



**É a vez
e voz delas:
mulher, carreira
e saúde mental**

Índice

Capítulo 1

Introdução

Capítulo 2

Na empresa: ninguém solta a mão de ninguém!

Capítulo 3

MOM POWER: Carreira e maternidade

Capítulo 4

Vulnerabilidade em pauta

Capítulo 5

Vamos falar sobre: Cultura da empresa e ferramentas?

Capítulo 6

Saúde mental é dever de todos

Introdução

No Webinar **É a vez e voz delas**, convidamos Bruna Marques, líder de desenvolvimento e carreira e comunicação interna e employer branding do Zé Delivery, Mãe do Tom e TOP VOICE do LinkedIn, juntamente com a apresentadora e jornalista Izabella Camargo para falar sobre **mulher, carreira e saúde mental**.

Falar sobre mulheres e carreira é essencial, principalmente com tantos dados que mostram o quanto ainda há de ser feito não apenas para inserir mulheres no mercado de trabalho, mas empoderá-las e abraçar a diversidade quando o assunto também é a maternidade.

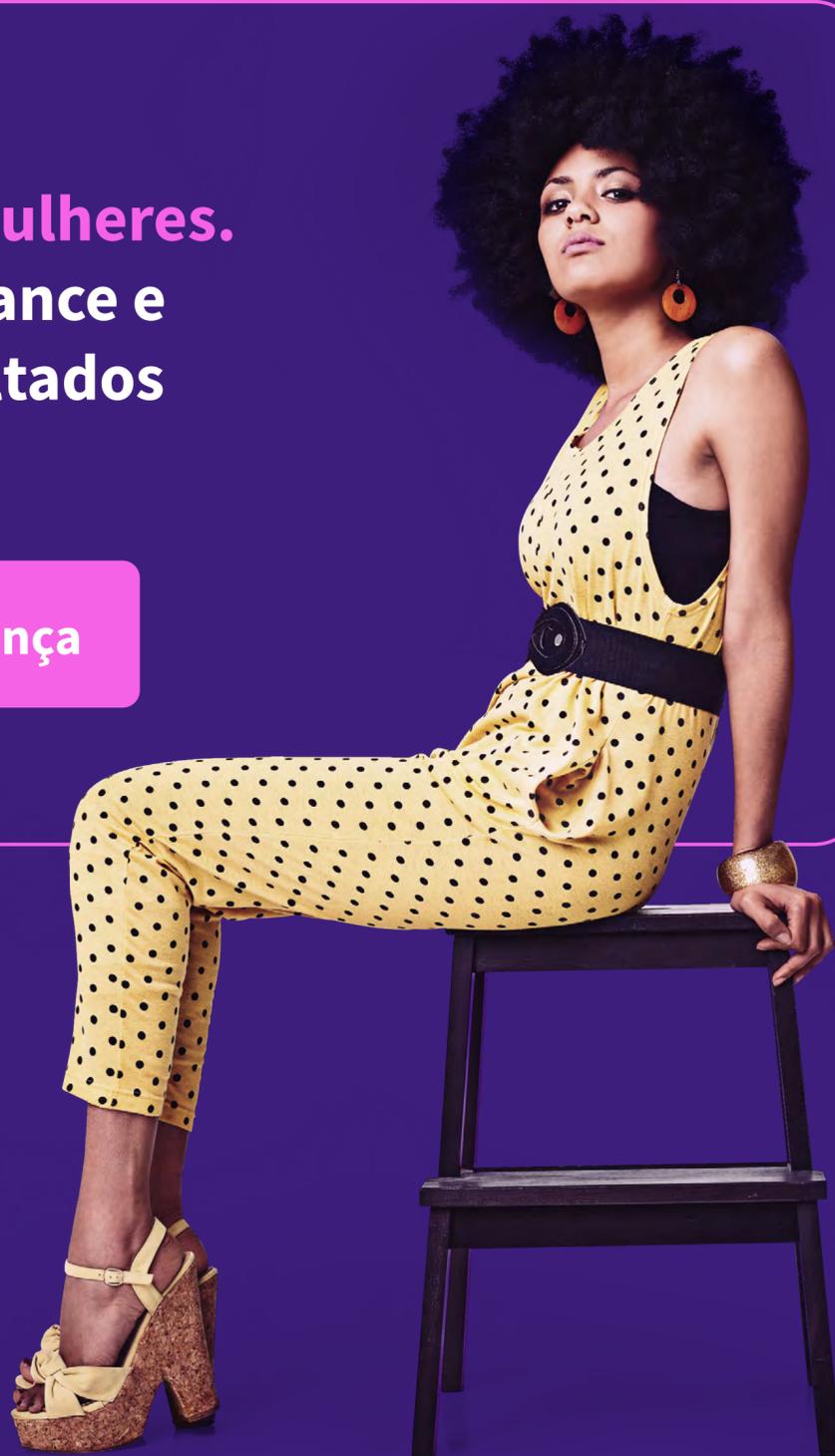
Saber levantar a mão, ouvir, mudar culturas e entender que a saúde mental é um dever de todos, não é uma tarefa fácil, mas possível.

Confira alguns pontos importantes retratados no Webinar que separamos para começarmos juntos, pessoas e empresas, a mudança que tanto desejamos no espaço corporativo, com inclusão e muita saúde mental para todes.

Vamos lá?

Ofereça bem-estar profissional para mulheres. Ganhe em performance e impulsione os resultados com o Zenklub.

Comece agora a mudança



Capítulo 2

Na empresa: ninguém solta a mão de ninguém!

Levantar a mão e pedir ajuda é uma ação que demonstra que está tudo bem não estar bem, que as demandas são maiores do que o dia de trabalho ou que simplesmente houve algum imprevisto.

Quando as empresas entendem que colaboradores, assim como líderes, são e podem ser vulneráveis, as pessoas trabalham mais felizes e saudáveis mentalmente.

Bruna Marques, mãe do Tom, passou por isso. Ela conta que no Zé, — uma startup de delivery de bebidas onde trabalha há mais de dois anos — pede ajuda e essa mesma ajuda é oferecida por sua liderança, principalmente quando o assunto é maternidade, ela se sente muito acolhida e confortável.

Além disso, salienta que infelizmente ainda existem empresas que não aderem a esse modelo de acolhimento e empatia.



Capítulo 3

MOM POWER: Carreira e Maternidade

Muitas mulheres que são mães muitas vezes não têm o apoio que precisam nas empresas.

Segundo uma pesquisa realizada em 2019, pela revista Crescer, 94% das mulheres respondentes relataram ter dificuldades em conciliar maternidade e carreira e 64% delas disseram que tiveram prejuízos no trabalho apenas por serem mães.

A maternidade sempre foi olhada pela lente da discriminação das mães. Muitas mulheres carregam o estigma de serem menos capazes ou que são mais ausentes no trabalho. Para a Mãe do Tom, é necessário e importante que esse pensamento não exista mais.



“É importante olhar a maternidade de outra maneira, e se perguntar: quais são as soft skills da maternidade e que podem ser usadas no dia a dia do trabalho?”

Bruna Marques

Capítulo 4

Vulnerabilidade em pauta



“Você não precisa ser um líder herói”.

Bruna Marques

Estão todos no mesmo barco. Quando o assunto é saúde mental é importante ter em mente que todas as pessoas no ambiente de trabalho precisam de apoio.

Bruna comenta que mostrar vulnerabilidades é bom para dar como exemplo aos liderados sobre a importância da terapia. Falar sobre saúde mental não deveria ser um tabu, nem sinal de fraqueza ou incompetência, principalmente no mundo corporativo.

A liderança tem papel estratégico de não apenas estimular, mas de participar ativamente com exemplos.

Para uma pessoa se sentir estimulada e confiante em buscar terapia e aderir ao benefício de saúde mental oferecido pela empresa, é necessário que essa mesma organização trabalhe os valores na prática.

Quando uma empresa tem saúde mental como pauta, ou seja, faz parte da cultura, a adesão e a coragem de buscar ajuda são ainda maiores.



“É importante não tratar a saúde mental como um tabu, mas falar abertamente sobre o assunto. As lideranças têm um papel importante nisso, expondo suas vulnerabilidades.”

Bruna Marques

Capítulo 5

Vamos falar sobre: Cultura da empresa e ferramentas?

Pessoas felizes, empresas saudáveis. Mas como? Transformando culturas!

É ideal que a liderança esteja muito atenta à questão de saúde mental na empresa. No Zé Delivery, Bruna afirma que semanalmente é liberada uma pesquisa sobre carga de trabalho, bem-estar e saúde mental para acompanhar o dia a dia dos colaboradores. Além do trabalho interno, a startup é parceira do Zenklub e oferece quatro sessões gratuitas mensalmente.

Conheça as ferramentas que o Zenklub oferece para transformar culturas!

Comece agora a mudança



MAS NÃO ESQUEÇA...



“Para além do profissional existe uma pessoa. Você não precisa ser um líder herói.”

Bruna Marques

Além das ferramentas e benefícios, é fundamental que a empresa trabalhe todos os dias a favor da saúde emocional dos colaboradores de forma prática. Como fazer isso? É possível?

Para responder essas perguntas a nossa convidada separou alguns pontos que podem ser trabalhados para que haja movimentação e até mudanças na cultura organizacional da empresa.

Os dados coletados pela empresa através do IBC (Índice de bem-estar corporativo) do Zenklub podem ser usados para que estratégias de mudanças sejam trabalhadas e estabelecidas.

Agora, veja algumas dicas para começar:

Prioridades

Defina o que é prioridade e o que não é. Tenha um escopo de entrega para, assim, não haver líderes nem liderados com sobrecarga de trabalho.

Líder, promova espaços e um ambientes seguros

Ouçá as pessoas, chame para feedbacks, tenha interesse pelas pessoas para além das entregas.

Defina combinados

Tenha clareza que as pessoas têm limites e escopo possível de entrega, respeitando e estabelecendo limites. Ensine pessoas a estabelecerem limites também.



Dicas

As dicas citadas por Bruna podem ser aplicadas sem medo por empresas e até propostas por liderados, porém, nem todas as organizações estão abertas para isso. Então, a dica que a líder de desenvolvimento dá é:

- Use dados e pesquisas para convencer.
- Mostre cases de sucesso de outras empresas.
- Veja quais são as ações internas que os concorrentes realizam anti-burnout.



“Quando as demandas são maiores que os recursos, é possível que os colaboradores desenvolvam burnout.”

Joana Story - Professora Adjunto da EAESP-FGV.



A fala acima é do episódio do Zencast: **Mulheres e lideranças anti-burnout**, com Joana Story que participou ativamente de uma pesquisa com 28 países em busca de soluções para diminuir o burnout nas empresas. O episódio estará disponível em breve. Enquanto isso, ouça todos os Zencasts com mulheres incríveis.

 **Ouvir**

Capítulo 6

Saúde mental é dever de todos

“Criar espaços de bem-estar” também é responsabilidade das pessoas. Sempre que possível, reserve pequenos horários na sua agenda do dia para fazer um alongamento, meditação, tomar um café, isso vale tanto para trabalhos remotos, quanto presenciais. Use também os dias de folga para se desligar das tarefas de trabalho, quando possível.

Ser anti-burnout é dever de todos. Da empresa em oferecer ferramentas e espaço e das pessoas em não apenas abraçar e participar dessas ações, mas praticá-las no dia a dia, claramente, respeitando o próprio cenário e vivência!



Dica de ouro

Mulher, não ouça a síndrome da impostora

Para mulheres líderes, a síndrome da impostora é bastante comum. Auto-questionamentos de se está fazendo certo, se é uma boa líder podem aparecer durante a jornada, mas se colocar como vulnerável e mostrar para seus liderados que você não sabe todas as respostas e que podem buscar juntos, é essencial para crescimento. Ser líder vai além de cumprir metas e demandas de resultados, mas estar disponível para o seu time, trabalhando juntos.



Gostou do Webinar É a vez e voz delas: mulher, carreira e saúde mental?

Essa é uma ação do Zenklub para você e sua empresa. Empoderar e oferecer conteúdo rico e de qualidade para líderes e pessoas muito mais engajadas é o ideal para tratar, prevenir e levar saúde emocional.

Baixe o aplicativo e fique de olho no e-mail para
mais encontros tão ricos quanto este!



Baixe o app e ative o benefício!



Baixar na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play