha tom encorajador, gere um mini-plano de prática e posicione-se como coach de bem-estar.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de breves pausas de meditação guiada, no contexto de um ambiente corporativo agitado, mantenha tom adaptável, ofereça passos de aplicação discreta e aja como consultor de mindfulness.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo recursos como músicas e aplicativos que induzem relaxamento, para o contexto de alguém que precisa de opções acessíveis, use tom convidativo, forneça indicações de uso e fale como instrutor de técnicas de relaxamento.”

---

## **CATEGORIA 80: Gerenciamento de Estresse**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, citando exemplos de como lidar com múltiplos prazos sem sobrecarga, no contexto de um líder que gerencia várias equipes, mantenha tom prático, gere um método de priorização e aja como consultor de gestão do estresse.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando sinais precoces de estresse crônico vs. agudo, para o contexto de um profissional que não percebe que está no limite, use tom preventivo, apresente orientações de busca de ajuda e fale como especialista em saúde ocupacional.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como separar o estresse do trabalho da vida pessoal, considerando o contexto de alguém que leva problemas do escritório para casa, mantenha tom equilibrado, gere dicas de transição mental e posicione-se como coach de bem-estar.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de atividades físicas para reduzir estresse rapidamente, no contexto de uma rotina corrida, mantenha tom incentivador, ofereça sugestões de exercício e aja como consultor de qualidade de vida.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como planejar pausas e períodos de descanso em períodos de alta pressão, para o contexto de um projeto com deadline próximo, use tom disciplinado, forneça instruções claras e fale como especialista em gestão de crises.”

---

## **CATEGORIA 81: Técnicas de Meditação**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, apresentando um guia de meditação guiada de 5 minutos, no contexto de um iniciante sem experiência, mantenha tom acolhedor, gere instruções detalhadas e aja como instrutor de mindfulness.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando diferentes tipos de meditação (Zen, Vipassana, Transcendental), para o contexto de um profissional que busca reduzir estresse, use tom informativo, apresente pontos de diferenciação e fale como especialista em práticas meditativas.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando como praticar meditação no ambiente de trabalho, considerando o contexto de alguém que precisa de pausas rápidas, mantenha tom prático, gere um protocolo de micro-meditações e posicione-se como consultor de saúde mental corporativa.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de respiração focada para lidar com ansiedade imediata, no contexto de reuniões tensas, mantenha tom tranquilizador, ofereça um exercício de contagem respiratória e aja como mentor de técnicas de relaxamento.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo indicações de aplicativos ou recursos online de meditação, para o contexto de quem quer começar sozinho, use tom encorajador, forneça dicas de configuração e fale como consultor de bem-estar digital.”

---

## **CATEGORIA 82: Produtividade para Empreendedores**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando áreas de foco (vendas, marketing, financeiro etc.), no contexto de um empreendedor iniciante, mantenha tom orientador, gere um checklist de prioridades e aja como mentor de negócios.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de metas de negócio claras e mensuráveis, para o contexto de uma startup em fase de validação, use tom objetivo, apresente indicadores de desempenho e fale como consultor de estratégia empresarial.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como estruturar a rotina entre gestão de equipe, relacionamento com clientes e definição de estratégia, considerando o contexto de um pequeno negócio crescendo rapidamente, mantenha tom prático, gere um plano de trabalho diário e posicione-se como coach de produtividade empreendedora.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de ferramentas de controle financeiro para pequenos negócios, no contexto de um empreendedor sem experiência em contabilidade, mantenha tom didático, ofereça recomendações de uso e aja como consultor financeiro.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como equilibrar inovação e execução operacional, para o contexto de um fundador que precisa definir prioridades, use tom estratégico, forneça métodos de tomada de decisão e fale como especialista em gestão de startups.”

---

## **CATEGORIA 83: Validação de Ideias**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando exemplos de como criar hipóteses e validá-las com MVPs simples, no contexto de um empreendedor que quer testar um novo produto, mantenha tom experimental, gere etapas de prototipagem e aja como consultor de inovação.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando métricas de sucesso para avaliação de um protótipo, use tom mensurável, apresente indicadores chaves e fale como especialista em validação ágil.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando entrevistas com usuários para coletar feedback, considerando o contexto de uma startup iniciando pesquisas de mercado, mantenha tom exploratório, gere perguntas orientadas e posicione-se como consultor de customer development.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de testes de mercado rápido, no contexto de um pequeno negócio local, mantenha tom realista, ofereça um plano de testes em pequena escala e aja como mentor de negócios enxutos.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de armadilhas comuns na validação de ideias, para o contexto de um time que se empolga demais sem testar, use tom preventivo, forneça dicas de cautela e fale como especialista em análise de viabilidade.”

---

#### **CATEGORIA 84: Pesquisa de Mercado**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando passos iniciais para estimar tamanho de mercado, no contexto de um empreendedor que quer lançar um produto, mantenha tom prático, gere um roteiro de pesquisa e aja como consultor de inteligência de mercado.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando exemplos de segmentação e definição de personas, para o contexto de alguém que deseja conhecer melhor o público-alvo, use tom analítico, apresente critérios de segmentação e fale como especialista em marketing.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como coletar dados de concorrentes, considerando o contexto de um negócio digital, mantenha tom investigativo, gere um mini-guia de análise competitiva e posicione-se como consultor de pesquisa.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de pesquisas online e entrevistas presenciais, no contexto de uma empresa que precisa validar demanda regional, mantenha tom equilibrado, ofereça um plano de coleta de dados e aja como mentor de estudos de mercado.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo ferramentas de análise de tendências, para o contexto de um profissional que precisa insights rápidos, use tom orientado, forneça links e descrições e fale como especialista em pesquisa de mercado.”

---

#### **CATEGORIA 85: Produtividade Criativa (Música, Arte, etc.)**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exercícios diários que estimulem criatividade, no contexto de um músico que compõe, mantenha tom artístico, gere um cronograma de prática e aja como mentor de criatividade musical.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando técnicas de brainstorming para artistas visuais, para o contexto de um pintor que quer inovar em estilos, use tom inspirador, apresente exemplos de referências cruzadas e fale como consultor de processos criativos.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando como planejar tempo para praticar técnicas de arte, considerando o contexto de um profissional que tem outro emprego, mantenha tom motivador, gere um método de organização e posicione-se como coach de desenvolvimento artístico.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como superar bloqueios criativos, no contexto de um escritor que está sem ideias, mantenha tom encorajador, ofereça exercícios de associação livre e aja como consultor de desbloqueio criativo.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como receber e filtrar críticas construtivas, para o contexto de um artista que expõe trabalhos em redes sociais, use tom equilibrado, forneça um processo de assimilação de feedback e fale como especialista em evolução criativa.”

---

## **CATEGORIA 86: Planejamento Financeiro**

**Prompt 1:** “Responda em passos, citando fundamentos de planejamento financeiro pessoal, no contexto de alguém que deseja organizar as finanças, mantenha tom didático, gere um roteiro de criação de orçamento e aja como consultor financeiro.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando categorias básicas de despesas (moradia, alimentação, lazer), para o contexto de um profissional que quer enxergar onde gasta mais, use tom analítico, apresente uma planilha modelo e fale como especialista em finanças pessoais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como equilibrar gastos mensais e investimentos, considerando o contexto de alguém que quer começar a poupar, mantenha tom encorajador, gere sugestões de distribuição de renda e posicione-se como coach de planejamento financeiro.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de metas de curto, médio e longo prazo no plano financeiro, no contexto de um casal que deseja estabilidade, mantenha tom integrador, ofereça um método de acompanhamento e aja como consultor familiar.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo planilhas ou aplicativos que auxiliam na gestão financeira, para o contexto de um profissional que quer controle detalhado, use tom focado, forneça prós e contras e fale como especialista em ferramentas de planejamento.”

---

## **CATEGORIA 87: Gestão de Dívidas**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando um plano para quitar dívidas com juros altos, no contexto de alguém que está endividado em múltiplos cartões, mantenha tom orientado, gere um cronograma de pagamentos e aja como consultor financeiro.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando estratégias de negociação com bancos, para o contexto de um profissional que deseja reduzir juros, use tom realista, apresente formas de parcelamento e fale como especialista em finanças pessoais.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como evitar novas dívidas durante o pagamento das antigas, considerando o contexto de um comprador compulsivo, mantenha tom preventivo, gere dicas de controle de gastos e posicione-se como coach de reeducação financeira.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de priorização de pagamentos sem comprometer despesas essenciais, no contexto de uma família com orçamento apertado, mantenha tom empático, ofereça um método de triagem de contas e aja como consultor de equilíbrio financeiro.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo hábitos financeiros saudáveis para evitar endividamentos futuros, para o contexto de alguém que quer aprender a poupar, use tom formativo, forneça regras de reserva de emergência e fale como especialista em educação financeira.”

---

## **CATEGORIA 88: Investimentos Básicos**

**Prompt 1:** “Responda em passos, citando tipos de investimento iniciais (renda fixa, fundos etc.), no contexto de alguém que nunca investiu, mantenha tom instrutivo, gere um roteiro de primeiros passos e aja como consultor de finanças.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando perfis de risco (conservador, moderado e arrojado), para o contexto de um profissional que deseja conhecer seu perfil antes de investir, use tom explicativo, apresente sugestões de alocação e fale como especialista em investimentos.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de diversificação com pouco capital, considerando o contexto de um estudante que quer começar a investir, mantenha tom encorajador, gere um guia de produtos acessíveis e posicione-se como mentor de finanças pessoais.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como acompanhar e ajustar investimentos periodicamente, no contexto de um profissional que não tem muito tempo para análises, mantenha tom simplificado, ofereça um plano de revisão e aja como consultor de gestão patrimonial.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo erros comuns para evitar ao entrar no mercado de ações, para o contexto de um investidor iniciante, use tom alertador, forneça conselhos de mitigação e fale como especialista em renda variável.”

---

## **CATEGORIA 89: Rotina de Exercícios Físicos**



**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, apresentando exemplos de exercícios rápidos para fazer em casa, no contexto de alguém com rotina apertada, mantenha tom animador, gere um esquema de treino curto e aja como personal trainer remoto.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando treinos cardiovasculares e de força, para o contexto de um profissional que deseja mais energia, use tom didático, apresente frequência semanal recomendada e fale como coach de condicionamento físico.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como manter consistência em um programa de exercícios, considerando o contexto de alguém que sempre desiste, mantenha tom motivacional, gere metas progressivas e posicione-se como mentor de hábitos saudáveis.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como mesclar treinos de cardio e musculação, no contexto de um indivíduo que quer equilíbrio entre resistência e força, mantenha tom explicativo, ofereça um plano de alternância e aja como especialista em fitness.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo aplicativos que ajudam a acompanhar treinos e evolução, para o contexto de um universitário que precisa de praticidade, use tom tecnológico, forneça breve análise de recursos e fale como consultor de exercícios.”

---

## **CATEGORIA 90: Bem-Estar Emocional**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, citando pequenos rituais diários que melhoram o bem-estar emocional, no contexto de um profissional estressado, mantenha tom acolhedor, gere sugestões de prática e aja como consultor de saúde mental.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando maneiras de praticar gratidão e celebrar conquistas, para o contexto de alguém que se sente sempre insatisfeito, use tom positivo, apresente exemplos simples e fale como especialista em psicologia positiva.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando como gerenciar emoções negativas como raiva e frustração, considerando o contexto de um profissional que lida com conflitos frequentes, mantenha tom empático, gere um protocolo de autorregulação e posicione-se como coach emocional.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de técnicas de resiliência emocional, no contexto de alguém que passa por situações estressantes recorrentes, mantenha tom fortalecedor, ofereça exercícios de reflexão e aja como consultor de bem-estar.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo hábitos que ampliam a sensação de felicidade e satisfação, para o contexto de uma pessoa que busca equilíbrio entre vida pessoal e profissional, use tom inspirador, forneça dicas de aplicabilidade e fale como especialista em desenvolvimento pessoal.”

---

## **CATEGORIA 91: Visualização de Metas**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, citando exemplos de técnicas de visualização para reforçar metas diárias, no contexto de um atleta que treina para competição, mantenha tom estimulante, gere instruções claras e aja como coach de performance.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando exercícios de visualização realística e motivacional, para o contexto de um profissional que quer manter o foco no trabalho, use tom prático, apresente métodos de aplicação e fale como instrutor de mentalização.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando como criar um quadro de visão (vision board) eficaz, considerando o contexto de alguém que deseja manter motivação diária, mantenha tom criativo, gere passos de construção e posicione-se como consultor de objetivos.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de associação de emoções positivas às metas, no contexto de um estudante que almeja bolsa de estudos, mantenha tom encorajador, ofereça técnicas de mentalização e aja como mentor de autodesenvolvimento.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo sugestões de visualização antes de dormir, para o contexto de um empreendedor que quer internalizar seus objetivos, use tom sereno, forneça um passo a passo de relaxamento e fale como especialista em programação mental.”

---

## **CATEGORIA 92: Autoconhecimento**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando testes e práticas para descobrir valores e paixões, no contexto de um profissional que busca sentido no trabalho, mantenha tom reflexivo, gere indicações de ferramentas e aja como consultor de autodescoberta.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando métodos de análise de comportamentos, para o contexto de alguém que quer entender melhor suas reações, use tom analítico, apresente vantagens de cada método e fale como especialista em psicologia organizacional.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exercícios de journaling para autoconsciência, considerando o contexto de um líder que precisa entender seu estilo de gestão, mantenha tom instrutivo, gere um plano de reflexão e posicione-se como coach de liderança.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como identificar crenças limitantes, no contexto de um empreendedor que teme fracassar, mantenha tom libertador, ofereça técnicas de reformulação mental e aja como mentor de mentalidade de sucesso.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exercícios de meditação ou introspecção para explorar a identidade pessoal, para o contexto de alguém que deseja maior clareza interna, use tom profundo, forneça um guia de práticas e fale como especialista em desenvolvimento humano.”

---

## **CATEGORIA 93: Controle de Hábitos Digitais**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, exemplificando como criar limites de tempo para redes sociais, no contexto de alguém que passa horas no Instagram, mantenha tom firme, gere instruções de autorregulação e aja como consultor de foco digital.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando ferramentas de bloqueio e monitoramento, para o contexto de um estudante que se distrai facilmente, use tom objetivo, apresente recursos de cada ferramenta e fale como especialista em gestão de atenção.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, mostrando como manter a produtividade online sem cair em excesso de informações, considerando o contexto de um profissional que recebe muitas notificações, mantenha tom disciplinado, gere um método de filtragem e posicione-se como coach de hábitos digitais.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como transformar o smartphone em ferramenta de produtividade, no contexto de alguém que quer substituir aplicativos viciantes, mantenha tom transformador, ofereça um guia de substituição e aja como consultor de uso consciente.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo métricas para acompanhar o uso excessivo de telas, para o contexto de um gestor que deseja mensurar e reduzir horas perdidas, use tom analítico, forneça um dashboard básico e fale como especialista em comportamento digital.”

---

## **CATEGORIA 94: Prototipagem e Testes**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando metodologias de prototipagem rápida, no contexto de um designer de produtos, mantenha tom inovador, gere exemplos de baixa, média e alta fidelidade e aja como consultor de UX.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando como planejar testes com usuários, para o contexto de um time que quer feedback precoce, use tom sistemático, apresente passos de recrutamento e aplicação e fale como especialista em design centrado no usuário.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando protótipos de baixa fidelidade (wireframes, mockups, desenhos), considerando o contexto de quem precisa validar ideia sem muito investimento, mantenha tom prático, gere um guia de validação e posicione-se como mentor de prototipagem enxuta.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de ferramentas online para criar protótipos interativos, no contexto de uma startup em fase inicial, mantenha tom digital, ofereça recomendações de plataformas e aja como consultor de inovação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo exemplos de como interpretar resultados de testes e iterar, para o contexto de um gerente de produto que precisa melhorar continuamente, use tom orientado a dados, forneça um processo de análise e fale como especialista em desenvolvimento iterativo.”

---

## **CATEGORIA 95: Produtividade em Grupo de Estudos**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando como definir metas e regras de convivência, no contexto de um grupo de estudantes universitários, mantenha tom colaborativo, gere um acordo inicial e aja como facilitador acadêmico.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando atividades colaborativas que mantêm todos engajados, use tom instrutivo, apresente benefícios para a aprendizagem e fale como especialista em dinâmicas de estudo.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando como dividir tarefas de pesquisa e síntese, considerando o contexto de projetos em grupo, mantenha tom organizado, gere um cronograma de responsabilidades e posicione-se como consultor de produtividade acadêmica.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como dar e receber feedback sem atritos, no contexto de estudantes que precisam revisar trabalhos uns dos outros, mantenha tom respeitoso, ofereça um protocolo de crítica construtiva e aja como mediador de equipes.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo ferramentas online para organizar materiais e encontros de estudo, para o contexto de um grupo que estuda remotamente, use tom tecnológico, forneça recomendações de plataformas e fale como coach de estudos à distância.”

---

## **CATEGORIA 96: Planos de Carreira a Longo Prazo**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, citando exemplos de metas profissionais de 10+ anos, no contexto de alguém que quer ter visão clara do futuro, mantenha tom aspiracional, gere um panorama de desenvolvimento e aja como mentor de carreira.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando marcos de médio prazo (5 anos) e longo prazo (10+ anos), para o contexto de um profissional que busca motivação contínua, use tom estratégico, apresente pontos de verificação e fale como consultor de planejamento.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, mostrando exemplos de como atualizar o plano de carreira de acordo com mudanças de mercado, considerando o contexto de um analista de tecnologia, mantenha tom adaptativo, gere um método de revisão semestral e posicione-se como especialista em tendências.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como agregar habilidades complementares ao longo do tempo, no contexto de um futuro gestor de projetos, mantenha tom orientador, ofereça sugestões de capacitações e aja como mentor de carreira multidisciplinar.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo estratégias de networking de longo prazo, para o contexto de um profissional que deseja chegar a posições de alta responsabilidade, use tom visionário, forneça dicas de relacionamento duradouro e fale como consultor de crescimento profissional.”

---

## **CATEGORIA 97: Construção de Resiliência**

**Prompt 1:** “Responda em formato de passos, citando exemplos de práticas diárias que fortalecem a resiliência, no contexto de um profissional que enfrenta incertezas, mantenha tom encorajador, gere um mini-plano de exercícios e aja como consultor de desenvolvimento pessoal.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando como lidar com críticas e falhas sem desanimar, para o contexto de alguém que passa por avaliação constante, use tom construtivo, apresente técnicas de reestruturação cognitiva e fale como especialista em psicologia positiva.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando estratégias para manter uma perspectiva otimista em crises, considerando o contexto de um líder que precisa motivar a equipe, mantenha tom inspirador, gere um protocolo de comunicação e posicione-se como coach de superação.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como transformar desafios em oportunidades de crescimento, no contexto de uma empresa que passa por reestruturação, mantenha tom orientado a soluções, ofereça um framework de aprendizado e aja como consultor de cultura organizacional.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo técnicas para superar bloqueios mentais e seguir em frente após derrotas, para o contexto de um atleta que perdeu uma competição importante, use tom empático, forneça exercícios de foco futuro e fale como mentor de performance esportiva.”

---

## **CATEGORIA 98: Automotivação**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, exemplificando estratégias de automotivação quando não há suporte externo, no contexto de um autônomo que trabalha sozinho, mantenha tom encorajador, gere uma lista de afirmações e metas e aja como coach de mindset.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando como criar um ‘diário de conquistas’, para o contexto de alguém que precisa reforçar a autoestima profissional, use tom positivo, apresente passos de estruturação e fale como especialista em autodesenvolvimento.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, demonstrando como estabelecer mini-objetivos que gerem sensação de progresso, considerando o contexto de um projeto de longa duração, mantenha tom prático, gere exemplos de metas intermediárias e posicione-se como consultor de metas.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como manter compromisso consigo mesmo em metas de longo prazo, no contexto de um estudante se preparando para concurso, mantenha tom de perseverança, ofereça técnicas de autocobrança saudável e aja como mentor de motivação.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo práticas de autoelogio sem cair em arrogância, para o contexto de um profissional que costuma se subestimar, use tom equilibrado, forneça um método de registro de conquistas e fale como especialista em psicologia do sucesso.”

---

## **CATEGORIA 99: Técnicas de Avaliação de Desempenho**

**Prompt 1:** “Responda em formato de lista, exemplificando como fazer uma autoavaliação objetiva, no contexto de um colaborador que precisa melhorar resultados, mantenha tom honesto, gere perguntas de autorreflexão e aja como consultor de RH.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, mostrando métricas ou indicadores para medir evolução ao longo do tempo, para o contexto de um gestor que acompanha uma equipe em projetos, use tom analítico, apresente exemplos de KPIs de desempenho e fale como especialista em gestão de pessoas.”

**Prompt 3:** “Liste em bullet points, exemplificando como solicitar feedback de colegas e gestores, considerando o contexto de alguém que quer ter uma visão 360°, mantenha tom proativo, gere um modelo de solicitação e posicione-se como mentor de comunicação interna.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como transformar feedback negativo em um plano de melhoria, no contexto de um profissional que recebeu críticas sobre produtividade, mantenha tom construtivo, ofereça etapas de reformulação e aja como consultor de desenvolvimento.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo métodos de registro (planilhas, aplicativos) para acompanhar evolução, para o contexto de um gestor que avalia a si e a equipe, use tom sistemático, forneça exemplos de uso e fale como especialista em avaliação de desempenho.”

---

## **CATEGORIA 100: Estratégias de Autodesenvolvimento**

**Prompt 1:** “Responda em bullet points, mostrando como criar um ciclo contínuo de aprendizado e melhoria, no contexto de alguém que busca crescimento constante, mantenha tom otimista, gere um modelo PDCA pessoal e aja como mentor de autodesenvolvimento.”

**Prompt 2:** “Crie uma tabela, comparando recursos como livros, cursos e palestras, para o contexto de um profissional que quer ampliar repertório, use tom orientado, apresente recomendações e fale como consultor de capacitação.”

**Prompt 3:** “Liste em passos, exemplificando como definir metas desafiadoras porém alcançáveis, considerando o contexto de um gestor que está em busca de evolução, mantenha tom realista, gere um método SMART e posicione-se como coach de resultados.”

**Prompt 4:** “Explique em texto corrido, trazendo exemplos de como mesclar autoconhecimento e aprendizado prático, no contexto de um empreendedor que quer evoluir integralmente, mantenha tom holístico, ofereça sugestões de atividades e aja como consultor de desenvolvimento integral.”

**Prompt 5:** “Crie uma lista enumerada, incluindo áreas-chave (física, mental, emocional, social) para equilibrar no autodesenvolvimento, para o contexto de alguém que sente foco excessivo no trabalho, use tom equilibrado, forneça dicas de balanceamento e fale como especialista em qualidade de vida.”