



Cofinanciado pela
União Europeia



women**home**working

Coaching, Competências Transversais e Integração

Flipbook para Formandos

Content

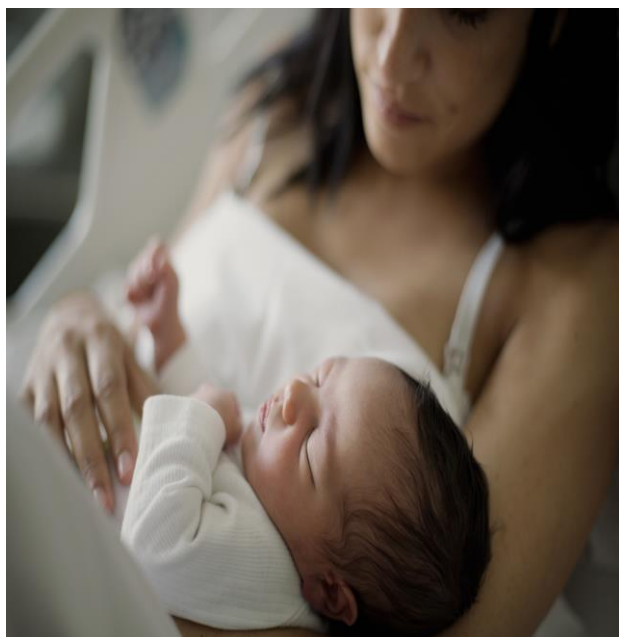
Introdução	3
Estrutura do curso de Coaching, Competências Transversais e Integração	4
Módulo 1 - Introdução ao Coaching para Jovens Mães	5
Módulo 2: Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal	9
Módulo 3: Comunicação e Relações Interpessoais	15
Módulo 4: Planeamento e Organização	20
Módulo 5: Desenvolvimento de competências parentais	22
Módulo 6: Carreira e desenvolvimento profissional	27
Testemunho.....	31
Conclusão	33

Introdução

Bem-vindo ao nosso Flipbook de Coaching, Soft Skills e Integração para jovens mães. Este Flipbook centra-se em temas importantes como o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal, a comunicação e as relações interpessoais, o planeamento e a organização, e o desenvolvimento de competências parentais, ao mesmo tempo que ajuda as jovens mães a melhorar a sua empregabilidade e a atingir os seus objetivos profissionais.



3



Terá a oportunidade de descobrir técnicas e métodos que lhe permitirão criar um plano único para atingir os seus objetivos ao longo deste Flipbook. Vai adquirir capacidades úteis, incluindo comunicação eficaz, pensamento crítico, tomada de decisões e muito mais. Além disso, descobrirá os seus próprios talentos e fraquezas, compreenderá melhor os outros e a si próprio, e descobrirá como planear e organizar a sua vida com sucesso.



Estrutura do Curso de Coaching, Competências Transversais e Integração

Além disso, tem a possibilidade de se inscrever num curso que dá ênfase ao coaching, ao desenvolvimento de competências transversais, ao trabalho de autoestima e ao coaching profissional para melhorar a sua aparência, restaurar a sua confiança e construir CVs criativos em várias plataformas. A autoestima, a autoconfiança, a autoimagem e a interação entre a parentalidade e a atividade profissional são temas que serão abordados nas sessões de coaching. O enfoque nas competências transversais é uma resposta inteligente às necessidades das jovens mães, porque são jovens e podem não ter a experiência ou as credenciais para as apoiar.

O domínio das competências transversais será crucial para a sua educação, formação ou inserção profissional ao longo do ciclo de vida do projeto WHOW. Pode trazer os seus filhos pequenos para as sessões presenciais, e eles serão bem-vindos, como é óbvio. Haverá sessões semanais ou quinzenais deste curso, com a duração de duas horas cada. Cada aula incluirá uma visão teórica dos temas, actividades práticas, dinâmicas de grupo e tempo para debate e partilha de experiências entre jovens mães.

Módulo 1 - Introdução ao Coaching para jovens mães

O coaching é um método para atingir objetivos definidos. O coach ajuda o treinado (cliente) a definir corretamente um objetivo, a encontrar a melhor forma de o atingir e a revelar o potencial interior escondido numa pessoa através do diálogo. O coach não diz como alcançar o sucesso, mas coloca questões através das quais o próprio cliente encontra a solução para as suas próprias tarefas.

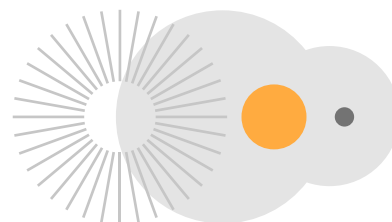
O coaching pode ser utilizado como uma forma de desenvolver as competências e capacidades das pessoas, melhorar o desempenho e lidar com questões e desafios antes que se tornem problemas graves. Uma sessão de coaching tem normalmente lugar sob a forma de uma conversa entre o coach e o coachee e centra-se em ajudar o coachee a descobrir respostas para si próprio.



A metodologia de coaching é basicamente "o como" do coaching. É a forma como os coaches afetam os seus clientes e transformam vidas. As metodologias de coaching são normalmente uma combinação de conhecimentos e técnicas. O conhecimento é o "como fazer" básico do coaching, que pode ser aprendido em livros, podcasts, posts, treinamento de coaching ao vivo, seminários e cursos e programas online. As técnicas são procedimentos e processos específicos que os coaches podem utilizar durante o seu trabalho com os clientes.



5



Existem muitos estilos variados de coaching à escolha, devido ao facto de a psicologia do coaching extrair conhecimentos e teorias de um vasto leque de disciplinas. Algumas técnicas de coaching eficazes incluem check-ins e questionários antes da sessão, definição de objetivos, técnicas motivacionais, técnicas de coaching de grupo, técnicas de coaching de vida, TCC e técnicas de coaching comportamental.

O coaching pode trazer-lhe benefícios valiosos. Pode ajudá-lo a definir e atingir objetivos pessoais, tais como sentir-se mais feliz, mais confiante ou menos stressado. O coaching pode também ajudá-lo a desenvolver as suas capacidades pessoais e competências interpessoais, o que o pode ajudar a compreender melhor os seus próprios desafios e a fazer escolhas informadas sobre o seu futuro. O coaching também pode ter um impacto positivo na vida familiar. Tem uma forte componente de colaboração e pode mediar e apoiar papéis e dinâmicas familiares mais adequados.



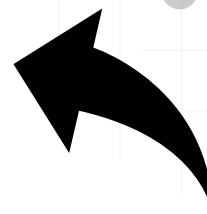
6

Identificação de objetivos

" Um objetivo deve
assustá-lo um pouco
e entusiasamá-lo
muito."

-joe vitale

Um objetivo SMART é um objetivo específico, mensurável, alcançável, relevante e limitado no tempo. Estes critérios ajudam a garantir que o seu objetivo é bem definido e realista e podem ajudar-nos a aumentar as nossas hipóteses de o atingir.



Ao definir objetivos **SMART**, podemos clarificar as nossas ideias, concentrar os nossos esforços, utilizar o nosso tempo e recursos de forma produtiva e aumentar as nossas hipóteses de alcançar o que queremos na vida.

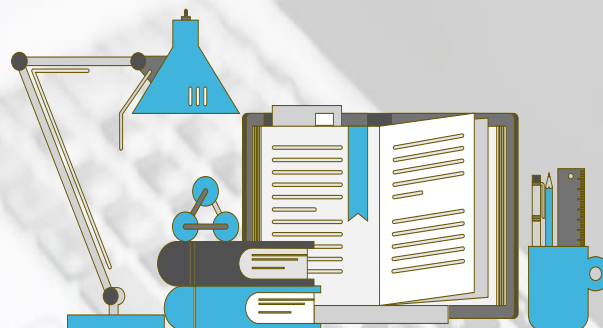
Específico: O seu objetivo deve ser claro e específico, para que saiba exatamente para o que está a trabalhar. Pergunte a si próprio o que quer alcançar e porque é que é importante para si.

Mensurável: O seu objetivo deve ser mensurável, para que possa acompanhar o seu progresso e saber quando o alcançou. Pergunte a si próprio como vai medir o seu progresso e o que é o sucesso.

Realizável: O seu objetivo deve ser realista e alcançável tendo em conta a sua situação e recursos atuais. Pergunte a si próprio se o objetivo é possível e como irá ultrapassar eventuais obstáculos.

Relevante: O seu objetivo deve ser relevante e estar alinhado com os seus valores e objetivos a longo prazo. Pergunte a si próprio se o objetivo vale a pena e se é a altura certa para o atingir.

Temporal: O seu objetivo deve ter um prazo para criar um sentido de urgência e mantê-lo motivado. Pergunte a si próprio quando quer atingir o seu objetivo e o que pode fazer para que isso aconteça.





Exercício de visualização para o ajudar a criar uma visão da sua vida ideal.

Encontre um local confortável e tranquilo onde não seja interrompido. Sente-se ou deite-se e respire fundo algumas vezes para relaxar o corpo e a mente.

Feche os olhos e visualize-se num ecrã de cinema, como se se estivesse a observar a si próprio à distância. A isto chama-se dissociação.

8



Agora, visualize a cena através dos seus próprios olhos, como se a estivesse a viver em primeira mão. A isto chama-se associação.

Imagine-se a viver a sua vida ideal. Como é que ela é? Onde é que está? Com quem está? O que está a fazer? Como é que se sente?

Dedique algum tempo a explorar esta visão e torne-a tão vívida e detalhada quanto possível.

Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos e respire fundo algumas vezes.

Este exercício pode ajudá-lo a criar uma visão clara do que quer na vida e pode ser uma ferramenta poderosa para a motivação e a definição de objetivos.



Módulo 2: Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal

Valores e crenças pessoais que influenciam a vida das jovens mães

Os valores pessoais são as nossas crenças centrais e os pressupostos que orientam as nossas ações. Estes princípios influenciam o seu comportamento e traços de personalidade e guiam-no através do sucesso e dos momentos difíceis. Estes valores individuais influenciam a tomada de decisões, as aspirações e as relações com os entes queridos. No entanto, os valores e crenças específicos que nos influenciam podem variar consoante as nossas circunstâncias individuais.

9



Ser uma mãe que trabalha a tempo inteiro pode levar a sentimentos de culpa e stress devido à divisão da atenção entre o trabalho e a família. A chave é concentrar-se num plano, organizar-se e encontrar o equilíbrio certo entre a profissão e a paternidade. Algumas formas de fazer com que tudo corra melhor incluem manter o controlo da sua agenda, estabelecer limites e estar disponível para si.

Os objetivos pessoais são objetivos a curto ou longo prazo relacionados com o seu estilo de vida e a sua vida familiar. Os objetivos profissionais, por outro lado, são aspirações que o ajudam a ter sucesso na sua carreira.



Os objetivos pessoais podem incluir cuidar da sua saúde física e mental, passar tempo de qualidade com a sua família e construir uma vida familiar feliz. Por exemplo, a implementação de uma educação positiva e a utilização de soluções suaves para cada desafio parental pode ser um objetivo de mudança de vida que pode fazer uma enorme diferença na vida de uma mãe. Encontrar o tão necessário tempo pessoal também é importante para as jovens mães. Isto pode ser conseguido saindo uma noite por semana (ou por mês), ouvindo música, escrevendo num diário, apanhando ar fresco e fazendo exercício, ou passando alguns minutos por dia em reflexão tranquila.



10

Os objetivos profissionais das jovens mães podem incluir o desenvolvimento de novas competências, a expansão da sua rede profissional ou uma maior satisfação no trabalho. Por exemplo, crescer profissionalmente significa, muitas vezes, alargar o arsenal de coisas que é capaz de fazer. As competências a desenvolver dependem do sector, do emprego e das preferências pessoais. O desenvolvimento de competências no local de trabalho, como a comunicação verbal e não-verbal, a empatia, o autoconhecimento e a liderança, também pode ser crucial para avançar para cargos de nível superior.

É importante criar um equilíbrio entre a melhoria da vida pessoal e profissional, tendo em conta as responsabilidades maternas e outras áreas da vida.



11

Responsabilidades maternas e outras áreas da vida

Equilibrar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida pode ser um desafio para as jovens mães. As mães trabalhadoras são um grupo resiliente, habituado a conciliar com serenidade as responsabilidades profissionais e o tempo com a família. No entanto, as mães também tendem a assumir mais tarefas e responsabilidades domésticas. Esta situação pode causar stress na mente das mulheres e gera um sentimento de culpa por não estarem com os filhos quando estes mais precisam. O apoio familiar é algo de que uma mãe trabalhadora precisa em primeiro lugar.

Algumas dicas para equilibrar as responsabilidades maternas e os objetivos profissionais:



Criar um Plano:

Divida os seus objetivos em passos mais pequenos e exequíveis e crie um plano para os alcançar. Isto ajudá-lo-á a manter-se organizado e no bom caminho.



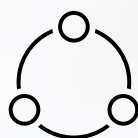
Procurar apoio:

Identifique pessoas ou recursos que o possam ajudar a atingir os seus objetivos. Pode tratar-se de mentores, colegas ou recursos em linha.



Arranje tempo para si próprio:

É importante cuidar de si próprio e estar disponível para cuidar de si. Isto ajudá-lo-á a manter-se energizado e concentrado.



Ser flexível:

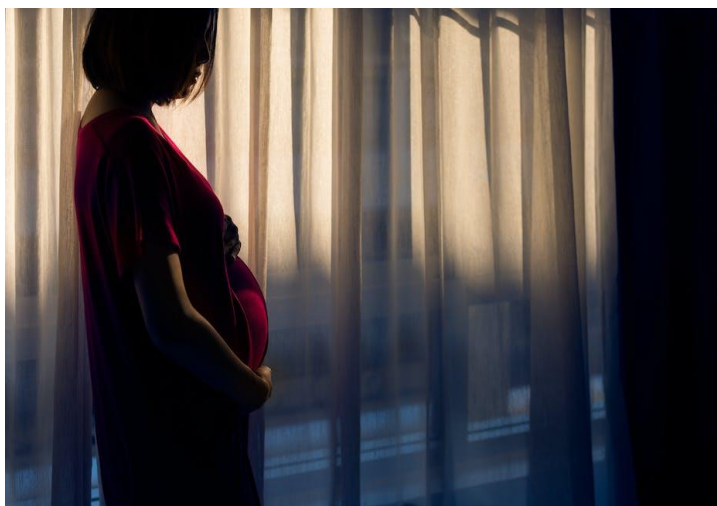
A vida pode ser imprevisível, especialmente quando se tem filhos pequenos. Esteja preparado para adaptar os seus planos, se necessário.



Celebre os seus êxitos:

Reserve algum tempo para celebrar as suas conquistas ao longo do percurso. Isso ajudará a aumentar a sua confiança e motivação.

Gerir o stress e a ansiedade



Saúde mental: depressão e ansiedade nas jovens mães aumentam 50% numa geração

Publicado: 6 de agosto de 2018

Como a depressão pré-natal afeta os bebés

Sabemos que a depressão e a ansiedade das mães podem ter influência nos seus filhos em qualquer altura da vida da criança. No entanto, a depressão pré-natal - que ocorre durante a gravidez - é, sem dúvida, o período de maior risco para a criança.

Durante a gravidez, as hormonas do stress e outras consequências fisiológicas da depressão e da ansiedade que circulam no sistema da mãe são também captadas pelo feto em desenvolvimento, através da placenta e no útero. Isto pode alterar a forma como o sistema de stress do bebé se desenvolve.

A depressão durante e após a gravidez ocorre numa altura crítica para o bebé. Pode tornar mais difícil para a mãe interagir com o bebé, especialmente nos momentos em que o bebé está angustiado. As formas de pensar e de se comportar do bebé deprimido podem ser captadas pela criança num ciclo contínuo de comportamentos aprendidos.

Na altura em que começou, 17% das jovens grávidas do estudo Children of the 90s apresentavam sintomas suficientemente graves para indicarem níveis clínicos de depressão. Este número já era preocupantemente elevado na década de 1990, mas na geração das suas filhas é ainda mais comum: 25% da segunda geração do estudo - mulheres com menos de 24 anos que estão a engravidar agora - relatam sinais de depressão e ansiedade.

O estudo Children of the 90s começou a acompanhar a saúde mental e física das famílias do Reino Unido na década de 1990. As jovens mães que responderam ao estudo não declararam que tinham depressão ou que estavam a procurar ajuda.

Em vez disso, as mulheres responderam anonimamente a perguntas sobre como se tinham sentido nas duas semanas anteriores. As perguntas nunca foram alteradas, pelo que as mulheres que responderam na década de 1990 responderam às mesmas perguntas sobre as suas vidas que a geração das suas filhas na década de 2010.

Isto significa que muitas das mulheres que participaram no estudo terão tido uma depressão clínica ou ansiedade sem que o tenham reconhecido como tal.

Num estudo publicado na revista The Lancet, eu e os meus colegas sugerimos também que há demasiadas mulheres jovens a sofrer. E há também implicações para o feto.

Existem várias técnicas que podem ser utilizadas para gerir o stress e a ansiedade. Algumas destas técnicas incluem compreender como se sente o stress, identificar os fatores de stress, reconhecer como se lida com o stress, encontrar formas saudáveis de gerir o stress e pedir apoio profissional.

Algumas formas saudáveis de gerir o stress incluem dar um pequeno passeio, fazer exercício, falar sobre o assunto com amigos ou familiares e praticar técnicas de relaxamento como a respiração abdominal profunda, técnicas de relaxamento progressivo, meditação e oração. É importante concentrar-se em mudar apenas um comportamento de cada vez e não assumir demasiados comportamentos de uma só vez.

14



A meditação mindfulness é um tipo de meditação em que se concentra em estar intensamente consciente do que está a sentir no momento, sem interpretações ou julgamentos.

A prática da atenção plena envolve métodos de respiração, imagens guiadas e outras práticas para relaxar o corpo e a mente e ajudar a reduzir o stress.



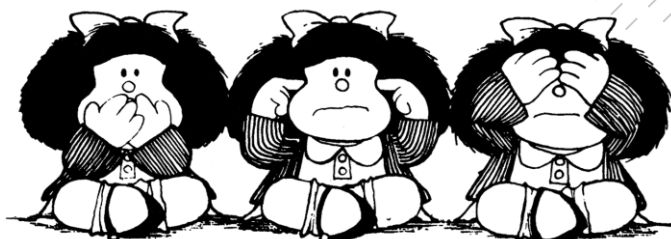
Experimente:

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas e os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos viradas para cima.
2. Concentre a sua atenção lenta e deliberadamente em cada parte do seu corpo, por ordem, dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés.
3. Preste atenção às sensações, emoções ou pensamentos associados a cada parte do seu corpo.
4. Durante o exercício, se as sensações físicas ou os pensamentos interromperem a sua meditação, registre a experiência e volte a concentrar-se no seu corpo.

Módulo 3: Comunicação e relações interpessoais

Uma comunicação eficaz é vital para construir e manter relações saudáveis. Ser capaz de falar aberta e honestamente com as pessoas da sua vida permite-lhe partilhar, aprender, responder e criar laços duradouros. Esta é uma parte vital de qualquer relação, incluindo as relações com amigos e familiares, mas pode ser particularmente importante nas relações românticas.

15



Uma boa comunicação pode ajudar a melhorar a sua relação de várias formas: Pode minimizar a ruminação, promover a intimidade e reduzir e resolver conflitos. A comunicação melhora a dinâmica da relação, promove a confiança, ajuda a resolver rapidamente os mal-entendidos, ajuda a chegar a um entendimento melhor com uma comunicação adequada, os problemas são resolvidos eficazmente com a comunicação e mantém os casais unidos.

Poderá enfrentar muitos desafios na comunicação com os seus parceiros, filhos, família e amigos. Alguns desses desafios podem incluir encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar e lidar com as críticas às suas escolhas. Uma comunicação eficaz com as crianças também é importante para o seu desenvolvimento emocional e para a construção de relações mais tarde na vida. Existem muitas formas de melhorar as competências de comunicação, tais como a escuta ativa, a escuta reflexiva, falar claramente e evitar retrocessos.



Diferentes estilos de comunicação

Existem quatro tipos principais de estilos de comunicação: passivo, agressivo, passivo-agressivo e assertivo. Cada estilo pode ter impactos positivos e negativos nas relações, dependendo da forma como é utilizado e da situação em que é utilizado.

16

Os comunicadores **passivos** tendem a evitar conflitos e podem não expressar as suas próprias necessidades e desejos. Isto pode levar a sentimentos de ressentimento e de estar a ser aproveitado.

Os comunicadores **agressivos** podem ser vistos como rufias que ignoram as necessidades e os sentimentos dos outros. Esta situação pode dar origem a conflitos e prejudicar as relações.

Os comunicadores **passivo-agressivos** podem exprimir os seus sentimentos indiretamente, através do sarcasmo ou de outros meios, o que pode gerar confusão e mal-entendidos.

A **comunicação assertiva** baseia-se no respeito mútuo e pode ajudar a melhorar as relações, permitindo que os indivíduos expressem as suas necessidades e desejos de forma direta mas respeitosa.



A comunicação assertiva tem muitas vantagens. Pode ajudá-lo a ganhar auto-confiança e autoestima, a compreender e a reconhecer os seus sentimentos

Como exprimir emoções?

De um modo geral, uma das maiores dificuldades das pessoas em expressar emoções é uma condição chamada alexitimia. A alexitimia é caracterizada por dificuldades em identificar e descrever sentimentos e emoções, problemas em distinguir entre emoções e sensações corporais relacionadas com essas emoções e capacidade limitada de comunicar sentimentos aos outros.

No entanto, existem muitos outros fatores que podem influenciar a capacidade de uma pessoa para expressar emoções, tais como experiências passadas, normas culturais e traços de personalidade individuais. É importante notar que todas as pessoas são diferentes e podem ter os seus próprios desafios únicos quando se trata de expressar emoções.

17



Algumas sugestões :



Utilizar a conversa interna positiva: A conversa interna positiva é o diálogo interno que faz com que uma pessoa se sinta bem consigo própria. Pode ajudar uma pessoa a pensar de forma otimista e a sentir-se motivada. A conversa interna positiva pode ajudar a reduzir o stress, aumentar a vitalidade, melhorar a satisfação com a vida e aumentar o bem-estar geral.

Ser um bom ouvinte: Ouvir os outros e responder com empatia e compreensão. Pratique a atenção plena: A atenção plena pode promover o otimismo, a felicidade, os estados emocionais positivos e a autoaceitação.



Analise as suas emoções: Tire algum tempo para compreender o que está a sentir e porquê. Escreva as coisas: Escrever pode ajudar a clarificar os seus pensamentos e emoções.

Considere outra perspetiva: Tente ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa.

Obter feedback: Peça a opinião e o feedback dos outros sobre o seu estilo de comunicação.

Competências para resolver conflitos e lidar com situações exigentes

As jovens mães podem desenvolver as suas capacidades para resolver conflitos e lidar com situações exigentes, praticando técnicas eficazes de comunicação e de resolução de problemas.



Abordar primeiro os sentimentos: Antes de abordar o problema que causou o conflito, é importante chegar a um ponto emocional em que se possa pensar antes de agir.

18

Praticar técnicas calmantes: Desenvolver ferramentas para se acalmar, como a respiração profunda ou exercícios de atenção plena.



Identificar a origem do conflito: Dedique algum tempo a compreender o que causou o conflito e quais são as necessidades e os desejos de cada pessoa.

Comunicar com clareza: Aprender a exprimir os seus sentimentos e necessidades de forma clara e assertiva, sem atacar ou fazer acusações.



Praticar a resolução de problemas: Trabalhar em conjunto para encontrar soluções que satisfaçam as necessidades de todos.

Dê um passo atrás: Tente afastar-se da situação e olhar para ela de forma objetiva.

Ouvir todas as partes: Certifique-se de que ouve todas as pessoas envolvidas no conflito e tente compreender a sua perspetiva.

Fazer perguntas: Faça perguntas abertas para ajudar a clarificar a situação e a compreender as necessidades e os desejos de cada pessoa.

Procure as questões subjacentes: Por vezes, os conflitos resultam de questões mais profundas que podem não ser imediatamente visíveis. Tente identificar quaisquer questões subjacentes que possam estar a contribuir para o conflito.



19

Gerir as emoções e lidar com elas pode ser um desafio, mas é uma competência importante a desenvolver. Eis algumas dicas sobre como gerir as emoções e lidar com elas:

Pratique técnicas de relaxamento respiratório: Concentrar-se na sua respiração pode ajudá-lo a acalmar-se e a controlar as suas emoções.

Permitir que as emoções estejam presentes: Em vez de tentar silenciar ou ignorar as emoções, permita que elas estejam presentes e ouça atentamente a sua mensagem.

Analise as suas emoções: Tire algum tempo para compreender o que está a sentir e porquê.

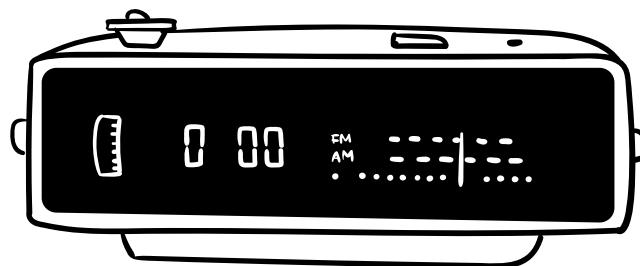
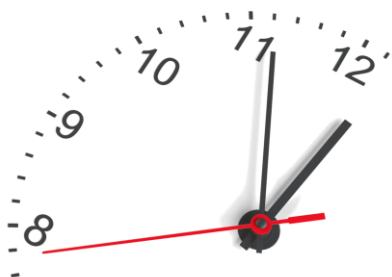
Praticar a atenção plena: A atenção plena pode promover o otimismo, a felicidade, os estados emocionais positivos e a autoaceitação.

Dê a si próprio espaço e tempo: Por vezes, dar espaço e tempo a si próprio para lidar com as emoções ao seu próprio ritmo é a forma mais eficaz de as gerir.

Módulo 4: Planeamento e Organização

Gestão do tempo

Atualmente, a gestão do tempo é uma grande preocupação para as mães. Entre as actividades das crianças, as responsabilidades domésticas e, para muitas, as exigências de um local de trabalho stressante, muitas mães desistiram de lutar para encontrar tempo para si próprias e estão apenas a tentar fazer tudo. A definição de objectivos ajuda a desencadear novos comportamentos, ajuda a orientar a sua atenção e ajuda-a a manter essa dinâmica na vida. Os objectivos também ajudam a alinhar a sua atenção e a promover um sentido de autodomínio. No final, não se pode gerir o que não se mede, e não se pode melhorar algo que não se gere corretamente.



20

Técnicas de gestão do tempo e da rotina diária:

Estabelecer prioridades: Determine quais as tarefas mais importantes e que devem ser concluídas em primeiro lugar. Crie uma lista de tarefas para ter uma visão única de tudo o que precisa de fazer em primeiro lugar.

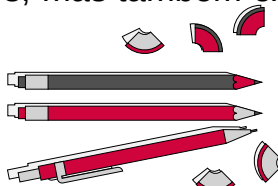
Criar uma agenda: Conceber um plano para uma reunião ou um calendário para um dia que defina expectativas claras sobre o que tem de acontecer. Uma ordem de trabalhos eficaz ajuda os membros da equipa a prepararem-se, a distribuírem o tempo de forma sensata, a colocarem rapidamente todos no mesmo tópico e a identificarem quando a discussão está concluída.

Delegar tarefas: Atribuir responsabilidades a outros para ajudar a gerir o volume de trabalho e aumentar a eficiência.

Lidar com acontecimentos imprevistos: Ser capaz de adaptar e ajustar os planos quando surgem situações inesperadas.

Prioridades e definição de objetivos realistas

As prioridades são tarefas ou objetivos considerados mais importantes e que devem ser realizados em primeiro lugar. O estabelecimento de metas realistas envolve a definição de objetivos que podem ser alcançados com base nas competências, capacidades, limitações e possibilidades atuais dentro de um prazo específico. Para as jovens mães, isto pode implicar o reconhecimento das suas responsabilidades e limitações atuais e a definição de objetivos que sejam exequíveis dentro desses limites. É importante estabelecer objetivos que sejam simultaneamente desafiantes e motivadores, mas também exequíveis.



A definição de objetivos realistas é importante porque ajuda a reforçar a confiança e a melhorar a autoestima, mantém-no motivado, facilita a tomada de decisões e ajuda-o a tomar consciência de novas oportunidades. Estabelecer um plano de ação ajuda-o a determinar exatamente como vai atingir o seu objetivo e a trabalhar para o alcançar.

Processo de definição dos seus próprios objetivos, siga estes passos:

Identifique os seus valores e prioridades: Determine o que é mais importante para si e o que pretende alcançar.

Defina objetivos específicos e mensuráveis: Certifique-se de que os seus objetivos são claros e podem ser medidos para que possa acompanhar os seus progressos.

Definir prioridades implica determinar quais as tarefas mais importantes e que devem ser concluídas em primeiro lugar. Criar uma ordem de trabalhos implica conceber um plano para uma reunião ou um calendário para um dia que defina expectativas claras sobre o que tem de acontecer. Uma ordem de trabalhos eficaz ajuda os membros da equipa a prepararem-se, a distribuírem o tempo de forma sensata, a colocarem rapidamente todos no mesmo tópico e a identificarem quando a discussão está concluída. A delegação de tarefas envolve a atribuição de responsabilidades a outros para ajudar a gerir o volume de trabalho e aumentar a eficiência. Lidar com acontecimentos imprevistos implica ser capaz de se adaptar e ajustar os planos quando surgem situações inesperadas.

21

Criar um plano de ação: Divida os seus objetivos em etapas mais pequenas e determine as ações necessárias para os alcançar.

Acompanhe o seu progresso: Analise regularmente o seu progresso em relação aos seus objetivos e ajuste o seu plano conforme necessário.



Módulo 5: Desenvolvimento de competências parentais

Visão geral das fases de desenvolvimento da criança

As fases de desenvolvimento são definidas por indicadores. Os especialistas em desenvolvimento infantil dividem as fases de desenvolvimento em cinco períodos, desde o nascimento até aos 18 anos de idade. Em cada fase, os prestadores de cuidados de saúde esperam que as crianças cumpram determinados indicadores de desenvolvimento.

As cinco fases de desenvolvimento são:

- Do nascimento aos 18 meses: Recém-nascido até à infância
- 18 meses a 3 anos: Crianças pequenas
- 3 a 5 anos: Pré-escolar
- 6 a 12 anos: Idade escolar
- 13 a 18 anos: Adolescência

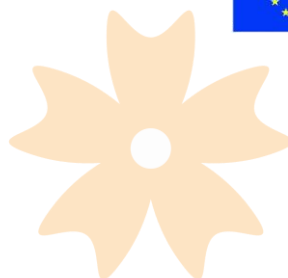
As crianças atingem indicadores na forma como brincam, aprendem, falam, agem e se movimentam. Todas as crianças se desenvolvem ao seu próprio ritmo, mas estas etapas dão-lhe uma ideia geral das mudanças que pode esperar à medida que o seu filho cresce.



22

Se o seu filho apresentar um comportamento desafiante, pode ser um sinal de que está stressado, com fome, ansioso, triste, a adaptar-se à mudança, a tentar compreender o mundo ou simplesmente a querer passar tempo consigo. As crianças reproduzem o que veem, por isso, dê o exemplo do comportamento que quer que elas tenham agindo da mesma forma.





Estilos parentais

Muitos autores têm procurado categorizar os tipos de educação parental para melhor compreender as consequências destes métodos. Ao categorizar os estilos, é possível avaliar a forma como afetam o desenvolvimento psicossocial das crianças, prevenir consequências indesejáveis e promover ligações positivas entre pais e filhos.

Quando há um esforço para controlar rigidamente e modelar as atitudes da criança, este é conhecido como um estilo **autoritário**. Estes pais dão grande importância à submissão e recorrem a castigos severos (verbais ou físicos) para garantir que os filhos se comportam de acordo com as suas expectativas. "Se não fizeres o teu trabalho, deixamos de gostar de ti!" e "És um idiota, não esperes ter boas notas." são críticas ou ameaças frequentes dirigidas a jovens com expressões afetivas limitadas.

A abordagem parental **permissiva**, em que os pais atuam como recursos para os filhos e não como modelos a seguir. Como não existem regras, a adesão é desencorajada de qualquer forma. Sem a necessidade de ser adulto, existe frequentemente um calor emocional e um diálogo construtivo.

Este tipo de parentalidade pode ser dividido em duas abordagens:

A **abordagem indulgente**: quando os pais são agradáveis e se adaptam às exigências dos filhos, sem serem demasiado rígidos com regras ou expectativas ou servirem de modelos de comportamento.

Estilo Negligente: Quando os pais não cumprem os seus deveres parentais, os filhos desenvolvem uma falta de responsabilidade ao longo da vida, embora continuem a ter as suas necessidades fundamentais (físicas, sociais, psicológicas e intelectuais) satisfeitas.





24

Quer sejam **participativos ou autoritários**, estes estilos estabelecem regras e limites num ambiente de apoio. A mensagem é otimista. Ao estabelecerem normas de maturidade que estão de acordo com as capacidades e os interesses da criança, estes pais adaptam o seu comportamento às necessidades específicas da criança em função da sua idade e das suas motivações.

Os filhos de pais que utilizam uma abordagem parental participativa têm, alegadamente, melhores resultados académicos e sociais. Na verdade, embora as crianças precisem de se sair bem na escola, o amor dos pais não é afetado por este facto.



Os filhos têm de saber que os pais os amam, aconteça o que acontecer, mesmo quando impõem limites (que naturalmente provocam dúvidas nas crianças e nos adolescentes), dizem "não" ou chamam a atenção para erros que os filhos cometeram. Devem também compreender que essas atitudes são apoiadas por justificações ou reflexões aprofundadas, com a noção de que, em algumas situações, podem ser negociáveis.



O caminho para o sucesso parental está a ser pavimentado todos os dias e, embora a investigação tenha revelado muitos conceitos que podem resultar numa educação mais eficaz, nem sempre existe a linearidade que os pais e os professores procuram.

Estratégias para lidar com desafios específicos

Planeamento da rotina da hora de dormir

Normalmente, as famílias têm horários tão agitados que pode parecer que todos estão sempre em movimento. Por esta razão, é fundamental dar a todos a oportunidade de relaxar antes de se deitarem. Os rituais de deitar ao início da noite permitem que toda a família se descontraia, relaxe e desfrute de algum tempo de paz em conjunto.

25

Criar o ambiente, **desligando a televisão** ao início da noite, **baixando as luzes**, **mexendo-se mais devagar** e **falando baixinho**. O seu filho acabará por reconhecer estes sinais subtis como avisos de que se aproxima a hora de dormir. Tentar evitar atividades de alta intensidade como fazer exercício ou jogar jogos de vídeo muito perto da hora de dormir. Em vez disso, mantenha a atenção em tarefas que o ajudem a adormecer.

Um **banho relaxante**, vestir um **pijama acolhedor**, **lavar os dentes**, **ler na cama** e **dar beijos de despedida** podem fazer parte de um ritual noturno. Os adolescentes e as crianças mais velhas podem descontraírem-se lendo um livro ou ouvindo música calmante.

Certifique-se de que tem um ritual de sono tranquilo que começa mais ou menos à mesma hora e segue os mesmos passos todas as noites. Uma rotina relaxante ajudará toda a gente a preparar-se para uma melhor noite de sono. A manutenção de um horário regular será mais simples quanto mais tempo todos o cumprirem, pelo que a consistência é muito importante.



Desafios e estratégias de alimentação

São muitos os fatores que podem contribuir para os problemas de alimentação. Assim, para encorajar as refeições mais seguras, mais descontraídas e mais agradáveis, os prestadores de cuidados devem prestar apoio que corresponda adequadamente às capacidades, talentos e necessidades da criança.



Vários métodos podem ajudar os pais a adaptarem-se às necessidades alimentares específicas de cada criança. Quando surgem problemas ou dificuldades, é sempre aconselhável procurar apoio especializado de um profissional qualificado em alimentação, como um patologista da fala ou um terapeuta ocupacional.

26

Mas muitos bebés e crianças pequenas respondem eficazmente a algumas atividades fundamentais. As principais táticas gerais para promover o desenvolvimento alimentar de um bebé e de uma criança são enumeradas abaixo, divididas em quatro grupos:

Horário de alimentação	Equipamento	Posicionamento	Recursos adicionais
• Reduzir os horários de alimentação • Estar atento aos sinais de alimentação • Observar os sinais de fome • Estar atento a outras indicações • Observar as preferências da criança • Modificar o horário	• Utilizar as ferramentas adequadas • Acrescentar mais assistência: Utilizar um assento ou cadeira que proporcione à criança o melhor posicionamento e apoio possíveis • Dar os alimentos e líquidos adequados • Ofereça brinquedos "calmantes"	• Assuma a sua posição: Respeitar sempre os princípios básicos de posicionamento para todos os bebés e crianças • Elevar: Alimentar os bebés e as crianças sempre de pé • Manter a postura erecta • Manter a segurança	• Adapte as coisas gradualmente: Comece por alterar um aspeto da forma como alimenta um recém-nascido ou uma criança de cada vez quando fizer mudanças. • Fazer avaliações • Evite pressionar o seu filho • Incentive a auto-confiança

Cada criança é um indivíduo e, tal como cada criança, também o é qualquer apoio alimentar de que possa necessitar durante as refeições. Além disso, mesmo que algumas crianças partilhem a mesma doença ou deficiência, continuam a ser extremamente diferentes umas das outras e podem ter desejos ou necessidades diferentes.

Módulo 6: Carreira e desenvolvimento profissional

Competências e interesses profissionais

As aptidões e os interesses profissionais são essenciais para determinar o percurso profissional de uma pessoa. As jovens mães devem avaliar os seus interesses e aptidões para os fazer corresponder a potenciais percursos profissionais.

Encontrar opções de **trabalho flexíveis** é frequentemente uma das principais preocupações das jovens mães, uma vez que lhes permite conciliar os seus objetivos profissionais com os deveres parentais.

27



Adequação às funções das jovens mães

As entidades patronais podem ganhar muito com a contratação de jovens mães, porque estas têm frequentemente talentos e características importantes que têm uma boa influência no trabalho. Pelas razões que se seguem, as jovens mães podem ter sucesso numa variedade de funções:

- Conciliar as responsabilidades de cuidar dos filhos com o trabalho
- Adaptabilidade e resiliência
- Comunicação e empatia
- muito dedicada e motivada para o sucesso



As jovens mães podem ser bem sucedidas nos seus empregos, demonstrando a sua adequação a várias funções, realçando os seus talentos e interesses e investigando opções de trabalho flexíveis. Podem ter um emprego gratificante e conciliar as suas obrigações como pais, se perceberem e utilizarem as suas capacidades.

Desafios e aspirações relacionados com o desenvolvimento da carreira e a maternidade

Para cada pessoa, as dificuldades e os objetivos associados à maternidade e ao desenvolvimento da carreira serão diferentes, mas devem ser considerados os seguintes elementos universais:

Desafios

Gestão do tempo: Pode ser difícil equilibrar as obrigações no trabalho com o tempo de qualidade que se passa com os filhos.

Preparativos para o infantário: Encontrar adaptações adequadas que funcionem com os horários de trabalho pode ser difícil e moroso.

As mães podem **sentir-se culpadas internamente** ou sofrer pressões externas devido às expectativas culturais sobre a forma de equilibrar a carreira e a família.

Perspetivas limitadas de progressão na carreira: O facto de se ausentar do trabalho por licença de maternidade ou para cuidar dos filhos pode ocasionalmente influenciar a progressão na carreira.

Integração das responsabilidades profissionais e pessoais: A ausência de divisões distintas entre os dois domínios pode levar ao stress e ter um impacto no bem-estar geral.

É fundamental lembrar que estas dificuldades e objetivos não são incompatíveis entre si e que o caminho de cada pessoa para a maternidade e o sucesso profissional será diferente. Para que haja um equilíbrio entre estes fatores, as empresas, as famílias e a sociedade em geral devem ajudar a criar um ambiente onde as mães possam seguir os seus objetivos e ultrapassar os obstáculos.

Aspirações :

Realização profissional: Muitas mães querem trabalhar em áreas que estejam de acordo com os seus hobbies e que lhes proporcionem um sentimento de realização.

Equilíbrio entre vida profissional e pessoal: Muitas mães trabalhadoras esforçam-se por encontrar um equilíbrio saudável entre a sua vida profissional e pessoal.

Liberdade financeira: Para sustentar as suas famílias e dar aos seus filhos um futuro brilhante, as mães trabalham frequentemente para obter independência financeira.

As mães esforçam-se frequentemente por ser um **bom exemplo** para os seus filhos, exemplificando a importância da perseverança, do esforço árduo e da prossecução das suas paixões.

Flexibilidade e independência: Muitas mães querem liberdade e independência no local de trabalho.

Escuta ativa, empatia e apoio

Audição ativa

Uma competência de comunicação essencial é a capacidade de se envolver totalmente e compreender a mensagem do orador. Implica prestar muita atenção às pistas verbais e não verbais do orador, para além de apenas ouvir as palavras.

Empatia

A capacidade de empatia é a capacidade de compreender e partilhar os pensamentos, sentimentos e pontos de vista dos outros. Requer empatia e vontade de atuar com consideração pelos outros.

Apoio

O apoio consiste em oferecer recursos, apoio e ajuda às pessoas que deles necessitam. É essencial para promover o desenvolvimento profissional e pessoal.

Como o apoio pode mudar as coisas, porque é que a empatia é crucial e como a escuta ativa pode ser útil:

Escuta ativa	Empatia	Suporte
• Melhoria da compreensão • Melhoria das relações • Resolução de conflitos • Resolução de problemas	• Ligação e apoio • Melhoria da comunicação • Resolução de conflitos • Criação de confiança e de relações	• Bem-estar emocional • Desenvolvimento de competências • Motivação e confiança • Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Para promover a compreensão, a colaboração e o crescimento pessoal, uma atmosfera deve combinar a escuta ativa, a empatia e o apoio. Podemos desenvolver laços mais estreitos com as pessoas, promover um sentimento de pertença e criar ambientes onde as pessoas se sintam valorizadas e capacitadas, ouvindo ativamente com empatia e ajudando.



Opções de trabalho à distância, empreendedorismo e outras formas de geração de rendimentos

É impossível exagerar a importância das opções de trabalho à distância, do espírito empresarial e de outros meios de criação de dinheiro que permitem equilibrar os deveres das jovens mães com os objetivos profissionais. A razão da sua importância é a seguinte:

Opções de trabalho à distância

Trabalhar à distância, ou a partir de um local que não seja um escritório normal, tem várias vantagens para as novas mães.



30

Empreendedorismo

Para as jovens mães que procuram conciliar os seus deveres parentais com as suas aspirações profissionais, o empreendedorismo oferece vantagens especiais.



Métodos alternativos de obtenção de rendimentos

Para além do trabalho independente e da propriedade de uma empresa, as jovens mães devem considerar outros métodos alternativos de obtenção de rendimentos.

Estas escolhas permitem às novas mães conciliar a prestação de cuidados aos filhos e a prossecução dos seus objetivos profissionais. Oferecem a liberdade, o poder e as oportunidades financeiras necessárias para gerir o trabalho e as obrigações familiares. As jovens mães podem criar empregos gratificantes e participar plenamente na vida dos filhos, recorrendo ao teletrabalho, ao empreendedorismo e a produtos alternativos de rendimento.

Testemunho

Tenho 35 anos, sou mãe de dois filhos e chamo-me Alex. Sempre quis ser advogada, mas quando tinha 19 anos nasceu a Bella, a minha primeira filha. Tomei a decisão de deixar a escola e dedicar-me a criá-la. Foi difícil desistir dos meus objetivos profissionais, mas eu gostava de ser mãe e queria dar à minha filha o melhor começo de vida.

31

Aos dois anos de idade, o pai da Bella, Dave, e eu casámo-nos. Ele era compreensivo e encorajador, mas também tinha os seus próprios objetivos. Ele era um consultor de gestão que viajava frequentemente em trabalho. Com a Bella e depois com o Max, o nosso segundo filho, fiquei em casa. Embora gostasse de estar com eles, também sentia solidão e tédio. Sentia falta do desafio intelectual e do contacto interpessoal que advinha do trabalho e da aprendizagem.

Tomei a decisão de procurar um emprego a tempo parcial quando o Max começou a escola. Para além de querer ter flexibilidade e equilíbrio, também queria fazer algo que valesse a pena e fosse difícil. Candidatei-me a vários empregos, mas fui frequentemente recusada e discriminada. Os empregadores não tinham interesse em recrutar uma jovem mãe sem credenciais ou historial de trabalho. Achavam que me faltava dedicação e competência.

Sentia-me desencorajada e desanimada. Questionava-me se desistir da minha licenciatura e da minha profissão seria a decisão correta. Pensei que me tinha esquecido de quem era e para que estava aqui. Comecei a odiar o Dave pelo seu trabalho lucrativo e pelas suas viagens longas. Ele parecia estar a levar o tipo de vida a que eu aspirava. Então, um dia, deparei-me com um anúncio de um programa de formação para assistente jurídico. Era um curso online que me daria formação para um emprego numa empresa jurídica e que duraria seis meses. Era exatamente o que eu esperava - um meio de continuar a perseguir o meu interesse pelo Direito sem voltar a estudar. A minha candidatura ao curso foi aprovada.

O curso foi gratificante mas difícil. Adquiri muitos conhecimentos sobre várias especialidades jurídicas e sobre a forma de ajudar os advogados no seu trabalho. Também me relacionei com outras pessoas que estavam tão entusiasmadas e interessadas em direito como eu. Tive a impressão de estar a redescobrir o meu potencial e o meu eu. Depois de terminar o curso, candidatei-me a um lugar de assistente jurídico num escritório de advogados próximo. As minhas capacidades e a minha vontade despertaram o interesse deles, pelo que me deram o emprego. Fiquei extasiada e satisfeita comigo própria. Finalmente tinha encontrado um emprego de que gostava e que se adequava ao meu estilo de vida.

Há já alguns anos que sou assistente jurídica e sinto-me satisfeita e realizada. Gosto de aprender com advogados experientes e de ajudar os clientes nos seus problemas jurídicos. Também consigo manter um bom equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Trabalho apenas a tempo parcial para poder passar tempo com os meus filhos e ajudá-los nos seus passatempos e educação. O Dave é um grande apoiante da minha carreira e também tem muito orgulho em mim. Dividimos as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos, e ele reduziu as suas viagens.

Não me arrependo de ter desistido dos meus estudos ou de me ter casado jovem para ter filhos. Eles são o aspeto mais significativo da minha vida e transmitiram-me lições inestimáveis de compaixão, resistência e força. Mas também estou feliz por ter podido seguir as minhas ambições profissionais numa fase posterior da minha vida. Isso aumentou a minha autoestima, satisfez-me e fez-me feliz. Espero que a partilha da minha experiência possa motivar outras jovens mães que estejam a lidar com problemas semelhantes. Não se é obrigado a decidir entre ter uma carreira e ser mãe. Embora exija algum tempo e trabalho, é possível fazer as duas coisas. Tudo o que precisa de fazer é identificar as suas paixões e persegui-las.

The Guardian - 20 de abril de 2013

Conclusão

A maternidade jovem é uma experiência exigente e gratificante que requer muitas capacidades e recursos. Graças a este flipbook, dispõe agora de algumas competências e técnicas para a ajudar a gerir os desafios e as oportunidades da parentalidade, ao mesmo tempo que persegue os seus objetivos pessoais e profissionais. Compreende agora as vantagens do coaching para as novas mães, bem como a forma de utilizar vários métodos de coaching na sua própria vida.

Além disso, examinou vários aspetos da sua identidade, valores, pontos fortes e áreas de desenvolvimento. Aperfeiçoou competências interpessoais e de comunicação que irão melhorar a forma como se relaciona com o seu companheiro, filhos, família, amigos e colegas de trabalho.

Sabe agora como programar as suas tarefas, distribuir o seu tempo e gerir os seus recursos de forma a equilibrar as suas exigências e obrigações. Adquiriu determinadas competências parentais que lhe permitirão criar um filho forte, satisfeito e seguro de si. Além disso, determinou como prosseguir os seus objetivos profissionais sem deixar de ser uma jovem mãe. Esperamos que este guia lhe tenha dado a motivação de que necessita para abraçar o seu papel de jovem mãe e para perseguir os seus objetivos com entusiasmo e confiança.

Não se esqueça de que não está a percorrer este caminho sozinha e que pode sempre recorrer a outras jovens mães, orientadores, mentores ou especialistas para obter apoio. Esperamos que os seus futuros desafios lhe corram bem!



Cofinanciado pela
União Europeia



women**home**working



RightChallenge

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

)GIP FIPAN((ACADÉMIE DE NICE)

EXEOLAB
CREATING SYNERGIES

SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION