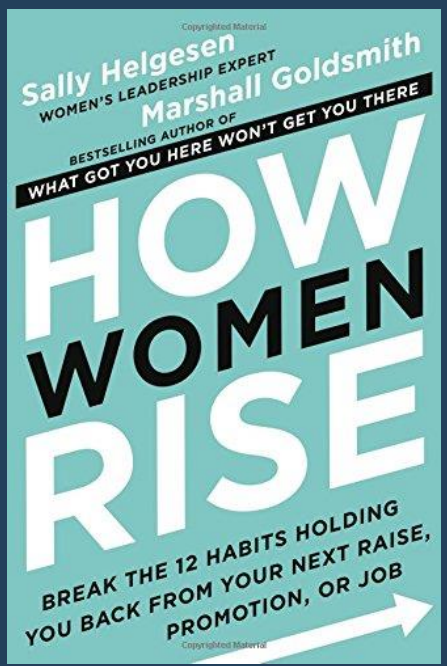

How Women Rise

How Women Rise
Ano de publicação: 2018
Autor: Sally Helgesen & Marshall Goldsmith
256 páginas
Link para compra: https://amzn.to/2mieobG

"*How Women Rise*", de Sally Helgesen e Marshall Goldsmith foi publicado em 2018. Está dividido em 3 partes, contendo 20 capítulos. Neles são abordados os motivos que geram os 12 hábitos, como eles atuam em seu dia a dia, além de diversos exemplos que nos ajudam na compreensão de tais hábitos.
Por isso, se você sente que sua atuação no trabalho não está da maneira como gostaria, continue conosco neste resumo! Saiba como ser ativa neste processo de mudança, transformando aquilo que está ao seu alcance.

Avaliação geral

8

8 Aplicabilidade
9 Inspiração
7 Inovação
9 Impacto no resultado
9 Estrutura

Principais ideias do livro

- Quanto mais alto seu cargo, mais provável que seus problemas sejam comportamentais. Afinal, você já se provou inteligente, boa no que faz, construiu relações;
- Adultos também são capazes de mudanças! Através da repetição de novas ações até tornarem-se hábitos;
- Esteja presente no que estiver fazendo. Esta é a maneira mais poderosa de se conectar. Estar presente também passa uma mensagem corporal de habilidade, liderança;
- Não pegue tão pesado consigo mesma!

Esse livro é indicado para quem?

Mulheres que vivenciam o ambiente de trabalho de empresas, principalmente aquelas em busca de mais voz, de maiores e melhores cargos.

Visão geral do livro

Overview: De onde nós estamos vindo

Marshall Goldsmith já ajudou CEOs das maiores empresas, como Alan Mulally, da *Ford Motor Company*, a alcançarem o sucesso. Já Sally, após o lançamento de "*The Female Advantage*", tornou-se especialista em guiar mulheres nessa jornada.
Neste caminho, os autores perceberam que homens e mulheres agem de maneiras distintas em posições de comando. Homens costumam desviar-se de críticas; enquanto mulheres, apesar de todos os elogios, possuem sempre uma autocrítica muito rigorosa, entre outros hábitos.
Através do encontro dos autores e a troca de informações, perceberam que poderiam ajudar mulheres em uma escalada de sucesso a partir de erros que viram repetir-se com o passar dos anos, segurando-as.

> *Julgar significa sentir a necessidade de impor seus padrões aos outros, como se o trabalho deles correspondesse às suas expectativas.*

Overview: Onde você está?

Neste capítulo, os autores dizem que é fundamental descobrir o que é sucesso para você, no seu contexto. Estar em uma função que possui salário maior? Mais voz na organização da empresa em que trabalha? Só assim poderá se movimentar para alcançar seus objetivos!

Além disso, ressaltam o papel que situações externas possuem nas dificuldades e desigualdades que mulheres enfrentam no ambiente de trabalho. Eles irão indicar justamente mudanças internas, de hábitos, que mulheres podem ter para ajudar no alcance de suas metas.

Como você define o sucesso?

- A partir de pesquisas, sabe-se que homens estão mais propensos a colocarem como prioridade grandes cargos e salários cada vez mais altos;
- Mulheres também se importam com estas questões, porém, tendem a colocar em primeiro lugar a qualidade de sua vida e de suas relações no trabalho;
- Gostar de seus colegas de trabalho e clientes, ter algum controle sobre seu tempo e acreditar que seu trabalho causa impacto positivo na realidade;
- O truque para as mulheres não é abandonarem suas formas de ver o mundo, mas sim tomarem decisões e agirem de maneira intencional enquanto largam costumes que as seguram, em empresas que em sua maioria foram construídas sob uma lógica masculina de lucro;
- Às vezes nos agarramos a hábitos que em algum momento de nossa carreira nos ajudaram, mas podem não mais trazer os resultados que esperamos.

Overview: Quando mulheres resistem à mudança

Alguns fatores podem fazer com que você resista à mudança que necessita e está se propondo. É fundamental reconhecê-los e trabalhar sobre eles. Inclusive, este é um ponto bastante discutido durante o livro.

Dentre os fatores, existem crenças que são mais comumente demonstradas por mulheres, como:

- Ambição é algo ruim;
- Ser uma boa pessoa significa não desapontar as outras;
- Mulheres devem sempre preocupar-se em serem exemplo para outras mulheres.

Há também a estereotipização constante de culturas. Porém, ao invés de gastar energia com sentimentos negativos, pense se foi uma crítica construtiva. Pergunte se há algum exemplo específico de comportamento para tal opinião e se sim, ache maneiras de mudar. Se não, siga em frente!

Overview: Os Hábitos que impedem mulheres de alcançarem seus objetivos

Em seu livro anterior, Marshall enumerou 20 hábitos negativos. Porém, logo perceberam que apenas alguns deles se aplicavam também à jornada de mulheres. São eles:

- Julgar os outros, fofocas;
- Começar frases sempre com "Não, ...", "Mas" ou "Apesar disso", como se sempre estivessem discordando;
- Criar desculpas para comportamentos negativos como se fossem inerentes ou inevitáveis;
- Acreditar que mudar hábitos é trair sua essência.

Além disso, as próprias organizações dificultam que as pessoas se desenvolvam de maneira mais diversa.

Hábito 1 - Relutância em reconhecer suas conquistas

Entrevistas mostram que mulheres afirmam ter dificuldade em estipular crédito pelo que fazem. Algumas dizem ter medo de parecerem-se com "o cara mais chato da empresa".
Promover seu trabalho é uma parte importante de todos os empregos. E a chave para levá-la ao próximo nível!
Se você se identifica com esse comportamento, pode começar treinando aceitar elogios. Ao invés de responder desmerecendo, apontando alguma falha, apenas agradeça e pare por aí!

Hábito 2 - Esperar que os outros espontaneamente percebam suas contribuições

Este hábito e o anterior andam juntos. Achar que os outros irão notar seu trabalho pois ele fala por si mesmo não é o comum dentro de corporações! E você não deve sentir-se esquisita por tentar mostrá-lo!
As empresas não apenas comercializam bons produtos. Elas também contam com uma boa equipe de marketing.

- Converse com as pessoas sobre o que você quer, onde quer chegar. Por que você está qualificado para isso? Seja breve, claro e fale com certeza!

Hábito 3 - Supervalorizando o conhecimento

- Possuir todos os conhecimentos relacionados ao que você trabalha é uma boa estratégia para manter seu emprego, mas isso pode não ser o mais importante para que você chegue ao próximo nível!;
- Geralmente, os cargos mais altos envolvem gerenciar e liderar pessoas que irão trabalhar com o conhecimento específico;
- Se seu objetivo é crescer, pense no trabalho como a ponte para o que vem depois;
- Este hábito está propenso em mulheres pelo fato de sempre terem que provar que são capazes, demonstrando e adquirindo todo o conhecimento possível.

Hábito 4 - Construindo ao invés de alavancando relacionamentos

Pesquisas costumam apontar que mulheres são boas em construir relações. Portanto, por que este hábito se tornaria um problema?

Sally e Marshall observaram que apesar de as mulheres estarem sempre dispostas a ouvir e ajudar, incomodam-se de receber isso dos outros. Elas não querem que as pessoas pensem que só estão ali pelos favores.

- Uma troca mútua de benefícios é importante na carreira, e inclusive, muito utilizada;
- Nas alavancas, os relacionamentos são sempre recíprocos, são intencionais (você usa critérios diferentes das relações de amizade);
- Podem ser utilizadas para conseguir objetivos práticos ou estratégicos.

Hábito 5 - Falha em conquistar aliados desde o primeiro dia

Ao entrar em uma nova empresa ou em um novo cargo, tente criar relações desde o primeiro dia. Sentir-se insegura quanto a isso é prejudicial, uma junção dos hábitos 3 e 4.

- Entregar bons resultados é tão importante quanto ter/alavancar relacionamentos. Você vai precisar de aliados;
- Você terá mais suporte, melhor posicionamento maior visibilidade e menor isolamento, além de menos trabalho;
- Marshall é um dos que utilizam a tática de relações *win-win* entre seus próprios clientes.

Hábito 6 - Colocar seu emprego acima de sua carreira

Serena foi assistente de produção durante 11 anos. Sempre se dedicou muito e seu produtor reconhecia seu talento, porém, estava parada nesta posição. Daí, ela reavaliou suas ações e percebeu que precisava mudar sua tática.

Serena pediu ajuda a ele, explicitou sua vontade, e em apenas alguns meses estava em Nova York produzindo documentários.

"O desejo de ser leal pode te levar a negligenciar seu futuro, sacrificar suas ambições, e vender seu talento e sua potência, minimizando-os", conforme a obra. Por isso, é necessário sempre estar atento ao todo.

- Estar no mesmo trabalho/cargo por muito tempo pode diminuir seu sentimento de contribuição e satisfação.

Hábito 7 - A armadilha da perfeição

Tentar alcançar a perfeição pode ter te ajudado em algum momento, mas a perfeição pode ser tornar uma “pedra no seu caminho”, se estiver aspirando por cargos maiores. Por quê?

- Traz *stress* para você e os que estão a sua volta;
- Coloca a concentração toda nos detalhes, esquecendo-se do todo;
- Um *mindset* negativo, já que se qualquer coisa der errado vai pesar demais. Perfeição não existe!;
- Correr riscos requer estar aberto para falhas.

Hábito 8 - Urgência em agradar

Refere-se ao esforço em ser uma pessoa maravilhosa a todos os momentos. De ser sempre prestativo e agradável para que os outros sintam-se bem ao seu redor.

> *E, de fato, os psicólogos traçam uma linha direta de causalidade entre a ruminação crônica e a depressão crônica. Pensar no negativo e se repreender faz mal à sua saúde, física e mental. E quanto mais sua mente for consumida por acusações sombrias, pior será a sua sensação.*

Este hábito pode afetar sua habilidade de tomar decisões, de exercer autoridade, de imparcializar seus julgamentos, deixá-la vulnerável para a manipulação de outras pessoas e ainda outras coisas.
Agradar geralmente só funciona até certo ponto. Quando se gerencia pessoas é necessário estabelecer limites, expectativas e delegar tarefas.

Hábito 9 - Minimizar-se

Você está em uma sala lotada e mais pessoas estão chegando. Você se preocupa em diminuir o espaço que está ocupando, apontar lugares livres, para que todos se acomodem.
No entanto, este tipo de expressão corporal diminui como os outros enxergam sua habilidade de projetar poder e autoridade! Além de mandar mensagens para o seu cérebro de que você não deveria estar ocupando aquele espaço, física ou metaforicamente.
A linguagem também é outro campo para se trabalhar. Seja direta, diga o que realmente está pensando. E não fique pedindo desculpas toda hora, como forma de expressão!

Hábito 10 - Ser demais

A dualidade entre a impressão de que se é intenso demais e a falta de demonstração de qualquer sentimento são ambos problemáticos. Pode parecer que você não se encaixa no perfil da empresa ou mesmo que está reprimindo sua naturalidade.
O problema não são as emoções. Elas nos ajudam a identificar a circunstância, são matéria prima de nossa energia e paixão. O erro é expressar-se no ápice delas, quando podemos estar cegas para alguns detalhes.
Responda após pensar, de maneira confiante, mensurada e autêntica. Explique seus sentimentos/intuição nos termos lógicos e do senso comum. Por que você não confia em algo? Por que outro caminho deveria ser tomado? Sintetize suas ideias.

Hábito 11 - *Ruminating* (Agarrando-se ao passado)

Pessoas agarradas ao passado geralmente passam muito tempo se lamentando pelo que deu errado, ao invés de seguir em frente.

- Mulheres costumam até mesmo se culpar por eventualidades, coisas das quais não possuem controle;
- Este hábito costuma trazer sentimentos negativos, dificultando o caminho para a resolução do problema;
- O problema, na maior parte das vezes, não é sobre você! Siga em frente. Homens raramente se culpam. Lembre-se de que as empresas são majoritariamente construídas sob uma lógica masculina.

Hábito 12 - Deixando seu radar te distrair

Pesquisas apontam que mulheres geralmente processam informações sob mais óticas do que homens. No entanto, na maior parte do tempo, as empresas só querem "chegar ao ‘X’ da questão".
É importante treinar-se para ligar menos ao que acontece ao redor e focar no que você está realizando. Se às vezes sua imaginação sobre o que os outros estão pensando te atrapalha, lembre-se de que pessoas possuem seus problemas pessoais! Revise a história que conta para si mesmo.

Overview: Comece com um ponto

- É difícil admitir que algo que já funcionou pode não funcionar mais, porém, esta costuma ser a realidade;
- Pense nos benefícios de deixar esses hábitos!;
- Fazer mudanças sustentáveis e duradouras requer foco. Comece aos poucos, se adaptando;
- Esses hábitos poderiam ser separados em clusters por suas similaridades, pelas crenças de que partem. Escolha por essas similaridades onde começar!

Overview: Não faça sozinha

Contar com alguém para te ajudar na mudança pode torná-la mais fácil. Às vezes você está agindo no piloto automático e nem percebe suas ações! Um coach é um ótimo profissional para te ajudar a realizar isso. Porém, nem sempre cabem no bolso.
Um amigo no ambiente de trabalho, seu próprio chefe ou alguém que você confie são boas pessoas para pedir ajudar. Antes, você deve pensar em qual problema resolver. Então, peça para que a pessoa te observe no dia-a-dia e te dê feedbacks sobre o que ela encontrar.

- Especifique um limite de tempo para essa ajuda;
- Não fique tentando se justificar! Apenas ouça o feedback e agradeça;
- Pense sobre ele, depois coloque em prática;
- Pergunte a quem te ajudou se a pessoa percebeu mudanças e fale sobre isso com seus colegas de trabalho!

Overview: Deixe os julgamentos de lado e lembre-se o que te trouxe aqui!

Mudar é difícil, mas é possível. Marshall e Sally deixam claro que ficar se criticando, se julgando demais, pode atrapalhar muito no processo. Não estamos nos limites, nada é 8 ou 80. Abrace a mudança enquanto deixa o julgamento de lado.

- Tente não julgar você mesma e nem os outros!;
- Pergunte para as pessoas o que elas fazem para mudar certos hábitos. Colete ideias!;
- Ao invés de uma lista com as tarefas do dia, faça uma lista do que não fazer.

Estes hábitos estão fundados em crenças que, em algum momento, podem ter sido positivas em sua vida. No entanto, acredite no seu potencial de sair da zona de conforto. Lembre-se do objetivo, ver cada vez mais mulheres em posições de liderança e poder!

O que outros autores dizem a respeito?

Em “Mulheres Líderes e Empreendedoras”, Silvina Ana Ramal traz diversos exemplos de como as mulheres sabotam suas próprias conquistas. Desde não aceitar elogios até atribuir todos os seus grandes feitos à sorte. Uma mulher com amor próprio e autoestima elevada geralmente não é bem vista pela sociedade. É imposto que o padrão de mulher perfeita é aquele que serve, ampara e protege todos a sua volta. É preciso romper com esse padrão.
Em “O Poder dos 5 Segundos”, a autora Mel Robbins diz que o fracasso, por um ponto de vista, é o caminho para o sucesso e, focando nisso, deixamos a insegurança de lado. Isso é muito positivo uma vez que a esmagadora maioria de nossas decisões é baseada em sentimentos e não em lógica.
Para finalizar, a renomada Reshma Saujani, em seu livro “Brave, Not Perfect”, relata que os homens foram ensinados a se tornarem corajosos, enquanto as mulheres foram ensinadas a se tornarem perfeitas. Em contraponto, uma vez que você aprende a ser corajosa o suficiente para parar de se preocupar em agradar a todos e se colocar em primeiro lugar, é quando você se torna a autora capacitada de sua própria vida.

Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

- Comece por um hábito e identifique como ele se expressa em sua carreira, observando suas ações;
- Esteja presente no que estiver fazendo, prestando atenção;
- Exponha o seu ponto de vista;
- Lembre-se de pedir ajuda aos outros;
- Comece com coisas pequenas como se desculpar menos ou acreditar que você merece ocupar o lugar em que está.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.