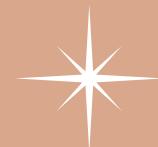


Despertando a empreendedora que existe dentro de você!



Por Anusca Barros



Nesse e-book, através da minha história e de como superei meus medos e minhas crenças negativas, vou ajudar você a se livrar das suas. Meu objetivo é ajudar a desenvolver suas potencialidades e habilidades para despertar a empreendedora de sucesso que já existe dentro de você.

Minha História



*Você não sabe o quanto eu caminhei
Pra chegar até aqui
Percorri milhas e milhas antes de dormir
Eu nem cochilei
Os mais belos montes escalei
Nas noites escuras de frio chorei ei ei ei”
(A Estrada, Cidade Negra)*

Foi ao som dessa música que recebi meu canudo de formatura. Uma noite inesquecível de sábado, rodeada de familiares e amigos, consolidando o sonho de me tornar psicóloga. Comecei minha jornada profissional numa posição privilegiada, pois já fazia um estágio num órgão público e fui contratada logo em seguida.



Trabalhei durante 14 anos num cargo de gestão em Saúde Mental. Paralelo a isso, alternava os períodos em que atuava na clínica.

Minha atuação enquanto psicóloga clínica se mistura à minha jornada enquanto mãe. Antes de ter meu primeiro filho, João Pedro, eu atendia duas noites por semana. Com o nascimento dele, surgiu meu primeiro “dilema profissional”.

Como conciliar maternidade e trabalho?

Se já trabalho o dia inteiro, como ficar distante dele à noite? Como mãe, avaliei que deveria deixar o consultório. Essa decisão durou cinco anos e só voltei a atuar na clínica quando minha filha mais nova, Lara, já estava com quase três anos.

Com o passar dos anos, fui adquirindo conhecimento, prática, maturidade pessoal e profissional.

Fiz três especializações: Psicologia Clínica pelo Conselho Regional de Psicologia, Psicodrama, pela Federação Brasileira de Psicodrama e Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde pelo Sírio Libanês.

Depois, passei a atuar também como professora de pós-graduação em saúde mental e gestão hospitalar.

Considero uma carreira profissional de sucesso e bastante realização.

Construí meu nome na saúde pública do meu estado, alcancei reconhecimento.

Obtive bons resultados junto aos pacientes que acompanhei.

Comecei uma experiência rica, desafiadora e recompensadora de lecionar.

Porém, faltava algo. Algo que me desafiasse, algo que eu nunca tivesse feito antes.

Inquietações - Minhas conquistas já não eram suficientes



Eu entendia que havia chegado num estágio profissional bom, entretanto, ele não me proporcionava tudo que eu gostaria de ter e de dar aos meus filhos.

Além disso, eu me sentia muito presa.



Trabalhava quarenta horas semanais, não conseguia almoçar com a minha família. Não podia compensar minhas ausências com viagens porque o dinheiro não sobrava.



Não sei se você se sente dessa forma. Já parou para refletir sua relação com o trabalho, família e os resultados alcançados?

Muito incomodada com aquela situação, comecei a buscar alternativas.

Uma delas seria pedir demissão e me dedicar ao consultório (mas criar uma carteira de clientes é um processo lento).



Até lá, como ficariam com as despesas?



E se eu investisse em outra área? Buscasse uma nova profissão?

Mas pensava: vou jogar todos os anos de dedicação e estudos sobre psicologia fora?



Como as pessoas iriam ~~enxergar~~ a minha decisão?

Abrir um negócio? Mas não tenho perfil empreendedor. Aliás, nunca tive uma ideia extraordinária, nunca criei um produto inédito, minha criatividade não era acima da média.

Acredito que esses questionamentos passam pela mente de todos aqueles que desejam fazer uma mudança ~~profissional~~.

Você tem os mesmos questionamentos? Ou outras dúvidas assombram você na hora de tomar uma decisão? Quais são? Tome nota, será útil mais tarde!

Enquanto eu fazia e respondia perguntas sobre uma possibilidade de realizar um mudança profissional, a própria vida se encarregou de me colocar diante desse desafio: assumir a empresa da nossa família ao lado do meu marido.

Na época, tínhamos uma empresa de crédito consignado e eu não entendia absolutamente nada daquele mercado. Mas decidi que deveria ir.

Avaliei que seria bom para o casamento e para os nossos filhos termos os mesmos propósitos e trabalharmos em busca de algo comum. Criei coragem, pedi demissão do meu emprego e fui.

É neste ponto que entramos no propósito desse material. Decidi compartilhar um pouco da minha história e de como “virei a chave” da minha vida e descobri a mulher empreendedora, forte e corajosa que morava dentro de mim. Preparada?

Empreender é a arte de correr riscos



*“Um belo dia resolvi mudar
E fazer tudo o que eu queria fazer [...]”
(Agora só falta você, Rita Lee)*

Lembro como hoje, era dezembro de 2018, cheguei na empresa, numa terça-feira.

Reunião matinal para minha apresentação junto à equipe.

Naquele momento, eu deixava de ser a esposa do dono (aquela que aparecia ocasionalmente nas confraternizações) para ser a nova líder deles.

Diante de todas as dúvidas e medos que eu já havia tido até tomar essa decisão, esse primeiro momento foi super tranquilo, de lá até hoje, provavelmente um dos mais fáceis.

Terminando a reunião, uma série de novidades, obrigações, responsabilidades e expectativas aguardavam por mim. Nossa empresa, naquela época, tinha 48 colaboradores.

E eu? Nunca tinha gerido diretamente uma equipe.



Em momentos como esses, a nossa mente já tem milhares de *gatilhos mentais* prontinhos para nos atordoar e nos sabotar: será que vou conseguir?

As pessoas vão aceitar minha liderança?



Como vou gerir uma empresa?

Eu não me considerava uma pessoa empreendedora.



Até então, eu nunca havia tido uma ideia genial sobre um negócio. Mas, voltamos a esse assunto mais para a frente.

Empreendedorismo é um movimento comportamental



*“Eu me viro do avesso
Eu vou dizer aquelas coisas
Mas na hora esqueço
Por que não eu?”
(Por que não? Leoni)*

Dante de tantos desafios, dúvidas e medos eu tinha duas opções: ter medo daquela situação e “travar” ou enfrentar aquela situação, pensar estratégias, planejar ações e seguir em frente.

Gostaria de parar um pouco de falar sobre a minha história nesse momento, para me dirigir a você. Ao longo das nossas vidas, vamos construindo impressões sobre nós, sobre nossas capacidades e habilidades a partir daquilo que ouvimos ao nosso respeito e a partir das experiências pelas quais vamos passando. Você já parou para pensar que seus pensamentos sobre você podem estar “deturpados”?

Quais as crenças que você criou a seu respeito ao longo da vida? São crenças que levam você ao crescimento ou crenças que limitam seus sonhos e planos? Desde a sua infância, você cresceu acreditando que era capaz ou cresceu acreditando que não conseguiria atingir objetivos mais altos?

Quando não desenvolvemos uma visão clara sobre nós mesmos e sobre as nossas potencialidades, acabamos desenvolvendo crenças disfuncionais a nosso respeito.

Tem uma analogia muito legal que nos ajuda a entender as crenças disfuncionais. Imagine você num lindo dia ensolarado. Agora, imagine que, por conta do sol, você resolveu colocar seus óculos escuros, mas as lentes estavam muito sujas. Ao invés de ter uma bela visão das paisagens, você terá uma visão distorcida da realidade. O céu talvez não pareça tão limpo, as nuvens podem parecer pesadas, denotando um dia de chuva.

Pode ser que os seus pensamentos sobre você mesma estejam dessa forma. Você pensa: eu não sou capaz, eu não sou criativa, eu não nasci para os negócios. Será? Você já experimentou? Já apostou suas fichas e fez todos esforços e passos necessários para, somente depois, desistir?

Ao longo da minha prática na clínica, pude observar pacientes incríveis que acreditavam ser incapazes. Nosso trabalho era compreender as circunstâncias que os levavam àqueles pensamentos para, então, realizar uma mudança do padrão de comportamento.

Mas à medida que eles iam tomado atitudes diferentes para práticas antigas ou à medida que, juntos, nós confrontávamos aqueles pensamentos disfuncionais com dados de realidade, eles iam “perdendo força” para as crenças funcionais. Ou seja, eles passavam a ter uma visão correta da sua realidade. Com as suas possibilidades reais, fossem elas fáceis ou difíceis de encarar, eles estavam de fato diante delas.

O que proponho a você? Tirar esses óculos. Enquanto você não tirar os óculos, tudo a sua volta estará com aspecto distorcido.

Que tal enxergar quem você realmente é? Com tudo aquilo que você sabe e consegue fazer? E tendo clareza do que ainda não consegue para poder aperfeiçoar?

Não é demais? É isso que espero que possamos fazer juntas!!!!

Ao longo da minha prática na clínica, pude observar pacientes incríveis que acreditavam ser incapazes. Nossa trabalho era compreender as circunstâncias que os levavam àqueles pensamentos para, então, realizar uma mudança do padrão de comportamento.

Mas à medida que eles iam tomando atitudes diferentes para práticas antigas ou à medida que, juntos, nós confrontávamos aqueles pensamentos disfuncionais com dados de realidade, eles iam “perdendo força” para as crenças funcionais. Ou seja, eles passavam a ter uma visão correta da sua realidade. Com as suas possibilidades reais, fossem elas fáceis ou difíceis de encarar, eles estavam de fato diante delas.

O que proponho a você? Tirar esses óculos. Enquanto você não tirar os óculos, tudo a sua volta estará com aspecto distorcido.

Que tal enxergar quem você realmente é? Com tudo aquilo que você sabe e consegue fazer? E tendo clareza do que ainda não consegue para poder aperfeiçoar?

Não é demais? É isso que espero que possamos fazer juntas!!!!

O despertar da empreendedora – Atitudes empreendedoras



*“Tentei me esconder
Pra não encarar o que há lá fora
Mas esqueci de olhar para os lados
E ver além daquilo que o espelho me fez
ver [...]”
(Fantasmas, Cefa)*

Vamos voltar para minha história? Através dela, quero mostrar o passo a passo de como “tirei os óculos embaçados” que distorciam minha visão e comecei a enxergar tudo que eu era capaz de fazer!

Decisão tomada, pedi demissão no emprego, cheguei na empresa para atuar num nicho profissional que eu não conhecia e gerir uma equipe de quase 50 pessoas. Medos, inseguranças, pouco conhecimento das minhas habilidades profissionais. Como assim? Depois de quinze anos trabalhando eu não sabia do que era capaz? Aqueles pensamentos não combinavam com a jornada profissional que eu havia trilhado até ali.

Além disso, havia um fator mais importante e mais forte do que todas aquelas crenças: a minha vontade de que desse certo. Isso me ajudou a entender que eu não estava limitada a ser uma coisa ou outra. O fato de ter sido servidora pública, subordinada a autoridade, executora de tarefas, não me impediria de despertar a empresária forte, séria e empreendedora que já existia dentro de mim (embora estivesse adormecida).

Agora, vou compartilhar com você as estratégias que utilizei para virar a chave e despertar meu lado empreendedor.

Comecei a olhar melhor para minha história.



Em meio a incertezas, me dei conta que a minha história profissional prévia, era algo que jamais poderia ser desconsiderado. Reconhecer minha trajetória profissional e tudo que eu já havia feito tanto na gestão em saúde, como no consultório e na sala de aula foram essenciais para minha virada de chave, pois elevaram a minha autoestima e autoconfiança naquele momento decisivo. Percebi que as experiências que eu havia adquirido poderiam e, deveriam, ser fortes ferramentas para que eu começasse o meu trabalho.

Trabalhar minha autoconfiança foi essencial no meu processo de crescimento profissional. Afinal, eu estava trabalhando com meu marido (e sócio), uma pessoa que conhecia muito do mercado, enquanto eu não conhecia nada! Além disso, ele administrava o negócio sozinho, todas as decisões partiam dele. Precisei conquistar a confiança dele e da equipe. Na verdade, precisei conquistar minha própria confiança e, a partir do momento em que me mostrei mais segura, fui percebendo que eles já confiavam em mim.

Que tal fazer um exercício e refletir um pouco sobre a sua história profissional? Quais as suas principais conquistas? Quais os mais importantes desafios profissionais que você enfrentou e venceu?

Passei a identificar minhas habilidades.



Depois que reconheci minha história, pude perceber que todas as habilidades e competências que eu já havia desenvolvido na minha experiência profissional poderiam ser úteis nessa minha nova fase.

Utilizei meus conhecimentos da psicologia e do psicodrama, esquematizei um cronograma de treinamentos com as equipes de vendas e com as supervisoras. Trabalhávamos temáticas como atenção, foco, comunicação e técnicas de vendas. Fomos um pouco além e trabalhamos questões relacionadas a desenvolvimento pessoal, abordando, inclusive, tópicos relacionados a inteligência emocional.

Consegui também organizar toda a parte financeira da empresa utilizando recursos do planejamento estratégico. Fizemos levantamentos de despesas e investimentos a curto, médio e longo prazo. Negociamos com fornecedores e conseguimos, dessa forma, dar mais autonomia ao setor financeiro para que eu e meu marido pudéssemos estar mais ligados às estratégias de crescimento da empresa.

Passei a fazer os processos seletivos e consegui desenvolver um método que fosse aplicável para nossa empresa. Tracei o perfil que estávamos em busca, criei um roteiro para entrevista, seleção e treinamento avaliativo dos candidatos.



A partir do momento em que me senti mais segura, fui entrando também nas áreas de tomada de decisão. Pude contribuir com ideias e estratégias que mudaram nosso negócio. Implementamos uma mudança na captação de parceiros comerciais, estabelecemos um suporte resolutivo e aumentamos nossa produção em 250%.

A partir da sua experiência profissional até hoje, quais as principais habilidades que consegue identificar?

Lembra dos medos e questionamentos que você anotou lá no início? Essas habilidades vão ajudar a enfrentá-los! No momento que você decidir empreender, todas as suas habilidades serão úteis. Valorize cada uma delas!!

Busquei potencializar minhas habilidades e
trabalhar pontos negativos



Passei a trabalhar para melhorar minha comunicação para trazer mais entusiasmo à minha fala. Iniciei também um curso que me ajudou a detectar minhas características de liderança e relações interpessoais.



Acredita que até esse momento eu ainda não me considerava uma mulher empreendedora? Lembra que falei lá na frente? Eu não me achava empreendedora porque nunca havia tido uma ideia genial ou inovadora!!!



Pois é, foi o autoconhecimento que acordou a empreendedora que estava adormecida dentro de mim. Eu descobri que eu já possuía as principais características necessárias a um empreendedor: clareza de objetivos, capacidade de planejamento, organização financeira, constância, perseverança, dentre outras, e a principal: acreditar nos meus sonhos!

E você? Quais as habilidades suas que já consegue enxergar?

Iniciativa
Otimismo
Persistência.
Dinamismo
Ter um planejamento
Independência
Autoconfiança
Persistência
Liderança
Inovação

Flexibilidade
Busca de informações
Resistência a frustrações
Senso de oportunidade
Criatividade
Dominância
Propensão ao risco
Habilidade nos relacionamentos
Visão empreendedora
Avaliação de Riscos

Eu já sei: você não possui todas as características descritas acima, não se preocupe! Eu também não. Pelo menos não nasci com todas elas. O mais importante de reconhecer nossas habilidades é que podemos “correr atrás” daquelas que não possuímos. Você pode começar a experimentar a exercitar algumas delas no seu dia a dia. A prática intencional de alguns comportamentos vai ajudar você a desenvolver as habilidades que precisa. Por exemplo, se você acredita que tem dificuldades nos relacionamentos interpessoais, experimente ouvir mais as pessoas e se colocar no lugar delas antes de dar uma resposta. Esse comportamento, certamente melhorará suas relações!

Empreender é uma jornada em busca de novos processos



*“Pra quem sabe caminhar
Sem ter pressa de chegar
Um tropeço pode ser um passo
Um abraço pode ser um bom começo
Pra quem sabe se virar do avesso[...]
(Do Avesso, Almério)*

Seguindo os passos acima, pude, finalmente, Virar Minha Chave, assumir minha mudança de carreira tendo bastante clareza das minhas escolhas. Isso não significa que foi fácil ou que nossa jornada nos negócios foi uma estrada de glória. Passamos por um momento difícil financeiramente pouco depois da minha chegada, mas eu tinha tanta certeza do que eu queria, que em nenhum momento me arrependi da minha decisão!



Se eu gosto da psicologia? Amo! Ela está dentro de mim e em tudo o que eu fizer. Ela me ajuda a enxergar e entender melhor as pessoas, me ajuda a propor um ambiente de trabalho mais humano e empático e nada me impede de voltar a ser psicóloga clínica na hora que eu quiser. Acredito que a vida é feita de ciclos que se abrem e se encerram de tempos em tempos.



Trabalhar ao lado do meu marido foi excelente para a nossa relação! Passamos a ter mais admiração um pelo outro e hoje nossos projetos e sonhos nos unem ainda mais!



Voltando aos negócios, num momento em que eu já me sentia segura enquanto empreendedora, já tinha uma visão muito mais clara de minhas habilidades, um momento em que os negócios iam bem, conseguíamos ter uma renda satisfatória, oferecer muito mais aos nossos filhos, ter momentos de lazer em família, o planeta foi surpreendido com a Covid-19.



Como na maioria das empresas, a pandemia afetou nossos negócios. Por um período, o nosso faturamento caiu e começou a ficar muito claro para nós que deveríamos diversificar nossas fontes de renda.

Estávamos num prédio enorme, apenas um negócio funcionando nele, parte dos colaboradores em home office... era a hora de usar uma característica essencial ao empreendedor: a inovação!

Nesse cenário de crise, tive uma ideia de transformar o nosso prédio num coworking! Adaptamos o espaço para o funcionamento da nossa empresa, arregançamos as mangas, reformamos o prédio e criamos salas exclusivas, salas compartilhadas, auditório. Foi uma experiência incrível, desafiadora, mas recompensadora!

Se você quer mesmo empreender, precisa estar preparada para as adversidades! Os altos e baixos fazem parte, precisamos aprender a lidar com as frustrações e aprender que o caminho para o sucesso não é uma estrada linear. Então, quando as coisas parecerem difíceis, não desista! Trace um plano e vá em frente.

Hoje, nosso novo desafio é conciliar nossos negócios, potencializar cada um deles para que se tornem cada vez mais sustentáveis. Estamos nos adaptando aos novos formatos, tornando nossas operações (crédito consignado) cada vez mais digitais, estamos explorando mais as mídias sociais, investindo em tecnologia e no aprimoramento dos nossos colaboradores.

Quando olho para minha história, percebo que, de fato, não nascemos prontos para quaisquer situações. Mas nascemos com condições de desenvolver as habilidades necessárias para encarar os desafios que a vida nos reserva.



Por ora...

Resumindo tudo o que conversamos até aqui, os principais recursos que precisei lançar mão foram: olhar para minha história (resgate de autoestima, reconhecimento pessoal) identificar e potencializar minhas habilidades (processo de autoconhecimento e capacitação), melhorar meus pontos frágeis (capacitação e preparação). Nesse processo, foi essencial ter uma visão clara sobre mim e sobre minhas capacidades, vencendo medos e barreiras (crenças disfuncionais e limitantes).



Percebo que passei por um processo de amadurecimento pessoal e profissional que me tornou capaz de enfrentar qualquer situação. Que me fez perder o medo de arriscar (avaliando sempre os riscos, claro!) e que, certamente, me levará ao lugar que planejei!

Espero que esse material ajude você a encontrar a empreendedora que está aí adormecida. Porém, somente você pode acordá-la! Se você tomou nota de tudo, está na hora de olhar para você, para sua história e habilidades! Se eu consegui virar a chave, você também consegue!!!

Esse é o final da minha história? Não. Pelo contrário, estou inaugurando um novo espaço (dessa vez, virtual), um novo desafio: através da minha história e da minha bagagem, encorajar mulheres que, assim como eu, querem empreender!

Mulheres que estão buscando um futuro melhor para suas famílias, qualidade de vida e realizações de sonhos!

Se você chegou até aqui, você é essa mulher!

*“Apenas tente algo novo. Não tenha medo.
Saia de sua zona de conforto e voe.”*

Michelle Obama