



só juntas

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.

só juntas

1- Valorização do conhecimento e das trajetórias

Você já traz saberes e experiências valiosas. Nosso 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

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