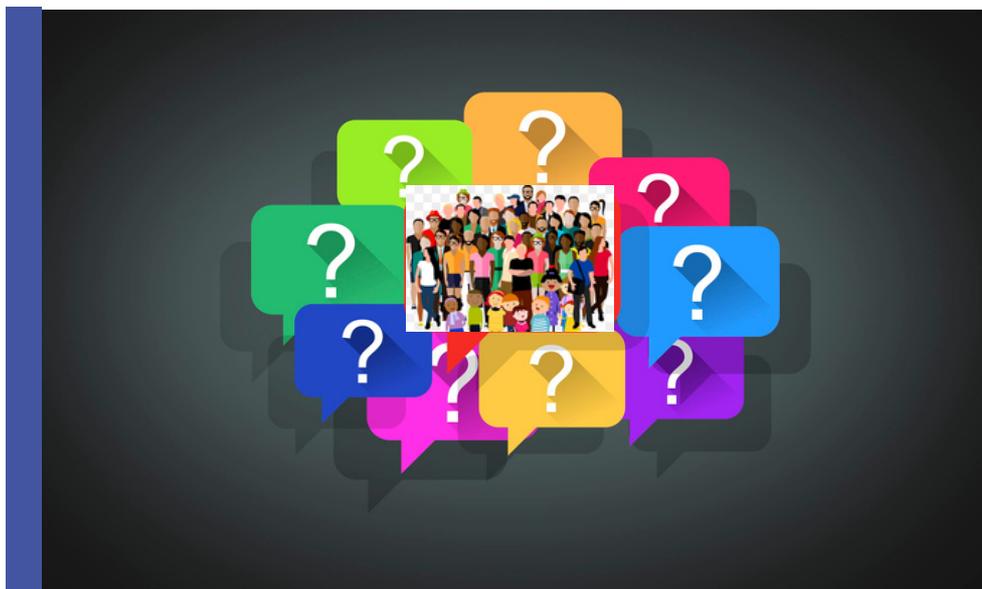


# MDN News

Grupo Mulheres de Negócios



ANO 14



## SOBRE COMUNICAÇÃO

*A comunicação é uma das competências mais importantes do ser humano e amplamente valorizada no ambiente de trabalho. Não dá para abrir mão desta ferramenta para vender uma ideia, produto, conceito, estratégia e nossa própria imagem. A comunicação é um canivete suíço, tem muitas funções.*

*Quando escrevemos, conversamos, fazemos uma apresentação ou interagimos nas redes sociais, estamos comunicando algo; mas também nos comunicamos quando não respondemos – por falta de tempo ou por não termos entendido um problema. Não elaboramos o assunto, queremos resolver tudo sem saber como, mas não temos todos os dados e não perguntamos. Por isso a comunicação deve ser clara, assertiva, ágil e transparente.*

*Uma boa comunicação pode trazer mais atividades para nossos negócios e garantir a qualidade de nosso serviço, não é isso o que queremos?*

*Um beijo!*

*Gladis Costa*



Nesta Edição:

- Perfil Sandra Pereira
- Artigo: Autossabotagem
- Comunicação
- Decisões Profissionais



*Gladis Costa*



## PERFIL: SANDRA PEREIRA



Vocês conhecem a Sandra!!!

Ela é presença assídua no Grupo. Super proativa e expert em assuntos ligados a carreira, empreendedorismo, coach e saúde mental. Saiba mais sobre esta colega, que vive em Portugal, mas parece que está bem mais perto do que a distância existente entre dois continentes!

### Sandra Pereira

International Certified  
PNL & Coach |  
Formadora | Escritora  
| Autora  
Barreiro, Setúbal,  
Portugal

- 42 anos
- **Desafio:** reduzir a minha impaciência em relação a obstáculos e imprevistos
- **Conquista:** quando me tornei autossuficiente emocionalmente e financeiramente
- **Tratar do meu "jardim doméstico"**
- **Objeto:** não vivo sem o meu telemóvel, para trabalhar inclusive
- **Sou do signo de Leão com muito orgulho**
- **A melhor memória de infância:** brincar com a minha irmã mais nova
- **O LinkedIn é uma rede onde me conecto com pessoas de interesse**
- **No momento o meu foco é cuidar de mim (saúde)**
- **3 Pontos fortes:** Resiliente, Determinada e Dedicada
- **Paixões:** o meu gato, a minha cozinha e praia.
- **Sonhos:** ter uma casa ao pé da praia; criar uma associação de apoio a animais abandonados



*Se eu souber perder com dignidade e sabedoria, posso evoluir para outro estado de paz interior e quiçá felicidade incondicional".*





# ARTIGO: AUTOSSABOTAGEM

Sandra Pereira

## A autossabotagem é, muitas vezes, imperceptível para quem o faz.

Funciona com gatilhos e o comportamento habitual é a fuga de situações debilitantes ao nível emocional.

Estão inerentes muitos conceitos básicos em background, como: crenças limitantes, hierarquia de valores, falta de motivação, objetivos irrealistas, falta de disciplina, etc.

A parte positiva é que este comportamento funciona como um mecanismo de defesa contra conflitos. No entanto, em vez de proteger, acaba por piorar situações reais onde a mente consciente não percepciona as atitudes escolhidas.

Exemplos de autossabotagem:

- Vitimização excessiva, é mais "comum" ser vítima do insucesso;
- Negação das próprias necessidades;
- Culpabilidade, a culpa é uma forma de fugir de julgamento e confronto interpessoal
- Procrastinação, ou falta de motivação para realizar tarefas.
- Por último: o medo. Este é o mais transversal dos sintomas. A noção de incapacidade pode ser limitadora.

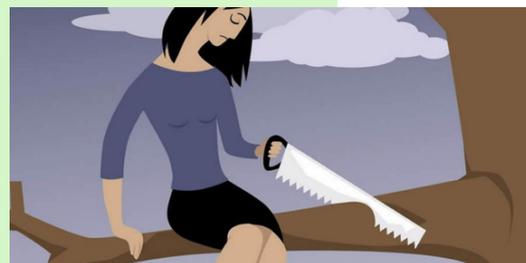
A mudança pode acontecer se:

Primeiro passo: tomar consciência.

Segundo passo: tomar uma decisão.

Terceiro passo: designar um plano.

Quarto passo: agir.



[#mudançadevida](#) [#autossabotagem](#) [#coachdevida](#)



## Os Ruídos da Comunicação

"Crianças fazem perguntas incríveis", Rubem Alves  
Por isso elas sabem tanto!

É impressão minha ou junho foi um mês mais tenso do que o usual?

Percebi um aumento de candidatos que não conseguem arrumar um emprego e frequentemente se deparam com vagas que exigem mil qualificações, para receber um salário quase simbólico. Outros questionam o fato de muitas empresas postarem vagas "remotas" ou híbridas", mas exigem a presença do colaborador em horários fixos, ou contrato PJ com exigências semelhantes a de um colaborador CLT. Nunca dão feedback. Testes demais e comunicação de menos...

Será que o excesso de atividades, estresse da vida moderna ou falta de foco são fatores que impedem nossa atenção para assuntos importantes, já que afetam nossa vida ou a de outros? Isto poderia literalmente poupar trabalho, tempo e ansiedade.

Lembrei do dito popular: "Falta amor no mundo, mas falta muita interpretação de texto". Lembram da brincadeira do "telefone sem fio"? Pois é, a mensagem começa de um jeito e lá no fim da ponta, é uma história completamente diferente. É preciso ler, compreender, refletir, perguntar e responder, sempre! Não deixar espaços para dúvidas.

Comunicação é uma habilidade importante e deve ser usada sem moderação.

Gladis



### INTERPRETAÇÃO DE TEXTO NOS DIAS DE HOJE

#### Anúncio:

Oi, meu nome é Paulo. Vou vender bolo de chocolate hoje das 14h às 17h na entrada da faculdade. Cada fatia é R\$ 5,00. Interessados podem entrar em contato pelo 9999-9999.

#### As pessoas perguntam:

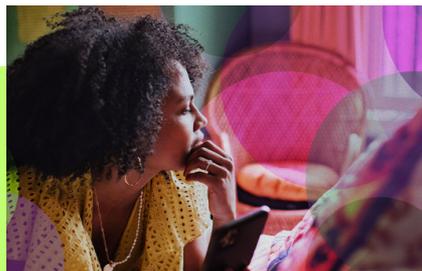
- O bolo é de quê?
- Quanto custa?
- Posso comprar às 18h?
- Onde você estará?
- Como faço para comprar?



Tyngas Portugal - Cia



### DECISÕES NA VIDA PROFISSIONAL



O que é a vida senão o conjunto de escolhas que fazemos diariamente? Em que momento investimos em nossas habilidades e intuições e corremos atrás de nossos sonhos? Decidir é necessário. Decida que você é capaz e seja feliz!



Dalva Reibaldi

*“Acredito ter tomado várias decisões boas, mas a que definiu meu caminho profissional foi ter deixado uma empresa de "economia mista" onde a burocracia e a falta de objetividade me matavam, e ir para o mercado privado. Foi um banho de ânimo, motivação, novos aprendizados, apesar de seguir na mesma área. Os desafios nos fazem crescer enquanto o previsível nos faz estacionar.”*

Consultora | Mentora | Gestão | Conselheira | Conectora de Pontos | Facilitadora para Agilidade e Estratégia em Negócios, Projetos Convencionais e Ágeis, Empreendedorismo e Gestão de Mudanças



Gladis Costa

*“A melhor decisão que tomei foi estudar inglês... bastante! Abriu portas em multinacionais, viajei muito, morei fora, conheci pessoas de muitos lugares e financeiramente valeu a pena!”*

Fundadora do Grupo Mulheres de Negócios