

Cresça com o Google

Para Mulheres

QUE QUEREM DESENVOLVER SUAS CARREIRAS



Destaques do que eu aprendi em uma semana...

Dicas

Cresça com o 

1. Se prepara.

Quando a oportunidade chegar, você estará preparada.

2. Nunca pare de aprender.

3. Sonhe e corra atrás.



Paula Bellizia

VP de Marketing América Latina
no Google

Autoconhecimento para escolhas profissionais



Ana Minuto

Consultora Empresarial e de
Carreira - RME

Fases do processo de Autoconhecimento

1. **Autopercepção** (Como você fala de você para outras pessoas?)
2. **Auto-observação**
3. **Memória Auto Biográfica** (Quais decisões você está tomando baseadas na sua história?)
4. **Autoestima**
5. **Autoconceito** (Você acredita em você?)
6. **Autoaceitação**

Dicas

- 1. Se você acredita que pode, você pode! Se você acredita que não pode, também têm razão.**
- 2. Você é a única que pode transformar sua história, ninguém pode fazer isso por você.**
- 3. Pensar na priorização, se organizar para entregar o seu melhor, e se questionar. O questionamento transforma o mundo.**

Comunicação eficaz para conversas profissionais



Kaka Rodrigues
Especialista em Gente - RME

Detalhes da comunicação

- 1. Transmitir a mensagem e garantir que ela seja recebida e compreendida , é responsabilidade nossa.**
- 2. Comunicação clara e assertiva, diminui e previne conflitos, evita falsas expectativas.**
- 3. Importante ter reuniões planejadas. Pensar antes qual o objetivo, o que se deseja falar, qual o resultado que pretende. Convidar pessoas já com a pauta definida.**
- 4. Check list para conversas importantes.**

Melhorando a sua apresentação pessoal



Patricia Tucci
Especialista em Treinamento e
Desenvolvimento - RME

Dicas

- 1. Quem é educado é educado sempre. Cuide para que sua imagem seja igual em diferentes situações.**
- 2. O ideal é que sua imagem conecte com o que você faz.**
- 3. Cuide dos seus gestos, posturas e expressões. (Bufadas, olhares, tiques, sorrisos etc.)**
- 4. Sua aparência fortalece quem você é, e conecta ao seu ambiente.**
- 5. Invista nas palavras que você utiliza. Conecte ao seu público.**
- 6. Elogie e encontre pontos em comum com os outros**

Pessoas que...

1. **Falam baixo, tendem a parecer discretas, mas também podem parecer inseguras.**
2. **Falam alto, aparentam serem fortes e firmes, mas podem parecer arrogantes.**
3. **Falam rápido, aparentam ágeis e rápidas, mas podem parecer desorganizadas e ansiosas.**
4. **Falam vagorosamente, podem parecer tranquilas, mas também sem energia**
5. **Falam tudo no diminutivo, isso diminui a força da mensagem.**



Exercício

De 3 a 90 segundos, temos uma impressão do outro

1. Grave-se

- a. Diga quem é você, quem você representa, e três qualidades suas (três qualidades dos seus projetos).

2. Avalie sua gravação:

- a. Tinha postura ereta?
- b. Passava confiança na mensagem?
- c. Olhou para a câmera? Sorriu?
- d. Seus gestos demonstraram o que tava falando?

Usando a sua experiência como diferencial no mercado de trabalho



Veruska Galvão
Mentora de Carreiras - RME

Competências

- conhecimento, tudo que você sabe...

Habilidades

- o que você sabe fazer, não necessariamente faz...

Atitudes

- o que você coloca em ação...

Valores

- o que a sua consciência recomenda que você faça...

Emoções

- o quanto você se relaciona com suas emoções...

Análise SWOT - FOFA

Forças

- Características mais marcantes
- Suas qualidades

Oportunidades

- Onde você pode atuar.
- Onde com suas “Forças” você pode ter sucesso.

Fraquezas

- Características que te atrapalham e que podem impedir seu sucesso.

Fraquezas

- Tudo que desafia
- Características, habilidades e conhecimentos que precisará desenvolver.

Propósito...

**Profissionais que tem um propósito claro, se destacam
no mercado de trabalho.**

Ter clareza do que você faz e por que você faz.
Qual o significado do que faço na minha vida?

Como descobrir propósito...

1. **Talento**

Qual seu talento? Em que você é bom?

Ex: Sua comunicação, sua forma de cozinhar, a forma de cuidar das pessoas.

2. **Necessidade**

O que através do seu talento pode ajudar o mundo e as pessoas a serem melhores?

3. **Valores**

Tudo que sua consciência recomenda que você faça.

4. **Paixão**

Pelo que você é apaixonada? O que vc ama fazer?

O que apesar dos perrengues você gosta de fazer?

Como se preparar para entrevistas de emprego



Bia Diniz
Empreendedora Social - RME

Dicas para conseguir seu “SIM”

1. **Conheça a vaga e a empresa**

Se tiver 70% dos requisitos, já tem chance de ser aprovado.

2. **Você é a melhor candidata**

Liste seus pontos fortes e fracos em relação a vaga.

3. **Sua história tem valor**

As suas pequenas realizações, são grandes conquistas. Liste desafios que você superou.

4. **Planeje!**

Quando será a entrevista? Como será (presencial/online)? Os equipamentos estão funcionando?

5. **Leve suas impressões e dúvidas a sério**

Não saia da entrevista com dúvidas. Você também tá selecionando a empresa.

6. **Vista o seu melhor sorriso!** Transmita emoção e entusiasmo.

7. **Não tenha medo!** Você pode escolher, não tenha medo de escolher.

Mudança de Carreira



Sofia Esteves
Convidada Especial
Fundadora da Cia de Talentos

Dicas / Frases...

1. Minha meta sempre foi comigo mesma.
2. Nunca deixe de se capacitar, muito ruim você não conseguir uma vaga porque não se atualizou.
3. Nunca passe por cima dos seus valores.
4. Confiar em você própria, se você não confiar, ninguém vai confiar.
5. Nunca perca sua essência. Cresça o que você crescer, não deixe de lutar. Seja humilde sempre para dizer “Eu não sei, mas vou aprender”.

Dicas / Frases...

“Pra você encantar o outro, você precisa estar encantada consigo própria. Se você não tiver essa determinação, essa garra... Eu levei um monte de porta fechada, um monte de não, mas cada “não” me desafiava a buscar o “sim”. Eu não ficava em casa chorando porque chorar não paga boleto bancário, chorar só dar ruga, que depois a gente vai ter que gastar dinheiro para consertar.”

“Nada que a gente passe, não tem um motivo para acontecer, e que lá no futuro, em um outro momento, a gente vai entender o porquê.”