

Eu admiro ...

DESCOBRINDO SEUS SONHOS

APOSTILA

Eu admiro outros que:

Identificando Meus Valores Pessoais

EXPLORANDO PROFISSÕES

Quais são três coisas nos valores de sua família, seus amigos, sua comunidade ou sua cultura com as quais você concorda?

Quais são duas coisas nos valores de sua família, seus amigos, sua comunidade ou sua cultura com as quais você não concorda?

Como você pessoalmente define sucesso? Como você descreveria o que é ser bem-sucedida na vida escolar, profissional, familiar ou pessoal? Seja específica! É diferente do que você vê em filmes, revistas ou na Internet?

Inventário de Valores Profissionais

EXPLORANDO PROFISSÕES

1-----2-----3-----4-----5
não é importante essencial para minha carreira

- _____ **Ajudar a sociedade:** Fazer algo para contribuir para melhoria do mundo em que vivo.
- _____ **Organização:** Fazer um trabalho que envolve colocar coisas em ordem para outros seguindo um sistema ou conjunto de regras.
- _____ **Prestígio:** Obter reações positivas, reconhecimento público, e respeito por trabalho bem feito.
- _____ **Estimulação intelectual:** Se envolver com questões complexas, tarefas analíticas exigentes e resolução de problemas abstratos.
- _____ **Expressão criativa:** Criar novas ideias, programas, produtos, ou qualquer outra coisa que é inspirado em pensamento original.
- _____ **Influência:** Estar em uma posição para mudar as atitudes ou opiniões de outras pessoas.
- _____ **Autoridade:** Dirigir, gerenciar, ou supervisionar o trabalho feito por outros.
- _____ **Equilíbrio:** Ter um trabalho que permite tempo para família, lazer e trabalho.
- _____ **Interpretação:** Fazer sentido de informação científica ou tecnológica.
- _____ **Trabalho em equipe:** Trabalhar em estreita colaboração com colegas de trabalho para atingir objetivos comuns.
- _____ **Precisão:** Ter funções de trabalho que exigem muita atenção a detalhes e registros precisos.
- _____ **Ajudar outros:** Envolver-se em ajudar diretamente as pessoas, tanto individualmente ou em grupos.
- _____ **Independência:** Capacidade para determinar a natureza do meu trabalho sem muita direção.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Inventário de Valores Profissionais

EXPLORANDO PROFISSÕES

- _____ **Contato público:** Ter muitas interações diárias com pessoas.
- _____ **Desafio físico:** Ter um trabalho que requer agilidade, velocidade, destreza ou força física.
- _____ **Estabilidade:** Ter uma rotina de trabalho e funções que não suscetíveis a mudança ao longo do tempo.
- _____ **Recompensa financeira:** Ganhar um salário maior do que a renda média.
- _____ **Estrutura:** Ter funções de trabalho que utilizam diretrizes e procedimentos claramente definidos.
- _____ **Liberdade de tempo:** Capacidade para determinar meu horário de trabalho.
- _____ **Competição:** Engajar em atividades que medem minhas habilidades contra as de outros.
- _____ **Praticidade:** Aplicar uma perspectiva concreta para resolver problemas em vez de usar teorias ou ideias.
- _____ **Competência técnica:** Demonstrar um alto grau de conhecimento mecânico e trabalho.
- _____ **Satisfação moral:** Sentir que meu trabalho é coerente com meu núcleo de convicções ou ideais.
- _____ **Conhecimento:** Desenvolver novas informações e ideias. Se envolver em busca de conhecimento, verdade e entendimento.

Inventário de Valores Profissionais

EXPLORANDO PROFISSÕES

Qual o valor de trabalho que você valoriza mais? Por quê?

Existe um valor de trabalho que é importante para você mas você se sente desafiada por ele? Como assim?

Discuta uma vez quando durante um serviço, trabalho voluntário, envolvimento de clube ou projeto de classe que você demonstrou com sucesso um de seus valores de trabalho.

Relacionando tudo

EXPLORANDO PROFISSÕES

Valores	Tipo de Carreira	Possibilidades de Carreira
<ul style="list-style-type: none">• Expressão criativa• Equilíbrio• Independência• Liberdade de tempo	Artística	<ul style="list-style-type: none">• Jornalista• Atriz• Designer gráfico• Curador de museu• Advogada• Bibliotecária• Arquiteta• Executiva de publicidade• Escritora/editora• Florista• Fotógrafa• Chef de cozinha• Cosmetóloga/Cabeleireira
<ul style="list-style-type: none">• Competência técnica• Competição• Desafio físico• Praticidade	Realista	<ul style="list-style-type: none">• Mecânica• Carpintaria• Policial• Engenharia• Marcenaria• Administradora de propriedades• Técnica eletricista• Carteira• Funcionária de escritório• Motorista de caminhão
<ul style="list-style-type: none">• Autoridade• Recompensa financeira• Liderança• Influência• Prestígio	Empreendedor	<ul style="list-style-type: none">• Agente imobiliário• Gerente/CEO• Político• Corretor da bolsa• Representante de vendas• Planejador financeiro• Comissária de bordo• Auxiliar de recursos humanos• Agente de seguros

Relacionando tudo

EXPLORANDO PROFISSÕES

<ul style="list-style-type: none">• Trabalho em equipe• Ajudar os outros• Ajudar a sociedade• Realização moral• Contato público	Social	<ul style="list-style-type: none">• Conselheira• Assistente Social• Recursos Humanos• Professora• Enfermeira• Nutricionista• Treinadora• Auxiliar de classe/de professora• Recepcionista de hotel
<ul style="list-style-type: none">• Estabilidade• Estrutura• Precisão• Organização	Convencional	<ul style="list-style-type: none">• Contabilista• Contador• Paralegal• Processador de dados• Operador de computadores• Caixa de banco• Escrivã/Taquígrafa• Auxiliar administrativa• Telefonista de emergência
<ul style="list-style-type: none">• Conhecimento• Intelectual• Estimulação• Interpretação• Organização	Investigativo	<ul style="list-style-type: none">• Médica• Programadora de computadores• Psicóloga• Engenheira de software• Consultora empresarial• Professora universitária• Socorrista• Segurança• Detetive• Especialista em suporte a redes de informática

Relacionando Tudo

EXPLORANDO PROFISSÕES

Meus valores mais importantes (use Inventário de Valor do Trabalho)

-
-
-
-

Meus tipos de profissões (use Meus Valores, Minhas Possibilidades Profissionais)

_____ &

Liste quaisquer carreiras que podem lhe interessar:

-
-
-
-

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Características de Metas

CRIANDO METAS ATINGÍVEIS

Definições

1. Específico – Seu objetivo deve ser claro e bem definido, não vago ou geral. Sem uma direção específica seus objetivos não são bastante suficientes para lhe mostrar o caminho para o sucesso. Quando você define precisamente aonde você quer ir, chegar lá será muito mais fácil.
2. Mensurável - Incluir quantias exatas, datas e outros detalhes em seu objetivo para que assim você possa medir se está no caminho certo. Sem uma maneira de medir o seu progresso, você vai perder a comemoração que vem quando realiza alguma coisa.
3. Atingível – Certifique-se de que a meta que está marcando é atingível. Estabelecer uma meta sem esperança de alcançá-la pode corroer a sua confiança. Também resista o desejo de estabelecer metas que são muito baixas ou muito fáceis. Realizar um objetivo que você não teve que trabalhar muito para alcançar pode ser insatisfatório, e também pode fazer com que você tenha medo de estabelecer uma futura meta que tem a possibilidade de não ser alcançada.
4. Relevante – Mantenha a sua meta alinhada com aonde você quer ir. Não coloque o seu objetivo nas mãos de outras pessoas. Em vez disso, certifique-se que os fatores que influenciam suas metas podem ser controlados.
5. Limite de Tempo – A sua meta deve ter um prazo. Quando você tem um prazo, o seu senso de propósito aumenta e a realização de sua meta se torna mais provável.

Escrevendo Metas Originais

CRIANDO METAS ATINGÍVEIS

APOSTILA

Aqui está um exemplo de uma meta que incorpora motivação pessoal, ações e medidas específicas. Se desejar, você pode usar o exemplo a seguir como modelo para seus próprios alvos.

“Meu alvo é + verbo de ação + detalhes + medidas de sucesso + chave de resultados”

Meu alvo é completar com sucesso 4 créditos de faculdade antes de começar a faculdade para assim poder estar preparada para o meu primeiro semestre na faculdade.

Perguntas para incentivo

Até onde pretende ir na escola? Que tipo de educação você quer?

EM BREVE: _____

MAIS TARDE: _____

Que tipo de trabalho você espera ter?

EM BREVE: _____

MAIS TARDE: _____

Quais são seus sonhos para viver sozinha ou ser independente?

EM BREVE: _____

MAIS TARDE: _____

De que forma você pretende se envolver em sua comunidade?

EM BREVE: _____

MAIS TARDE: _____

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Escrevendo Metas Originais

CRIANDO METAS ATINGÍVEIS

APOSTILA

Minha meta é...

As características que minha meta possui são...

Os passos que irei tomar para alcançar a minha meta são...

1.

2.

3.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

1.

Obstáculo: Baixa Autoestima e Negativa Imagem Corporal

- Muitas mulheres e meninas são freadas por negativa imagem corporal
 - Em uma recente pesquisa nos EUA, 97% dos entrevistados tiveram durante o dia pensamentos de “Eu odeio meu corpo”
- Baixa autoestima e negativa imagem corporal → diminui a concentração, diminui desempenho ou atividades mentais (matemática, raciocínio, etc.)
 - Ex.: estudo de maiô
- Consideração: desempenho mental interrompido pode ser um obstáculo para o sucesso educacional ou profissional para meninas
- + *informação específica da região*

Central, metade das meninas com idades de 3 a 6 anos de idade participando já estava preocupada sobre ser gorda. Estes resultados oferecem uma imagem perturbadora da realidade de imagem negativa do corpo entre as meninas e mulheres. A baixa autoestima e imagem corporal negativa tem repetidamente mostrado uma diminuição em concentração, e isso leva a um desempenho deficiente em atividades mentais tais como cálculos matemáticos e raciocínio lógico. Por exemplo, em um estudo, estudantes universitárias foram convidadas a experimentar e avaliar tanto um maiô ou um suéter (Associação Psicológica Americana). Enquanto esperando 10 minutos usando a roupa, elas fizeram um exame de matemática. O resultado mostrou que as jovens usando maiôs tiveram um desempenho significativamente pior nos problemas de matemática dos que as jovens usando suéter. Nenhuma diferença foi encontrada nos rapazes. Em outras palavras, pensando sobre o corpo e comparando isso a [imagem que a mídia mostra como o seu corpo deve ser] interrompeu a capacidade mental. Então, a imagem corporal negativa é comumente associada com as meninas, e leva a interrupção de desempenho. A diminuição em desempenho, por sua vez, pode ser um obstáculo para o sucesso educacional ou profissional para as meninas.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

2.

Obstáculo: Violência Física e/ou Sexual

- 35% das mulheres ao redor do mundo sofrem violência de marido/parceiro íntimo ou violência sexual de um não marido/parceiro íntimo
- Os efeitos desta violência podem continuar no lugar de trabalho
 - 75% das vítimas de violência doméstica relatam que seus agressores continuam as ameaçando durante o dia no trabalho.
- Programas de violência doméstica no trabalho são muito raros.
- *+ informação específica da região*
-

Violência de maridos/parceiros íntimos e violência sexual de parceiros não íntimos são vividas por 35 por cento das mulheres no mundo inteiro. Nos EUA, estudos relatam que até 70 por cento das mulheres nos Estados Unidos em um certo ponto foram vítimas de violência por parte de seus parceiros íntimos.

Enquanto grande parte da violência física, psicológica, sexual e econômica ocorre em casa, atrás de portas fechadas, o lugar de trabalho não está imune aos seus efeitos. Até 75 por cento das mulheres que sofrem abuso em casa relatam que ele continua no lugar de trabalho, com seus agressores usando recursos de trabalho tais como telefonemas, e-mails e visitas para continuar ameaçando, controlando ou pressionando sua vítima.

Nos Estados Unidos os relatórios indicam que 21 por cento das lesões corporais fatais de mulheres no trabalho são homicídios, e em 40 por cento deles os agressores foram parceiros doméstico, maridos ou familiares. Diretrizes ou programas de lugar de trabalho que tratam de violência doméstica, seu efeito e sinais, são muito raros, com mais de 70 por cento das empresas comunicando que não existe uma atitude formal para o assunto.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

3.

Obstáculo: Bullying e Pressão de Colegas

Bullying é uma comum e crescente preocupação em escolas e comunidades

- Cerca de 70,6% dos adolescentes nos EUA presenciaram bullying em suas escolas
- Bullying de meninas a meninas é tão comum as dos bullying de meninos
- Bullying frequentemente tem consequências sérias em suas vítimas
 - As vítimas podem sentir mais estresse, baixa autoestima, maior ansiedade social, redução em seu bem estar pessoal, social e acadêmico.
 - As vítimas têm um maior risco de problemas de saúde mental e frequência escolar mais baixa → mais propensos a abandonar estudos do que não vítimas.
- Estas consequências podem inibir o desenvolvimento educacional e profissional das meninas
- + *informação específica da região*

De acordo com Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, cerca de 70,6 por cento dos adolescentes nos EUA presenciaram bullying em suas escolas. Bullying de menina a menina é tão prevalente como a de entre meninos, e de fato, muitas vezes mais sutis e mais difícil de combater diretamente.

Estudo de meninas adolescentes concluiu que o bullying entre meninas resulta em uma infinidade de consequências negativas. Meninas adolescentes que são vítimas de bullying podem ter "aumento de estresse, distúrbio alimentar, baixa atenção e autoestima, maior retirada social, ansiedade, depressão, pensamentos de suicídio, e esmagadores sentimentos negativos contra o ambiente escolar".

Além disso, vítimas de bullying geralmente sofrem de baixa autoestima e maior porcentagem de ausência escolar. De fato, as vítimas de bullying tem a maior probabilidade de abandonar os estudos do que não vítimas. O bullying de meninas também pode inibir o desenvolvimento profissional, pois autoestima e otimismo contribuíram para tomadas de decisões e administração do desenvolvimento profissional.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

4.

Obstáculo: Obrigações de Família

- Tradicionalmente, as mulheres são vistas como pessoas que cuidam dos outros
 - Elas são consideradas responsáveis pela criação dos filhos, cuidados caseiros
- Estes papéis rígidos de gênero podem dificultar o desenvolvimento profissional da mulher
 - No Japão, 60 por cento das mulheres não voltam ao campo de trabalho depois do nascimento de seu primeiro filho
 - A “penalidade da maternidade”
- + *informação específica da região*

Cuidando das tarefas caseiras e criando os filhos já por muito tempo tem sido o trabalho das mulheres e isso pode dificultar o desenvolvimento profissional da mulher. Por exemplo, no Japão, 60 por cento das mulheres não voltam ao campo de trabalho depois do nascimento de seu primeiro filho.

Pesquisas também mostram que quando homens fazem uma pausa de trabalho para obter mais educação ou por outras razões, os seus salários ou emprego não são negativamente afetados; mas quando uma mulher faz uma pausa para seus filhos ela sofre a “penalidade de maternidade”. A penalidade de maternidade consiste de baixo índice de contratação, salários mais baixos e a percepção que mães são menos competentes ou comprometidas ao trabalho. Os pais não experimentam esta discriminação, em fato, homens com filhos têm a tendência de avançar suas carreiras com maior rapidez do que homens sem filhos.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

5.

Obstáculo: Assédio Sexual

- Assédio sexual = “avanços sexuais indesejáveis, solicitação para favores sexuais, e outros comportamentos verbais/físicos de natureza sexual, incluindo comentários ofensivos sobre mulheres ou homens em geral”
- Assédio sexual é pouco denunciado
- Vítimas de assédio sexual (homens e mulheres) enfrentam efeitos psicológicos nocivos
 - Inclui humilhação, perda de autoestima, aumento de isolamento, absentismo trabalho/escola, e baixa produtividade
- + *informação específica da região*

Assédio sexual são avanços sexuais indesejáveis, solicitação para favores sexuais, e outros comportamentos verbais/físicos de natureza sexual. Fazer comentários ofensivos sobre mulheres e homens em geral também é considerado assédio sexual.

Assediadores e vítimas podem ser homens ou mulheres, e não precisam ser do sexo oposto.

É importante lembrar que muitos não denunciam o assédio sexual com medo de que a denúncia irá prejudicar suas carreiras. Nos Estados Unidos em 1997, 15.889 casos de assédio sexual foram denunciados, e em 2011 só 11.364. Efeitos de assédio sexual em funcionários incluem sofrimento psicológico, tais como humilhação, perda da autoestima, aumento no isolamento e dias de doença, e baixa produtividade.

No Brasil assédio sexual no lugar de trabalho é considerado ofensa criminal, enquanto no Japão, assédio sexual no lugar de trabalho é proibido, mas não ilegal. Ambientes escolares também podem ser lugares ameaçadores. Nos Estados Unidos, 83 por cento de meninas entre 12 e 16 anos de idade frequentando escolas públicas foram vítimas de assédio sexual.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Obstáculos ao Sucesso na Carreira

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

6.

Obstáculo: Discriminação Sexual

- Discriminação = “quando uma pessoa ou grupo é tratado injustamente baseando-se unicamente em seu gênero biológico”
- A maioria dos casos de discriminação sexual são relacionados com desigualdade salarial e promoções
 - Nos EUA, 46% das mulheres acreditam que elas sofreram discriminação sexual (2013)
- + *informação específica da região*

Discriminação sexual existe quando uma pessoa ou grupo é tratado injustamente simplesmente devido ao seu gênero biológico. Casos de discriminação sexual frequentemente tratam de assuntos de desigualdade salarial e de promoções. Uma pesquisa de 2013 relatou que 46 por cento das mulheres nos Estados Unidos acreditam que elas sofreram discriminação sexual. O número de acusações de discriminação sexual aumentou de 24.728 em 1997 para 28.534 em 2011, perdendo apenas a acusações de discriminação racial.

Um estudo feito nos Estados Unidos consistiu em falar para 184 gerentes que eles teriam um fundo limitado de dinheiro para dar aumento aos funcionários com habilidades e responsabilidades idênticas. Também disseram aos gerentes que os funcionários iriam negociar o aumento salarial com eles. Os gerentes deram aos homens em média duas vezes e meio a mais na quantia de aumento que deram as mulheres antes mesmo da negociação. Os homens não precisaram negociar para salário mais alto, e as mulheres já estavam em desvantagem quando elas tentaram negociar porque o resto do dinheiro já tinha sido designado para os homens colegas de trabalho.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Soluções para os Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

1.

Solução: Procurando um Mentor

- Ter um mentor = crucial para desenvolvimento de liderança
- Mentores podem fornecer oportunidades para crescimento pessoal, emocional e social para as pessoas que estão guiando (e aconselhamento profissional e comentários)
- Ter um patrocinador também é importante para avanço profissional

Ter um mentor é uma ferramenta muito importante para desenvolvimento de liderança. Mentores oferecem oportunidades de crescimento pessoal, emocional e social para as pessoas que estão guiando. Eles também oferecem aconselhamento profissional e comentários. Eles podem lhe ajudar avaliar seus pontos fortes e fracos, introduzi-la a novas perspectivas e recursos, e podem ajudá-la a entender um determinado campo profissional.

Muitas organizações comunitárias oferecem programas de mentoria a jovens, e você pode achá-los quando fizer uma busca na internet em sua área. Também considere professores ou conselheiros, vizinhos, líderes de grupos de jovens, ou outros líderes em sua comunidade.

Assim que a mulher estiver em seu primeiro emprego, será crucial ter um patrocinador. Um patrocinador é uma pessoa bem colocada (que também pode ser um mentor), com influência e poder para tomar decisão dentro da organização ou empresa onde a mulher está empregada. Um patrocinador pode ser de ambos os sexos, e esta pessoa é alguém que está defendendo e lutando para o avanço profissional da pessoa que estão patrocinando.

Patrocínio é um método altamente eficaz para acelerar o avanço profissional de uma mulher. Conselhos de um patrocinador é orientado e acionável, desde que ele seja baseado em experiência dentro da estrutura da organização ou empresa.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Soluções para os Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

2.

Solução: Desenvolvendo um sistema de apoio

- Um sistema de apoio = um grupo de pessoas em sua vida que realmente se preocupam com você e que estão ao seu lado em tempos bons e ruins
 - Amigos, familiares, colegas – qualquer pessoa com que você pode contar para apoio emocional e prático
- Pessoas com uma boa rede de apoio relatam melhor saúde, vida mais longa e um maior bem-estar
- Amigos e entes queridos ajudam você a ser tornar mais resiliente e mais capaz de superar barreiras

Um sistema social de apoio é um grupo de pessoas em sua vida que realmente se preocupam com você e que estão ao seu lado em tempos bons e ruins. Esta rede pode ser composta de amigos, familiares, colegas, vizinhos – qualquer pessoa com que você pode contar para apoio emocional e prático.

Ter um sistema de apoio é extremamente importante. Décadas de pesquisas indicam que pessoas com uma forte rede de apoio social tem uma saúde melhor, vidas mais longas e relatam um maior bem-estar.

Amigos e entes queridos também pode lhe ajudar a ser mais resiliente em tempo de estresse, contratempos ou perdas, e eles também podem fazer os seus bons tempos ainda melhores. Relacionamentos que lhe apoiam também podem lhe ajudar emocionalmente quando você está desanimada ou sobrecarregada. Amigos e entes queridos irão escutar sobre os seus medos, esperanças e sonhos, e fazer com que você se sintá vista e compreendida. Eles podem lhe ajudar pensar em alternativas e resolver problemas, e lhe distrair de suas preocupações quando isso é realmente necessário. Fazendo tudo isso, eles lhe dão encorajamento e reduzem seu estresse e sentimentos de solidão.

Em geral, tendo boas pessoas ao seu redor, que se preocupam com você, facilita a quebra de barreiras ao longo do caminho para realização de seus alvos.

Se você quer manter uma boa rede de apoio, certifique-se de mostrar a sua apreciação por sua família e amigos, fique em contato e dê apoio quando eles precisam. Se você quiser formar a sua rede de apoio, tente o voluntariado, fazer um esporte novo, entrar em um clube de livro ou usar (com segurança) recursos online.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{ para meninas }

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Soluções para os Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

3.

Solução: Praticando autocuidado

- Autocuidado = “qualquer ação intencional que você faz para tomar cuidado de sua saúde física, mental e emocional”
- Autocuidado é singular a cada pessoa, mas geralmente inclui higiene pessoal, nutrição e atividades de estilo de vida (esportes, lazer, etc.), incluindo pensamentos positivos
- Um bom autocuidado combate a baixa autoestima e foi comprovado em melhorar a saúde física, relacionamentos, renda e felicidade
- Tome 20 minutos para você todos os dias – vá ao ar livre, leia um bom livro, medite, dance ou qualquer outra coisa que lhe faz se sentir bem.

Autocuidado é definido como qualquer ação intencional que você faz para tomar cuidado de sua saúde física, mental e emocional. Autocuidado é singular a cada pessoa, mas ele começa com a capacidade de cuidar das básicas necessidades diárias, tais como se alimentar, tomar banho e escovar seus dentes. Além da higiene, autocuidado inclui comer uma dieta saudável, evitar substâncias nocivas – tais como nicotina, exercício, controlar estresse e se envolver com passatempos que você gosta.

Um bom autocuidado também evita pensamentos negativos. Se você amplia as situações ruins, ou se culpa sempre que algo ruim acontece, você está se envolvendo em conversa negativa. Sempre que possível, tente tornar pensamentos negativos em pensamentos positivos. Quanto mais você pratica isso, mais fácil isto se torna. Por exemplo, se você pensa “Eu nunca fazer isso melhor”, tente dizer “Eu vou fazer uma outra tentativa mais tarde”.

Em geral, autocuidado é uma parte essencial de um estilo de vida saudável que nos mantém com saúde, feliz e mais em sintonia com nossos corpos e mentes. Quando tomamos conta de nós mesmas, provavelmente iremos ver melhoramentos em muitos aspectos de nossas vidas, incluindo saúde física, relacionamentos e até em nossa renda.

Especialistas recomendam que você tome pelo menos 20 minutos de seu dia para fazer algo para si mesma. Tente sair ao ar livre, fazer uma caminhada com uma amiga, meditar, dançar, tomar um banho, escrever em seu diário, comer mais frutas e legumes, ou organizar o seu quarto. Quando você forma bons hábitos, você se sente melhor sobre si mesma e mais confiante para quebrar as barreiras que existem no caminho para o seu sucesso.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{ para meninas }

Soluções para os Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

4.

Solução: Tornando-se uma defensora para mudança

- Você pode superar obstáculos tratando do próprio obstáculo
- Meios de ser um defensor (United Way)
 - Informe-se – pesquisa online, conversa com especialistas
 - Envolve-se em sua comunidade – patrocine um lugar para conversas, exibição de filme, etc.
 - Aumente a conscientização – use sua voz na mídia social para uma boa causa
 - Manifeste-se – assine uma petição, marque uma reunião para fazer pressão, vote
- Estudo de caso: bullying
- Torne-se uma defensora para ajudar você e outras quebrarem barreiras para o sucesso

As três últimas soluções permite você superar obstáculos tais como bullying ou assédio sexual buscando ajuda de seus mentores e amigos, e fortalecendo a sua própria capacidade de lidar com estes problemas. Todavia, você também precisa tratar desses obstáculos falando sobre o problema que você enfrentou e tentando prevenir que outros tenham que lidar com o mesmo problema.

Se você foi negativamente afetada por um problema, existem muitas maneiras de se tornar uma defensora pública para assegurar que outras meninas em sua comunidade não tem que passar por situação similar. Você pode ser uma defensora ficando informada sobre os assuntos sociais, envolvendo-se em sua comunidade, aumentando a conscientização, e fazendo a sua voz ser ouvida.

O que essas ações envolvem? Vamos fazer um estudo de caso. Digamos que uma menina chamada Jessica foi vítima de um vicioso bullying em sua escola. Isso a levou a ter medo de ir à escola, e ela faltava o mais possível para evitar ser zombada e assediada. As notas dela começam abaixar e ela começa a ficar com dó dela mesma.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Soluções para os Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

Um dia, a Jessica decide que não aguenta mais. Após voltar da escola, ela decidiu se informar sobre bullying. Ela leu artigos sobre as causas e consequências do bullying, propostas de lei contra bullying e programas escolares.

Sua defesa online lhe levou a tomar ação na vida real, e ela marcou uma reunião com representante local para advogar para leis mais rigorosas contra bullying em seu estado e em sua escola.

Então, em advogando para mudança, você pode quebrar barreiras não somente para você mesma, mas para outros em sua comunidade. No processo, você se sente competente, capacitada e hábil para fazer mudanças positivas.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

1) Imagem corporal negativa – “Comer por ansiedade”

Atores: Três ou quatro colegas

Cenário: Um grupo de garotas folheia revistas e vê o Instagram. Elas reparam que não se parecem com as modelos, desejando ter essa aparência e usar esse tipo de roupa na festa de formatura do ensino médio que acontecerá no final do ano. Uma das garotas do grupo está muito estressada porque ainda não tem um acompanhante para a festa e acha que ninguém quer ir com ela por causa de seu peso ou de suas formas. Ela para de comer e de sair com as amigas, passa a fazer exercícios intensos o tempo todo e perde muito peso. As amigas estão preocupadas com ela.

Resolução: As amigas contam para a garota que estão preocupadas e usam frases em primeira pessoa (começadas com “eu”) para expressar seus sentimentos e apoio, incentivando-a para que ela também fale de suas emoções. Evitam culpar e ameaçar, concentrando-se mais nos sentimentos do que na questão da comida e deixando a garota ciente de que não vão criticá-la ou julgá-la. Mencionam ter esperança de que a garota procure apoio profissional e incentivam-na a ir à festa com elas para que todas possam passar um tempo juntas; também se oferecem para fazer as refeições junto com a garota, caso ela se sinta mais confortável assim.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

2) Obrigações de família - "Decisão de contratação"

Atores: Três ou quatro colegas de trabalho

Cenário: Os colegas estão fazendo uma contratação após terem entrevistado três pessoas para uma nova posição em uma rede de *fast-food* local. Um colega comentou que ele notou em uma das entrevistadas deixou uma mamadeira cair fora da bolsa no fim da entrevista. Outros começaram a se expressar em voz alta sobre o comprometimento dela e sua capacidade, como mãe adolescente, de realizar suas funções de trabalho, apesar de ela ter muita experiência e recomendações de seu empregador anterior.

Resolução: Um colega fala e diz que seus comentários são sexistas. Estariam eles discutindo a mesma coisa se aquela pessoa fosse um homem? Ela defende dizendo que ser mãe não significa ter menos comprometimento com o emprego.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

3) Violência física e/ou sexual - "Procurando sinais"

Atores: Três ou quatro colegas de classe

Cenário: Algumas estudantes notam que uma nova aluna chegou hoje com o olho machucado. Quando perguntam o que aconteceu, ela explica que bateu no armário quando guardando as louças. Além disso, notam que ela muitas vezes fica chateada ou irritada durante telefonemas com o pai e nunca fica depois da aula para as atividades extracurriculares, precisando voltar imediatamente para casa. Um dia elas a encontram chorando no banheiro após um telefonema. Elas perguntam o que aconteceu, e ela começa contar sobre aumento de abuso físico e emocional feito por seu pai.

Resolução: Elas escutam sem julgar, lhe dizem que ela não está sozinha e que o abuso não é culpa dela, se oferecem procurar informações de contato para ela de recursos locais para pessoas em sua situação, além de se oferecerem para procurar a coordenação com ela.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

4) Respondendo ao Bullying – “Defenda o que é certo”

Atores: Três ou quatro estudantes

Cenário: Depois de ser dispensado, um ex-namorado quebra a confiança da ex-namorada compartilhando imagens particulares dela em redes sociais e em mensagens de texto enviadas à escola inteira. Quando ela sai para almoçar, ela escuta seus colegas cochichando e rindo dela. Ela mal consegue ir à escola porque ela está com vergonha e constrangida.

Resolução: Dois estudantes falam para os outros pararem de dar risada e vão sentar com a vítima do bullying. Eles a acalmam e dizem que tudo vai ser esquecido em breve, e a encorajam a conversar com a coordenação, um professor de sua preferência e a direção. Os colegas dizem a ela que estão disponíveis se ela precisar de alguém pra conversar e ouvirão com respeito, sem julgá-la.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

5) Denunciando assédio sexual - "Uma situação ruim ficou pior"

Atores: Uma atleta estudante, uma colega de equipe, o técnico e um orientador

Cenário: Uma estudante se reúne com o técnico do time de vôlei depois de perder duas partidas. O técnico sugere que, se ela treinar mais, conseguirá chamar a atenção de um olheiro que ele conhece; enquanto diz isso, coloca o braço em torno da estudante. E sugere que um treinamento individual seria melhor para que ele concentrasse toda a atenção nela, deixando a estudante desconfortável. Mais tarde, ela conta o que está sentindo para uma colega de equipe.

Resolução: A colega de equipe aconselha a estudante a conversar com o orientador e se oferece para acompanhá-la. O orientador faz um relatório, garantindo para a estudante que a questão será investigada e que não foi culpa dela. A colega de equipe se oferece para participar de todas as futuras reuniões entre a estudante e o técnico.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Cenários de esquetes

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

6) Discriminação sexual - "Sempre foi assim"

Atores: Dois funcionários da loja e seu supervisor

Cenário: Duas colegas que trabalham em uma loja depois da escola estão na hora de café na loja em que já trabalham há dois anos. Elas discutem a mais nova promoção do departamento, Lance, um funcionário que trabalha lá há apenas seis meses. Uma menciona para outra como ela viu por acidente o cheque de pagamento do Lance porque eles têm o mesmo sobrenome. Apesar da falta de experiência que tinha, ele estava ganhando mais por hora do que ela. Elas vão ao seu supervisor, Rick, que após escutar as reclamações diz, "é sempre assim, os homens ganham mais". Quando as funcionárias tentam argumentar com resposta dele, ele pergunta "você estão naquela época do mês?".

Resolução: As duas colegas decidem falar com outras funcionárias de sua loja para ver se elas tiveram a mesmas experiências, e levam suas preocupações para o gerente da loja e ao gerente de distrito.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
{para meninas}

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Planejando com antecedência

SUPERANDO OBSTÁCULOS

APOSTILA

Quais são alguns possíveis obstáculos para o meu alvo? Como posso superá-los ou começar a superá-los?

-
-
-

Quem poderia me ajudar superar estes obstáculos?

-
-
-

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Aprender com os reveses

TRANSFORMAR DERROTAS EM SUCESSO

APOSTILA

Os reveses	Resultados negativos	Resultados positivos	O que aprendi

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Como Cuidar de Si Mesma

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

APOSTILA

Direcione os Estressores

Aprenda a deixar ir

Você não apenas pode evitar os estressores, mas também pode fazer prioridades e focar no que é importante para você. Você nunca será capaz de resolver todos os problemas que você enfrenta porque há coisas que estão totalmente fora do seu controle. Quando você gasta sua energia se preocupando com as coisas que você não consegue mudar, pode não sobrar mais energia para corrigir as coisas que você pode mudar. Escolha quais partes da sua vida são importantes e aprenda a deixar certas coisas ir.

Cuide do seu corpo

Fazer um esforço ativo para alimentar, exercitar, e cuidar do seu corpo tem se mostrado significativo para reduzir o estresse. Aqui estão quatro estratégias para manter sua mente e seu corpo feliz e saudável:

1. Exercite-se

Exercício é a parte mais importante do plano para gerenciar e controlar o estresse. Talvez você pense que não tem tempo para se exercitar quando você está bastante estressada, mas é exatamente isto o que você mais precisa! A próxima vez que você estiver muito estressada e nervosa para começar uma tarefa, tente dar uma corrida rápida na rua ou ir à academia. Pesquisas mostram que você será capaz de pensar melhor depois que você gastou todos esses hormônios do estresse.

2. Coma bem

Todo mundo sabe que boa nutrição te deixa mais saudável. Somente algumas pessoas percebem que isso também lhes mantém alerta durante o dia e com seu humor estável. Pessoas que comem principalmente guloseimas e fast food têm altos e baixos nos seus níveis de energia, o que prejudica sua habilidade para reduzir o estresse. Invés de focar em alimentos "ruins" ou comer menos, tente comer mais das coisas boas – frutas, legumes e grãos integrais. Elas vão te manter mais saudável e mais focada durante um longo período.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Como Cuidar de Si Mesma

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

APOSTILA

3. Durma o suficiente

Obter uma boa noite de sono pode ser um desafio, mas dormir é crucial para o crescimento e clareza de pensamento. Para melhorar seus hábitos de sono, tente ir dormir em torno do mesmo horário todas as noites. Também é importante evitar se exercitar, fazer dever de casa, ou assistir TV logo antes de dormir. Por último, tente usar sua cama apenas para dormir. Se você fica a noite toda na sua cama se preocupando com as coisas, tente designar outro lugar para pensar, como uma “cadeira de preocupação”. Sente, se dê bastante tempo para pensar a respeito das coisas (faça até mesmo uma lista se você precisar), e então deixe-a de lado.

1. Tente relaxamento ativo

Você pode virar o interruptor de ser estressado para descontraído se você souber como enganar seu corpo. Seu corpo só pode usar o sistema nervoso de emergência ou o descontraído um de cada vez. Assim, você pode ligar o sistema descontraído fazendo o oposto do que corpo faz quando está estressado. Por exemplo, quando você está em pânico, apenas por deitar e respirar dez vezes profunda e lentamente faz uma grande diferença. Para mais direção, você pode encontrar técnicas de respiração profundas guiadas por áudio, ou participar de uma aula local de ioga ou meditação.

Não Deixe Suas Emoções Oprimi-la

1. Tire férias visuais

Às vezes a melhor maneira de descontrair é levar sua mente para um lugar mais relaxante. Uma maneira de fazer isto é através de visualização. Pense em um lugar bonito, calmo aonde você pode se imaginar relaxando. Quando você está estressada, sente-se, incline-se para trás, respire fundo, feche seus olhos, e imagine-se naquele lugar calmo.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
* * {para meninas} * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Como Cuidar de Si Mesma

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

APOSTILA

2. Distraia-se

Outra maneira saudável para escapar do estresse é se distrair um pouco. Faça uma caminhada no parque, aprecie uma hora em um calmo museu, ou leia alguns capítulos de um romance interessante. Uma miniférias pode ser curta como um chá de cinco minutos ou um banho de dez. Não importa qual sua estratégia, se permitir uma pequena pausa em suas preocupações as torna mais manejáveis quando você retorna. Entretanto, é importante definir um tempo de antemão, para que se distrair não se transforme em evitar suas responsabilidades.

3. Encontre saídas saudáveis

Às vezes os sentimentos se tornam tão avassaladores que nós queremos amontoar todos em uma caixa imaginária e lidar com eles mais tarde. Quando isto acontece, uma boa ideia é buscar apenas um problema para resolver e esquecer o restante no momento. Uma maneira para fazer isso é encontrar maneiras saudáveis para liberar seus pensamentos ou preocupações. Por exemplo, saídas criativas como a arte, música, poesia, canto, dança, e rap são todas maneiras poderosas para colocar seus sentimentos para fora e se expressar. Conversar sobre o problema com um(a) adulto(a) ou amigo(a) que você confia pode também te ajudar a liberar algumas emoções negativas. Escrever num diário, fazer orações e meditação também é útil em momentos como estes.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* * {para meninas} * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Plano de Autocuidado

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

APOSTILA

Identifique duas áreas da sua vida aonde você experimentou estresse.

1.

2.

Identifique duas estratégias que você pode usar para controlar os estressores acima.

1.

2.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Mudando seu Pensamento para Reduzir Estresse

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

Introdução

Tecnicamente, as situações não são estressantes em seus próprios direitos. Pelo contrário, é nossa interpretação da situação que impulsiona o nível de estresse que sentimos. Às vezes nós temos razão do que falamos para nós mesmas. Algumas situações podem realmente serem perigosas, e podem nos ameaçar fisicamente, socialmente, ou em nossa carreira. Aqui, o estresse e emoção fazem parte do “sistema de alerta precoce” do corpo que nos alerta para a ameaça destas situações.

No entanto, muitas vezes somos muito severas e injustas com nós mesmas, de um jeito que nunca seríamos com amigos ou colegas. Esse hábito, juntamente com outros pensamentos negativos, pode causar estresse intenso e infelicidade, e pode prejudicar gravemente nossa autoconfiança.

As três etapas a seguir irão permitir que você mude seu pensamento e reduzir significativamente a sua quantidade de estresse:

1. Observe seus pensamentos.
2. Desafie seus pensamentos.
3. Substitua seus pensamentos com pensamentos mais positivos.

Observe seus Pensamentos

Você está pensando negativamente quando você teme o futuro, se coloca para baixo, ou se critica severamente por erros. Pensamentos negativos causam danos na sua confiança e prejudica seu desempenho.

Pensamentos negativos tendem a vir aos poucos em nossa consciência, fazem seu estrago e esvoaçam, enquanto nós mal notamos sua significância. O primeiro passo para mudar seu pensamento é percebê-los – observar seus pensamentos e se tornar consciente das coisas que você diz para si mesma em sua cabeça.

Uma maneira de praticar isto é observar seu fluxo de consciência enquanto você pensa sobre uma situação estressante. Não suprima nenhum pensamento: em vez

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
* {para meninas} *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Mudando seu Pensamento para Reduzir Estresse

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

disso, apenas os deixe seguir o percurso enquanto você os ouve, e anote seus pensamentos na **Apostila de Exercício: Mudando Seu Pensamento para Reduzir o Estresse**

Se conscientizar dos seus pensamentos é o primeiro passo no processo de gerenciamento de pensamentos negativos, já que você só pode gerenciar os pensamentos que você presta atenção ou observa.

Desafie Seus Pensamentos

O próximo passo para lidar com o pensamento negativo é desafiar os pensamentos negativos que você identificar. Olhe para todos os pensamentos que você anotou, e os desafie racionalmente. Pergunte se o pensamento é razoável, e se verifica com os fatos. Faça as seguintes perguntas:

- Qual é a minha evidência a favor e contra meu pensamento?
- Estou confundindo meus sentimentos com os fatos? Só porque eu me sinto assim, isso significa que minhas percepções estão corretas?
- Estou pensando desta forma apenas porque estou me sentindo mal nesse momento?

Anote sua resposta racional para cada pensamento negativo na coluna "Pensamento Racional" na folha de exercício.

Quando você desafia os pensamentos negativos racionalmente, você será capaz de ver rapidamente se os pensamentos são incorretos, ou se eles possuem alguma realidade neles. Aonde há alguma realidade, tome a ação apropriada. Nestes casos, o pensamento negativo lhe deu um aviso antecipado da ação que você precisa tomar.

Substitua Seus Pensamentos Negativos Com Mais Pensamentos Positivos

Aonde você encontrou os pensamentos negativos incorretos, é muitas vezes útil usar os pensamentos positivos racionais e afirmações para combatê-los. Também é útil analisar a situação e ver se existem oportunidades oferecidas por ela.

Afirmações são palavras de apoio e incentivo que lhe ajudam a construir autoconfiança. Ao basear suas afirmações em uma avaliação clara e racional dos

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
APOIO PROFISSIONAL
* * {para meninas} * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Mudando seu Pensamento para Reduzir Estresse

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

fatos, você pode começar a desfazer o dano que o pensamento negativo pode ter causado na sua autoconfiança. Se for apropriado, escreva essas afirmações na sua apostila, assim você possa usá-la quando precisar delas.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* * {para meninas} * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Mudando seu Pensamento para Reduzir Estresse

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

A tabela a seguir mostra dois exemplos de pensamentos negativos, racionais, e positivos:

Pensamento Negativo	Pensamento Racional	Pensamento Positivo
Eu nunca vou entender essa matéria da prova.	Essa matéria é difícil, mas eu posso entrar em contato com alguém que possa me ajudar a entendê-la.	Eu sou inteligente e capaz. Eu sei que eventualmente serei capaz de entender essa matéria.
Eu não consigo estudar. Sinto-me muito ansiosa. Por que não consigo controlar minha ansiedade?	É tudo bem e normal se sentir ansiosa. Não é perigoso, e não é minha culpa – é apenas o jeito que me sinto.	Eu não vou deixar essa ansiedade me parar. Posso sentir ansiosa por causa dessa prova e <i>ainda</i> estudar para ela.

Adaptado de: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.html

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* * {para meninas} * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Mudando seu Pensamento para Reduzir Estresse: Folha de Exercício

EQUILIBRANDO O SEU ESTRESSE

APOSTILA

Pensamento Negativo	Pensamento Racional	Pensamento Positivo

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG

SONHE * REALIZE *
— APOIO PROFISSIONAL —
* * { para meninas } * *

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer formato ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do detentor dos direitos autorais.

Meu plano pessoal

TRANSFORMANDO OS SONHOS EM AÇÃO

APOSTILA

Plano de Ação

Minha meta:

Quais serão as minhas vantagens ao alcançar essa meta?

-
-
-
-

Passos para ação com prazos:

-
-
-
-

Meu plano pessoal

TRANSFORMANDO OS SONHOS EM AÇÃO

APOSTILA

Pequenas tarefas que preciso fazer essa semana:

-
-
-
-

Identificar Obstáculos

Quais são alguns possíveis obstáculos à minha meta?

-
-
-
-

Quais são algumas possíveis estratégias para superar estes obstáculos?

-
-
-
-

Meu plano pessoal

TRANSFORMANDO OS SONHOS EM AÇÃO

APOSTILA

A equipe dos meus sonhos

Identifique pessoas em sua vida que podem ajudar você a alcançar o seu sonho:

Pense em:

O que precisa acontecer para transformar seu plano em realidade?

Quem você conhece que pode ajudá-la a fazer isso acontecer?

Quem você conhece que possui informações ou habilidades ou outros recursos para lhe oferecer?

Relacione as possíveis maneiras pelas quais a "Equipe dos meus sonhos" pode ajudar você:

Pense em:

Para quais partes do seu plano pessoal você precisa de ajuda?

Quais partes do seu plano pessoal são confusas ou parece ser algo grande demais e inatingível?

Você precisa de mais informações sobre alguma coisa?

-
-
-
-

Pergunte a uma especialista

TRANSFORMANDO OS SONHOS EM AÇÃO

APOSTILA

Possíveis perguntas da orientanda

- Quais são as suas qualidades que mais contribuíram para o seu sucesso?
- Na retrospectiva, o que teria sido útil saber quando você tinha a minha idade?
- Quais as maneiras pelas quais este tipo de trabalho interessou você e como você começou a trabalhar nesse ramo?
- O que você estudou na faculdade?
- Como você conseguiu o seu primeiro emprego? Na retrospectiva, o que teria sido útil saber antes de entrar nesse ramo profissional?
- Você pensou que chegaria onde está atualmente?
- Do que você tem maior orgulho?
- Quais foram as matérias ou cursos que lhe foram mais úteis em sua carreira?
- Qual foi o maior obstáculo ao sucesso em sua carreira e como você o superou?
- Quais são as principais características de liderança necessárias para o sucesso?
- Do que você mais gosta em seu emprego?