

**Strong  
Woman**



**“ESTAMOS  
FOCADOS  
NO FUTURO  
DAS MULHERES”**



**Strong  
Woman**



# Reconstruir a Si Mesma: Do Caos à Clareza

- Palmira Mucavele -

**Strong  
Woman**



## Sobre mim

- Formada em Gestão de RH e Negociação 19 anos de Experiência em RH e Liderança em Grandes Empresas
- Ocupando cargos de liderança a 11 anos
- Certificada como Coach pela ICC
- Fundadora do Projecto Strong Woman
- Fundadora da Palm Corporate Consultancy



## **1. Objetivo do Tema**

Este encontro tem como propósito ajudar aos participantes a refletirem sobre as suas vidas, compreenderem que é possível reconstruir-se após momentos difíceis e identificarem ações concretas para avançar. O foco estará em reconhecer que, mesmo no meio do caos, existe sempre uma oportunidade de recomeçar com mais clareza e propósito.

## **2. O que se pretende alcançar?**

- Ajudar as mulheres a tomarem consciência de que são capazes de se reconstruir, independentemente das dificuldades vividas.
- Fornecer ferramentas práticas para que cada participante possa definir um caminho claro para a sua vida.

- Criar um espaço seguro de partilha e conexão, fortalecendo a rede de apoio entre as participantes.
- Inspirar através de testemunhos reais, reforçando que a superação é possível.

## **Estrutura Detalhada do Encontro**

### **1. Abertura e acolhimento (15 min)**

- Saudação inicial: Dar as boas-vindas e reforçar a importância do encontro.
- Propósito do dia: Explicar o que será trabalhado e a importância do tema na transformação pessoal.
- Breve reflexão: O que significa para ti reconstruir-se? (Quem quiser pode responder no chat ou verbalmente).

### **2. Dinâmica 1: “O Espelho da Minha História” (20 min)**

Objetivo: Fazer com que cada participante reflita sobre a forma como se vê no presente e como gostaria de se ver no futuro.

## **Passo a passo:**

1. Cada participante escreve três palavras que definem o seu estado atual.
  - Exemplo: Cansada, perdida, desmotivada.
2. Em seguida, escreve três palavras que gostaria que a definissem no futuro.
  - Exemplo: Determinada, confiante, feliz.
3. Partilha em pequenos grupos (se possível, dividir em salas virtuais). Quem não quiser partilhar, pode apenas ouvir.
4. Reflexão guiada: Como podemos caminhar da nossa realidade atual para a realidade desejada?

**Mensagem-chave:** A forma como nos vemos influencia diretamente as nossas ações e resultados. Pequenos passos podem mudar a nossa realidade.

### **3. Testemunhos Inspiradores (30 min – 2 ou 3 participantes)**

- Mulheres que passaram por desafios significativos e conseguiram reconstruir-se partilham as suas histórias.
- Cada testemunho deve focar-se em três aspetos:
  - 1 O desafio enfrentado – Exemplo: Perda de emprego, separação, luto, dificuldades financeiras, falta de autoestima.
  2. O momento de virada – O que a fez perceber que precisava de mudar?
  3. As ações que tomou para se reconstruir – Cursos, terapia, apoio de amigos, espiritualidade, mudança de hábitos.

**Mensagem-chave:** Cada história de superação é uma prova de que a dor pode ser transformada em força.

#### 4. **Dinâmica 2:** “Mapa da Mudança” (25 min)

**Objetivo:** Criar um plano prático para a reconstrução pessoal.

**Passo a passo:**

1. Desenhar um caminho: No centro da folha (ou bloco de notas digital), escrever “EU HOJE”. No lado direito, escrever “EU NO FUTURO”.
2. Identificar três passos concretos para alcançar essa mudança.
  - Exemplo:
  - Passo 1: Começar a cuidar da minha saúde mental (terapia, ler sobre desenvolvimento pessoal).
  - Passo 2: Criar novas oportunidades (fazer networking, aprender uma nova habilidade).
  - Passo 3: Fortalecer a minha autoestima (definir limites, praticar gratidão).
3. Partilha opcional: Algumas participantes podem partilhar os seus passos, se se sentirem confortáveis.

Mensagem-chave: ***Mudanças não acontecem de um dia para o outro, mas sim com pequenas ações diárias.***

### 5. Reflexão Guiada: Visualização do Futuro (15 min)

- Orientar um momento de visualização onde cada participante fecha os olhos e imagina-se já reconstruída.
- Fazer perguntas reflexivas:
  - Como te sentes nessa nova fase?
  - O que mudou na tua vida?
  - Como as pessoas à tua volta percebem essa transformação?
  - Pedir que escrevam uma carta para si mesmas, descrevendo essa nova versão de si.

Mensagem-chave: ***O primeiro passo para mudar é acreditar que é possível.***

## **6. Encerramento e Compromisso Pessoal (10 min)**

- Cada participante compromete-se a uma ação prática até ao próximo encontro. Pode ser algo simples, como:
  - “Vou dedicar 10 minutos do meu dia para cuidar de mim.”
  - “Vou começar aquele curso que sempre quis.”
  - “Vou afastar-me de pessoas ou situações que me fazem mal.”
- Momento final de gratidão: Cada uma diz, em voz alta ou no chat, algo pelo qual é grata.

**Mensagem-chave:** A transformação começa dentro de nós, e cada pequeno passo conta.

## **6. Encerramento e Compromisso Pessoal (10 min)**

- Cada participante compromete-se a uma ação prática até ao próximo encontro. Pode ser algo simples, como:
  - “Vou dedicar 10 minutos do meu dia para cuidar de mim.”
  - “Vou começar aquele curso que sempre quis.”
  - “Vou afastar-me de pessoas ou situações que me fazem mal.”
- Momento final de gratidão: Cada uma diz, em voz alta ou no chat, algo pelo qual é grata.

**Mensagem-chave:** A transformação começa dentro de nós, e cada pequeno passo conta.

Reconstruir a Si Mesma: **Do Caos à Clareza**



# Conclusão

Este tema tem um impacto profundo porque leva cada participante a olhar para a sua própria trajetória e perceber que é possível recomeçar, independentemente do que tenha vivido. As dinâmicas são envolventes e permitem interação mesmo num ambiente online.



kanimambo!

**Obrigada!**

Thank You!

**Gracias!**

Merci!

# Apoio



**Strong  
Woman**



**Acesse o QR code e fale comigo!**

