

CORREIO DA LIDERANÇA

Por Rhayane de Castro, estagiária da Seção de Desenvolvimento Organizacional - Sedes

Liderança Feminina

Como conciliar gestão e família?

Nos últimos anos, testemunhou-se um aumento significativo da presença feminina em cargos de liderança. Contudo, as mulheres que exercem cargos de gestão enfrentam desafios únicos - como a dificuldade em equilibrar as responsabilidades profissionais, as demandas familiares e as expectativas sócio-culturais -, implicando em uma jornada multifacetada.



Estar equilibrada e saudável aumenta a eficácia em todas as tarefas. É importante lembrar que gestoras não estão sozinhas. Conforme se avança nessa jornada, as mulheres lembram a si mesmas e às outras da capacidade de alcançar seus objetivos, tanto no trabalho quanto em casa.



Você já se perguntou como anda sua qualidade de vida?

Faça o teste [aqui](#) e descubra.

Aproveite para refletir sobre suas atividades e como melhorar seu equilíbrio entre a gestão e a família!

Como alcançar o equilíbrio?

Estabeleça prioridades, isso ajuda a focar seu tempo e energia nas coisas que são mais importantes no momento.

Defina limites, assim você garante que haja tempo suficiente para se dedicar à vida pessoal.

Aprenda a delegar tarefas, isso pode aliviar sua carga de trabalho, permitindo a concentração em suas responsabilidades em ambos os ambientes.

Cuide de si mesma, é importante reconhecer que não há uma fórmula única para equilibrar trabalho e família. Haverá momentos em que se sentirá sobrecarregada, nestes casos, reserve um tempo para descansar e fazer atividades que lhe tragam alegria e relaxamento.