Visão geral do currículo DIBI

Março de 2024

SONHE REALIZE APOIO PROFISSIONAL {para meninas}®

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS, INC.

O currículo Sonhe, Realize oferece às meninas as habilidades de que precisam para viver os seus sonhos. Nem todas as meninas sabem o que querem fazer para o resto da vida. Por isso, as habilidades que elas desenvolvem podem ser aplicadas a qualquer objetivo que identifiquem no futuro. As sessões são progressivas e devem ser apresentadas na ordem abaixo.

Sessão 1: Descobrindo seus sonhos

A primeira sessão estabelece um espaço acolhedor para as participantes e as incentiva a pensar em aspirações futuras. As participantes terão a chance de refletir sobre seus valores, aspirações e interesses.

Sessão 2: Explorando carreiras

A segunda sessão está voltada para a investigação de carreiras. As participantes fazem uma autoavaliação dos seus interesses e valores, já que aquilo que é importante para elas hoje pode prever futuras carreiras. As participantes desenvolverão maior autoconfiança e uma abordagem prática para tomar decisões relacionadas à carreira.

Sessão 3: Criando metas realizáveis

Esta sessão aborda a importante capacidade de estabelecer objetivos. É uma sessão prática para estabelecer objetivos. As participantes desenvolverão um objetivo claro e razoável, além de uma lista com pequenos passos para atingir esse objetivo.

Sessão 4: Superando os obstáculos

Esta sessão aborda as adversidades que mulheres de todas as idades enfrentam em sua ascensão profissional, muitas vezes apenas por causa do gênero. As participantes descobrem os desafios específicos enfrentados por muitas mulheres e são incentivadas a usar o pensamento crítico quanto às normas de gênero. Também são apresentadas estratégias para combater essa adversidade.

Sessão 5: Transformando o fracasso em sucesso

Muitas meninas começam a ter medo do fracasso desde muito jovens. Esta sessão aborda diretamente o medo de fracassar, ao explicar que o fracasso é um passo essencial para aprender e crescer. As participantes aprenderão sobre resiliência e como repensar o fracasso para que entendam a utilidade dos erros ao seguir em frente.

Sessão 6: Equilibrando seu estresse

As adolescentes relatam maiores níveis de estresse do que em qualquer outra época. Isso pode ter sérios efeitos sobre a saúde mental e física das meninas. Nesta sessão, as participantes identificam o estresse em suas vidas e adquirem novas técnicas para gerenciar o estresse e cuidar de si mesmas.

Sessão 7: Transformando sonhos em ações

A sessão final lida com a lacuna entre os sonhos e as ações ao interligar a visão das participantes com suas habilidades práticas desenvolvidas em sessões anteriores. As participantes criarão um plano de ação concreto para alcançar seus objetivos e identificar membros da comunidade que possam apoiá-las na implementação do plano.