

por uma vida
por uma vida
de verdade
de verdade



Coaching para mulheres-mães

Mariana Fernandez




apoio à gestação, parto, amamentação e pós-parto

Porque toda mãe precisa de coaching

Nasce um filho (ou dois, ou mais) e uma nova mulher-mãe. Porém, inicialmente, fusionada emocionalmente com seu filho numa oportunidade única de encontro com todas as suas emoções sombrias e encapsuladas que resgatam a sua mais pura essência.

Neste processo, onde toda as emoções inconscientes vêm a tona, falta-lhes clareza para se encontrarem, para encontrarem essa nova mulher que renasce, que perde todas as suas cascas falsas mas que não sabe o que quer exatamente e como deve atuar pós-redescobrimto.

Nascem novos valores e prioridades, mas, muitas vezes, entra-se em conflito com os valores antigos, já que muitos dos comportamentos e crenças antigas os seguem.

Nascem novas crenças, que entram em conflito com as que se tinha antes de se tornarem mães.

Porque toda mãe precisa de coaching

Nasce uma nova rotina onde a prioridade é o filho, e que, quase sempre, não lhes considera por completo. Nasce, na maioria das vezes, a necessidade de viver com propósito, o sentido de dever com o exemplo aos filhos.

Mas a nova mulher-mãe sente toda essa transformação sem muita clareza , até mesmo pelo fato de estar mergulhada no turbilhão de emoções do renascimento fusionado, e numa vida que ainda não se encaixa (o que chega a apavorar ou criar conflitos dolorosos). Ela não tem plena consciência do que está ocorrendo e do que precisa fazer para conquistar uma vida equilibrada e condizente com seu novo eu e com sua nova família.

Assim...

Se você deseja

- Mais qualidade de vida e tempo para você mesma
- Foco e apoio para suas realizações
- Autoestima
- Firmeza para decisão de suas escolhas conscientes sem culpa
- Clareza das próprias emoções e querereres
- Encontrar ou resgatar o seu propósito de vida
- Alinhar sua rotina e a do seu filho ou família
- Saber o que priorizar em sua vida pessoal e profissional
- Organizar sonhos, necessidades e transformá-los em planos

Então este processo de coaching é para você!

O que é

- Coaching é um processo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, pelo questionamento e alinhamento de ideias. Trabalha a expansão do SER, para TER o que se deseja através do FAZER.
- O coaching para mulheres-mães vem resgatar um olhar e um tempo de atenção necessários para o crescimento individual. Muitas mulheres encontram nas sessões de coaching o apoio e o tempo que faltam, principalmente depois da chegada dos filhos.

Para quem é indicado

- Direcionado para mulheres que percebem a importância da família e desejam tempo de qualidade para organizar ideias e a percepção da própria vida.
- As mulheres que procuram o coaching estão em busca de **mudança, equilíbrio e encorajamento, para uma vida de mais qualidade, realizações e escolhas mais conscientes.**
- Evidencia-se um grupo de mulheres que se coloca em um papel central na família, seja financeira ou emocionalmente
- É válido para mães, mas também para gestantes.

Quando fazer

- O momento ideal fazer é o que envolve **muitas mudanças**, um momento em que é necessária uma **tomada de decisão**, pois o coaching ajuda a lidar com **demandas e prioridades, traçar metas e organizar a vida**.
- A **gestação** é um momento maravilhoso para fazer o processo, pois há muito o que planejar, há muito o que entender.
- O **puerpério**, durante a licença maternidade ou algum tempo depois, é o momento procurado pela maioria, devido a extrema necessidade de encontro perante a ocorrência do renascimento .

Principais questões

- Relativas a um **reposicionamento** diante da vida.
- As mães recentes buscam entender quais são os **novos valores** que carregam, depois da chegada do bebê.
- Procuram alternativas para poder conciliar **satisfação pessoal e profissional, melhorar o relacionamento** entre familiares e colegas de trabalho, trazem questões antigas de desejo de empreender, por exemplo, que por algum motivo voltam a fazer sentido.

Aceitar as mudanças

- Muitas mulheres subestimam a maternidade. Acreditam que podem voltar brevemente a viver como antes. O que de fato acontece é uma adaptação com custos emocionais notáveis. Quanto mais a mulher **se transforma** depois que vira mãe, mais ela **questiona** como pode ser essa nova vida.
- Para mudar é preciso **apoio**, e isso é bem difícil de conseguir quando a pessoa em transformação não tem ainda **clareza** do que quer.

Sonho da maternidade

- Há mulheres que idealizam a maternidade desde sempre e outras que se veem grávidas num susto. O mais importante na adaptação à maternidade é a **idealização** quando se contrasta com a **realidade**.
- Não importa há quanto tempo a mulher imagina que um dia será mãe, mas o quanto "ser mãe" tem de real na vida dela.
- Quem é pega de surpresa pode se sair muito bem, se se deixar levar pela **transformação natural** do processo. Assim como a que a vida toda sonhou em ser mãe pode se ver frustrada e perdida, ao se deparar com o bebê real. É preciso **respeitar o tempo de cada uma**.

Voltar ao trabalho

- A **conciliação de carreira e maternidade** é uma demanda evidente nas sessões de coaching.
- O que as mulheres trazem é uma vontade grande de ter uma ocupação que lhes dê **prazer**, que seja **economicamente favorável** para a família e que permita acompanhar o **desenvolvimento dos seus filhos**.
- Esse tema não se restringe ao puerpério, pelo contrário, é recorrente mesmo entre senhoras que já vislumbram a aposentadoria. O que se percebe é que, quando trabalhar não é algo necessário financeiramente, não quer dizer que não o seja emocionalmente.
- A mulher gosta de produzir, apesar de se sentir dividida e muitas vezes culpada ao constatar isso.

Decisão de deixar / mudar o trabalho

- Qualquer mudança iminente traz ansiedade, medo, confusão. Muitas mulheres desejam deixar seus empregos para ficar ao lado dos filhos pequenos, mas nem sempre isso é um processo tranquilo.
- Há uma pressão social para que a mulher siga "rendendo" e "sendo" a mesma que era antes da chegada dos filhos.
- A **mudança de emprego**, ou mesmo o abandono desse, requer determinação, apoio, planejamento e muita disposição.
- Trata-se de um processo profundo de autoconhecimento para que tomem decisões acertadas.

Papel do companheiro

- A participação de um apoiador, muitas vezes, é determinante para a satisfação pessoal. O ponto principal é o **respeito e o interesse** pelas questões da pessoa em busca de mudanças. É necessário reconhecer esse desejo como sendo **importante**.
- Quanto mais **segura** a mulher está da sua **decisão**, melhor ela é **aceita** na família. Seja trabalhar 12 horas diárias e deixar o filho na creche, seja abandonar o belíssimo cargo numa empresa para administrar a casa e a família.

O processo

A GRANDE QUESTÃO: POR QUÊ?

- o que você espera do processo
- o que você quer resolver/mudar/esclarecer na sua vida;
- o que você conhece de você
- o que você e os seus esperam de você

QUEM É VOCÊ E PRA ONDE VOCÊ QUER IR :

- personalidade, essência e atitude
- quais são os seus valores e prioridades

O QUE TE IMPULSIONA/BLOQUEIA :

- suas crenças: de prosperidade e limitantes
- transmutando crenças limitantes
- descobrindo e enfrentando medos

QUAIS SÃO SUAS POTENCIALIDADES

- quais são seus talentos, habilidades e paixões
- o que você necessita melhorar
- suas forças: facilitadoras e dificultadoras

PLANO DE AÇÃO

- convergência entre suas potencialidades e o que o mundo precisa
- descobrindo e planejando a sua jornada

O processo

- QUESTÕES ABORDADAS DURANTE O PROCESSO: O que está incomodando agora? Qual é a minha prioridade de mudança? O que quero conquistar após o processo? Que novas necessidades, vontades, valores, qualidades e habilidades vieram com a maternidade? O que mudou e o que não mudou com a maternidade? O que aprendo sobre mim com meus filhos? Do que preciso para me sentir viva e inteira hoje? Como usar tudo isso como recursos para realizar as minhas escolhas daqui pra frente? O que meus filhos me inspiram a ser e a realizar? O que mudaria na minha vida e ao meu redor caso aceitasse manifestar o amor e a potência que meus filhos veem em mim? Que mulher eu me tornei através da maternidade? O eu mais desejo receber do mundo e o que mais desejo oferecer ao mundo? Qual imagem de futuro planejo a partir de agora? Que escolhas faço dentro da minha imagem de futuro? Que trabalho faz sentido — que tipo de trabalho, que condições de trabalho, como quero fazer o que faço? De quanto dinheiro preciso para bancar a vida que escolho (e de quanto não preciso)? Onde quero viver? Que relacionamento amoroso me satisfaz (e o que não me satisfaz mais)? Que relação consigo mesma me alimenta? Quais os objetivos que priorizo para realizar minha imagem de futuro em curto, médio e longo prazos? Quais as estratégias e ações factíveis que me levam a realizar esses objetivos, com integridade, prazer e prosperidade? Quem são meus potenciais parceiros, com quem quero compartilhar meus sonhos e fazê-los acontecer? Quais são meus próximos passos para começar conquistar esta realidade diariamente?

Formatos para grupos

- **2 day coaching** – 1 final de semana de imersão com dinâmicas que potencializam a descoberta de quem se é, do que se quer, da realidade e do que pode ser feito para chegar num estado ideal.
- **1 day coaching** – 1 dia intenso de questionamentos e descobertas que propiciará muita clareza a mulher-mãe.

Investimento

- **2 day coaching: 597,00 (em 2 vezes)**
- **1 day coaching: 397,00**

(para grupos com 5 ou + participantes)

Quem sou eu



Quem sou eu

Mariana Fernandez, 35 anos, mãe de três. Coach, jornalista e doula. Paulistana que sempre quis fugir de São Paulo, o que culminou com um nomadismo desde 2007, que me possibilitou passar temporadas na América do Norte, Europa, litoral norte e interior de São Paulo. No pós parto da minha terceira filha, no meu Grande Encontro com minha sombra, decidi fazer meu processo de coaching, principalmente para redescobrir o meu propósito de vida, porque eu queria ser um exemplo de realização e felicidade para os meus filhos: eu sabia tudo o que eu queria e não queria para a minha vida, só não encontrava o meu trabalho do coração. Na ocasião, além de descobrir (e resgatar) minhas potencialidades, descobri que desde sempre fiz coaching, que já era uma atividade natural minha desde criança, ao viver contestando padrões, quebrando regras e questionando as pessoas sobre o que ia em seus corações. Auxiliar outras pessoas a se conscientizarem de quem são e do que podem fazer para viverem com mais verdade e felicidade é o meu maior propósito de vida.