Construir o seu sucesso profissional ao longo da curva da confiança.

A autoconfiança não é algo com que se nasce. É algo que se constrói — sempre que aprende, se expressa, alcança um objetivo ou apoia outra mulher.

Alcançar o sucesso nas áreas STEM ou no mundo dos negócios trará grandes recompensas, mas por outro lado porá à prova a sua confiança e perseverança ao longo do caminho.

Está a dar os primeiros passos nos estudos de STEM/gestão ou num novo emprego e sente-se num turbilhão de emoção e incerteza.

Aquele salto.



Está no caminho certo para desenvolver uma verdadeira confiança profissional — a confiança começa com a coragem, não com a perfeição.

Queda 1:

O Primeiro Desafio

O seu primeiro desafio não correu tão bem como está habituado, enfrentou críticas ou um fracasso público.

A sua confiança diminui temporariamente. Aceite esse desconforto como uma parte necessária do crescimento. **Aprenda, adapte-se, siga em frente.**

Erge-te 1:

Aprender compensa

Superou o revés e investiu no desenvolvimento de novas competências, o que lhe valeu o reconhecimento dos seus mentores e colegas.

O orgulho de adquirir novas competências e de superar os obstáculos reforça a sua confiança. Ver claramente o seu progresso, alcançar os outros e receber feedback positivo reforça a sua confiança.

Queda 2:

A armadilha da comparação

Está a progredir, mas começa a comparar-se com outras pessoas que melhoram mais rapidamente ou que simplesmente se gabam muito disso.

As suas dúvidas voltam a surgir. Ignore esse ruído desnecessário e concentre-se no seu próprio percurso. O seu caminho não é o deles!

Erge-te 2:

Encontra uma comunidade

Your development increases as you develop social capital - joining networks, supporting and mentoring others.

Identificar aliados ajuda-o a crescer e a validar as suas conquistas. **Uma comunidade forte reforça a confiança e o apoio multiplica as forças.**

Confiança inabalável.



Com um bom sistema de apoio profissional, desenvolvimento profissional e múltiplas conquistas, a confiança passa a basear-se na competência, e não em elogios constantes

Certificar-se de que a sua mente reconhece que os desafios, os erros e o fracasso são partes essenciais do desenvolvimento e do crescimento é um fator crucial para o sucesso na sua carreira profissional.

Cada queda na sua curva deve ser um ponto de viragem que o ajude a subir, e não um fim.
Continue a aprender, continue a estabelecer ligações, continue a subir.

«Quaisquer desafios imprevistos que surjam existem apenas para pôr à prova a sua determinação no caminho para o sucesso final na concretização do seu objetivo.» — Byron Pulsifer

SCAN ME

Para mais informações, visite: 4equality.erasmus.site

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Co-funded by the European Union