

n.º 211 • novembro 2018 • Cont. €2,50
Angola: 600 AKZ • Worldwide: 7 USD

Woman

Lux

**Medicina
Chinesa**
**Princípios,
crenças e
técnicas de
tratamento**

**Tânia Ribas
de Oliveira**
**Empatia e
emotividade**

MODA

- **Moschino x H&M**
- **ModaLisboa**
- **Tendências**

**Shopping
Crianças**

BELEZA
**TRATAMENTOS
NÃO INVASIVOS:
ONDE E QUANTO
CUSTAM**

**Viagem
AÇORES**

NOVEMBRO
**REFORCE O SEU
SISTEMA IMUNITÁRIO**





POR MAFALDA ALMEIDA • EXECUTIVE AND LIFE COACH

mafaldaalmeida.com • facebook.com/coachforwomen

Em equipa vamos mais longe

Lido diariamente com mulheres líderes, guerreiras, cheias de fogo no sangue. Algumas sabem disso, outras (ainda) não. Mas não tem importância, porque é maravilhoso assistir ao desabrochar das suas personalidades e características, tornando-se mais confiantes e, acima de tudo, mais felizes. Sou uma sortuda por poder assistir a estas mudanças na vida e carreira profissional das minhas clientes. Participar neste processo é um enorme privilégio. Hoje, gostava de lhe falar de um conceito fundamental em *coaching* e que ajuda bastante na concretização de sonhos e objetivos: o conceito de Grupo de Influência. Este é composto por aquelas pessoas que nos desafiam física e mentalmente, nos fazem refletir e evoluir. Não têm necessariamente de ser os nossos melhores amigos ou família. São aquelas pessoas que ficam genuinamente

felizes com o nosso progresso e com as nossas vitórias, até porque tiveram uma participação ativa nesse percurso, do qual agora se orgulham. São aquelas pessoas que celebram connosco cada pequena conquista. Quem compõe o seu Grupo de Influência nos dias de hoje? Não tem nenhum? Não faz mal, pode contruir o seu, recorrendo às potencialidades do *networking*. Sim, leu bem. Crie a sua rede de contactos, rodeie-se de pessoas que façam uma diferença (boa) na sua vida. Ora, é aqui que o caminho começa a complicar... A maioria das pessoas fica com dores de estômago quando ouve falar em *networking*, porque associa este conceito a uma possível saída da zona de conforto. Tenho uma má notícia para si: sim, essa saída da zona de conforto é necessária para quem não está habituado a trocar cartões de visita e a desenvolver conversas interessantes com 'desconheci-

“Lido diariamente com mulheres líderes, guerreiras, cheias de fogo no sangue. Algumas sabem disso, outra (ainda) não”

dos’. A boa notícia? Quando ganhar essa coragem, de repente, vai dar por si rodeada de pessoas interessantes, que falam o seu ‘idioma’, que desenvolvem projetos e vidas inspiradoras. Não deseja participar nesse processo transformador? Se sim, alimente o seu *networking*, e aumente o seu Grupo de Influência. Isso também vai aumentar a sua autoestima e autoconfiança, porque finalmente vai sentir-se acompanhada e com uma maior dose de coragem e robustez para seguir o caminho que conduz à concretização dos seus objetivos.

Em *coaching* costumamos afirmar que “somos a média das cinco pessoas que nos rodeiam”. Esta afirmação diz, justifica e explica muita coisa, certo? Conheça pessoas novas. Se o seu objetivo é chegar ao cargo de diretora-geral, rodeie-se de diretores que estejam disponíveis para si. Tenha um mentor. Se quer mudar de vida e desenvolver uma carreira profissional como artista plástica, por exemplo, conheça pessoas que conseguiram atingir algo igual ou semelhante e inspire-se nas suas histórias. Se o seu objetivo é ser uma pessoa mais alegre e positiva, passe mais tempo com pessoas que tenham essas características.

Acredite, desde que desenvolvo o meu *networking*, têm acontecido coisas fabulosas na minha vida. Pessoas que me dão a mão sem me conhecerem, pessoas que me ajudam sem pedirem nada em troca. Pessoas que se preocupam genuinamente

comigo e com a minha evolução enquanto pessoa e profissional. Um enorme obrigada a todas elas.

A não esquecer: o *networking* e o Grupo de Influência só se desenvolvem de forma saudável quando existe uma dinâmica de “dar e receber”. Sim, *networking* não é só pedir, também é dar. Damos o nosso melhor aos outros, para que possamos receber o melhor deles. Faz sentido para si?

As redes sociais passam para segundo plano, não é delas que estou a falar. Nelas, podemos ir buscar alguma inspiração superficial. Mas não é a isso que me refiro. Conheça pessoas, dê apertos de mão, socialize na vida real e não por trás de um ecrã. Isso não é *networking* e não é assim que se compõem um Grupo de Influência de interesse e relevância.

O que pode fazer já hoje que a ajude a potenciar o seu *networking* e/ou o seu grupo de influência? Por onde vai começar? ●



“Veja em si a Melhor Mulher do Mundo”, de Mafalda Almeida, €16,60, editora Marcador