

Mãe, esposa, profissional, mulher...



"Ser mulher é ser um pouco de tudo, não é mesmo?!"  
Mãe, companheira, amante, amiga, irmã, filha, tia, avó, cunhada, trabalhadora, empresária e por aí vai" ...  
Somos muitas em uma só, somos capazes de realizar muitos papéis num dia só!

- **Psicóloga e Pedagoga, CRP 06/57937-5**
  - **29 anos de experiência nas diversas áreas da psicologia**
- **Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.**
- **Proprietária e Coordenadora técnica da Clínica de Psicologia LARES;**
- **Psicóloga colaboradora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.**
- **Pedagoga formada em Educação de Surdos.**
- **Palestrante**
- **Diretora da Associação Comercial e Empresarial de Osasco.**
- **Diretora da ACEO Mulher**
- **Curso Mindfulness e Redução de Estresse**
- **Professora do Curso Lidando com a Depressão -IPq HCFMUSP**





## **Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal**

As mulheres empreendedoras muitas vezes enfrentam o desafio de equilibrar as demandas de administrar um negócio com as responsabilidades pessoais e familiares.



# Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal:.

Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar:

- ▶ **Estabeleça Prioridades:** Identifique o que é mais importante para você em sua vida pessoal e profissional e concentre-se nessas áreas. Isso pode ajudar a garantir que você esteja gastando seu tempo e energia nas coisas que mais importam.
- ▶ **Gerencie seu Tempo Efetivamente:** Use ferramentas e técnicas de gerenciamento de tempo para ajudar a organizar seu dia. Isso pode incluir a criação de uma agenda diária, a definição de metas específicas e a utilização de aplicativos de produtividade.
- ▶ **Delegue Tarefas:** Como empreendedor, pode ser tentador tentar fazer tudo sozinho. No entanto, delegar tarefas a outros pode liberar seu tempo para se concentrar em áreas de seu negócio onde você pode agregar mais valor.
- ▶ **Cuide de sua Saúde:** Manter uma rotina regular de exercícios, uma dieta saudável e garantir que você esteja dormindo o suficiente pode ajudar a manter seus níveis de energia e reduzir o estresse.
- ▶ **Desconecte-se regularmente:** Reserve um tempo regularmente para se desconectar do trabalho e passar um tempo com a família e os amigos, ou desfrutar de hobbies e interesses pessoais.
- ▶ **Peça ajuda quando Necessário:** Se você estiver se sentindo sobrecarregado, não hesite em procurar apoio. Isso pode incluir conversar com um mentor, buscar aconselhamento profissional.
- ▶ **Lembre-se, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal não é uma meta a ser alcançada, mas um estado dinâmico de ajuste e reajuste.** O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra, então é importante encontrar o que funciona melhor para você.



➤ Empreender pode ser uma jornada emocionalmente desafiadora. Ter uma rede de apoio de pessoas que entendem esses desafios pode fornecer um valioso apoio emocional.



# Redes de Apoio para Mulheres Empreendedoras

- **Mentoria e Orientação**
- **Compartilhamento de Recursos:** As redes de apoio podem ser uma fonte rica de recursos, desde informações sobre oportunidades de financiamento até conselhos sobre como lidar com desafios específicos do empreendedorismo.
- **Oportunidades de Networking:** conhecer e se conectar com outras empreendedoras, potenciais investidores, e outros indivíduos ou organizações que podem ser úteis para o crescimento do negócio.
- **Promoção da Diversidade e Inclusão;** inclusão no ecossistema empreendedor, ao fornecer uma plataforma para as vozes das mulheres serem ouvidas e suas conquistas serem reconhecidas.

# O Futuro do Empreendedorismo Feminino

- **Crescimento Contínuo:** O número de mulheres empreendedoras deve continuar a crescer. Isso é impulsionado por uma maior conscientização sobre o empreendedorismo feminino, mais recursos disponíveis para mulheres empreendedoras e mudanças culturais que incentivam mais mulheres a se tornarem empreendedoras.
- **Inovação em Setores Diversos:** As mulheres empreendedoras estão inovando em uma variedade de setores, desde tecnologia e saúde até educação e sustentabilidade. Podemos esperar ver mais disso no futuro.
- **Maior Acesso ao Capital:** À medida que mais investidores reconhecem o valor das empresas lideradas por mulheres, podemos esperar ver um aumento no financiamento disponível para mulheres empreendedoras.
- **Liderança em Sustentabilidade:** As mulheres empreendedoras estão se tornando líderes em negócios sustentáveis e responsáveis. Isso é impulsionado por uma crescente consciência da necessidade de negócios que não apenas gerem lucro, mas também tenham um impacto positivo na sociedade e no meio ambiente.
- **Aumento da Representação:** À medida que mais mulheres se tornam empreendedoras, podemos esperar ver um aumento na representação feminina em todos os níveis de liderança nos negócios.
- **Fortalecimento das Redes de Apoio:** As redes de apoio para mulheres empreendedoras, como grupos de mentoria, redes de investidores focados em mulheres e programas de treinamento para mulheres, provavelmente se tornarão mais fortes e mais acessíveis.
- **Políticas Públicas de Apoio:** À medida que o impacto positivo do empreendedorismo feminino se torna mais evidente, podemos esperar ver mais políticas públicas destinadas a apoiar e promover o empreendedorismo feminino.



O empreendedorismo feminino não é apenas uma tendência, é a força que está moldando o futuro dos negócios.

***Patrícia Fleuri***