

Um convite para que você

SUBA NO SALTO

Dicas para você se empoderar

Conteúdo

<u>Princípios da ONU do Empoderamento Feminino</u>	3
<u>Postura Corporal Poderosa</u>	4
<u>Linguagem Corporal Feminina</u>	7
<u>Seja poderosa na forma de lidar com seu dinheiro</u>	10
<u>Dicas para Ótimas Compras</u>	13

Empoderamento Feminino

Princípios da ONU

Conheça os 7 Princípios de Empoderamento das Mulheres segundo a ONU:

- 1) Estabelecer liderança corporativa sensível à igualdade de gênero no mais alto nível.
- 2) Tratar todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho, respeitando e apoiando os direitos humanos e não discriminação.
- 3) Garantir a saúde, segurança e bem estar de todas as mulheres e homens que trabalham na empresa.
- 4) Promover a educação, capacitação e desenvolvimento profissional para as mulheres.
- 5) Apoiar empreendedorismo de mulheres e promover políticas de empoderamento das mulheres através das cadeias de suprimentos e marketing.
- 6) Promover a igualdade de gênero através de iniciativas voltadas à comunidade e ao ativismo social.
- 7) Medir, documentar e publicar os progressos da empresa na promoção da igualdade de gênero.

Caso queira maiores informações sobre estes princípios, acesse:

<http://www.onumulheres.org.br/referencias/principios-de-empoderamento-das-mulheres>



Empoderamento feminino

Postura Corporal Poderosa

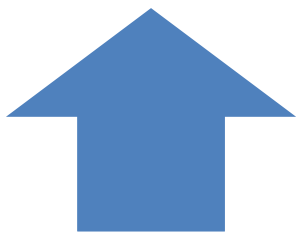
Como a postura pode te Empoderar?

Você sabia que apenas **7%** da nossa comunicação ocorre por palavras?

- **38%** de acordo com o tom de voz
- **55%** por meio da **linguagem corporal**

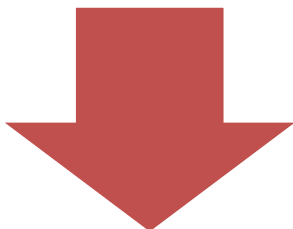
Então mais da metade do que transmitimos é pela **linguagem corporal** e descobri que passamos uma imagem diferente do que somos este é um dos motivos pelos quais, nós mulheres, ainda não conseguimos igualdade de ganhos e cargos em relação aos homens, mesmo sendo mais qualificadas (formação melhor e de nível mais alto).

Se por um lado conhecemos os efeitos de uma boa aparência e de posturas tipicamente femininas para conquistar um bom parceiro por exemplo, por outro estas posturas atrapalham quando o assunto é conquistar um emprego, novo cliente ou demonstrar nossa competência em qualquer outra situação.



Homens tendem a parecer:

competentes, firmes, duros, agressivos, energéticos, dominadores e arrogantes



Mulheres tendem a parecer:

simpáticas, gentis, afáveis, hesitantes, obedientes e submissas



Invista 20 minutos do teu tempo e aprenda com esta neurocientista que adotar uma postura PODEROSA faz com que você se SINTA e SEJA ainda mais poderosa !

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

“Não é o sucesso que determina a linguagem corporal mas sim a linguagem corporal que determina o sucesso.”



Empoderamento feminino

Linguagem Corporal Feminina

O que a sua linguagem corporal diz sobre você?

Compartilho com vocês algumas dicas do livro “Linguagem corporal para Mulheres” de Cornelia Topf para ajudá-la a conhecer como se comportam as mulheres bem sucedidas.

Te convido a refletir e avaliar se você costuma agir assim também sem perceber. Caso contrário, a tomada de consciência e a compreensão dos impactos que isto vem causando em sua vida é o primeiro passo para a mudança.

Como se comportam as **mulheres poderosas?**



O que as mulheres poderosas passam em sua linguagem corporal?

- ✓ **AUTOCONFIANTES**
 - ✓ possuem “marca própria” e os outros percebem sua competência
- ✓ **PRESENÇA FOCADA**
 - ✓ demonstram-se mais eficazes, utilizam sua linguagem corporal para obter o retorno que desejam
- ✓ **Mostram-se PRESENTES**
 - ✓ você já reparou como é pequeno o número de mulheres que lideram reuniões de negócios ou conduzem uma palestra por exemplo? Mostre-se.
- ✓ **Demonstram EMPATIA**
 - ✓ com quem se comunicam, sabendo demonstrar seu ponto de vista e assumir posições
- ✓ **Possuem competências em CONFLITOS**
 - ✓ saem vitoriosas destas situações e possuem a ousadia de serem vistas como mulheres com autoridade
- ✓ **Possuem OLHOS para os OUTROS**
 - ✓ estão atentas a linguagem corporal dos outros, sabem ler nas entrelinhas e com isto adotam posturas assertivas em cada situação
- ✓ **COMPETÊNCIA para MUDAR**
 - ✓ trabalham constantemente no seu autodesenvolvimento, estão sempre buscando formas de atuar em seus pontos de desenvolvimento



Empoderamento feminino

Seja **Poderosa** na forma de
lidar com seu dinheiro

Seja poderosa na forma de lidar com o dinheiro

1) Gaste menos do que ganha

Muita gente reclama que ganha pouco para guardar mas o importante é a forma como você lida com seu dinheiro. Se sua situação permitir comece a poupar agora não importa se R\$ 50, R\$ 100 , R\$500 ou R\$1.000, crie o hábito e guarde todos os meses o valor determinado.

2) Encare a situação de frente

Se você sabe que já está endividada só piora ficar fugindo e negando esta realidade. Então tire uma foto de sua situação atual e faça um plano de ação para começar hoje.

3) Tenha o padrão de vida que seu bolso permite

Lute pelos seus sonhos e corra atrás deles para que se tornem realidade e fuja de armadilhas de consumo de pessoas próximas que tem uma situação financeira diferente da tua.

4) Destine uma parte da sua verba para o lazer / bem estar.

Pode ser que você demore a conseguir sair da situação de endividamento . Por isto é importante que faça uma mudança sustentável na sua vida e para garantir um mínimo de qualidade de vida e satisfação é importante que reserve uma parte da sua renda para o “seu momento”. Pode ser fazer a unha, ir ao cinema, não importa mas aproveite intensamente o seu momento para conseguir levar “numa boa” todo o sacrifício necessário para sair do vermelho.

5) Se preciso, peça ajuda.

Pode ser que você precise envolver a família inteira nesta “força tarefa” para mudar a situação ou talvez você precise de uma amiga conselheira que esteja lá e seja parceira sempre lembrando dos benefícios que você atingirá quando estiver com sua conta em ordem.

Orçamento de Sucesso - Dicas Incríveis

Sugiro que você organize seu orçamento em 4 contas:

- ✓ **CONTA DA OBRIGAÇÃO – 50%**
 - ✓ gastos necessários para a sobrevivência: aluguel, condomínio, alimentação, água, luz, etc

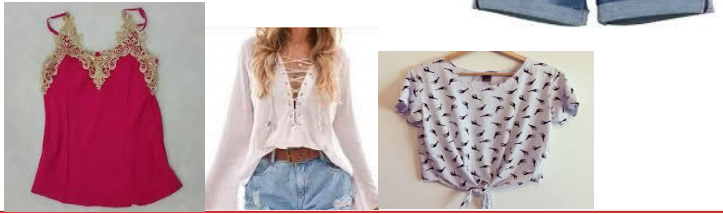
- ✓ **CONTA DA DIVERSÃO – 20 %**
 - ✓ despesas de lazer que podem ser tanto jantar fora, quanto viagens, cinema, cabeleireiro, chopp, academia e roupas

- ✓ **CONTA DO FUTURO TRANQUILO – 20 %**
 - ✓ recursos que você está guardando em uma previdência privada ou qualquer tipo de aplicação

- ✓ **CONTA DA RESERVA PRUDENTE – 10 %**
 - ✓ a idéia desta conta é que nela você possua dinheiro para aquelas despesas não previstas no orçamento tais como uma geladeira que pifou ou um presente de casamento inesperado para que estes episódios não comprometam seu orçamento.

Ótimas Compras

1 X 3



- Cada peça que você adquirir ou que você tem no armário deve combinar com outras **3** que possui
- Tenha peças versáteis que funcionem para várias situações

Dicas de Ouro das Meninas da Oficina do Estilo

- Esta é a proporção que seu guarda roupas deve ter de partes de cima (camisa, camiseta, bata, jaqueta) para cada parte de baixo (calça, short, bermuda)
- Isto dá a percepção de muito mais looks diferentes pois a blusa fica perto do rosto e chama mais atenção na interação com as pessoas



Co autora do livro:

Suba no Salto e Conquiste sua Independência Financeira



SAIBA MAIS SOBRE O MEU TRABALHO EM:

<https://www.linkedin.com/in/analucia-emmerich/>

www.aprendaaki.com.br

analucia@aprendaaki.com.br