

NATÁLIA SIMONY

10%

9%

Mulher

EMPREENDEDORA

PILARES PARA UMA
SOCIEDADE DE SUCESSO

INTRODUÇÃO

Com o estudo realizado por Natália Simony , você aprenderá sobre a Mulher Empreendedora | Pilares para uma sociedade de sucesso.

Desenvolvemos um material complementar das sete aulas para que você conheça os papéis da mulher na sociedade e dentro de uma empresa. Lidando com todas as suas funções nesse universo feminino, além de tratar de conflitos familiares que podem surgir nessa jornada e como os contornar.

Hoje em dia é bem mais comum vermos mulheres sendo bem sucedidas no empreendedorismo. Porém, na prática, essa ação vai muito além e ainda é necessário a quebrar diversos paradigmas e barreiras sociais, culturais e também internos. Portanto, esse material tem como objetivo, ajudar essas mulheres que muitas das vezes já estão ativas no Mercado, porém se encontram em meio á crises e situações que o exemplo de vida da Natália, poderão a nortear em inúmeros aspectos.

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR

AULA 01 - Seja protagonista da sua vida	04
AULA 02 - Se permita sonhar	08
AULA 03 - Coragem para se reinventar	11
AULA 04 - Como conciliar a carreira profissional com a vida pessoal	14
AULA 05 - Definição de papéis	17
AULA 06 - Crises , conflitos familiares	20
AULA 07 - O verdadeiro empoderamento feminino	24

AULA 01

SEJA PROTAGONISTA DA SUA VIDA



AULA 01

Alguns aspectos para você se tornar a protagonista da sua vida:

1. *Você precisa se conhecer*

O autoconhecimento é fundamental para dar novos passos em seu desenvolvimento. Em um relacionamento, precisamos entender que somos antes de tudo um indivíduo com vontades.

“É preciso sair da ilha para ver a ilha. Não nos vemos se não saímos de nós.” José Saramago

Utilizando as palavras de Saramago, Natália nos mostra que é preciso sair da ilha para nos conectarmos novamente. Muitas das vezes é preciso para a sua trajetória, para enxergar todo o caminho que você percorreu.

2. *O que está te impedindo de dar passos adiante?*

Entenda : “Você está aonde você se colocou”!

Quando você está utilizando os seus talentos no lugar que deveria estar, você consegue ser muito mais produtivo e eficaz. Então, analise onde você está, para que perceba quais têm sido as barreiras que tem impedido o seu crescimento.

3. *Como descobrimos qual é o nosso propósito ?*

O propósito é o que fazemos sem grandes esforços. Que sem sabermos somos reconhecidos por isso.

A sociedade impõe muitas coisas, como por exemplo: “você tem que casar”, “você tem que ter filhos”, “você tem que ter um emprego!”.

4. *Aprenda a lidar com as críticas*

Outro ponto muito importante é que muitas das vezes os maiores julgamentos e críticas que você receberá, serão dos mais próximos à você, como seus familiares e amigos e você precisa saber lidar com essas situações para que não desestimore ou perca o foco em meio a caminhada. Isso pode te causar medo, insegurança, ansiedade e um certo bloqueio de verbalizar o seu propósito e aquilo que almeja.

5. *Desafios te alargam!*

Se permita viver desafios! Existe um estudo que revela que 13 pessoas são impactadas através da sua mudança de vida. Então, os seus desafios transformarão não apenas a sua vida, mas também das pessoas que você ama.

AULA 01

6. Pare e escreva!

Coloque no papel os seus objetivos. Analise onde você está e onde você deseja chegar. Pois, se a vida que você tem hoje, não está alinhada a esse propósito, é o tempo de se estruturar e planejar mudanças.

7. Exponha os seus sentimentos

Fale aquilo que tem sentido. Mostre aos que você ama que precisa do apoio deles para se fortalecer e buscar meios de vencer os desafios. Seja transparente e fale com clareza. Você pode se surpreender com o acolhimento que terá após essa atitude.

A triste realidade é que muitas mulheres atualmente, vivem não sendo as protagonistas das suas vidas.

Mesmo desempenhando inúmeros papéis e sendo levadas ao seu limite. Por isso, toda mulher deve saber exatamente qual o seu objetivo de vida para que saiba também, onde está e onde pode chegar.

Primeiro é necessário projetar a sua mente para que o corpo entenda aonde deve chegar.



A close-up, slightly blurred photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a white, long-sleeved lace dress. Her right hand is resting on her left shoulder, with dark blue nail polish and a diamond ring on her ring finger. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on the left side of the image.

“

**Para ser
protagonista
da sua vida,
você precisa
se conectar
consigo
mesma!**

Natália Simony

AULA 02

SE PERMITA SONHAR



AULA 02

Tenha um plano de ação

Um sonho sem intenção é uma mera fantasia. Mas, para que se torne real é preciso ter um plano de ação, ou seja, projetar a sua mente no lugar desejado.

Há um processo para a conquista

Para o plano de ação você precisa passar por várias etapas. Mas, a etapa principal é vencer a si mesmo!

Não se permita comparações

Não olhe para as distrações e nem se compare às outras pessoas que estão vivendo outros estágios, diferentes do seu. Cada um caminha de uma forma e olhar para tais coisas pode te frustrar ou então, te bloquear.

Não fique parado!

A vida é cíclica, as coisas à sua volta estão em constante mudança, e se você não se posicionar para ir de encontro ao seu propósito, você pode ser empurrado para um local que não desejava. Busque esse caminho entre o sonhar e o realizar.

Mude os seus hábitos

Seja positiva em sua forma de falar! A palavra tem poder de transformação. Mas, também, tenha hábitos que te levam a isso! Declare o que você deseja ver sobre você e sobre a sua vida e seu comportamento mudará.



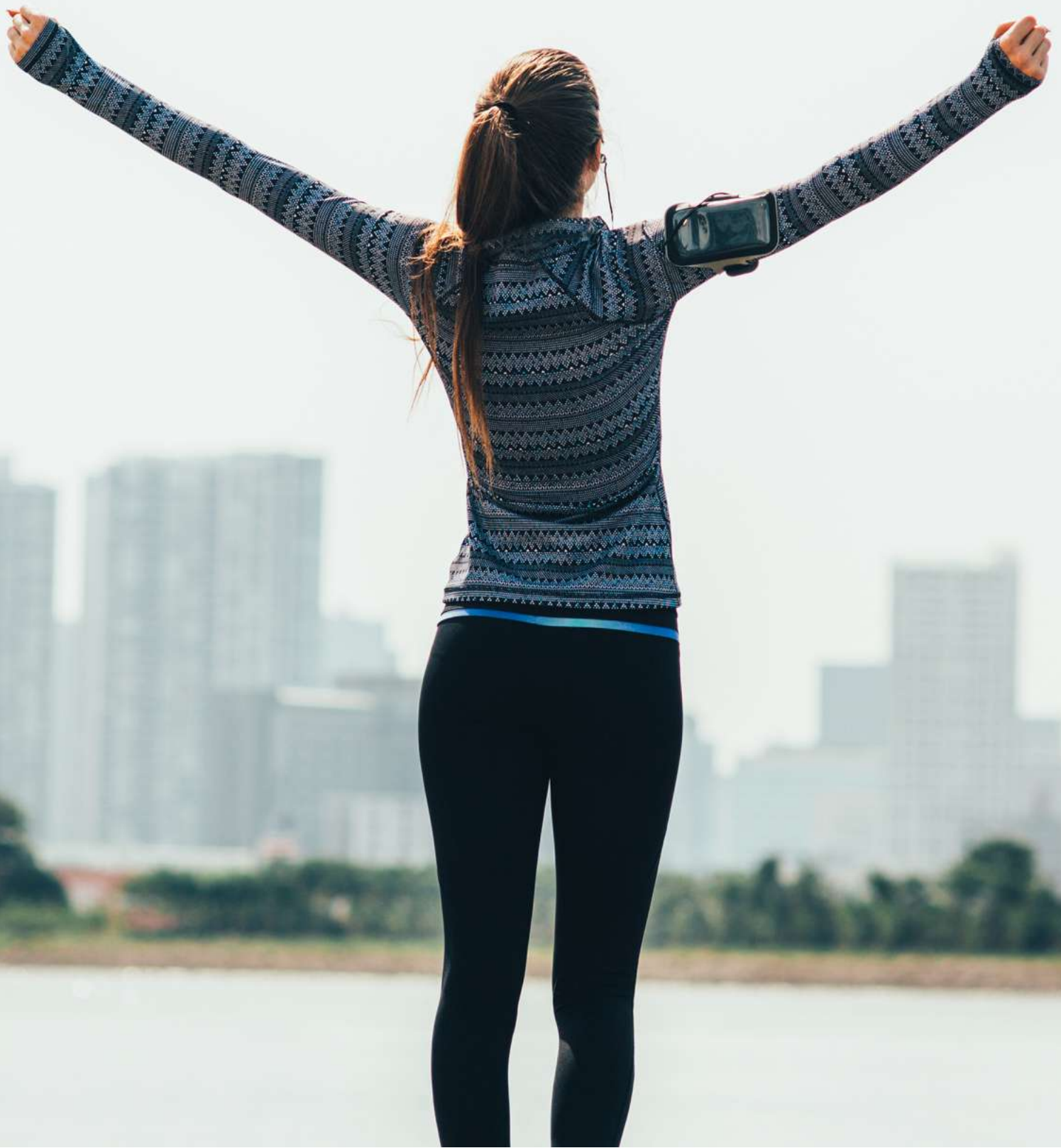
“

**O futuro só
existe quando
consideramos
o presente. O
que fazemos
hoje é o que
transformará o
nosso amanhã.**

Natália Simony

AULA 03

CORAGEM PARA SE REINVENTAR



AULA 03

Aos 16 anos, Natália teve que se reinventar ao estar grávida em um momento onde tinha muitos outros planos em mente. Mesmo com dificuldades financeiras, culturais e em um início de relacionamento, se adaptou às mudanças e prosseguiu.

Deu continuidade em seus estudos, se formou na faculdade aos 22 anos e decidiram ter o seu segundo filho. Com duas perdas gestacionais, novamente teve que se reinventar e entender que por mais que as coisas estejam indo para rumos das quais não havia idealizado, nada estava perdido. Os seus sonhos ainda poderiam acontecer. E, foi então, que aos 25 anos teve a sua segunda filha.

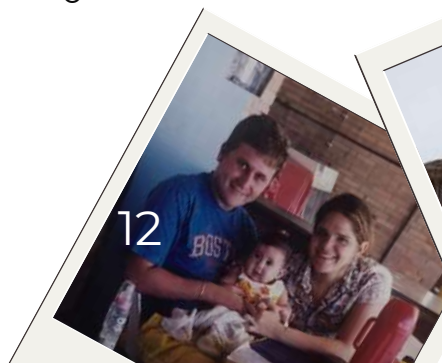
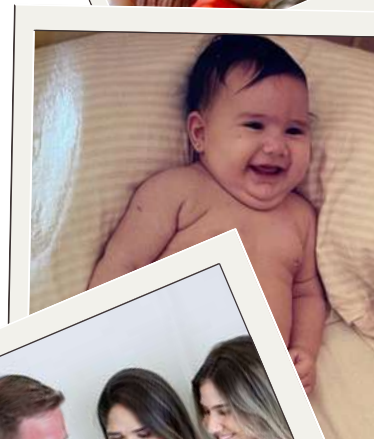
Nesse momento ela percebeu que ainda precisava desenvolver outra área em sua vida. Já tinha um bom casamento, duas filhas, mas faltava algo para ser completamente feliz. Ela precisava direcionar a sua vida profissional. Com isso, iniciou a sua carreira como empresária. Abrindo mão de sua formação e investindo nesse novo ciclo.

Após alguns anos, percebeu que tinha conquistado tudo aquilo que sempre desejou, porém estava deixando de lado sua família, suas filhas, seu casamento e o seu lar. A conta não fechava mais! E, mais uma vez teve que se reinventar, para priorizar o inegociável!

Passou a trabalhar juntamente com o seu esposo Marcos Freitas, ajudando pessoas e operações que se identificava. Mas, também assumindo o seu papel de mãe, onde encontrou ali de fato, o seu propósito de vida.

Com mais tempo e com a clareza do seu propósito, teve mais um filho. Onde poderia desfrutar a sua jornada e as suas conquistas.

*Tenha coragem
para dar
passos que irão
tirar você da
sua zona de
conforto e farão
com que você se
reinvente...
Uma, duas,
quatro, e
quantas vezes
forem
necessárias.*





“

Nessa caminhada em muitos momentos precisaremos nos reinventar, sair da nossa zona de conforto e dar passos cada vez mais ousados em direção ao nosso propósito.

Natália Simony

AULA 04

COMO CONCILIAR A CARREIRA PROFISSIONAL COM A VIDA PESSOAL



AULA 04

Tenha uma agenda efetiva

Natalia cita o Google Drive, como opção de ferramenta utilizada por ela. Onde ela inclusive, disponibiliza para o seu time. Coloque por prioridades ou necessidade e não se auto negligencie!

A mulher empreendedora não é apenas a profissional, mas atua também como a dona de casa , a mãe, a esposa e a filha.

Como eu consigo conciliar tudo isso?

Não seja procrastinador!

Não deixe o que tem que ser feito hoje para amanhã. Não torne o não urgente , urgente! Quando você se desorganiza com a sua agenda, você se torna alguém não acessível.

O que eu preciso definir para conseguir conciliar?

- **Quem são as pessoas importantes na sua vida**
- **Quem são as essenciais**
- **O que é importante para eu realizar naquele momento da sua vida.**

Seja fiel a você e aos seus princípios. Se te faz bem, deixa em sua agenda, se não remova.





“

**Assim
somos na
vida, certos
ou errados,
precisamos
testar as
nossas
escolhas.
Mas, uma
coisa eu
posso
garantir
para vocês:
tudo tem
solução!**

Natália Simony

AULA 05
DEFINIÇÃO
DE PAPÉIS



AULA 05

Para você ter um papel dentro da empresa, você precisa ter aptidão e qualidades que justifiquem você estar no lugar que você está, dentro da sociedade.

Trabalhar com o esposo

Existem alguns desafios ao se trabalhar juntamente com o seu esposo. Devido o fato de ambos terem outros papéis, além do profissional. Então, pode ocorrer de haver uma cobrança de alguma das partes, mas é essencial que o casal saiba separar os ambientes.

É fundamental que ambos tenham total consciência da posição que desempenham dentro da parceria, profissional e conjugal.

Trabalhar com o seu esposo é realidade de muitas mulheres hoje em dia. Mas, a convivência constante pede alguns cuidados, para evitar que a relação seja afetada e se desgaste.





“

**A base para
você crescer
é ter os pa-
péis definidos
dentro da
empresa,
e também
dentro da
sociedade,
como um
todo.**

Natália Simony

A woman with long, light-colored hair is shown in profile, covering her face with both hands. She is wearing a light-colored, textured sweater over a white t-shirt. The background is a plain, light color. The overall mood is one of emotional distress or grief.

AULA 06

CRISES E CONFLITOS FAMILIARES

AULA 06

Como identificar que estamos em meio a uma crise?

Existem alguns gatilho que vão sinalizando isso, alguns deles são:

- **Quando começa a haver falta de respeito**
- **Quando não há mais prioridades.**
- **Quando os limites que você acha que impôs estão sendo ultrapassados e você começa a ter uma relação tóxica e abusiva;**
- **Quando o seu companheiro não te motiva e te coloca para cima e sim, o contrário. Te deixando triste e preocupado.**
- **Quando você começa a procurar fora**
- **Quando o casal não sonha mais junto.**

Pilares de um bom relacionamento

1. Auto responsabilidade

Se você quer que o seu relacionamento mude, seja a mudança! Como por exemplo: Se você quer ter amor, dê amor! O relacionamento que você tem hoje depende de você.

2. Supresas de amor

Surpreenda o seu cônjuge. Faça o que ele não está esperando!

3. Ter contato físico

Isso faz com que vocês tenham um relacionamento duradouro.

4. Eu ja fiz de tudo!

Pede ajuda! O falar é terapêutico. procure alguém para compartilhar e para que essa pessoa possa ser a sua rede de apoio.

5. Fator externo

A crise pode ter sido ocasionada por questões do casal. Mas, também pode ter se iniciada por questões externas. Exemplo: Uma doença repentina que te leva ao extremo.

AULA 06

6. Pensar no outro

Um relacionamento é uma via de mão dupla. Se eu penso que gostaria de proporcionar o melhor aquela outra pessoa, eu darei o meu melhor e vai se criando um ciclo de transformação de ambas as partes.

7. Ter sabedoria

Falar no momento correto e ser ponderado são sinais de alguém que tem sabedoria.

Se você está em meio a uma crise, busque por sabedoria. Aprenda a lidar com a situação e com o seu cônjuge de forma que será refrigerio e não, o contrário.

8. Seja agente de mudança

Não espere por atitudes do outro. Tome atitude e seja o primeiro a desejar a modificação desse quadro. Mas, não apenas querer, e sim também fazer por onde acontecer.

Para superar as crises em um relacionamento é necessário que o casal se alinhe novamente. Para isso, são apresentados alguns passos nessa aula que farão total diferença nesse momento. Afinal: a crise deve ser passageira!

A photograph of a bride and groom embracing. The bride is wearing a white wedding dress and a veil, and the groom is wearing a dark suit. They are both smiling. The image is darkened to serve as a background for the text.

“

**O casal que
é bem
sucedido
anda junto e
sonha junto!
A crise pode
existir, mas
ela deve ser
passageira e
precisamos a
identificar
rapidamente
para sairmos
dela rapida-
mente.**

Natália Simony

AULA 07

O VERDADEIRO EMPODERAMENTO FEMININO



AULA 07

É desconfortante sair do casulo. Será desafiador e transformador, mas quando se consegue é libertador.

1. O verdadeiro empoderamento é ser o que você nasceu para ser

O que você quer fazer, você conseguir desenvolver e focar nisso, mesmo em meio às adversidades

2. Escolha a sua melhor versão

Se ame! Esqueça a comparação. Dê um passo além. A partir do momento que você quer, você pode!

Que cada vez mais as mulheres se inspirem e se posicionem rumo as suas conquistas, vivenciando outros níveis dentro do seu propósito.

3. Eu não preciso ser a super mulher

Você pode fraquejar e você terá uma rede de apoio nesse momento. Se exponha, pois assim você terá conhecimento da sua força.

A mulher super forte não quer falar sobre as suas dores e fraquezas, assim perde a oportunidade de ser fortalecida.

4. Encarar os seus sabotadores

Pede ajuda! O falar é terapêutico. procure alguém para compartilhar e para que essa pessoa possa ser a sua rede de apoio.

Muitas das vezes existirão “vozes” tentando te desestimular. E, você precisa aprender a lidar com essas situações, onde você pensará que o mérito de você estar em determinada posição, não é seu. Você está ali por consequência de algum fator e não por ter potencial.

“

A partir do momento que você se conhece, você consegue se tornar uma mulher empoderada.

Natália Simony

