CIESP

SOROCABA | 70 ANOS

A FORÇA DO FEMININO

08/03/21

A FORÇA DO FEMININO

Rita Bragatto

A teoria

CIESP SOROCABA | 70 ANOS

1
Estabelecer liderança corporativa de alto nível para a igualdade de gênero.

2
Tratar todos os homens e mulheres de forma justa no trabalho - respeitar e apoiar os diretos humanos e não a discrminação.

3
Garantir a saúde, a segurança e o bem-estar de todos os trabalhadores e trabalhadoras

4
Promover a educação, a formação e o desenvolvimento profissional das mulheres.

5
Implementar o desenvolvimento empresarial e as práticas da cadeia de suprimentos e de marketing que empoderam as mulheres.

6
Promover a igualdade através de iniciativas e defesa comunitária.

7
Mediar e publicar os progressos para alcançar a igualdade de gênero.

Princípios de empoderamento feminino segundo a ONU

A prática

CIESP SOROCABA | 70 ANOS

16/01/2020 11:36:00

A cada 4 horas, uma menina é estuprada por seu pai, padrasto, tio, primo ou vizinho

ED/PCS

Imprimir

97% das mulheres dizem que já sofreram assédio no transporte público e privado no Brasil, diz pesquisa

Quase todas as mulheres receberam cantadas indesejadas e comentários de cunho sexual, entre outros, no transporte público, segundo levantamento do Instituto Locomotiva e Instituto Patrícia Galvão.

UM CONTEÚDO DE vocês/a

1 a cada 5 profissionais sofreu assédio sexual no trabalho. Veja relatos

Ao longo dos anos, a participação feminina no mercado de trabalho cresceu consideravelmente, entretanto, os dados evidenciam um crescimento lento e ainda muito desigual se comparado com a participação masculina.

Página Inicial » Cidadania »

Brasil registra um caso de feminicídio a cada 7 horas

A prática

UM VÍRUS E DUAS GUERRAS

Uma mulher é vítima de feminicídio a cada 9 horas durante a pandemia no Brasil

Foram 497 casos de feminicídio reportados entre março e agosto, mostra monitoramento da violência feito por mídias independentes

Feminicídio na pandemia: 'a casa é o lugar mais perigoso para mulheres'

Pesquisa aponta que feminicídio cresceu 22,2% entre meses de março e abril em comparação ao ano passado. Boletins de ocorrência diminuíram

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

O silêncio

Maioria das mulheres não denuncia agressor à polícia ou à família, indica pesquisa

Levantamento encomendado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública aponta que 52% ficaram caladas

1) Vítimas não identificam o que sofreram como assédio
2) Medo de que ninguém acredite nelas
3) Medo do assediador
4) Vítimas sentem vergonha
5) Sentimento de culpa
6) Vítimas são culpabilizadas
7) Vítimas têm medo de reviver experiência
8) Medo de perder o emprego
9) Medo de enfrentar processo e "não dar em nada"
10) Dificuldades para denunciar/reportar e medo da violência institucional
11) Crimes são tratados como um problema entre homem e mulher, não como problema da sociedade

Empoderamento e autoestima

• Não temos controle sobre o externo.

• Mas nossas chances de exposição à violência em geral diminui se estamos com autoestima em dia, com **consciência sobre nós mesmas**, sobre nossas conquistas, se podemos identificar o que nos faz bem ou não, o que nos é conveniente ou não, o que **permitimos ou não** em nossas vidas.

• A autoestima é resultado do nível de autoconhecimento e percepção acerca de nossas qualidades, habilidades e capacidades, de nosso **modo de agir** e **lidar com as emoções**.

Busque a SUA VERDADE

. A SUA VERDADE é aquela que você não precisa dizer a ninguém. Mas VOCÊ PRECISA CONHECÊ-LA.

. Olhe-se no espelho, veja o que encontra, reflita.

.

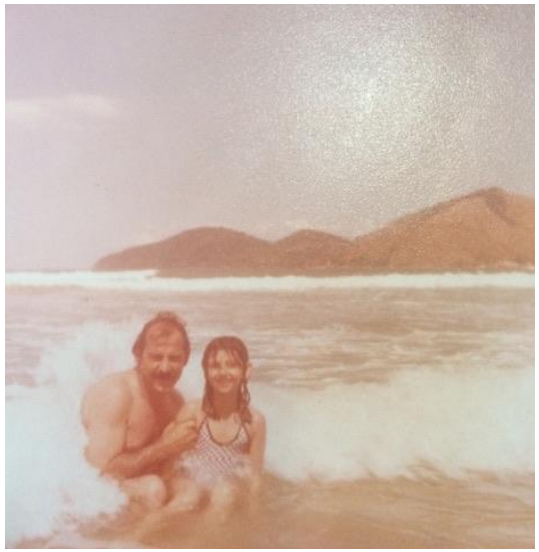
. Sou feliz com a minha vida?

. Se não sou feliz, o que posso fazer para mudar? Ou: quais são os ganhos secundários de permanecer nesta condição?

Minha história

CIESP SOROCABA | 70 ANOS

Aos 13



Aos 21

Aos 22

Aos 34

Aos 41

Aos 47

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Tome posse de quem você é!

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

O corpo ideal é o seu!

. O corpo é um ser multilíngue.

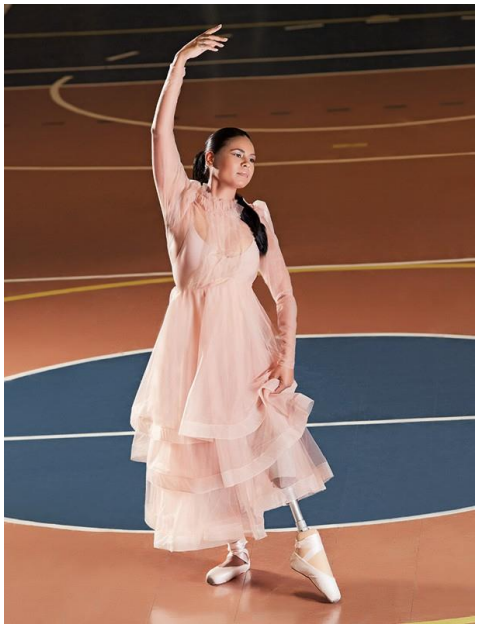
. Precisamos basear a autoestima em nossa essência **em vez da** aparência**.**

. Precisamos aprender a valorizar o corpo e o espírito muito mais por sua capacidade de vitalidade, sensibilidade e resistência do que por qualquer avaliação de aparência.

. Precisamos traçar um círculo bem mais amplo que inclua todas as possibilidades de beleza, de forma e de função.

. O único peso que deve importar é o peso das nossas atitudes!

Seu corpo é o passaporte para suas experiências



. O corpo é a expressão física da alma.

. Sua finalidade é proteger, conter, apoiar e atiçar alma, a de ser um repositório para as recordações, a de nos encher de sensações.

. A questão está em saber se esse corpo sente, se ele tem vínculo com o prazer, com o coração, com a alma, com mundo.

. Ele tem alegria, felicidade? Ele consegue, a seu modo, se expressar, movimentar, balançar, te dar prazer? Só isso deve importar.

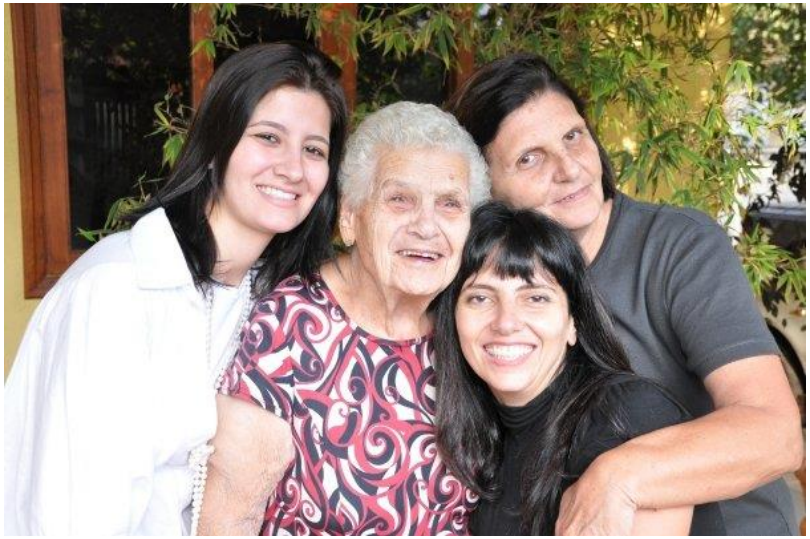
CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Não se compare. Não condene.

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Não existe padrão ideal

Conecte-se com as suas raízes

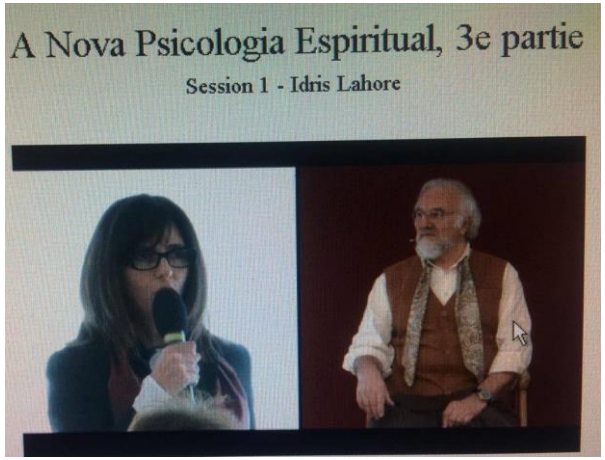


Conecte-se com a sua "criança interior"

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Estude com os melhores mestres



Cuidado com o seu machismo

Tenha uma forte rede de apoio

CIESP SOROCABA | 70 ANOS

https://www.youtube.com/watch?v=6TY_tDLWUUw

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Não romantize relações tóxicas

. Relações saudáveis são equilibradas (50%-50%).

. Cuidado com a manutenção das relações “a qualquer preço”.

. É preciso saber a hora de se levantar e partir quando o “banquete não está mais sendo servido”.

. Se coloque na posição de escolher. E não apenas ser escolhida.

Acolha suas dores

. Cuidado com a “depressão sorridente”.

. Olhe para suas feridas. Seja franca diante delas. Pare de se iludir com a ideia de que um pequeno paliativo irá consertar uma perna quebrada. Só assim terá uma imagem precisa do remédio necessário.

. Equilíbrio se obtém pelo movimento.

. Peça ajuda.

Não se encolha

Quando perceber que em algum lugar não te cabe

Não se demore por lá.

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Pratique o ciclo da “vida-morte-vida”

. As coisas/pessoas não duram para sempre. A vida não tem esse contrato com a gente.

. Precisamos ter um olhar mais sereno diante da impermanência da vida.

. O que deveria morrer hoje? O que deveria viver?

. Qual vida tenho medo de dar à luz?

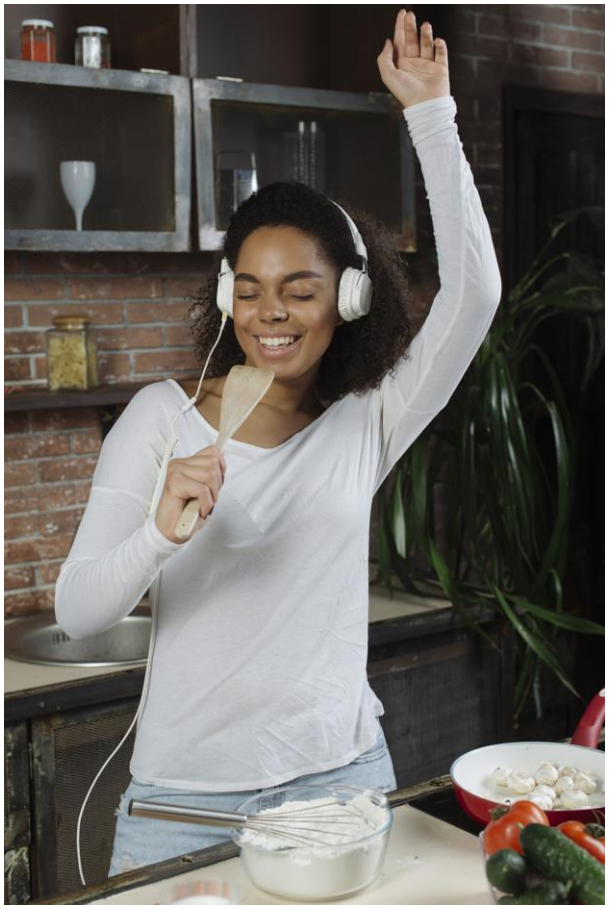
. Se não for agora, quando?

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Crie espaço para ouvir sua essência

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

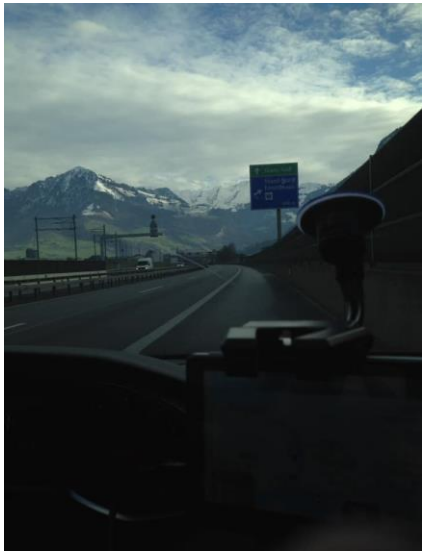
Crie espaço para sua essência falar



. “Quando emergimos de volta de uma das nossas incursões pelo mundo selvagem, por fora pode parecer que não mudamos mas, por dentro, reconquistamos um vasto território feminino. Na superfície, ainda somos simpáticas, mas debaixo da pele, decididamente, não somos mais mansas.”_CPE

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Abra-se para o novo



C r i e

. Frequentemente nos distraímos por casos de amor, pelo excesso de trabalho, pelo excesso de lazer, pela fadiga ou pelo receio de fracassar.

. Crie um espaço para você e o cumpra com prioridade. Proteja seu tempo.

. Mais importante do que a qualidade do ato da sua criação é a sua determinação e o seu cuidado com a sua vida criativa.

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Tenha sonhos

. Tenha sonhos. Muitos. Sonhos mudam o mundo. Eles nos levam a novos lugares dentro e fora da gente.

. Mas que sejam sonhos fortes, reais, sonhos que possam se realizar se você trabalhar com afinco.

. Não permita que nenhum homem, mulher, parceiro, amigo, religião ou voz resmungona venha forçá-la a se desviar dos seus sonhos.

. Ninguém, além de você, pode determinar a sua capacidade, o seu valor.

. Comece e fracasse se for preciso. Recupere-se. Recomece. Não é o fracasso que nos detém, mas a relutância em começar que nos faz estagnar.

É “você X você”

.“ Não sou o que me aconteceu. Sou o que decido me transformar”_Carl Gustav Young

. Seu único “dever” é ter uma coerência entre o seu pensar/falar /sentir.

Celebre as conquistas dos “seus castelos”

Veja a “beleza oculta”

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

AGRADEÇA CADA 'NÃO' QUE TE FEZ OLHAR A VIDA POR OUTRA PERSPECTIVA E TE FEZ BUSCAR NOVOS TANTOS CAMINHOS.

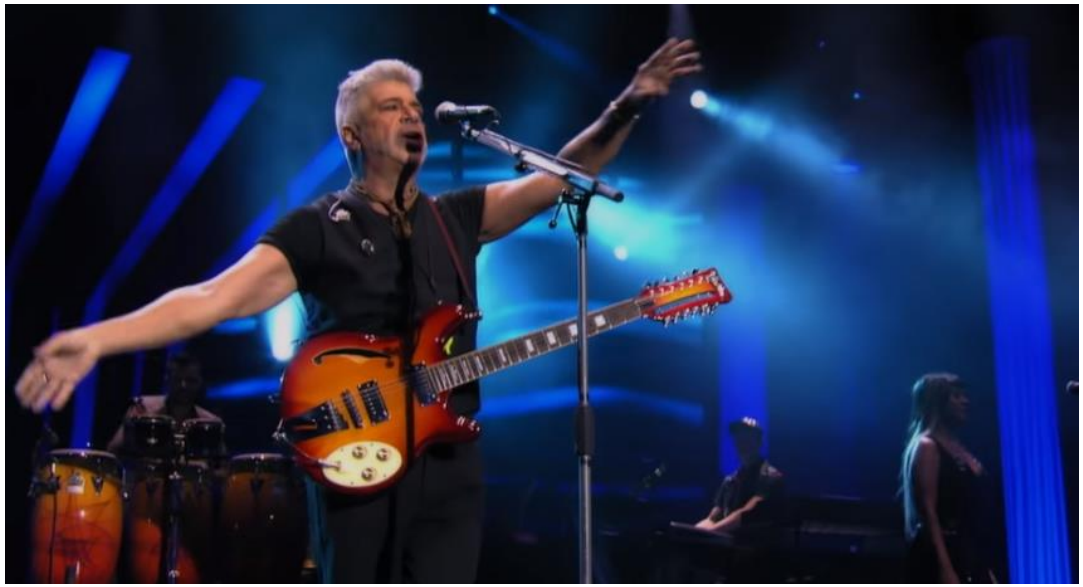
Permaneça “em obras”

Eu preciso sempre me demolir
Para começar de novo
Não sou obra pronta
Sou obra
Trabalho
Tenho o direito de construir
E demolir
Sentimentos, paredes e certezas
Arranho o céu
E abraço as minhas profundezas
Alicerces
Ali
Aqui
No Tempo

- z.magiezi

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

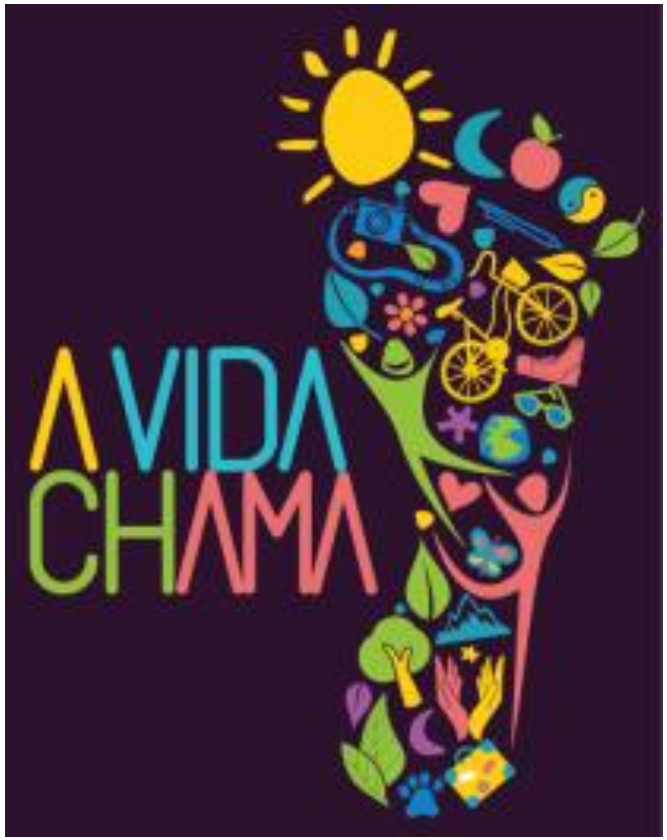
Vamos cantar a beleza da impermanência nesta vida?



https://www.youtube.com/watch?v=XFa73hlzR-4

CIESP
SOROCABA | 70 ANOS

Fale comigo!



RITA BRAGATTO

Instagram: **@avidachama**

Fan Page: www.facebook.com/rita.bragatto.escritora

E-mail: rita.bragatto@gmail.com

Fone (15) 997743472

JUNTOS,
A GENTE FAZ.

SOMOS CIESP

CIESP

SOROCABA | 70 ANOS

CIESP – Centro das Indústrias do Estado de São Paulo

ciespsorocaba.com.br
ciesp@ciespsorocaba.com.br
4009-2900