



Programa de Mentoria para Mulheres

Empoderamento e liderança feminina
na transição energética



Programa de Mentoria para Mulheres



Aula 02

Vida profissional e pessoal: Como equilibrar?

BEATRIZ BUENO

Sou a Bia!

Filha da Angela e do Ramiro

Esposa do Aldo

Mãe da Manuela e de mais 4 estrelinhas

Engenheira de Produção

Consultora, Coach, Mentora e Facilitadora

Professora

Diretora do Instituto Integral Brasil

Admiradora de Óleos Essenciais

Aprendiz de Beach Tennis



BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408

beatrizbuenomacri@gmail.com

[Link para o LinkedIn](#)

Objetivos

Esta aula aborda os principais desafios das mulheres na hora de conciliar a vida pessoal e profissional, trazendo dicas de como equilibrar essa balança e priorizar ações a serem realizadas, não se culpar quando algo não acontecer conforme o planejado, saber delegar funções e assim diminuir a pressão na vida e no trabalho e ter momentos de autocuidado.



CHECK-IN

MOMENTO PARA INTEGRAÇÃO

EM DUPLAS

APRESENTE-SE

COMO ESTOU CHEGANDO?

COMO ESTÁ O EQUILÍBRIO ENTRE MINHA VIDA PESSOAL E VIDA PROFISSIONAL?

7 MINUTOS NO TOTAL:

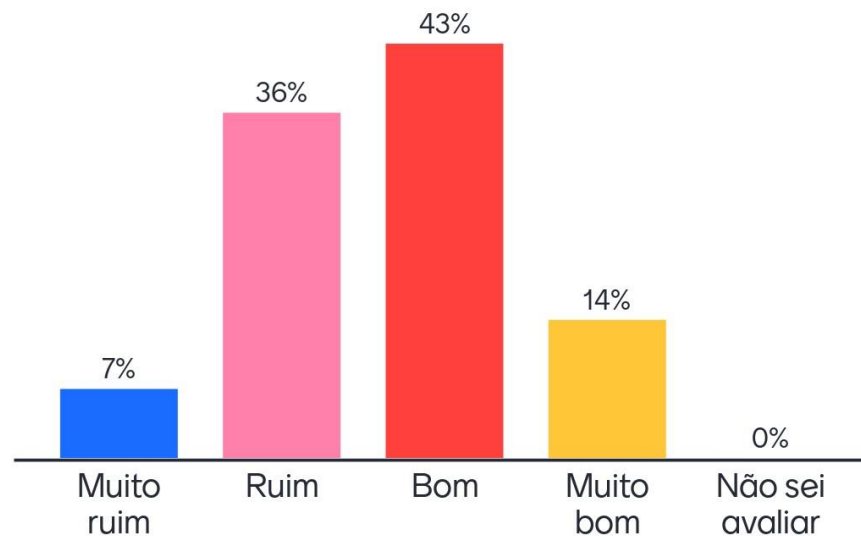
- 3 MINUTOS PARA CADA
- + 1 MINUTO PARA RESPONDER ENQUETE NO MENTI



RESULTADO CHECK-IN

COMO ESTÁ O EQUILÍBRIO ENTRE MINHA VIDA PESSOAL E VIDA PROFISSIONAL?

Mentimeter



O QUE JÁ SEI SOBRE O TEMA?



EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E VIDA PROFISSIONAL



EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E VIDA PROFISSIONAL

- Como gerenciar ações pessoais e profissionais em busca do equilíbrio?
- Como priorizar ações e focar no que realmente importa?
- Quais os caminhos para lidar com as tarefas invisíveis e a sobrecarga feminina?



Não existe receita de bolo!



QUAL O RECURSO QUE PODE SER A CHAVE PARA AJUDAR NO EQUILÍBRIO DA VIDA?

TEMPO



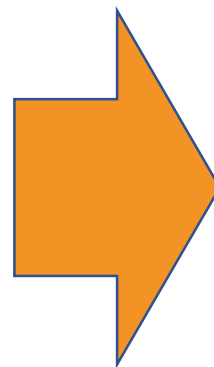
Gerenciamento do tempo



“Ah, como eu queria que o dia tivesse mais de 24 horas”

Gerenciamento do tempo

1. IDENTIFIQUE SUAS NECESSIDADES
2. IDENTIFIQUE PRIORIDADE
3. LISTE SUAS ATIVIDADES E TAREFAS
4. USE A TECNOLOGIA
5. DETERMINE PRAZOS
6. ORGANIZE OS AMBIENTES
7. CRIE UMA ROTINA



SENSAÇÃO DE REALIZAÇÃO

MAIS TEMPO PARA O LAZER E NOVAS OPORTUNIDADES

REDUÇÃO DO ESTRESSE

AUMENTO DA SAÚDE (FÍSICA E MENTAL)

MAS SERÁ QUE É SÓ O TEMPO?



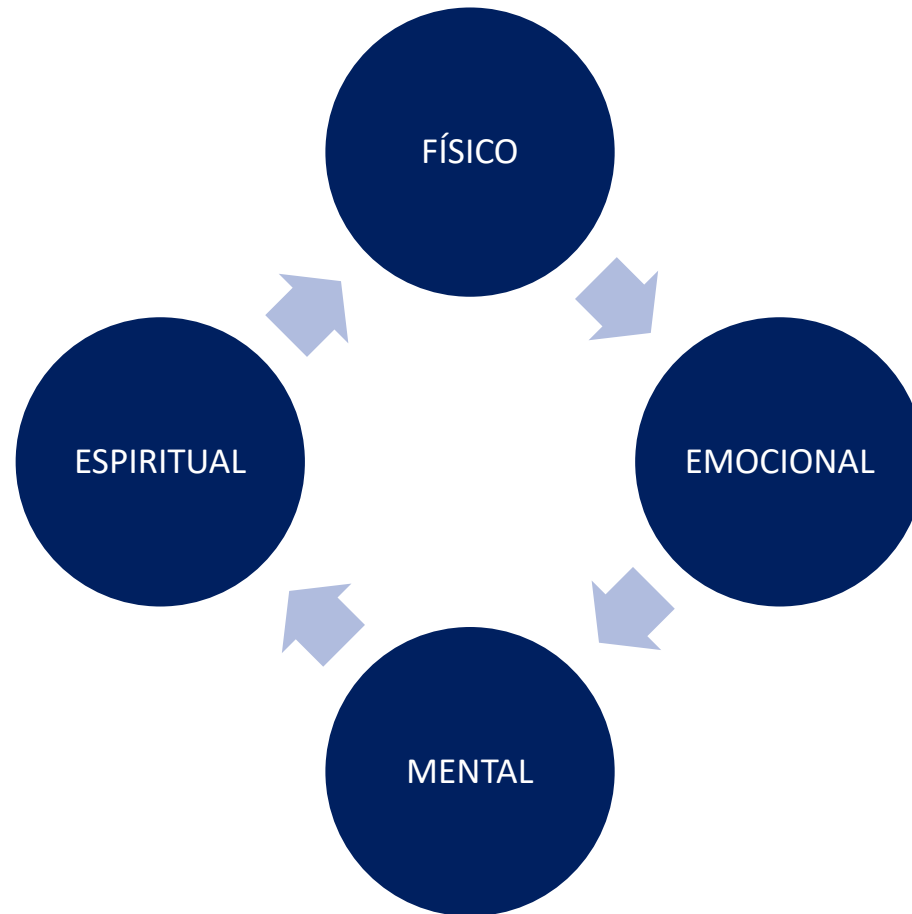
E o que fazemos com o tempo?

O que fazemos torna a nossa vida mais produtiva!
E só podemos fazer alguma coisa boa se tivermos
energia adequada para isso.

Faz sentido?

ENVOLVIMENTO TOTAL

Envolvimento total: gerenciando energia e não o tempo
Jim Loehr e Tony Schwartz



ENVOLVIMENTO TOTAL

PRINCÍPIOS

1. **Quatro dimensões** de energia: a física, a emocional, a mental e a espiritual
2. **Equilíbrio** entre o estresse e a recuperação
3. **Expandir a capacidade**, a fim de desenvolver e aprimorar as quatro fontes fundamentais de energia: a física, a emocional, a mental e a espiritual.
4. **Rituais positivos** de energia



ENVOLVIMENTO TOTAL

Em resumo, para o alto desempenho, as pessoas precisam estar:

- fisicamente energizadas,
 - emocionalmente conectadas,
 - mentalmente concentradas e
 - espiritualmente alinhadas
- com um objetivo bem definido.



ENVOLVIMENTO TOTAL

Mudança de Paradigmas

VELHO PARADIGMA	NOVO PARADIGMA
Administrar o tempo	Administrar a energia
Evitar o Stress	Buscar o Stress
As recompensas alimentam o desempenho	Um propósito alimenta o desempenho
Pensamento positivo	Engajamento Total



ENVOLVIMENTO TOTAL

Propósito-Verdade-Ação.

1ª etapa: o objetivo é definir os propósitos, trazendo à tona os valores mais importantes de suas vidas.

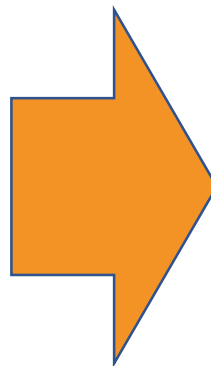
2ª etapa: é preciso encarar a realidade, coletando dados confiáveis acerca de si mesmo.

3ª etapa: é agir para eliminar a distância que separa o que somos daquilo que queremos ser.



ENVOLVIMENTO TOTAL

1. CRIAR UM PROPÓSITO
2. ESTABELECEER A SITUAÇÃO ATUAL – “VELHA HISTÓRIA”
3. DESCREVER A “NOVA HISTÓRIA” E SEUS BENEFÍCIOS
4. CRIAR UM PLANO DE AÇÃO COM RITUAIS POSITIVOS QUE SUSTENTAM A NOVA HISTÓRIA



MUDANÇA DE HÁBITOS

MAIS CONSCIÊNCIA DO NOSSO RITMO

CRIAR NOVOS LIMITES

AUTOCUIDADO

SAÚDE MENTAL, FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL

ATIVIDADE

VOZ PARA TODAS!

25 MINUTOS

ESCOLHA UMA PESSOA PARA TRAZER A VOZ DO GRUPO E
APRESENTAR EM **3 MINUTOS** PARA OS DEMAIS GRUPOS



ATIVIDADE

O QUE DEVO PARAR DE FAZER?

O QUE DEVO CONTINUAR
FAZENDO?

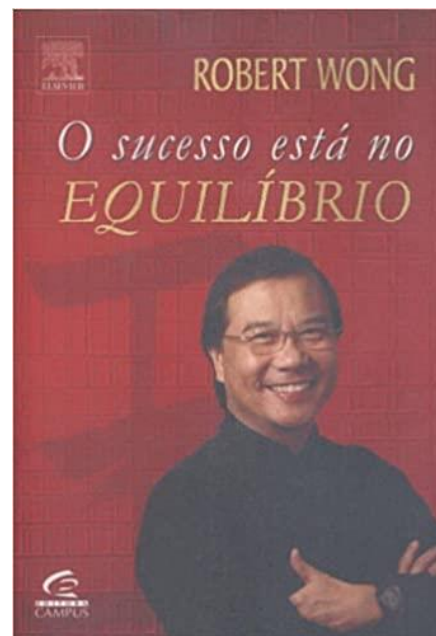
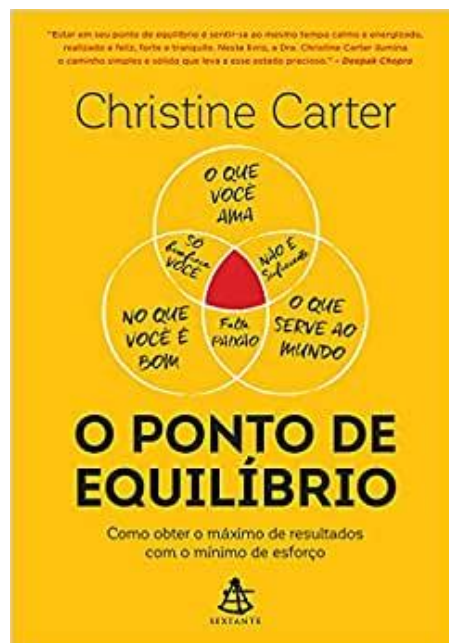
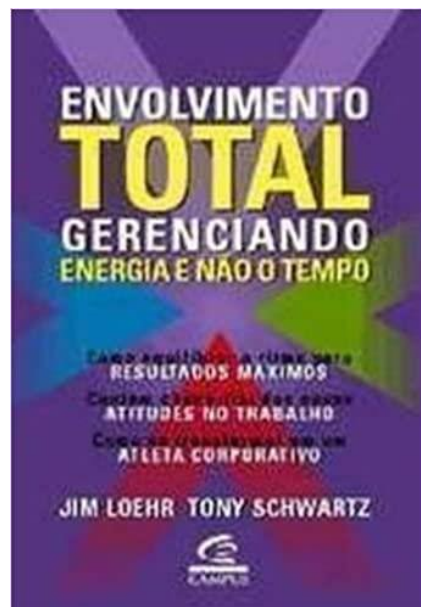
O QUE DEVO COMEÇAR A FAZER?



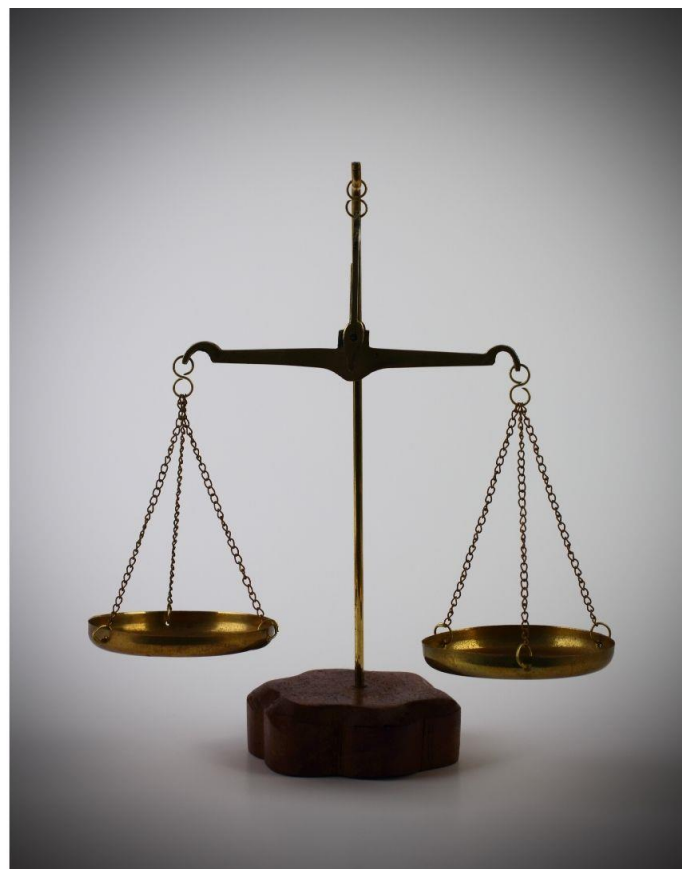
DÚVIDAS



LEITURAS RECOMENDADAS



QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?



QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

Mentimeter

Autocuidado

envolvimento total

Auto conhecimento.

Autoconhecimento

gerenciar energia

gerenciamento do tempo

gerenciamento de energia

Apoio

solidariedade e empatia são
essenciais

12



QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

Mentimeter

compartilhar experiências e dificuldades

Apoio

Empatia

Oportunidade de aprender a ver as coisas de outras forma.



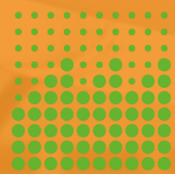
BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408

beatrizbuenomacri@gmail.com

[Link para o LinkedIn](#)





PotencializEE

Nome: BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408



NAMA Facility

On behalf of



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation
and Nuclear Safety



Department for
Business, Energy
& Industrial Strategy



Danish Ministry of Climate,
Energy and Utilities



giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH