



sójuntas

## Checklist Autonomia de Carreira

### Mulheres no comando da sua trajetória profissional

#### O que é

Criado para apoiar o fortalecimento da autonomia das mulheres em suas trajetórias profissionais, o checklist propõe a identificação e o acompanhamento de pilares essenciais para a construção de uma carreira sustentável, na qual haja valorização do trabalho, liberdade para ser quem se é e oportunidades reais de desenvolvimento e reconhecimento. Mais do que uma ferramenta de avaliação, trata-se de um convite à reflexão sobre escolhas, condições e estratégias ao longo do percurso profissional.

#### Como funciona

Autonomia não nasce de um dia para o outro. Ela é construída quando conseguimos valorizar a nossa história, reconhecer e ser reconhecidas pelo que já conquistamos e nos sentir seguras para seguir a jornada. Na SóJuntas, acreditamos que a autonomia se constrói no âmbito individual e coletivo. Nosso método tem três pilares essenciais:

- 1 - Valorização do Conhecimento e das Trajetórias;
- 2 - Liberdade e Segurança Psicológica;
- 3 - Reconhecimento e oportunidades reais.

Sugerimos que você realize este checklist uma vez por mês, como uma forma de acompanhar sua jornada de forma consciente e intencional. Priorize até três ações práticas para serem realizadas ao longo do mês.

Ao retomar cada pilar mensalmente, você consegue perceber o que avançou, o que precisa de reforço e quais novas oportunidades podem surgir.

sójuntas

## 1- Valorização do conhecimento e das trajetórias

Você já traz saberes e experiências valiosas. Nossa ponto de partida é reconhecer e valorizar o que você já construiu e usar isso como base para fortalecer sua atuação e suas escolhas.

### Autoavaliação - Como estou hoje?

- Reconheço a relevância das minhas experiências e trajetória.
- Sei nomear saberes e conhecimentos que possuo.
- Identifico minhas competências e habilidades com facilidade.
- Tenho consciência das tendências, mudanças e demandas da minha área de atuação e como posso me atualizar.
- Consigo identificar pontos de melhoria sem desvalorizar o que já alcancei.
- Sinto segurança em falar sobre minha história e minhas conquistas.

### Ações Práticas - O que me comprometo a fazer?

- Registrar 3 momentos-chave da minha trajetória que fortaleceram quem sou hoje.
- Escolher uma habilidade que quero desenvolver ou aprofundar nos próximos 30 dias.
- Realizar um pequeno diagnóstico pessoal: o que já domino? O que quero aprender?
- Conversar com alguém da minha rede sobre meus planos de desenvolvimento.
- Buscar e aplicar um conteúdo de lifelong learning alinhado aos meus objetivos (curso, live, artigo).
- Registrar feedbacks ou conquistas recentes em um “diário de conquistas”.

## 2- Liberdade e segurança psicológica

Autonomia exige coragem, mas também cuidado. Criamos espaços de confiança e escuta, assim como consideramos os ambientes e as relações que influenciam nossas escolhas e bem-estar.

### Autoavaliação - Como estou hoje?

- Tenho liberdade para expressar minhas opiniões sem medo de retaliação.
- Frequento ambientes que acolhem minha presença e respeitam quem eu sou.
- Estabeleço limites que protegem minha saúde emocional.
- Tenho clareza sobre meus papéis e responsabilidades.
- Conto com pessoas e redes que me oferecem suporte.
- Participo de espaços de desenvolvimento que ampliam minha capacidade de escolha.

### Ações Práticas - O que me comprometo a fazer?

- Identificar quais ambientes me fortalecem e quais drenam minha energia.
- Abrir um diálogo com uma liderança ou par sobre minhas necessidades.
- Reconhecer uma situação em que expressei minha opinião com segurança ou verbalizar uma opinião mesmo em um ambiente desafiador.
- Buscar um espaço onde possa desenvolver minha autonomia com apoio.
- Definir um limite que preciso reforçar.
- Reservar um momento para conversar com alguém da minha rede de apoio.

### 3- Reconhecimento e oportunidades

Autonomia também é ter visibilidade, ser reconhecida e convidada. Para desenvolver nosso potencial, precisamos de oportunidades, desafios, conexões que estreitam caminhos e remuneração justa.

#### Autoavaliação - Como estou hoje?

- Sinto que minha trajetória e meu trabalho são reconhecidos e valorizados.
- Recebo feedbacks que impulsionam meu desenvolvimento.
- Tenho oportunidades de crescimento e que ampliam minhas possibilidades de atuação.
- Sei identificar desafios que podem ampliar minha atuação.
- Tenho meu plano de carreira e sei o que devo fazer.
- Me sinto confortável para abordar sobre minhas necessidades, oportunidades ou remuneração mais justa.

#### Ações Práticas - O que me comprometo a fazer?

- Listar 3 conquistas profissionais dos últimos meses.
- Solicitar um feedback estruturado a alguém de confiança.
- Mapear oportunidades que posso buscar ou propor.
- Refletir sobre condições de remuneração e avaliar ajustes necessários para se adequar a sua atuação e necessidades pessoais.
- Definir um micro-objetivo para minha carreira (ex: apresentar um projeto, assumir um desafio, buscar visibilidade).

## Verificação mensal

- Valorização do conhecimento - Como avancei?
- Liberdade e segurança psicológica - Onde me senti mais segura?
- Reconhecimento e oportunidades - Que porta se abriu ou posso abrir?

Este é o momento de checar seu nível de maturidade em cada pilar: quantos itens você consegue marcar hoje?

Aqui você pode usar a autoavaliação como uma espécie de termômetro de maturidade. Quanto mais itens marcados, maior o avanço na sua jornada. As ações práticas servem exatamente para isso: são movimentos que ajudam você a avançar e, com o tempo, marcar mais itens na próxima verificação.

## Meu compromisso

Revisar este checklist mensalmente.



Por Camila Freire e Cláudia Pappacena,  
fundadoras da SóJuntas

[www.sojuntas.com.br](http://www.sojuntas.com.br)

[@sojuntas](https://www.instagram.com/sojuntas)