

# Woman

LUXWOMAN.PT

**CARINA  
CALDEIRA**

FELICIDADE  
E HARMONIA

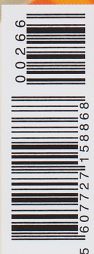
**CRIANÇA**

- BELEZA
- MODA
- RECEITAS

**VERÃO**  
MAKE-UP  
E ACESSÓRIOS:  
O QUE SE  
VAI USAR?

**SORRIA**

E ABRACE  
O BOM  
TEMPO!



## SER RELEVANTE

**MAFALDA ALMEIDA**  
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Ser relevante para o mundo, para alguém. Deixar um legado. Acredito que todas queiramos deixar uma marca no mundo, algo que tenha feito a diferença (para melhor) na vida de alguém, nem que seja apenas de uma pessoa. Falamos do conceito de marca pessoal e profissional, onde a relevância é um dos elementos-chave na construção da nossa reputação. Sim, outro “R” importante quando falamos sobre marca pessoal. Deseja conhecer mais um? Aqui vai: relacionamentos. As marcas pessoais constroem-se de forma consciente ou inconsciente. As pessoas que nos rodeiam rapidamente nos categorizam nos primeiros segundos de contacto connosco. Os nossos relacionamentos importam, tanto com as outras pessoas como connosco mesmas. Tudo isto se transmite sob



*“As pessoas que nos rodeiam rapidamente nos categorizam nos primeiros segundos de contacto connosco”*

a forma de comunicação verbal ou não verbal. Tudo isto constrói uma marca pessoal (até rimou!). Com estes conceitos todos, quero apenas recordar um facto: todas somos uma marca, quer queiramos quer não. A forma como utilizamos o nosso tom de voz, a forma como nos vestimos... O que pensamos afeta em muito tudo isso. O nosso sentimento de “merecimento” muda as regras do jogo. Será que mereço

ser reconhecida pelo meu trabalho, ou pelas minhas paixões? Será que mereço que o mundo conheça a pessoa especial que sou? Sim, merece. O reconhecimento (outro “R” da marca pessoal) é o resultado de um desenvolvimento consciente de quem somos e da forma como nos queremos dar a conhecer ao mundo. Quando falamos numa Michelle Obama, numa Madonna, numa Oprah Winfrey, quer gostemos de-

las quer não, a verdade é que todas elas representam valores. Todas elas comunicam de forma singular, cada uma à sua maneira. E será isto tudo treinado de forma intencional? Acredito que seja uma mistura entre autoconhecimento, treino e desenvolvimento intencional de algumas competências importantes no reforço e posicionamento destas marcas pessoais. Sei que não gostamos de ser julgadas ou rejeitadas. Também sei que se não trabalharmos de forma intencional e estratégica a nossa marca pessoal, mais rapidamente criamos fragilidades ao nível da nossa autoconfiança. Mais rapidamente, trememos perante um julgamento, uma crítica. Se deseja trabalhar a sua confiança, desenvolva de forma intencional o seu plano no âmbito da marca pessoal. Tudo isto deixa marca. A sua marca. Trabalhe nela em todas as suas vertentes, para que seja reconhecida como a pessoa espetacular que é. O mundo precisa de si. ●

- [mafaldaalmeida.com](http://mafaldaalmeida.com)
- [risinggroup.pt](http://risinggroup.pt)
- [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)
- **INSTAGRAM**  
[@mafalda\\_almeida\\_coach](https://www.instagram.com/mafalda_almeida_coach)
- **LINKEDIN**  
[linkedin.com/in/mafaldaalmeida](https://www.linkedin.com/in/mafaldaalmeida)
- **FACEBOOK**  
[facebook.com/coachmafaldaalmeida](https://www.facebook.com/coachmafaldaalmeida)



**‘Veja em si a Melhor Mulher do Mundo’,** de Mafalda Almeida, €16,60, Editora Marcador

### PRÓXIMAS INICIATIVAS A ACONTECER:

- Programa Intensivo de Liderança Feminina, 03.06.2023, presencial. Inscrições abertas, vagas limitadas.