



**PWN | LISBON**  
PROFESSIONAL WOMEN'S NETWORK

# Programa YOUTH

**5ª edição**

# Índice

PWN Lisbon 3

Apresentação 7

Candidaturas 15

Programa detalhado 17

# PWLN Lisbon

# PWN Lisbon

A PWN Lisbon, formalmente constituída em 2011, é uma organização sem fins lucrativos integrada na PWN Global, com a missão de promover o desenvolvimento profissional das mulheres em todas as suas etapas, através de práticas reconhecidas a nível internacional, nomeadamente programas de formação em liderança e mentoring, investigação e desenvolvimento da rede de influência e partilha de modelos de excelência.

A PWN Lisbon conta, atualmente, com mais de 1000 membros, entre associados Premium, Corporate Members e utilizadores Free User, mulheres e homens, de diferentes faixas etárias e com total diversificação de funções, setores e culturas.

Alinhada com o seu objetivo de liderar a definição e implementação de iniciativas inovadoras no acompanhamento contínuo e na promoção das mulheres nas suas carreiras, a PWN Lisbon dinamiza um conjunto de programas inovadores – Liderança, Mentoring, Women on Board, Engaging Men e YOUTH –, pequenos-almoços de networking, workshops e iniciativas de role model com personalidades de referência nos mais diferentes setores do tecido empresarial português.

Siga a atividade da PWN Lisbon no [Site](#), [LinkedIn](#), [Facebook](#) e [Instagram](#).

# Os nossos parceiros

Parceiros corporate:



Parceiros não-corporate:



Programa YOUTH

# Apresentação

# O que é o Programa YOUTH?

O Programa YOUTH pretende capacitar uma nova geração de mulheres líderes, com entre 25 e 35 anos e um mínimo de dois anos de experiência profissional.

Desenvolvido para responder às principais preocupações das profissionais em início de carreira, proporciona empoderamento, aprendizagem, partilha de experiências e networking, permitindo às participantes acelerarem o seu percurso.

Guiando-se por princípios de cocriação, colaboração e conexão, abrange temas como Personal and Professional Branding, Effective Communication, Make Yourself Relevant to the Organization, Networking, Entre/Intrapreneurship Attitude e Women in Tech.

É resultado direto de um processo de cocriação e de um projeto de pesquisa realizado por uma equipa interdisciplinar. Todas as sessões serão conduzidas por especialistas de renome do universo académico e empresarial, sob coordenação da PWN Lisboa.

O Programa YOUTH tem a duração de cinco meses, com uma sessão por semana. Decorre em horário pós-laboral, e a maioria das sessões serão realizadas em formato virtual.

# Em números

Início do programa

2018

# Edições à data

4

# Total de participantes

75

Satisfação Global



5,3 em 6

# O que é necessário para se candidatar?

- Ser **mulher** e ter entre **25 e 35 anos**
- Ter um mínimo de **2-3 anos de experiência profissional**
- Estar **motivada** para acelerar a sua carreira

Não precisa de ser membro para se candidatar.  
No entanto, se for selecionada deverá regularizar a sua membership (85€ por ano).

# O que esperar da edição 2023?

## CONTEÚDOS



Personal and  
Professional Branding



Effective  
Communication



Make Yourself Relevant  
to the Organization



Networking



Entre/Intrapreneurship  
Attitude & Women  
in Tech



Pitch

FORMATO ONLINE

Sessões de 1h30

HORÁRIO

Quarta-feira das 19h às 20h30

DURAÇÃO

5 Meses

DATA

11 de Janeiro a 31 de Maio 2022

IDIOMA

Português

INVESTIMENTO

120 €

# Calendário

Kick-off   Presentations and Initial Pitch	11 janeiro
Módulo 1   Personal and Professional Branding	18 janeiro, 25 janeiro e 1 fevereiro
Sessão de Networking Online	2 fevereiro
Módulo 2   Effective Communication	8 fevereiro, 15 fevereiro e 1 março
Módulo 3   Make Yourself Relevant to the Organization	8 março, 15 março e 22 março
Sessão de Networking Online	23 março
Módulo 4   Networking	29 março, 5 e 19 abril
Módulo 5   Entre/Intrapreneurship Attitude & Women in Tech	26 abril, 3 maio e 10 maio
Sessão de Networking Online	11 maio
Módulo 6   Final Pitch	17 maio, 24 maio e 31 maio

**Nota:** As Sessões de Networking Online são de participação opcional e não contam com a presença de oradores.

# O que diz quem já participou?

*"O Programa YOUTH foi uma das melhores escolhas que fiz recentemente! É claramente um programa desenhado para transformar e é focado no nosso desenvolvimento pessoal. Se pretendes deixar a tua marca no mundo corporativo e não só, este programa é para ti! Nele terás contacto com temas atuais e transversais, terás ainda oportunidade de conhecer pessoas fantásticas que te ajudarão na tua jornada profissional e no final, tenho a certeza que terás vontade de fazer mais e com mais qualidade. É uma lufada de ar fresco e um momento para parar e refletir sobre o impacto que queremos ter."*

*Carina Figueira, Head of People na Paybyrd*

*"Foi um curso bastante enriquecedor. Relembámos coisas que devem estar sempre presentes no nosso mindset e que muitas vezes esquecemos ou não pomos em prática. Tivemos sessões muitíssimo inspiradoras e que nos lembraram que não estamos sozinhas, que a maioria das pessoas tem as mesmas inseguranças e dúvidas que nós. Acima de tudo foi uma oportunidade incrível para enriquecermos a nossa rede de contactos e conhecermos um grupo de mulheres tão inspirador e com backgrounds tão distintos. Deixo os meus parabéns à coordenação do curso, que foi exímia e me fez comentar e aconselhar imenso o curso nos meus grupos."*

*Rita Neves, Product Manager na Farfetch*

*"O programa YOUTH ajudou a mudar a minha carreira numa fase crucial, em que consegui aplicar na prática o que estava a aprender e começar a ver resultados concretos. Com uma turma multidisciplinar, oradores experientes em diferentes áreas de atuação, e a discussão de temas estruturantes para o desenvolvimento profissional, encontrei o habitat ideal para a partilha, a reflexão e a aprendizagem. Uma experiência enriquecedora para o agora e o depois!"*

*Joana Ricardo, Head of Marketing na Neotalent*

# Equipa de Coordenação



**Maria João Mileu**  
Head of Transformation  
& Efficiency no Grupo  
Ageas Portugal

[Perfil LinkedIn](#)



**Iris Neto**  
Global Senior Manager  
Artificial Intelligence  
Acceleration, Rare  
Disease na Pfizer

[Perfil LinkedIn](#)



**Sara Caetano**  
Chair of European Energy  
Council e Country  
Manager Portugal na  
OpenText

[Perfil LinkedIn](#)



**Joana Carvalho  
Fernandes**  
Consultora Sénior de  
Comunicação na LLYC

[Perfil LinkedIn](#)



**Carina Figueira**  
Head of People na  
Paybyrd

[Perfil LinkedIn](#)



**Iolanda Silva**  
Head of Customer  
Experience na Sonae MC

[Perfil LinkedIn](#)



Programa YOUTH  
**Candidaturas**

# Processo de Candidaturas

- **Abertura de candidaturas:** 21 de setembro 2022.
- **Fecho de candidaturas:** 25 de novembro 2022.
- **Suportes para a candidatura:** Envia o teu CV e carta (ou vídeo) motivacional para [youth@pwnlisbon.com](mailto:youth@pwnlisbon.com).
- **Comunicação dos resultados:** 12 de dezembro 2022.
- **Íncio do Programa YOUTH:** 11 de janeiro 2023.



Programa YOUTH

# Programa Detalhado



**PWN | LISBON**  
PROFESSIONAL WOMEN'S NETWORK

# Módulo 1 | Personal and Professional Branding

## Sinopse

O primeiro módulo do Programa YOUTH foca-se na aquisição de conhecimentos e competências que permitirão às participantes melhorar a sua marca pessoal e profissional.

Este módulo levará as YOUTHERs a refletirem sobre quem são, o que fazem, o que dizem, bem como sobre o impacto das suas atitudes e comportamentos na imagem percebida pelos outros.

No final deste módulo, as participantes deverão ser capazes de compreender os conceitos de imagem vs. identidade e marca pessoal vs. profissional; saber como desenvolver a sua marca pessoal (offline e online) e compreender a importância da inteligência emocional no seu autoconhecimento e no relacionamento com os outros.

## Tópicos

- Imagem e Identidade: Como gerir?
- Aparência, Atitude e Comportamento Profissional
- Marca Pessoal, Profissional e Empresarial
- Pegada Digital
- Competências do Futuro
- Inteligência Emocional

## Sessões (data / formato)

- 18 janeiro, Virtual
- 25 janeiro, Virtual
- 01 fevereiro, Virtual

## Oradores de edições anteriores



Maria Duarte  
Bello  
[Perfil LinkedIn](#)



Susana Matos  
Miranda  
[Perfil LinkedIn](#)



Luís  
Cordeiro  
[Perfil LinkedIn](#)

# Módulo 2 | Effective Communication

## Sinopse

Neste módulo, as YOUTHers vão refletir sobre o poder da comunicação, e conhecer ferramentas para comunicar de forma eficaz: com clareza, assertividade e empatia.

As sessões vão focar-se nos aspetos mais relevantes da comunicação verbal e da comunicação não verbal, incluindo, por exemplo, a linguagem corporal, o tom de voz e o planeamento dos momentos de comunicação, desde a estruturação de ideias no momento da preparação ao controlo do stress no momento da apresentação.

No final deste módulo, as participantes deverão ser capazes de identificar boas práticas para uma comunicação eficaz, e estar munidas dos recursos para, com treino, encontrarem a sua voz e o seu estilo de comunicação, tirando o maior partido deste superpoder.

## Tópicos

- A comunicação como um superpoder
  - Comunicação verbal
  - Comunicação não verbal
  - Comunicação em contexto profissional
- Role play: cenários de Entrevista de emprego, Dar feedback, Negociação

### Sessões (data / formato)

- 08 fevereiro, Virtual
- 15 fevereiro, Virtual
- 01 março, Virtual

### Oradores de edições anteriores



Fernanda  
Freitas

[Perfil LinkedIn](#)



Sandra  
Serrano

[Perfil LinkedIn](#)



Joana Proença  
de Carvalho

[Perfil LinkedIn](#)

# Módulo 3 | Make Yourself Relevant to the Organization

## Sinopse

Este módulo aborda temas como estilos de liderança masculinos e femininos, a importância de escolher a empresa onde se quer trabalhar, alinhando essa escolha com o propósito e valores de cada uma, e de se definirmos estrategicamente uma agenda, articulada com a da empresa.

As YOUTHers vão ainda refletir sobre como podem criar e entregar valor de forma eficiente para a organização em que trabalha, fazendo com que esse desempenho tenha um impacto positivo no seu posicionamento.

## Tópicos

- Identificar e selecionar uma empresa para trabalhar alinhada com os seus valores pessoais.
- Tornar-se relevante na empresa. Caminhar para líder.
- Assegurar que a sua agenda é estratégica para a empresa. Criar e entregar valor efetivo para a empresa.
- Pensar e agir de forma diferenciadora. Potenciar as diferenças entre o estilo de liderança feminino e masculino. Competências essenciais para ser uma líder.
- Valorizar os momentos chave para a criação e manutenção de relações estratégicas na empresa.

## Sessões (data / formato)

- 08 março, Virtual
- 15 março Virtual
- 22 março, Virtual

## Oradores de edições anteriores



Maria João  
Mileu

[Perfil LinkedIn](#)



Cristina  
Campos

[Perfil LinkedIn](#)



Ana  
Torres

[Perfil LinkedIn](#)



Paula  
Perfeito

[Perfil LinkedIn](#)



Cristina  
Mesquita

[Perfil LinkedIn](#)

# Módulo 4 | Networking

## Sinopse

O quarto módulo do Programa YOUTH centra-se na importância do networking ao longo da jornada profissional.

Neste Módulo, as participantes terão oportunidade de compreender o que é o networking, de conhecer as vantagens da sua aplicação no dia-a-dia bem como de desmistificar preconceitos. As social networking tools também serão abordadas, com particular enfoque no LinkedIn, a ferramenta de marketing pessoal a considerar na vertente profissional.

Alinhado com o Módulo de Personal and Professional Branding, as YOUTHers terão oportunidade de tirar uma fotografia profissional para adicionar ao seu perfil nesta rede social.

No final deste módulo, as participantes deverão ser capazes de criar um plano de ação com vista a potenciar o networking e adaptar o seu perfil de LinkedIn tendo em conta os objetivos a alcançar no futuro profissional.

## Tópicos

- Conceito e benefícios do Networking
- A ligação entre o Networking e a Carreira/Projeto Profissional
- Como tirar mais partido do LinkedIn e como se posicionar nesta rede profissional
- Como aplicar as "regras de ouro" do Networking
- Sessão presencial de networking para aplicação dos conceitos aprendidos

## Sessões (data / formato)

- 29 março, Virtual
- 05 abril, Presencial
- 19 abril, Presencial

## Oradores de edições anteriores



Rita  
Pelica

[Perfil LinkedIn](#)



Joana  
Ponte

[Perfil LinkedIn](#)



Teresa Thobe  
Salema

[Perfil LinkedIn](#)



Anabela  
Possidónio

[Perfil LinkedIn](#)

# Módulo 5 | Entre/Intrapreneurship Attitude & Women in Tech

## Sinopse

No módulo 5, as YOUTHERs serão desafiadas a refletir sobre os conceitos de empreendedorismo e de intraempreendedorismo, e vão perceber como podem alavanca-los numa estratégia de carreira.

Serão ainda abordados tópicos relevantes sobre o posicionamento das mulheres em ambientes tecnológicos: como desenvolver uma carreira estratégica em TI? Quais são as vantagens de ter mulheres na liderança das organizações de TI como fator de diversidade e complementaridade, acelerando modelos de gestão onde o fator humano é cada vez mais destacado?

Qual a importância da diversidade como meio de sustentabilidade organizacional?

## Tópicos

- Quais as semelhanças e diferenças entre o intra/empreendedorismo?
- Criação de valor pela diversidade
- Liderança no feminino em ambientes masculinos (TI)

## Sessões (data / formato)

- 26 abril, Virtual
- 03 maio, Virtual
- 10 maio, Virtual

## Oradores de edições anteriores



Pedro  
Cerdeira

[Perfil LinkedIn](#)



Sara  
Caetano

[Perfil LinkedIn](#)



Marisa  
Aguiar

[Perfil LinkedIn](#)



Teresa  
Van Oerle

[Perfil LinkedIn](#)



Luisa  
Baltazar

[Perfil LinkedIn](#)



Cláudia Mendes  
da Silva

[Perfil LinkedIn](#)

# Módulo 6 | Pitch

## Sinopse

Neste módulo, as participantes colocam em prática muito do know-how adquirido ao longo do Programa.

As YOUTHERs são desafiadas a apresentar o seu pitch a um júri.

No final de cada pitch, o júri partilhará o seu feedback, considerando a linguagem utilizada, o tom, a clareza do discurso, a postura, e dará sugestões de melhoria.

### Sessões (data / formato)

- 17 maio, Presencial
- 24 maio, Presencial
- 31 maio, Presencial

### Oradores de edições anteriores



Maria Duarte  
Bello  
[Perfil LinkedIn](#)



Rita  
Pelica  
[Perfil LinkedIn](#)



Maria João  
Mileu  
[Perfil LinkedIn](#)



Inês  
Simões  
[Perfil LinkedIn](#)



Joana Carvalho  
Fernandes  
[Perfil LinkedIn](#)



Marta  
Miraldes  
[Perfil LinkedIn](#)

