

{reprograma}



SILVIA COELHO

Engenheira
Mãe de dois
Paraense

Fundadora do
Elas Programam
Profa Reprograma
CPO B2Mamy



[linkedin.com/in/silvia-coelho](https://www.linkedin.com/in/silvia-coelho)
www.facebook.com/groups/elasprogramam/
[instagram.com/elasprogramam/](https://www.instagram.com/elasprogramam/)



O QUE VOCÊ FARIA SE NÃO TIVESSE MEDO?

Pequeno Manual de Sobrevivência no Mercado de TI

*inspirado no livro Clube da Luta Feminista

PARTICIPE DAS COMUNIDADES

Estar junto e se conectar com as pessoas nos fortalece

Criar novos laços, novas amizades

Ficar por dentro do que acontece fora da nossa bolha

Descobrir que certas "coisas" que todo mundo passa deixa de ser um problema seu e viram apenas "coisas" que acontecem

*SOMOS ALIADAS, NÃO INIMIGAS!**

Vamos começar uma nova amizade com o pé direito
Se ela brilha, você brilha. Nada de competir com mulheres incríveis
ou ter inveja do seu sucesso. Elogie em público! Celebre junto!

*extraído do livro Clube da Luta Feminista

LUTE POR MAIS

MULHERES NA TI

Quanto mais mulheres no seu time, melhor vai ser. Acredite!
Menos piadas machistas e tóxicas vamos ouvir.
Dê boas-vindas e ofereça apoio para as que chegam.
Compartilhe conhecimento e seja mentora das iniciantes.
Vamos ser exemplos para as próximas gerações.

SUPERE A

*SÍNDROME DA IMPOSTORA**

Ative um alarme e abandone esses pensamentos quando:

Achar que não está preparada

Questionar se era você que deveria estar naquela posição

Sentir que poderia ser descoberta por, talvez, não saber tudo aquilo que pensam que você sabe

***dúvida sobre a própria capacidade que muitas mulheres sentem quando estão prestes a enfrentar desafios**



Silvia Coelho ▸ Elas Programam

15 de novembro às 09:31 · 🌐

"Conselhos" de feriado:

Mande seu CV mesmo que você não saiba metade das coisas que são exigidas. Não tenha medo. Você não vai conquistar o seu espaço se estiver paralisada pelo medo. Estude, mantenha uma rede de apoio sólida e se arrisque. Dificilmente o emprego dos seus sonhos vai cair no seu colo se você não se movimentar e acreditar em si mesma. Edit: Não é crime, não é imoral, nem faz de você uma mentirosa, mandar CV pra vagas que você não preenche todos os requisitos.

Letícia Carvalho e outras 235 pessoas

33 comentários

Meninas, lutem contra o auto boicote. Vocês são capazes de fazer o que quiserem desde aprender a dirigir até aprender a programar ou cozinhar ou costurar!

Raquel Moraes, 23 anos,
Estudante de Eng. Elétrica

elas (programam)

Você sabia que os homens se candidatam a uma vaga quando cumprem apenas 60% dos requisitos e mulheres quando cumprem 100%?

elas (programam)

TRABALHE A AUTOCONFIANÇA

Relembre do seu próprio valor, da sua trajetória até agora
Dirija-se a si mesma com orgulho e concentre-se nas suas virtudes.
Escolha uma situação difícil que superou e use como âncora: esse é
um modo de obter coragem para não desistir perante os atuais
desafios!

*FINJA ATÉ SE TORNAR**

Pratique e use o poder da postura!

Amy Cuddy afirma no vídeo que quase desistiu de oportunidades por não se sentir preparada, mas mudou de comportamento quando decidiu fingir até se tornar. “Não finjam até conseguirem, finjam até se tornarem. Façam o bastante até se tornarem aquilo, até interiorizarem”.

***ideia defendida no TED Talk da pesquisadora de Harvard, Amy Cuddy: sua linguagem corporal molda quem você é!**

NÃO SE COMPARE

A comparação com os outros e os julgamentos de que outras pessoas poderiam fazer melhor o que você está executando atrapalha o seu próprio desenvolvimento.

Não derrube sua autoconfiança tendo como base realizações alheias.

Foque em você.

"Nunca compare o seu início com o meio de ninguém"

NÃO TENHA MEDO DE ERRAR

Seja paciente consigo mesma.

Não deixe o fracasso destruir sua confiança. Falhar faz parte do processo de aprendizagem.

É impossível obter sucesso sem errar algumas vezes.

Fracassar não te transforma numa fraude.

Quando as mulheres falham, elas questionam suas habilidades e qualificações. Os homens culpam a má sorte, os outros, "forças externas"

CELEBRE AS

PEQUENAS VITÓRIAS

Exploda de alegria pelas pequenas realizações pois são elas que te aproximam, passo a passo, da sua meta!

O caminho até sua meta deve ser dividido em alvos graduais.

Comemorar cada vitória vai aumentando sua autoconfiança e tornando o caminho menos árduo.

PEÇA AJUDA

Você não precisa fazer tudo sozinha - pedir ajuda te faz mais competente e não menos. Permita-se pedir ajuda. Sempre.

ESTUDE SEMPRE

Os avanços tecnológicos têm se mostrado cada vez mais rápidos e as habilidades requisitadas pelo mercado estão em constante evolução. Para estar preparada para isso, quem quiser seguir e se evoluir na carreira em tecnologia e se destacar precisa estar sempre estudando e se atualizando

CONTINUE A NADAR

REFERÊNCIAS

Clube da luta feminista, Jessica Bennet

<http://revistadonna.clicrbs.com.br/coluna/5-dicas-para-superar-na-pratica-sindrome-da-impostora-kellen-severo/>

<https://claudia.abril.com.br/noticias/5-dicas-para-aumentar-sua-autoconfianca/>

OBRIGADA

**SILVIA
COELHO**



[linkedin.com/in/silvia-coelho](https://www.linkedin.com/in/silvia-coelho)
<https://www.facebook.com/groups/elasprogramam/>
[instagram.com/elasprogramam/](https://www.instagram.com/elasprogramam/)