



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Mothers Looking Ahead

Módulo 2: Motivação e Estratégias de Carreira



This work is licensed under a Creative Commons  
Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0  
License.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



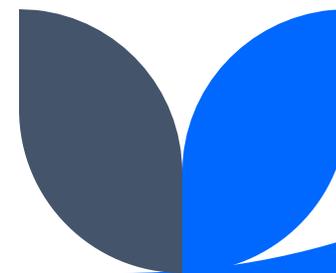
## Objetivo do Módulo



Imagem: Gerado por IA

## Módulo 2: Motivação e Estratégias de Carreira

O objetivo deste módulo é dotar os formandos da compreensão, das competências e das atitudes necessárias para **melhorar o seu desenvolvimento pessoal e profissional**. Isto envolve o reconhecimento e o aproveitamento de motivadores intrínsecos e extrínsecos, o desenvolvimento da resiliência, da auto-confiança e a promoção de uma mentalidade de crescimento, reconhecendo a importância da sua saúde mental. Além disso, visa apoiar os alunos no desenvolvimento de estratégias para o sucesso na carreira através da reflexão pessoal, do cultivo de uma mentalidade positiva e da criação de um plano de carreira personalizado.



## Resultados da Aprendizagem

Após a conclusão deste módulo, terá adquirido os seguintes **conhecimentos, competências e atitudes**:

### Conhecimento

- 
1. Compreender **os motivadores pessoais** (intrínsecos e extrínsecos) e as suas barreiras.
  2. Compreender as estratégias existentes para cultivar uma **mentalidade positiva e resiliente**.
  3. Desenvolver conhecimentos factuais sobre os benefícios e a importância de desenvolver a **confiança e a auto-eficácia**.
  4. Desenvolver conhecimentos práticos sobre as **estratégias de desenvolvimento de carreira** existentes e a relação entre motivação e sucesso na carreira.

### Competências

- 
1. Identificar **motivações intrínsecas e extrínsecas** para prosseguir estudos, formação e oportunidades de carreira.
  2. Desenvolver **a resiliência e a perseverança** através da aplicação de estratégias para desenvolver uma mentalidade positiva e resiliente.
  3. Avaliar e expandir a sua **auto-confiança e crenças** actuais.
  4. Criar um **plano de carreira personalizado**.

### Atitudes



1. Disponibilidade para analisar honestamente a sua **motivação, autoconfiança e convicção** relativamente ao planeamento da carreira.
2. Apreciação da **mentalidade positiva e resiliente**.
3. Abertura para considerar **opções alternativas de carreira e formação** ao desenvolver o seu plano de carreira.
4. Promover uma **mentalidade de crescimento**.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## História de Caso Motivadora

Vídeo: A história inspiradora da carreira da ex-CEO da Pepsico, Indra Nooyi



<https://www.youtube.com/watch?v=K8AqS--80tM>

Indra Nooyi é considerada uma das mulheres empresárias mais poderosas das principais empresas do mundo. Foi diretora-geral da PepsiCo e **é considerada um exemplo de como se pode conciliar trabalho e família na gestão de grandes empresas.** A sua história é uma inspiração para muitas mães que equilibram as suas carreiras com as suas responsabilidades familiares.



Cofinanciado pela  
União Europeia



## História de Caso Motivadora

### Início da carreira e maternidade

Indra Nooyi nasceu na Índia, onde frequentou a escola até vir para os Estados Unidos para frequentar a Yale School of Management. Após o seu MBA, iniciou a sua carreira no Boston Consulting Group antes de entrar para a PepsiCo em 1994. Quando se tornou diretora executiva em 2006, tinha duas filhas e enfrentava **enormes pressões de responsabilidade na gestão de uma empresa global e no cumprimento das suas obrigações familiares**. A situação tinha agora atingido o nível de um ato de equilíbrio, mesmo no meio da sua vida diária, com o seu trabalho exigente a equilibrar-se com as necessidades da sua família.

### Problemas de equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Nooyi falou publicamente em entrevistas sobre os desafios pessoais que enfrentou ao conciliar o seu papel de mãe com o de empresária. Apesar de toda a sua antiguidade, partilhou muitos dos mesmos problemas que outras mães que trabalham têm: **perder momentos importantes em família, gerir as idas à escola e sentir-se culpada pelo tempo que passa longe dos filhos**. Uma das suas histórias mais famosas é a de quando chegava a casa a trabalhar depois de ter sido promovida a Presidente da PepsiCo. Ela contou como a sua mãe lhe ordenou que fosse comprar leite para a família. Uma lembrança tão humilde de que, por mais alto que a sua carreira tenha subido, as suas responsabilidades como mãe são igualmente importantes. Como Nooyi disse uma vez, **"as mulheres podem ter tudo, mas não tudo ao mesmo tempo"**. Teve de fazer alguns sacrifícios e cedências; ainda assim, encontrou uma forma de estar totalmente presente no trabalho e com a família, embora certamente não sem dificuldades.



Cofinanciado pela  
União Europeia



## História de Caso Motivadora

### Sistema de apoio e definição de prioridades

Grande parte do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal de Nooyi deve-se a um **enorme sistema de apoio**, sobretudo ao marido e à mãe, que ajudaram a tomar conta das crianças quando ela não podia estar em casa. Ela também identifica que uma das pedras angulares é **estabelecer limites e ser intencional sobre o tempo com a família**. Disse uma vez que, enquanto diretora executiva, não podia estar presente em todos os eventos escolares ou nas reuniões de pais e professores, mas certificou-se sempre de que estava presente em todos os momentos prioritários com os filhos. Essa intencionalidade tem sido um meio para ela estar presente com a família, ao mesmo tempo que prossegue com êxito os seus deveres profissionais.

### Reflexão e legado

Nooyi está agora reformada da PepsiCo e, após reflexão, apercebeu-se de que o equilíbrio entre trabalho e família nunca foi o ideal. Apesar de sentir falta de alguns momentos, deu o melhor de si ao seu trabalho e à sua família.

Atualmente, defende **um maior apoio às mães trabalhadoras**: melhores políticas de licença familiar e opções de acolhimento de crianças. A história de Indra Nooyi está relacionada com as complicações da vida real no que respeita ao equilíbrio entre uma mãe e uma carreira de alto nível. A sua experiência só prova que, por muito difícil que seja o caminho, com um forte sistema de apoio, uma cuidadosa definição de prioridades e a aceitação das imperfeições, é efetivamente possível atingir o objetivo em ambas as áreas.

## Atividade de Reflexão

### História de caso motivadora: A história inspiradora da carreira da ex-CEO da Pepsico, Indra Nooyi



Tendo em conta a história de vida de Nooyi, reflita sobre os seguintes aspetos:

**Equilíbrio de papéis:** Refletir sobre as dificuldades que Nooyi teve de enfrentar para equilibrar o seu papel de diretora executiva com os seus deveres de mãe. Pense em como esta dualidade é comum entre tantos pais que trabalham atualmente. Como pensa que este equilíbrio se irá manifestar na sua vida, ou talvez já se manifeste na vida de alguém próximo de si?

**Sistemas de apoio:** Nooyi fez questão de atribuir o seu sucesso a uma grande estrutura de apoio, nomeadamente a sua família e os seus mentores. Pense nas pessoas da sua vida que servem de apoio. De que forma é que as suas contribuições o ajudam a gerir as suas responsabilidades?

**O conceito de "ter tudo":** Nooyi é famosa por dizer que as mulheres podem "ter tudo", mas não tudo ao mesmo tempo. Considere este conceito. Acha que é possível ter um equilíbrio perfeito? Porquê ou porque não?

**Compensações e sacrifícios:** Considere os sacrifícios que Nooyi fez na sua carreira. Agora reflita sobre as cedências que fez na sua vida. Como é que lida com os sentimentos de culpa ou arrependimento associados a essas cedências?

**Intencionalidade nas relações:** Nooyi certificou-se de que estava presente quando tinha momentos raros com a sua família. Reflita sobre um momento em que foi intencional numa das suas relações. Como é que se certifica de que está sempre presente para os seus entes queridos?

**Lições aprendidas:** As experiências de Nooyi contêm lições valiosas sobre resiliência, definição de prioridades e adaptabilidade. O que pode aprender com a história dela para aplicar na sua vida?

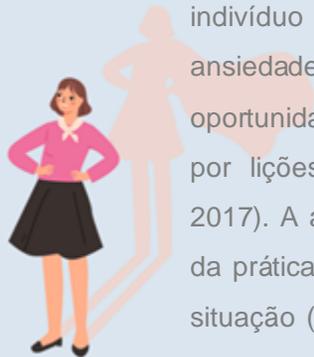
## Lista de Tópicos - Motivação e Estratégias de Carreira

### Compreender a Motivação Pessoal



A distinção entre fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos reveste-se de grande importância para o sucesso na carreira. Enquanto a motivação intrínseca se refere à satisfação pessoal ou à paixão derivada do trabalho, as motivações extrínsecas resultam de salários, oportunidades de promoção ou reconhecimento (Deci & Ryan, 2000). As carreiras bem sucedidas conseguem frequentemente um equilíbrio entre os dois fatores, alinhando os valores pessoais com os objetivos profissionais e as recompensas externas.

### Criar Confiança e Auto-Eficácia



As afirmações positivas e a visualização do sucesso ajudam o indivíduo a acreditar nas suas capacidades e a eliminar a ansiedade. Os desafios devem ser reconhecidos como uma oportunidade para ganhar e crescer. A resiliência é reforçada por lições derivadas da análise de contratempos (Dweck, 2017). A aquisição de conhecimentos e competências através da prática aumenta a confiança. A preparação prévia de uma situação (por exemplo, uma apresentação ou uma entrevista) aumenta a auto-eficácia.

### Desenvolver uma Mentalidade Positiva

Uma mentalidade de crescimento - a crença de que as capacidades podem ser desenvolvidas através da dedicação e do trabalho árduo - é um dos estados mais essenciais necessários para o desenvolvimento profissional (Dweck, 2006). Uma mentalidade de crescimento promoverá a resiliência, a adaptabilidade e o empenhamento na aprendizagem ao longo da vida. Quando um setor está a passar por mudanças rápidas, a estratégia de carreira deve centrar-se na aquisição contínua de competências e na aprendizagem.



### Desenvolver um Plano de Carreira

O planeamento da carreira exige flexibilidade em relação às tendências do setor, às competências e ao desenvolvimento pessoal (Locke & Latham, 2002). Os elementos mais básicos do desenvolvimento da carreira são o trabalho em rede e a marca pessoal. O networking permite o aparecimento de oportunidades, mentores e ligações valiosas, enquanto a marca pessoal implica a criação de uma identidade profissional que o distinga no mercado.



## Atividade 1

### O Check-In do Bem-Estar Mental

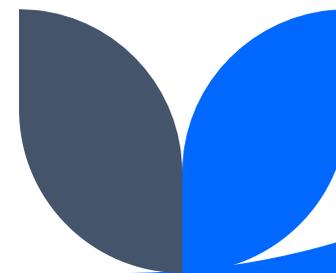
Esta atividade ajudá-la-á a avaliar a sua saúde mental e a desenvolver estratégias de autocuidado para gerir o stress enquanto equilibra a carreira e a maternidade.

*O que é que vai precisar?*

- Papel em branco/canetas ou um dispositivo digital para tomar notas.
- Espaço tranquilo para reflexão.



**Siga os corações desta atividade (e o seu próprio coração) até ao fim!**



## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental

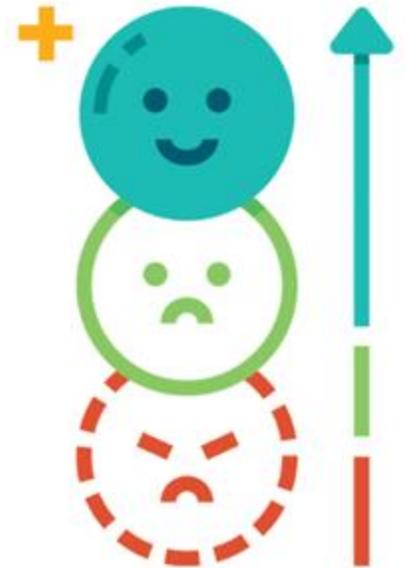


### Compreender a sua saúde mental

Numa escala de 1 (nível mais baixo) a 10 (nível mais alto), avalie como se tem sentido na **última semana** nas seguintes áreas:

- Nível de stress
- Nível de energia
- Estabilidade do humor
- Qualidade do sono
- Exaustão emocional

Anote brevemente quaisquer observações. Por exemplo, se classificou o seu nível de stress como 8, anote o que pode estar a contribuir para esse stress.



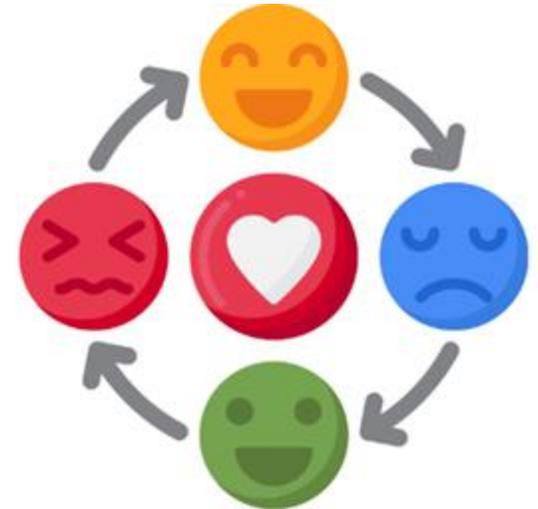
## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental



### Compreender os seus fatores de stress e de energia

Faça duas listas:

- **Fatores de stress:** Anote os fatores específicos relacionados com a sua carreira, maternidade ou vida pessoal que lhe têm causado stress.
- **Energizadores:** Anote as atividades ou momentos do seu dia que lhe dão energia, alegria ou uma sensação de calma.



## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental



### Respirar para se acalmar!

Reiniciar e recarregar as energias com uma respiração profunda:

- Faça uma pausa de 5 minutos para se concentrar na respiração consciente.
- Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire lenta e profundamente.
- Inspirar durante 4 segundos, manter durante 4 segundos e expirar durante 4 segundos.

Isto ajudá-lo-á a centrar-se e a reduzir o stress imediato.  
Pode repeti-lo sempre que precisar!



## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental



### Planear os seus cuidados pessoais

Desenvolva um plano realista de cuidados pessoais com base nas suas necessidades.

- Considerando os seus **fatores de stress**, reflita sobre o que pode fazer, na prática, para os reduzir.

*Exemplo: Se um fator de stress é "sentir-se sobrecarregado com os e-mails do trabalho", uma possível solução poderia ser "estabelecer limites, verificando os e-mails do trabalho apenas duas vezes por dia".*

- Reveja os seus **energizadores** e selecione como pode acrescentar mais destas atividades positivas ao seu horário diário ou semanal.

*Exemplo: Se um fator de energia é "ouvir música", programe 10 minutos de música durante os intervalos do trabalho.*



## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental



### Definir objetivos para a sua saúde mental

Escolha um ou dois objetivos de saúde mental para trabalhar na próxima semana. Estes podem incluir:

- Aumentar o tempo para cuidar de si próprio.
- Reduzir um fator de stress específico.
- Praticar regularmente a atenção plena ou a meditação.

Escreva os seus objetivos e a forma como se responsabilizará por eles.  
*Exemplo: Colocar lembretes ou acompanhar o seu progresso num diário.*



## Atividade 1: O Check-In do Bem-Estar Mental



### Verifique regularmente a sua saúde mental

Após uma semana, reavalie a sua saúde mental utilizando o mesmo inventário de 

Qual é a diferença entre o seu nível de stress, energia ou humor?

Altere o seu plano, se necessário.



**O autocuidado para as mães não é um luxo. Pelo contrário, é uma forma integral de sustentar a saúde mental, manter relações e prosperar nos papéis pessoais e familiares.**

**Ao cuidar do seu bem-estar, estará a garantir estes benefícios para si, para os seus filhos e para a sua família!**





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 2

### O meu Roteiro de Desafio Profissional

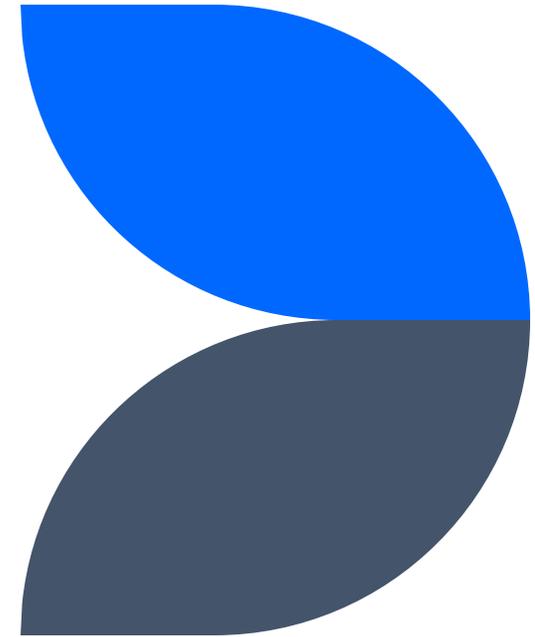
Esta atividade ajudá-lo-á a identificar os desafios profissionais que enfrentou ou enfrenta atualmente e a desenvolver estratégias para os ultrapassar.

*O que é que vai precisar?*

- Papel em branco/canetas ou um dispositivo digital para tomar notas.
- Espaço tranquilo para reflexão.

Esta atividade inclui recursos úteis que o podem ajudar no seu processo de reflexão!

**Siga os passos da estrada até ao fim! 😊**





Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 1: Identificar os desafios da sua carreira

Reserve um momento para refletir sobre os desafios que enfrentou na sua carreira como mãe. Escreva 1-3 desafios que tiveram impacto na sua progressão na carreira ou no seu trabalho quotidiano.



*"Que desafios profissionais enfrentei que são exclusivos da minha experiência como mãe?"*



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 1: Identificar os desafios da sua carreira

#### Alguns exemplos de desafios para as mães:

**Equilíbrio entre vida profissional e pessoal:** A incapacidade de equilibrar as responsabilidades da maternidade com as exigências do trabalho é talvez a mais vital de todas as questões, uma vez que as mães têm de organizar tudo o que diz respeito aos filhos, à casa e ao trabalho; isto leva ao stress, ao esgotamento e a um sentimento de sobrecarga.

**Horários inflexíveis:** A maioria das organizações não tem grande consideração pelo trabalho a partir de casa, pelos horários flexíveis ou pelos cargos a tempo parcial. Este facto coloca muitas vezes as mães numa posição extremamente difícil no que diz respeito ao equilíbrio entre as responsabilidades profissionais e pessoais, especialmente no caso da guarda dos filhos.

**Interrupções de carreira e lacunas no emprego:** Ao longo da vida, as mães são obrigadas a registar interrupções no seu currículo devido ao facto de terem de tirar um tempo para criar os filhos. Estas lacunas têm uma conotação negativa para os potenciais empregadores, criando frequentemente um obstáculo ao regresso ao emprego ou à progressão na carreira.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 1: Identificar os desafios da sua carreira

**Oportunidades de progressão limitadas:** As mães têm muitas vezes a sensação de que devem estar a deixar passar oportunidades de promoção ou de progressão na carreira porque são vistas como menos disponíveis ou menos empenhadas no local de trabalho, especialmente quando se salienta a necessidade de acordos de trabalho flexíveis.

**Stress emocional e esgotamento:** As exigências de ser uma boa mãe e uma profissional dedicada tendem muitas vezes a resultar em stress emocional, sentimentos de culpa e uma sensação geral de esgotamento. É frequente sentir-se dominado pelo desejo de "fazer tudo", o que pode ser mental e fisicamente esmagador.

**Desafios dos cuidados infantis:** O desafio da disponibilidade de estruturas de acolhimento de crianças a preços acessíveis é um dos principais impedimentos para as mães que trabalham. Sem disponibilidade de estruturas de acolhimento de crianças, é muitas vezes difícil trabalhar horas regulares ou dedicar toda a atenção a um emprego.

**Disparidades salariais entre homens e mulheres:** As mães, sobretudo as que tiram férias e/ou preferem empregos a tempo parcial, podem receber menos do que os seus homólogos masculinos ou outros indivíduos que não são pais. Este facto pode criar problemas de fragilização e encargos a longo prazo para estas mães.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 2: Refletir sobre o impacto

Refleta sobre o impacto que estes desafios tiveram na sua vida profissional e pessoal.



*Como é que este desafio o fez sentir?  
Como é que isso afetou o seu crescimento profissional?  
Influenciou o seu equilíbrio entre a vida profissional e  
pessoal ou a sua saúde mental?*



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 2: Refletir sobre o impacto

**Neste vídeo, pode ver o testemunho de uma mulher e a influência que a sua mãe teve na sua vida.**

**Irene Mora (2017). Para as mulheres que procuram a maternidade e a carreira.**

Irene Mora atribui a sua ambição e motivação à sua mãe, a bem sucedida diretora-geral de uma empresa multinacional. Com a sua infância única - a viajar por todo o mundo e a ser exposta a novos ambientes - Mora aprendeu competências valiosas que mais tarde a informaram e ajudaram a destacar-se no mundo dos negócios, incluindo a adaptabilidade, a autenticidade e a independência. Mora incentiva as mães a prosseguirem uma família e uma carreira - os seus filhos podem agradecer-lhes por isso.



<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 3: Brainstorming de estratégias

Refleta sobre como pode responder a esses desafios.



*Que estratégias pode utilizar para responder a estes desafios?*



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 3: Brainstorming de estratégias

#### **Equilíbrio entre vida profissional e pessoal:**

- Gestão do tempo: Trata-se da definição de prioridades e de objetivos realistas para ajudar a equilibrar atividades importantes no trabalho e em casa.
- Estabelecer limites: Estabeleça claramente um limite entre o tempo de trabalho e o tempo em família. Um exemplo seria não verificar os e-mails de trabalho durante o tempo com a família.
- Delegar: Deixe que a sua rede de apoio - parceiro, família e amigos - o ajude. Contrate serviços, sempre que possível, para o ajudar nas limpezas ou na preparação das refeições.
- Autocuidado: O ato de dedicar tempo a si próprio para restaurar a energia - mesmo que em pequenas porções ao longo do dia.

#### **Horários inflexíveis:**

- Peça flexibilidade: Discuta abertamente as suas necessidades com o seu empregador, questionando-o sobre a viabilidade de condições de trabalho flexíveis. Deve ter em conta as consequências positivas em termos de produtividade e de um melhor equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar.
- Considere a possibilidade de trabalhar como freelancer ou por contrato: O trabalho freelancer/remoto pode oferecer flexibilidade e mais controlo sobre o seu horário.
- Pesquise empregadores “amigos da família”: Conhecer empresas que fazem da flexibilidade/equilíbrio trabalho-vida parte da sua cultura.

#### **Interrupções de carreira e lacunas no emprego**

- Reformule a lacuna: Explique em pormenor as competências que aprendeu durante o período em que esteve ausente do trabalho, com especial destaque para a organização, multitarefas e resolução de problemas. Transmita a sua vontade de regressar ao trabalho.
- Aperfeiçoe-se durante as férias: Cursos online, participar em workshops ou obter certificações relacionadas com a sua área para se manter relevante.
- Trabalho em rede: Manter-se em contacto com pessoas do setor, eventos de networking e interagir com elas no LinkedIn.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 3: Brainstorming de estratégias

#### **Oportunidades de progressão limitadas:**

- Comunique as suas aspirações: Poderá ter de deixar claro a uma entidade patronal que está empenhado e interessado em crescer na carreira, apesar de necessitar de acordos de trabalho flexíveis.
- Mentoria: Identificar mentores e patrocinadores que falem em seu nome, aconselhem e abram as portas certas.
- Orientação para os resultados: Ser orientado para os resultados; demonstrar valor através de resultados concretos que provem que as disposições flexíveis ou o trabalho a tempo parcial não inibem o desempenho.

#### **Stress emocional e esgotamento:**

- Autocompaixão: Permita-se cometer erros e compreenda que não pode fazer tudo na perfeição. Permita-se investir no que é mais importante.
- Defina expectativas realistas: Isto pode ser difícil, mas não se comprometa demasiado no trabalho ou em casa. Por vezes, é preciso dizer não quando é necessário.
- Encontrar apoio: Localize e junte-se a uma rede online de mães trabalhadoras na sua comunidade para partilhar experiências, conselhos e palavras de encorajamento.
- Atenção plena e relaxamento: Envolver-se frequentemente em actividades como a meditação, o ioga ou simplesmente a reconexão através de pausas que reduzem o stress.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Etapa 3: Brainstorming de estratégias

#### **Desafios do acolhimento de crianças:**

- Investigação sobre cuidados infantis: investigar diferentes soluções de cuidados infantis, como creches, amas ou cuidados infantis partilhados com outros pais
- Subsídios para cuidados infantis e benefícios da entidade patronal: investigue os programas governamentais ou os benefícios fornecidos pela entidade patronal para cuidados infantis.
- Tenha um plano de emergência: Crie planos de contingência para eventualidades imprevistas, como uma criança doente, através do desenvolvimento de recursos de babysitter de confiança ou de acordos flexíveis com o seu empregador.

#### **Disparidade salarial entre géneros:**

- Negociação salarial: Não hesite ou mostre relutância em negociar o salário e as regalias. Conhecer a remuneração média do posto de trabalho e do setor também pode ajudar a avaliar se está a ser dada uma compensação total.
- Mantenha-se informado. Acompanhe a natureza evolutiva do seu setor e esteja recetivo à aquisição de novas competências para uma competitividade contínua.
- Maximize a flexibilidade do emprego. Pode considerar o empreendedorismo, o trabalho freelance ou empregos com remuneração baseada no desempenho.

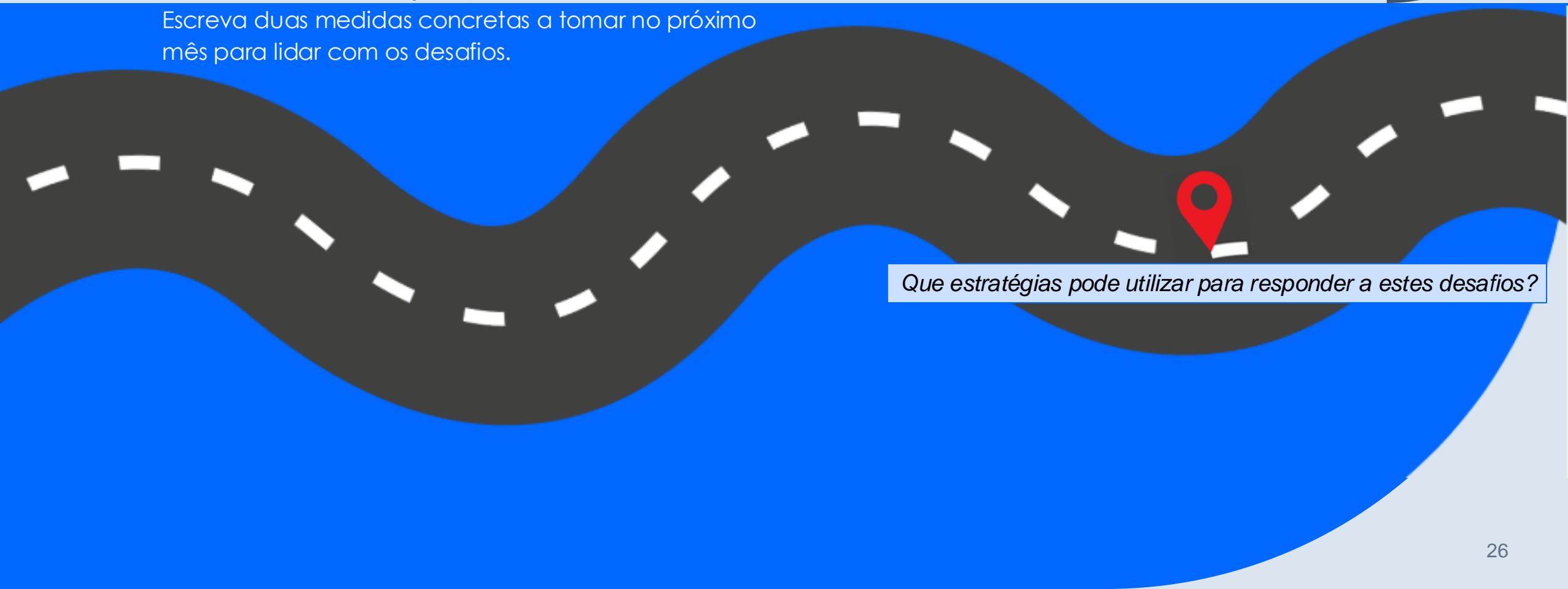


Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Passo 4: Plano de ação pessoal

Escreva duas medidas concretas a tomar no próximo mês para lidar com os desafios.



*Que estratégias pode utilizar para responder a estes desafios?*

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Passo 4: Plano de ação pessoal

#### Importância da saúde mental no seu plano de ação

O estado de espírito ou a condição de saúde mental desempenha um papel fundamental na decisão de escolha de carreira que se toma na vida, especialmente para as mães que têm de fazer malabarismos para lidar com a sua vida.

Alguns exercícios e práticas que pode fazer em momentos de stress:

#### Respiração consciente

Uma técnica simples mas eficaz, a respiração consciente envolve a concentração da atenção na respiração como forma de acalmar a mente e o corpo. Reduz a ansiedade, o que pode ajudar a melhorar a concentração e a trazer calma. Inspire lenta e profundamente, contando até 4, segure por 4 e expire por 4. Isto pode ser feito em qualquer lugar e em qualquer altura, mas deve ser utilizado sobretudo quando os níveis de stress são especialmente elevados, como quando uma das crianças faz uma birra (Brown & Ryan, 2003).

#### Técnicas de ligação à terra

Práticas que o ajudam a manter-se ancorado no momento presente, minimizando os sentimentos de sobrecarga. Reduz a ansiedade, os pensamentos acelerados e a instabilidade emocional. A "técnica 5-4-3-2-1" é um bom exercício de estabilização. Repare em 5 coisas que consegue ver, 4 coisas que consegue sentir, 3 coisas que consegue ouvir, 2 coisas que consegue cheirar e 1 coisa que consegue saborear (Biegel et al., 2009).





Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

### Passo 4: Plano de ação pessoal

#### Importância da saúde mental no seu plano de ação

##### Prática da gratidão

Prestar atenção e apreciar regularmente as coisas boas da vida, mesmo quando a vida se torna stressante. A atenção passa do stress para a apreciação, o que permite uma mente mais positiva e o bem-estar. Escreva num diário de gratidão três coisas pelas quais está grato diariamente. Podem ser pequenos momentos, o sorriso do seu filho ou realizações pessoais (Emmons & McCullough, 2003).

##### Parentalidade consciente

É estar com os seus filhos sem distrações, sem multitarefas, observando e respondendo calmamente às suas necessidades. Reforça a relação entre pais e filhos, diminui o stress dos pais e serve de modelo para as crianças no que diz respeito à regulação emocional. Dê ao seu filho momentos específicos em que possa dar toda a sua atenção e ouvi-lo atentamente, sem ter em mente outras tarefas (Duncan et al., 2009).

##### Meditação de varrimento corporal

Esta é uma técnica de atenção plena em que se presta atenção a várias partes do corpo, observando quaisquer sensações sem julgamento. Relaxa a tensão física, ao mesmo tempo que desenvolve a consciência corporal. Deite-se ou sente-se confortavelmente. Analise mentalmente o seu corpo da cabeça aos pés, concentrando-se em qualquer tensão, e liberte-a com cada respiração (Carmody & Baer, 2008).





Cofinanciado pela  
União Europeia

## O meu Roteiro de Desafio Profissional

**Muito bem!**

Encontrou o fim da estrada!  
Mas isto é apenas o começo! 😊



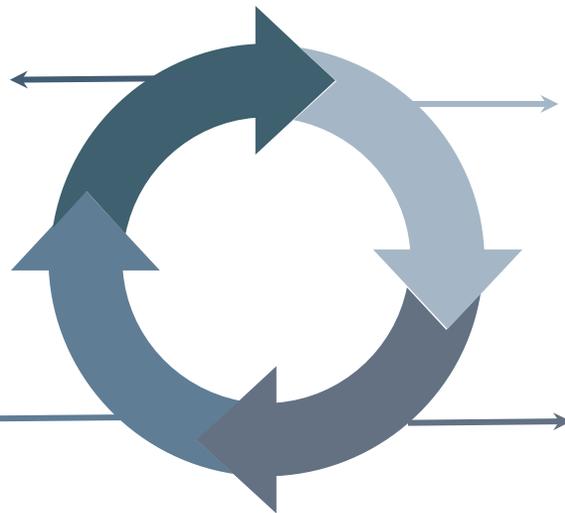
## Dicas Importantes

### Dica 1: Definir objetivos pessoais

Divida os grandes objetivos de carreira em objetivos mais pequenos e alcançáveis, o que pode dar lugar a que cada uma destas pequenas vitórias alimente um sentimento de sucesso e progresso.

### Dica 2: Construir um sistema de apoio

Rodeie-se de profissionais, amigos ou mentores que pensem da mesma forma, e o facto de este encorajamento e conselho vir de outras pessoas que compreendem as suas dificuldades pode ser um forte motivador quando as coisas se tornam difíceis.



### Dica 3: Pratique o autocuidado

Reserve tempo para si próprio sempre que necessário. Quer se trate de um passatempo, de leitura, de meditação ou de exercício físico, reserve tempo para as atividades que lhe devolvam a energia e o façam sentir-se bem. É óbvio que não se pode servir de um copo vazio.

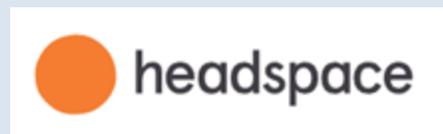
### Dica 4: Estabelecer limites

É extremamente importante para a saúde mental de uma pessoa estabelecer claramente os limites entre a vida pessoal e profissional. Evitar o excesso de compromissos; aprender a dizer não sem se sentir culpado quando necessário é saudável.



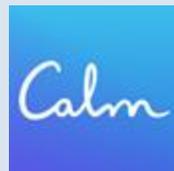
## Recursos Adicionais

### Apps para a Mentalidade, a Resiliência e o Coaching de Carreira



#### Aplicação Headspace

Uma aplicação de meditação que também inclui conteúdos guiados sobre como criar resiliência e gerir o stress através da atenção plena.



#### Aplicação Calm

O Calm oferece práticas de meditação e de atenção plena que ajudam a melhorar o bem-estar mental e a resiliência.



#### Aplicação BetterUp

Uma aplicação que fornece coaching de carreira personalizado, oferecendo acesso a coaches certificados para o ajudar a trabalhar a liderança, a mentalidade de crescimento e a resiliência na carreira.



#### Aplicação ThinkUp

Uma aplicação que o ajuda a melhorar a sua mentalidade, concentrando-se em afirmações positivas e na conversa interna.

### Podcasts (em inglês)



#### WorkLife com Adam Grant

Apresentado pelo psicólogo organizacional Adam Grant, este podcast analisa a forma como podemos tornar o trabalho mais significativo e produtivo, com enfoque na mentalidade e no crescimento profissional.



#### Ambitious Mom com Katie Fleming

Destinado a mães ambiciosas que querem ter sucesso nas suas carreiras e, ao mesmo tempo, estar presentes nas suas famílias, este podcast apresenta entrevistas com mulheres que conciliam a maternidade e o sucesso na carreira.

### Leituras úteis (em inglês)



#### Harvard Business Review

Artigo interessante que explica como criar um plano de carreira a 5 anos.



#### Artigo da Forbes

Artigo interessante que realça o papel crucial que o trabalho em rede desempenha nas nossas carreiras.



# Pronta para testar os seus conhecimentos?

É altura de pôr à prova as suas  
capacidades...

[COMECE AGORA](#)



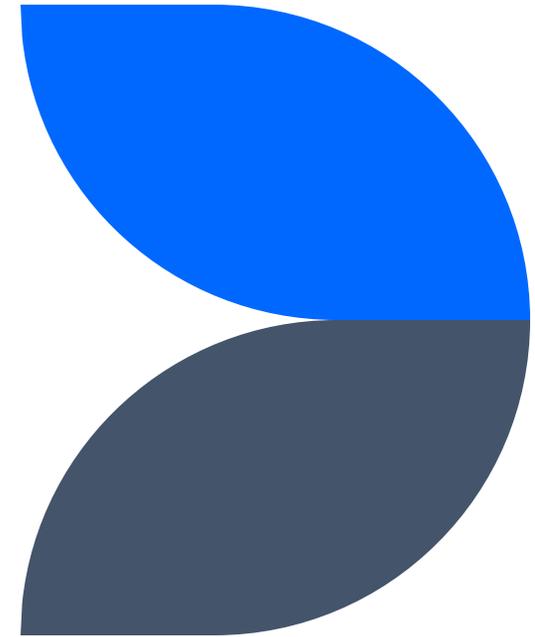
Cofinanciado pela  
União Europeia



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Perguntas de Autorreflexão

- Q1:** Quais são as minhas principais prioridades neste momento, na minha carreira e na minha vida pessoal, e até que ponto estão alinhadas com as minhas ações diárias?
  
- Q2:** Como lido atualmente com o stress e existem estratégias mais saudáveis que possa adotar para o gerir melhor?
  
- Q3:** Como é que falo comigo próprio quando enfrento um contratempo e o que é que posso fazer para cultivar um diálogo interior mais compassivo e positivo?





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Conclusão

Com este módulo, pretendemos que reflita sobre as suas próprias experiências, quer como mãe, quer como trabalhadora. Através da consciencialização da motivação extrínseca e intrínseca, e através do desenvolvimento da resiliência, da autoconfiança e de uma mentalidade de crescimento, pode tornar-se ativamente empenhado e responsável pelo seu desenvolvimento pessoal e pela sua carreira.

Como mãe e trabalhadora, deve refletir sobre as suas experiências pessoais e profissionais e desenvolver uma mente preparada para ultrapassar obstáculos e desenvolver continuamente um plano de carreira individualizado que a ajude a atingir os seus objetivos e a alcançar o sucesso profissional e pessoal desejado.

Não se deve esquecer de dar prioridade aos seus cuidados pessoais, o que implica reconhecer os limites que estabelece na sua vida. Dar a si próprio tempo para se dedicar a interesses pessoais evitará que os sentimentos se tornem avassaladores. Pode ser apropriado recorrer a apoio externo - família, amigos, profissionais e grupos comunitários - para lhe dar uma perspetiva diferente das situações e dos desafios. Esta é uma altura muito importante para se apoiar nos outros e não ter medo de pedir ajuda.

**Não se esqueça: Cada mãe trabalhadora é uma super-heroína. Está a criar o futuro e, ao mesmo tempo, a contribuir para a sociedade. Isso é incrível! 😊**



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Referências

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 855-866.  
<https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33.  
<https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.  
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>



Cofinanciado pela  
União Europeia

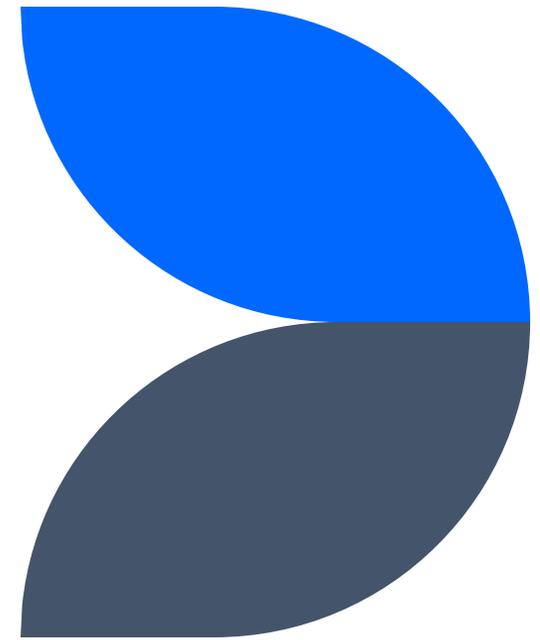
## Referências

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The New Psychology of Success: Updated Edition*. Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Ibarra, H., & Hunter, M. (2007). How leaders create and use networks. *Harvard Business Review*, 85(1), 40-124.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>



Cofinanciado pela  
União Europeia

**Parabéns por ter concluído  
este Módulo!**



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



# Mothers Looking Ahead

