

CAMILA SOUZA
CARREIRAS

Entre o que eu vivo e o que eu desejo

Um guia de reflexão e
micro-ações para
mulheres brasileiras na
Europa.



Quem sou eu e por que faço esse trabalho?

Sou Camila Souza, mentora de carreira para mulheres brasileiras que vivem na Europa.

Criei este material após ouvir, com escuta atenta e honesta, centenas de histórias sobre o que significa recomeçar longe de casa.

Trabalho com mulheres que têm bagagem, coragem e dúvidas.

Apoio na reconstrução profissional com estratégia, acolhimento e crítica social — porque não dá para fingir que a vida acontece só no LinkedIn.

Acredito que possamos trabalhar com dignidade, tempo e sentido, e tenho a honrar de ver isso acontecer na vida das minhas clientes.

Se você quiser me acompanhar mais de perto ou saber como posso te apoiar, estou aqui:

 www.camilasouzacarreiras.com

 @camilasouzacarreiras

 Grupo gratuito no WhatsApp: Mulheres em movimento na Europa





PARTE 1

CADERNO DE REFLEXÃO

Trabalhar fora do Brasil é, muitas vezes, menos sobre oportunidade e mais sobre resgate e ultrapassar barreiras.

Resgate da autoestima, da história, do valor que o sistema tenta apagar.

Quando atravessamos fronteiras, não deixamos nossa trajetória na bagagem. Mas o mercado europeu, com sua burocracia, seus critérios de exclusão e seu conservadorismo, muitas vezes finge que sim.

Por isso, antes de qualquer passo prático, é preciso um passo íntimo: parar e olhar para si.

Com honestidade e coragem.

Esse espaço aqui é para isso.



PARTE 2

MINI-GUIA DE MICRO- AÇÕES ESTRATÉGICAS

Agora que você refletiu, é hora de agir, sem atropelo, sem promessas vazias.

Pequenos movimentos já são parte da virada.

Aqui vão alguns para você experimentar, no seu ritmo.

Esse são apenas pequenos passos, ok? Ou seja, não tem o intuito de resolver todas as questões que envolvem a sua empregabilidade.

Te sugiro pegar um documento digital ou um caderno para fazer com calma alguns dos exercícios a seguir.

Autoconhecimento

1. Faça uma linha do tempo da sua trajetória (não-linear) com rupturas e viradas.
2. Escreva 3 frases que descrevem o que você deseja que o trabalho represente na sua vida daqui para frente.



Networking

1. Envie uma mensagem para uma mulher brasileira que você admira e que também está reconstruindo sua carreira na Europa (pode ser um post, um comentário, ou só um “admiro o que você compartilhou”).
2. Liste 2 a 3 pessoas que você gostaria de conhecer profissionalmente no seu novo país (ou área de interesse). Pense em como iniciar esse contato com afeto, respeito e curiosidade.





Currículo e LinkedIn

EDUCATION

WEB ADVERTISING SEMINAR
2015
University of London, UK

GRAPHIC DESIGN CREW
2015
London Art College, UK
Leader of the group, lorem ipsum

HIGH SCHOOL UNIVERSITY
2008 - 2014
Short description of the school and the responsibilities you had in this position. Lorem ipsum dolor sit amet lur dis onog inusani qui spe volur new.

SCHOOL TITLE LOREM
2004 - 2008
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

SKILLS

PHOTOGRAPHY

PHOTOSHOP

INDESIGN

WORDPRESS

TIME KEEPING

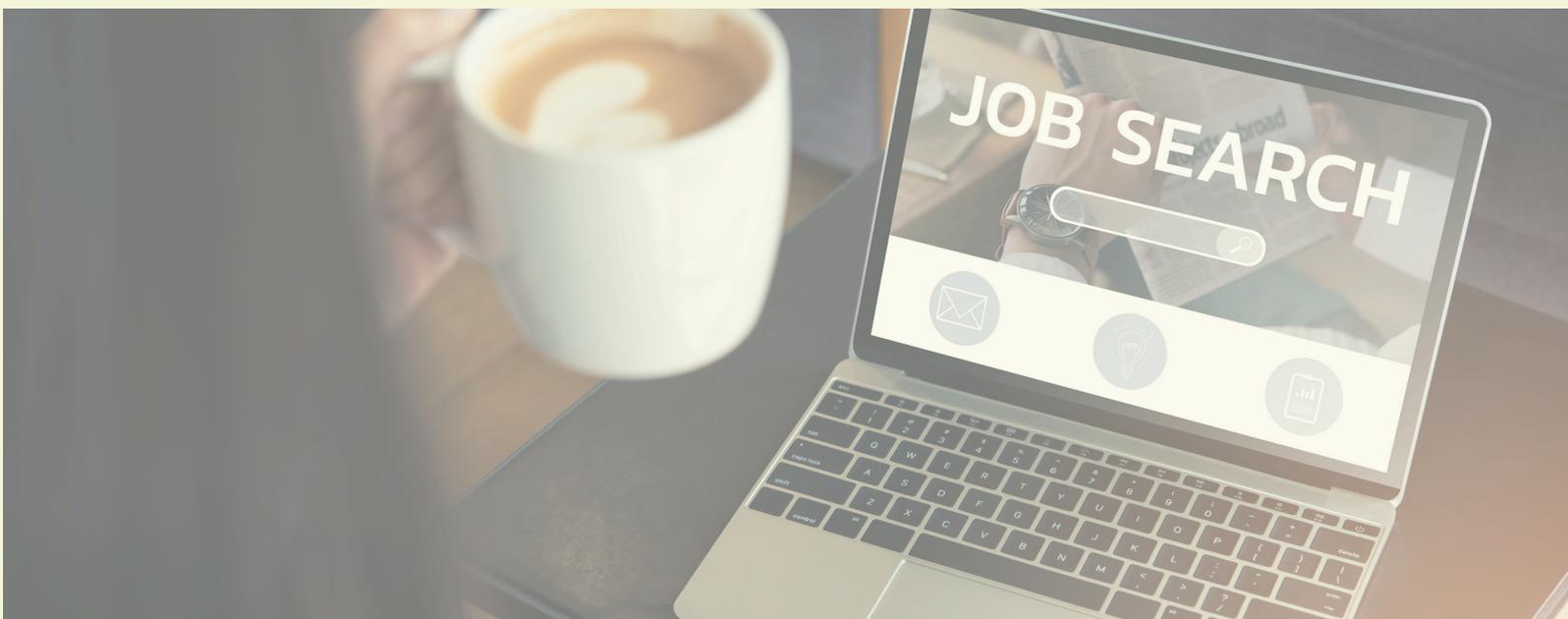
ORGANISATION

1. Reescreva seu campo “Sobre” no LinkedIn como se estivesse contando sua história. Escolha uma conquista profissional e descreva com detalhes: o que você fez, como fez, qual impacto teve. Liste 5 competências ou área de atividade da sua área profissional que você tem experiência/competência.

2. Analise o seu currículo olhando para ele, anote: o que falta aqui? O que poderia ser dito com mais clareza ou de forma mais estratégica? Esse currículo me representa? Ele contempla minhas realizações, resultados e impacto?

Procura ativa

1. Identifique 2 organizações ou projetos com os quais você se identifica e siga no LinkedIn. Vá na página da empresa, entre no 'Sobre' e veja se tem a opção de colocar que tem interesse na pergunta: "Tem interesse em trabalhar conosco no futuro?"
2. Procure 2 vagas que realmente te brilhem os olhos. Faça um currículo voltado exclusivamente para cada uma delas. Se candidate.





AGRADECIMENTO

Você não precisa se encaixar.

Você pode se reconhecer.

Esse guia não é uma solução mágica.

É uma forma de se reaproximar da sua história, das suas escolhas, e da mulher profissional que você sabe que é, mesmo quando o mundo tenta te fazer esquecer.

Se esse material te tocou, saiba que não estou longe.

Através da mentoria, dos conteúdos e dos encontros que facilito, sigo caminhando ao lado de mulheres como você.

Quando quiser, me encontra no Instagram, no LinkedIn ou aqui:

www.camilasouzacarreiras.com