DA SUPERAÇÃO À REIVINDICAÇÃO

> A confiança cresce através da ação, não da espera.

Estratégias práticas para se manter, crescer e dar-se a conhecer

Situações com que as jovens se deparam frequentemente

As primeiras experiências na educação, em estágios ou no trabalho podem ser confusas.
Nem todos os desafios constituem discriminação evidente; muitos manifestam-se sob a forma de pressão, silêncio ou insegurança.
Eis algumas situações comuns relatadas por mulheres jovens.

Reuniões e trabalho em grupo

As suas ideias são ignoradas até serem repetidas por outra pessoa.

Feedback e avaliação

Recebe feedback vago, como «seja mais confiante», em vez de orientações concretas.

Oportunidades

Não é encorajado a candidatar-se, mesmo quando cumpre os requisitos.

Interações diárias

Piadas, comentários ou expectativas fazem-no sentir-se desconfortável, mas não sabe bem porquê.



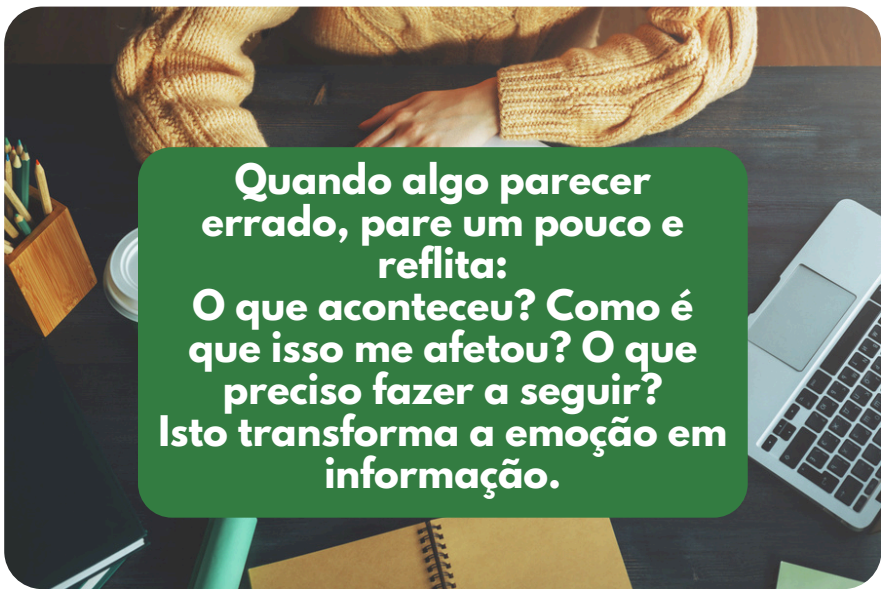
Em destaque: Estratégia

É o senhor que controla o seu esforço, a sua aprendizagem e os seus limites.
Não controla as suposições nem as reações dos outros.
Concentre-se no que o ajuda a crescer e a seguir em frente.

Pergunte a si mesmo: Estarão a pedir-me para melhorar algo específico ou será que simplesmente não estou a ser visto ou incluído?
Isto ajuda a reduzir a autoculpa.

Nem todas as situações exigem um confronto. As opções incluem observar padrões, pedir esclarecimentos ou procurar aliados.

Diga uma frase, faça uma pergunta ou partilhe uma ideia. A visibilidade aumenta através de pequenas ações repetidas.



**Quando algo parecer errado, pare um pouco e reflita:
O que aconteceu? Como é que isso me afetou? O que preciso fazer a seguir?
Isto transforma a emoção em informação.**

Alertas úteis

- A confiança surge frequentemente na sequência da ação, e não o contrário.
- Um feedback vago implica, geralmente, expectativas pouco claras — peça um exemplo concreto.
- O silêncio é muitas vezes mal interpretado; a clareza ajuda os outros a compreender a sua contribuição.
- Partilhar o progresso torna o trabalho visível antes de os resultados aparecerem.
- Procurar apoio numa fase inicial evita problemas maiores mais tarde.

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



Frases úteis para ter em mente

Não precisa de encontrar as palavras perfeitas no momento. Ter algumas frases simples à mão facilita falar, perguntar e dar-se a conhecer.

Quando as expectativas não são claras
«Pode dar-me um exemplo do que seria um bom resultado?»
«Como seria o sucesso nesta situação?»

Quando o feedback é vago
«Em que aspeto devo concentrar-me para melhorar primeiro?»
«Há alguma coisa que eu possa fazer de forma diferente da próxima vez?»

Quando a sua contribuição é ignorada
«Gostaria de voltar ao ponto que referi anteriormente.»
«Isso vem complementar o que eu estava a sugerir antes.»

Quando quiser mostrar iniciativa
«Estou interessado em assumir isto, qual é o próximo passo?»
«Seria útil se eu tentasse esta abordagem?»

Quando precisar de clareza, não de permissão
«Quem toma normalmente esta decisão?»
«Que informações precisa que eu lhe forneça?»

Transformar situações em decisões

Nem todas as situações exigem uma resposta imediata. Há momentos em que é melhor observar, outros em que é necessário esclarecer e outros ainda em que se deve abordar o assunto diretamente. Recorra à comunicação quando algo afetar a sua aprendizagem, visibilidade ou capacidade de contribuir — não para se justificar, mas para compreender o que se espera de si.

Quando pedir esclarecimentos, esteja atento a respostas concretas. Orientações específicas geralmente indicam uma lacuna de competências. Respostas vagas ou variáveis apontam frequentemente para expectativas informais que não foram explicadas. Nesses casos, documentar o que acontece e discutir o assunto com uma pessoa de confiança pode ajudá-lo a decidir os próximos passos.

Saber escolher quando observar, quando perguntar e quando escalar o assunto é uma competência prática. Permite-lhe preservar a sua energia, mantendo-se envolvido e visível.



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