E-book de
Desenvolvimento

Jornada de Íris

Programa de Mentoria
para Mulheres

DRA. ALESSANDRA GONZAGA



ALESSANDRA GONZAGA

Alessandra Gonzaga é doutora em Gestão de Pessoas, mestre em Psicologia Clínica e atua há mais de duas décadas na interseção entre inteligência emocional, liderança e propósito. Cofundadora do hub Conexão IE, Alessandra dedica sua trajetória ao desenvolvimento de pessoas e à formação de líderes mais conscientes, especialmente mulheres que desejam alinhar carreira, autenticidade e bem-estar.



Explore nossa jornada.

Carreiras femininas: as fases de Íris — 03

Comece em si mesma — 05

Compreenda o comportamento — 07

Enfrente desafios emocionais — 10

Conecte-se com a empatia — 13

Encontre seu protagonismo — 15

Possibilite aceitar e mudar — 17

Construa um futuro possível — 19

Aprenda e expanda a sua presença — 21

CARREIRAS FEMININAS

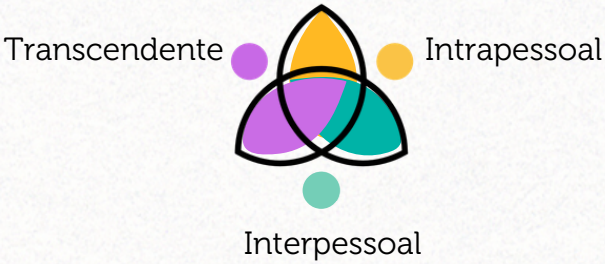
AS FASES DE ÍRIS

Em suas trajetórias profissionais, as mulheres passam por motivações distintas, ligadas às fases de crescimento, equilíbrio (balanço) e autenticidade.

O modelo de carreira caleidoscópica (ABC) promove a ideia de que temos diferentes forças motivacionais atuando em relação a nosso momento de vida.

No programa Íris, as fases de carreira são consideradas nos campos intrapessoal, interpessoal e transcendente, de forma integrada.

Assim, para conhecermos as forças que atuam em nós é preciso ter consciência da própria experiência (crescimento), dos relacionamentos (equilíbrio) e da atuação possível no contexto em que vivemos (autenticidade).

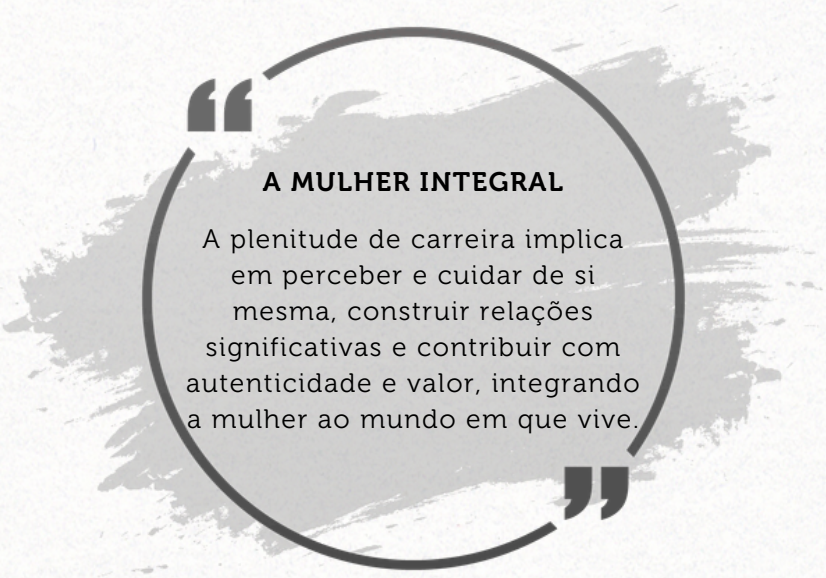


NO QUE AS CARREIRAS DE MULHERES DIFEREM DAS MASCULINAS?

A partir de nosso segundo decênio de carreira, de acordo com o modelo ABC, amplia-se muito nas mulheres a motivação em torno de uma vida mais balanceada entre pessoal e profissional. Nos homens isso também acontece, porém mais tarde.

VALE ACELERAR CARREIRAS EM UM MUNDO JÁ TÃO ACELERADO?

Essa é uma excelente pergunta, que implica em ressignificarmos a ideia de "aceleração". Para nós, ela fala sobre acelerar processos de aprendizado e expansão. Isso não implica em ampliar a ansiedade e, ao contrário, tem a ver em dar tempo a todas as emoções e reflexões



AUTOCONSCIÊNCIA

COMECE EM SI MESMA

Conhecer a própria história pessoal é essencial para o processo de autoconhecimento, pois nossa trajetória nos oferece uma compreensão mais profunda de quem somos e de como nossas experiências moldaram nossa identidade.

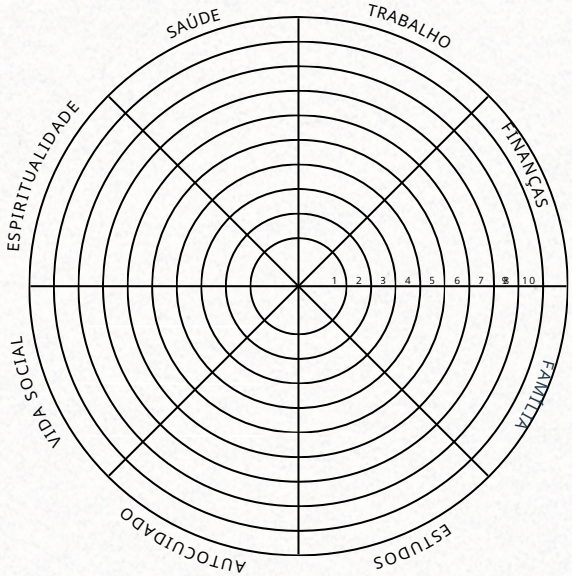
Ao revisitarmos momentos significativos de nossa vida, podemos identificar padrões de comportamento, crenças e valores que influenciam nossas decisões e reações no presente. E sim, isso tudo tem muito a ver com a profissional que somos e com a pessoa que acreditamos poder nos tornar.

> Na jornada de carreira é fundamental promover um olhar profundo sobre o passado e o que nos constituiu para chegarmos onde estamos hoje. Você já parou para pensar sobre sua história de vida?

EXERCÍCIO

SUA RODA DA VIDA

Construa uma escala de prioridade para as diferentes dimensões que compõem sua trajetória pessoal. Em seguida considere seu nível de satisfação nelas e um objetivo para a jornada.



Áreas prioritárias (3 a 5)

_____

_____

_____

_____

_____

Recado para mim

_____

_____

COMPREENDA O **COMPORTAMENTO**

A metodologia DISC classifica os perfis comportamentais em quatro grandes categorias: **Executor** (**D**ominante), **Comunicador** (**I**nfluenciador), **Planejador** (E**S**tabilidade) e **Analista** (**C**onformidade).

O perfil Executor (Dominante) é orientado a resultados, assertivo e focado em desafios. Já o Comunicador (Influenciador) se destaca pela sociabilidade, energia e capacidade de influenciar os outros, O Planejador (Estabilidade) é calmo, confiável e trabalha de forma consistente, buscando segurança e harmonia no ambiente. O Analista (Conformidade) é meticuloso, detalhista e segue rigorosamente normas e padrões, valorizando a precisão e a qualidade no trabalho.

> “Conhecer nosso perfil comportamental nos permite entender nossas forças e limitações nas interações com os outros. Cada perfil possui características distintas que consideram nossas crenças, como tomamos decisões, nos motivamos e lidamos com desafios.”

OBSERVE OS DIFERENTES PERFIS

EXECUTORA

Pessoas desse perfil podem ser eficazes em resolver problemas rapidamente. Talvez precisem desenvolver empatia ou escuta em situações que requerem maior sensibilidade.

COMUNICADORA

Alguém com facilidade em persuasão, motivação e conexão com as pessoas. Por outro lado pode ter dificuldades em relação a detalhes ou vulnerabilidade em relação à críticas.

PLANEJADORA

Tende a ser ótima para manter a calma e estabilidade em momentos de estresse. Pode ter dificuldade de se posicionar diante da incerteza ou de gerenciar conflitos assertivamente.

ANALISTA

Tende a ser uma pessoa detalhista, orientada por regras e normas, metódica. Há facilidade em observar e evitar erros. Porém pode ter dificuldade em lidar com ambientes caóticos ou que precisam de maior flexibilidade nas rotinas.

EXERCÍCIO

SEU PERFIL

Analise seu relatório Profiler e, após devolutiva com a mentora, elenque suas principais facilidades, trazendo exemplos. Em seguida, aponte suas maiores dificuldades e como pode começar a endereçá-las. Lembre-se de trocar ideias com sua parceira de desenvolvimento e acompanhar o processo.

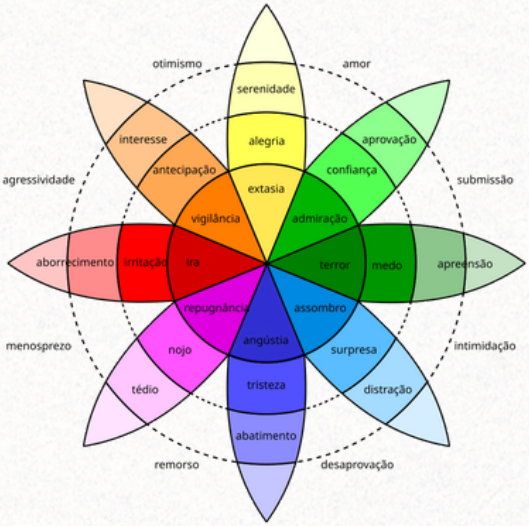
Facilidades e exemplos práticos

Dificuldades e formas de ação

ENFRENTE DESAFIOS **EMOCIONAIS**

Lidar com os próprios sentimentos e de outras pessoas não é tarefa fácil, porém a boa notícia é que possível aprender comportamentos emocionalmente inteligentes.

Para nos adaptarmos às diferentes situações e interações é importante termos um bom vocabulário emocional. Nessa direção, a roda das emoções de Plutchik oferece uma boa alternativa para estudarmos as emoções centrais de nosso comportamento, ligadas à sobrevivência, que evoluiram para nos adaptarmos e garantirmos nossa conexão com as pessoas.



Desenvolver a inteligência emocional contribui para que a compreensão e gestão das emoções. Mais do que uma função adaptativa, isso garante bem-estar e relações interpessoais saudáveis.

EXERCÍCIO

O QUE VOCÊ SENTE?

Escolha uma emoção de cada vez no quadro abaixo e verifique possíveis pensamentos que passam em sua mente nesse momento. Seja qual for seu sentimento, AC0LHA, sem julgar. Lembre-se: nossas emoções nos trazem informações importantes para compreendermos e interagirmos no mundo. E elas mudam, trazendo as diferentes perspectivas da vida. Depois reflita: como gostaria de me sentir? O que posso fazer para promover isso AGORA?

Medo

É a emoção que surge diante de uma ameaça percebida, gerando cautela ou a necessidade de fuga para se proteger. Pode levar à evitação de pessoas e situações.

Raiva

Surge como uma reação a uma frustração ou injustiça, impulsionando ações para superar obstáculos ou impor limites. Gera reações explosivas.

Tristeza

É a emoção que reflete a perda ou a decepção, gerando um estado de introspecção e possível busca por conforto. Promove maior negatividade também.

Nojo

Uma emoção desencadeada pela percepção de algo repulsivo ou tóxico, motivando o afastamento ou rejeição. Nas interações, favorece o julgamento.

Surpresa

É a reação a eventos inesperados, seja positivo ou negativo, que nos impulsiona a ajustar nossa atenção e ação. Importante para ampliarmos nossa visão.

Alegria

Surge quando alcançamos algo desejado, promovendo um estado de satisfação e bem-estar. Favorece a experiência de todas as emoções positivas (gratidão, coragem, etc).

Confiança

É a emoção que reflete a sensação de segurança e apoio, promovendo conexões e cooperação. Sua base é a aceitação do outro e da situação que se apresenta.

Antecipação

Reflete a expectativa sobre algo que está por vir, preparando-nos para agir com prontidão ou prudência. Por vezes é considerada um tipo de ansiedade.

“É preciso coragem para ser imperfeita. Aceitar e abraçar as nossas fraquezas e amá-las. E deixar de lado a imagem da pessoa que devia ser, para aceitar a pessoa que realmente sou.”.

BRENÉ BROWN

CONECTE-SE COM **EMPATIA**

Alguns conceitos são importantes para ampliarmos nossa habilidade de acolhimento das pessoas.

ESCUTA ATIVA

Habilidade de ouvir com total atenção e presença, sem interrupções, mostrando que se está genuinamente interessado no que o outro está compartilhando, o que fortalece a conexão emocional.

PERSPECTIVA

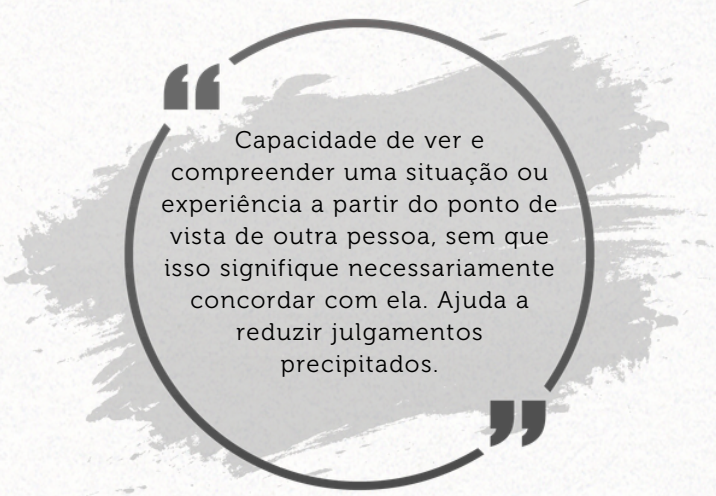
Capacidade de ver e compreender uma situação ou experiência a partir do ponto de vista de outra pessoa, sem que isso signifique necessariamente concordar com ela. Ajuda a reduzir julgamentos precipitados.

COMPAIXÃO

Difere da empatia no sentido de que vai além de entender ou compartilhar o sentimento de alguém. Envolve um desejo genuíno de aliviar o sofrimento do outro, levando à ação para ajudar.

AUTOREGULAÇÃO

Habilidade de gerenciar suas próprias emoções enquanto se conecta com as emoções de outra pessoa, evitando ser sobrecarregado por elas e mantendo a clareza.



ENCONTRE SEU **PROTAGONISMO**

Ser protagonista da própria vida não significa ter todas as respostas ou controlar tudo o tempo todo. Ser protagonista é, antes de tudo, assumir responsabilidade por quem se quer ser — e pelas escolhas que se faz, mesmo quando elas são difíceis.

Na jornada das mulheres, o protagonismo esbarra em algumas armadilhas silenciosas: esperar reconhecimento externo, buscar aprovação constante ou acreditar que é preciso estar "pronta" para agir. Muitas vezes, crescemos mais preparadas para servir, apoiar e garantir o bem-estar dos outros do que para dizer: "eu quero", "eu escolho", "eu mereço".

> O protagonismo feminino nasce quando paramos de responder ao que o mundo pede e começamos a construir o que queremos entregar ao mundo. E, para isso, precisamos cultivar coragem, clareza e, acima de tudo, gentileza com nossos próprios limites e ritmos.

EXERCÍCIO
SUSTENTANDO ESCOLHAS

Ser protagonista não é gritar mais alto. É sustentar o silêncio quando ele carrega escolha. É ocupar o próprio corpo, o próprio tempo, a própria história — mesmo quando ninguém está olhando. Pense nisso e responda:

Existem áreas de minha vida sinto que estou no piloto automático, respondendo às expectativas de outras pessoas? Quais são elas? Por que faço isso?

Complete agora as próximas frases:

Deixarei de ser coadjuvante quando...

Minha próxima ação como protagonista será...

POSSIBILITE

ACEITAR E MUDAR

Em nossa jornada trabalhamos a partir de conceitos da dialética comportamental, uma abordagem terapêutica de Marsha Linehan que equilibra a aceitação das emoções com a mudança de comportamentos que não nos servem mais (são disfuncionais).

POR QUE A ACEITAÇÃO PODE SER NECESSÁRIA NA VIDA E TRABALHO?

Aceitar as situações nos ajuda a lidar com a realidade, reduzindo o sofrimento e mantendo a calma

QUANDO DEVEMOS FOCAR NA MUDANÇA DE ATITUDE?

Quando os comportamentos atuais causam sofrimento ou prejudicam nossa saúde e relacionamentos.

COMO SABER SE DEVO ACEITAR E/OU MUDAR?

Devemos aceitar o que não podemos controlar e mudar o que está ao nosso alcance para melhorar nossa vida, especialmente comportamentos e perspectivas. Pode parecer estranho mas mudar é um complemento a aceitar.

QUAL O BENEFÍCIO DO EQUILÍBRIO ENTRE ACEITAR E MUDAR?

Promover uma vida emocionalmente mais equilibrada, com menos reatividade e mais controle sobre nossas respostas.

EXERCÍCIO

A HORA DA DECISÃO

Ás vezes ficamos emaranhadas em situações que não nos servem mais, sem clareza se podemos ou não mudar algo a respeito. O exercício a seguir pode ajudar você a aceitar (o que não depende de você e a realidade que se apresenta) para mudar (o que está em seu controle, para uma realidade desejada).

Identifique a situação

Em uma folha ou diário, escreva sobre a situação atual que está gerando desconforto ou dúvida. Seja o mais específica possível.

Faça Duas Perguntas-Chave

- Tenho controle direto sobre essa situação?
- Posso fazer algo para influenciar o resultado?

Classifique

- Se a resposta for "sim" para uma ou ambas as perguntas, considere ações possíveis para mudar a situação.
- Se a resposta for "não" para ambas as perguntas, é hora de praticar aceitação.

Reflexão final

- Para a mudança: Escreva três ações que você pode tomar para começar a transformar essa realidade.
- Para a aceitação: Anote três maneiras pelas quais você pode ajustar sua mentalidade para lidar com essa situação de forma mais construtiva.

CONSTRUA UM FUTURO **POSSÍVEL**

Cada experiência, seja um sucesso ou um desafio, carrega ensinamentos que moldam nossa visão do que queremos e podemos alcançar.

A partir do que aprendemos, podemos fazer escolhas mais conscientes e informadas, conectando nosso passado ao que desejamos para o futuro.

Por isso é importante refletir sobre as conquistas durante a jornada, os desafios superados, as as lições que surgiram ao longo do caminho, tanto no campo intrapessoal como relacional e transpessoal (do contexto).

Nossos aprendizados trazem reflexões valiosas que ajudam a guiar decisões estratégicas na trajetória profissional. Com conhecimento e experiência nas trocas é possível definir metas claras e realistas, ajustando sempre que necessário, sem perder de vista a flexibilidade e adaptabilidade que a vida exige.

O FUTURO NÃO É ALGO QUE APENAS ACONTECE, MAS SIM ALGO QUE CONSTRUÍMOS E REVISITAMOS, PASSO A PASSO.

Ao aceitar o que está fora do nosso controle e buscar mudanças onde temos poder, começamos a criar um caminho alinhado com nossos valores e ambições.

> A carreira é um processo dinâmico, em constante evolução. Lembre-se de celebrar pequenas vitórias e valorizar cada progresso, ainda que gradual.

Confie na sua capacidade de aprender e se adaptar. O futuro que você deseja é possível, desde que você o construa com propósito, autoconhecimento e ação consistente.

Obrigada por compartilhar sua jornada e contribuir com o desenvolvimento de outras mulheres. **Juntas somos melhores!**

APRENDA E EXPANDA
SUA PRESENÇA

O mundo está em constante movimento — e nós também precisamos estar. Cultivar uma mentalidade de aprendizado contínuo não é só sobre cursos, livros ou novas habilidades técnicas. É sobre manter o olhar curioso, a escuta atenta e o desejo genuíno de crescer como pessoa.

Quando mulheres se mantêm atualizadas, conectadas e abertas, elas influenciam não só pelo que sabem, mas principalmente por quem são. O impacto positivo que geramos no mundo está diretamente ligado à nossa disposição de aprender, desaprender e reaprender — com pessoas, experiências e contextos diversos

ESTAR EM EXPANSÃO NÃO É ESTAR OCUPADA O TEMPO TODO. É ESTAR VIVA, PRESENTE E CONSCIENTE DO QUE QUER AMPLIAR: SUA VOZ, SEUS ESPAÇOS, SUA REDE, SUA VISÃO DE MUNDO.

EXERCÍCIO

MAPA DE EXPANSÃO

Crescer não é virar outra pessoa. Crescer é virar mais você mesma. Cada aprendizado que chega, se encaixa ou se transforma dentro de nós deixa um rastro: uma versão sua que se movimenta mais livre, mais ampla, mais inteira. Por isso é importante revisitarmos nossa essência (o melhor em nós), nosso foco atual de desenvolvimento e o que nos inspira. E seguir aprendendo.

Foco atual

Aponte três características que quer desenvolver em si mesma.

Inspiração

Escreva uma frase que eleva seu pensamento e lembre de três pessoas que te ajudam a ser alguém melhor.

Essência

Descreva três qualidades que são muito suas. Explore como pode ampliá-las em sua vida.


Conexão ie