



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

PROGRAMA

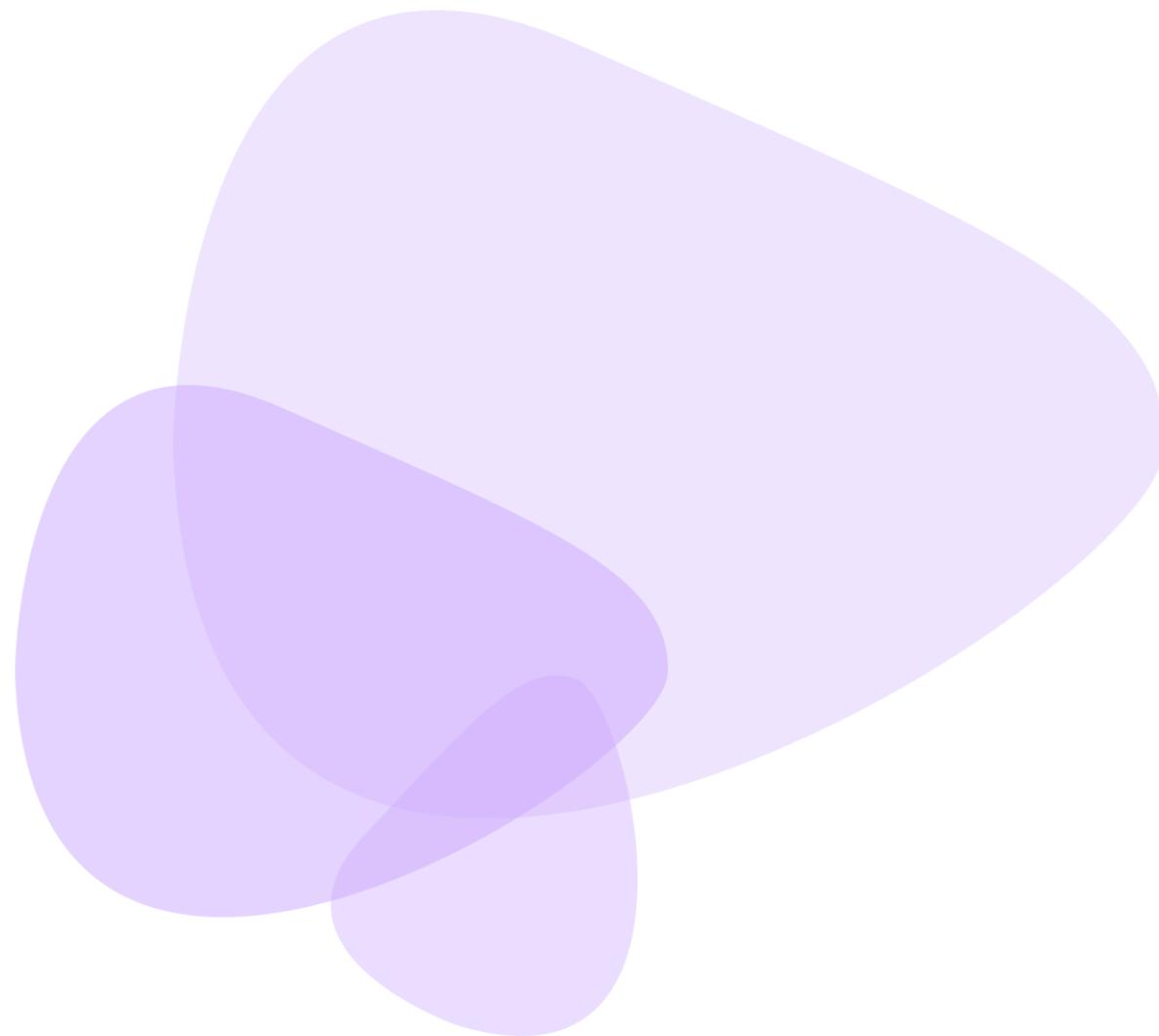
# YOUTH

6.<sup>a</sup> EDIÇÃO



# ITINERÁRIO

- A PWN Lisbon
- O Programa YOUTH
- Edição 2024, o Programa Detalhado





# A PWN 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](#).



# Programa YOUTH

# O Programa YOUTH

## CAPACITAÇÃO DE UMA NOVA GERAÇÃO DE MULHERES LÍDERES.

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.



## Em números

**2018**

Data da 1º edição

**+130**

Participantes

**8,5 em 10**

Satisfação Global

O YOUTH é único no mercado português.

## A quem se dirige

**1** Mulheres entre 25 e 35 anos

**2** Mínimo de 2-3 anos de experiência profissional

**3** Motivadas para acelerar a carreira



# O que esperar da edição 2024?

## CONTEÚDOS

1



Comunicação  
e Imagem

2



Gestão de Carreira

3



Tornar-se relevante  
na organização

4



Gestão de Network

5



Pitch

## FORMATO

FORMATO ONLINE

Sessões de 1h30

HORÁRIO

Quarta-feira das 19h às 20h30

DURAÇÃO

5 Meses

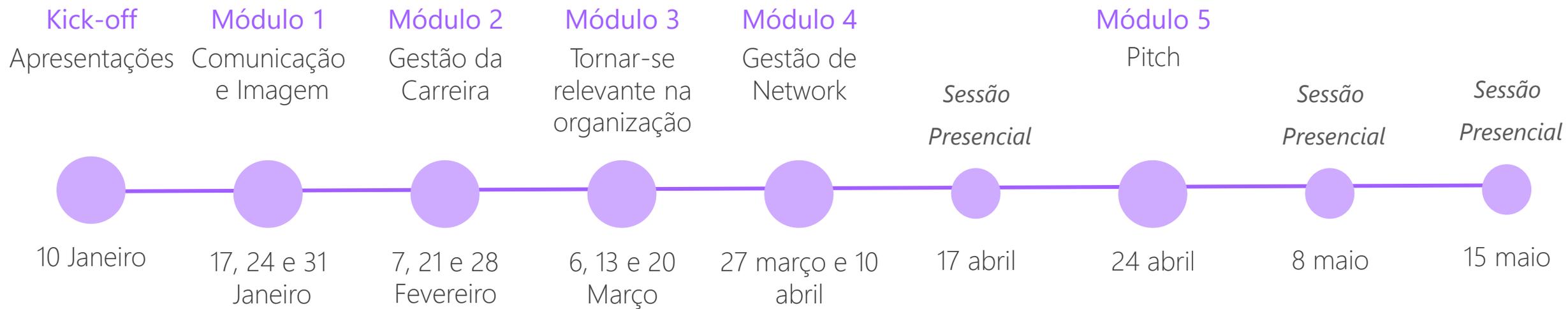
DATA

17 de Janeiro a 31 de Maio 2024

IDIOMA

Português

# Calendário



# 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*

# A nossa equipa



[Maria João Mileu](#)

(Head of Transformation & Efficiency no Grupo Ageas Portugal)



[Joana Fernandes](#)

(Adjunta na Comissão Comemorativa 50 anos 25 de Abril)



[Carina Figueira](#)

(Head of People na Paybyrd)



[Carla Santos](#)

(Operational Risk & Internal Control Manager na Ageas Portugal)



[Rosa Carreto](#)

(Consultora na Egon Zehnder)



[Alice Teixeira](#)

(Communication Manager na PRA – Raposo, Sá Miranda & Associados)



[Helena Valente](#)

(Lead Internal Auditor na CCCrédito Agrícola Mútuo)



[Cláudia Cristóvão](#)

(International Business Development Manager at Axians)



[Inês Vazão Miguel](#)

(Marketing Professor at ISCTE-IUL)



[Patrícia Andrade](#)

(Chief Happiness Officer Talent Acquisition & Employer Branding Specialist - Wygroup)



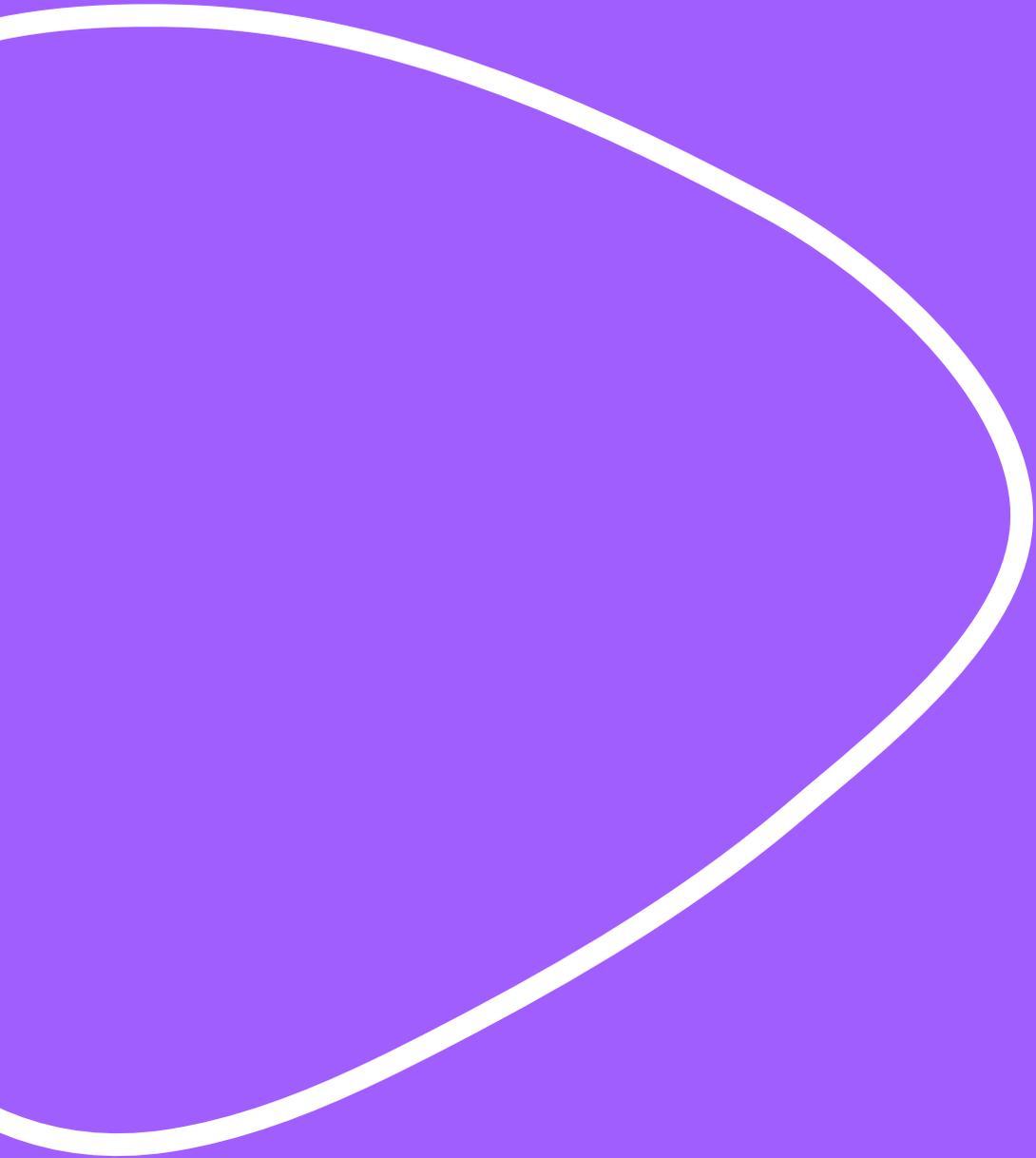
[Mariana Moreira](#)

(Legal Technician no Grupo Ageas Portugal)



[Catarina Cajada](#)

(HR Senior Manager de Grünenthal S.A)



**Edição 2024**

# **Programa detalhado**

# Módulo 1 | Comunicação e imagem

## Sinopse

Este módulo pretende dotar as YOUTHers de ferramentas para a definição e criação da sua marca pessoal e profissional. As participantes serão desafiadas a refletir sobre quem são, o que fazem, o que dizem, bem como sobre o impacto da sua linguagem, das suas atitudes e comportamentos na imagem percebida pelos outros.

## Tópicos

### Sessão 1 | A minha Marca pessoal e profissional | 17 de janeiro | virtual

- Qual é a minha marca pessoal? Quem é que eu sou na empresa/organização onde me insiro?
- Etiqueta e Protocolo Empresarial: a minha imagem e comportamento estão adequados ao meu cargo/função ou profissão, comunicando o meu estilo pessoal de forma sofisticada?

### Sessão 2 | Comunicar e sobressair nas novas formas de trabalho | 24 de janeiro | virtual

- Como podem as diferentes técnicas de comunicação ajudar na integração na cultura e valores da empresa, sem perder a minha marca pessoal?
- Como posso destacar-me no remoto? Será que existe um “eu” digital?

### Sessão 3 | Inteligência emocional e social no trabalho | 31 de janeiro | virtual

- Como gerir as minhas emoções e o relacionamento com os colegas de trabalho.

## ORADORES CONFIRMADOS



**Maria Duarte Bello**  
CEO MDB – Coaching & Mentoring



**Luís Cordeiro**  
Coach



**Sandra Duarte Tavares**  
Consultora Linguística



**Irina Golovanova**  
Especialista Linguagem Verbal

# Módulo 2 | Gestão de Carreira

## Sinopse

Este módulo pretende focar a atenção das YOUTHERs em três pilares fundamentais de uma gestão de carreira eficaz e sustentável: i) autoconhecimento; ii) como manter-se competitiva num mercado de trabalho que está em constante mudança e; iii) entrevistas profissionais.

## Tópicos

Sessão 1 | O primeiro passo para uma gestão eficaz de Carreira: Autoconhecimento | 7 de fevereiro | virtual

- A importância do autoconhecimento na gestão de carreira através de exercícios individuais e de reflexão em grupo

Sessão 2 | Como manter-me competitiva no mercado de trabalho | 21 de fevereiro | virtual

- O que fazer para nos tornarmos competitivas num mercado global e cada vez mais competitivo e complexo
- A formação contínua e o desenvolvimento permanente de competências, a importância do *networking*, da rede profissional de apoio e do marketing pessoal nas redes profissionais
- Como gerir as mudanças: de área, de empresa, de setor de atividade, de país, etc.

Sessão 3 | Entrevistas profissionais | 28 de fevereiro | virtual

- Entrevistas profissionais de A a Z: a importância da preparação; o que destacar e o que não se deve destacar em contexto de entrevista; como elaborar uma narrativa; a importância da empatia com o entrevistador e ao longo do processo de recrutamento; que perguntas fazer, etc.

## ORADORES CONFIRMADOS



**Tiago Forjaz**  
Founder & Managing Partner  
The Epic Talent Society



**Pedro Amorim**  
Managing Director  
Experis Portugal



**Carina Figueira**  
Head of People  
Paybyrd

# Módulo 3 | Tornar-se relevante na organização

## Sinopse

Este módulo aborda temas como estilos de liderança e a importância de se escolher a empresa onde se quer trabalhar, alinhando essa escolha com o propósito e os valores de cada uma. Dá ainda às participantes orientações sobre como definir uma agenda estratégica, articulada com a da empresa. As YOUTHers vão também refletir sobre como podem criar valor para a organização, fazendo com que esse desempenho tenha um impacto positivo no seu posicionamento.

## Tópicos

### Sessão 1 | Alinhar propósitos | 6 de março | virtual

- Alinhar o propósito pessoal com o da empresa e com os valores pessoais.
- *Happy people tend to be successful at work*: a importância de identificar empresas felizes.

### Sessão 2 | Criar uma agenda estratégica | 13 de março | virtual

- Assegurar que a agenda pessoal é estratégica para a empresa. Criar e entregar valor efetivo.
- Valorizar os momentos chave para a criação e manutenção de relações estratégicas na empresa.

### Sessão 3 | Caminhar para Líder | 20 de março | virtual

- Tornar-se relevante na empresa. Caminhar para líder.
- Pensar e agir de forma diferenciadora. Competências essenciais para se ser uma líder.

## ORADORES CONFIRMADOS



**Inês Relvas**  
Executive Board Member  
Chief Strategy Officer  
Univero, Sonae



**Vanda de Jesus**  
Managing Director  
Portugal Country Head  
iCapital



**Marta Carvalho Araújo**  
General Manager  
Saint-Gobain Sekurit Service & Glasdrive

# Módulo 4 | Gestão de Network

## Sinopse

Neste módulo, as participantes terão oportunidade de refletir sobre o que é o networking e de conhecer ferramentas para desenvolverem e aplicarem esta competência no contexto presencial e no meio digital. O módulo inclui uma sessão presencial, para que as YOUTHers possam praticar e, desde logo, começar a gerir a sua rede.

## Tópicos

### Sessão 1 | Conceitos e benefícios do *networking* | 27 março | virtual

- Conceitos e benefícios do *networking*: a importância de assumi-lo como uma forma de estar na vida.

### Sessão 2 | O imperativo do *networking* | 10 de abril | virtual

- O imperativo do *networking*: a relevância de um *networking* efetivo, gestão de contexto e omnicanais, via a partilha de exemplos reais e aplicados.
- *Call to action*: O que podemos aprender com as marcas para a gestão do *networking*, enquanto passo fundamental para o nosso sucesso?

### Sessão 3 | Oportunidades de *networking* | 17 de abril | presencial

- Da teoria à prática. Oportunidades de *networking*: como aplicar os conceitos, como construir uma rede de *networking*, estratégias e metodologias para sermos mais eficazes na gestão da nossa rede.

## ORADORES CONFIRMADOS



**Rita Pelica**  
CEO & Founder  
ONYOU



**Patrícia Nunes Coelho**  
Marketing Director  
Control



**Paula Perfeito**  
Presidente PWN Lisbon  
Head of Media, Partnerships  
and Communications, Sapó, MEO

# Módulo 5 | Pitch

## Sinopse

Neste módulo, composto por uma sessão teórica e duas sessões práticas, as participantes vão adquirir um conjunto de ferramentas que lhes permitirá impulsionarem a sua confiança e comunicarem com maior eficácia, sendo convidadas a demonstrá-lo.

## Tópicos

Sessão 1 | **Comunicar de forma eficaz** | 24 de abril | virtual

- Os elementos essenciais a uma comunicação eficaz: autoconhecimento, contexto, foco nas forças.
- Ferramentas para uma comunicação eficaz em diferentes cenários: falar sobre si numa entrevista de trabalho. abordar a chefia para a negociação de uma promoção/aumento; apresentação para uma audiência Sessão prática.

Sessão 2 | **Apresentação** | 8 de maio | presencial

Sessão 3 | **Apresentação** | 15 de maio | presencial

- Apresentação de um dos cenários a um júri, que dará o seu feedback, considerando a postura, o tom, linguagem utilizada e a clareza do discurso. Adicionalmente, o júri ajudará as participantes a identificarem os seus pontos fortes enquanto comunicadoras e sugestões de pontos que poderão melhorar.

## ORADORES CONFIRMADOS



**Joana Carvalho Fernandes**  
Adjunta na Comissão  
Comemorativa 50 anos 25  
de Abril

# Vamos a isto?

Inscreve-te aqui



**Contacto:**  
[youth@pwnlisbon.com](mailto:youth@pwnlisbon.com)

