



## Mapa da Gratidão Corporativa

Objetivo: Listar realizações profissionais conectadas às competências maternas. Reconhecer como a maternidade contribuiu para o sucesso no trabalho, transformando culpa em autoconfiança.

### Parte 1 – Minhas Conquistas Invisíveis

Liste 3 conquistas profissionais que a maternidade tornou possíveis:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Parte 2 – Conectando Habilidades Maternas

Associe cada conquista a uma competência desenvolvida com a maternidade:

Exemplo: “Acalmar birras” → leitura de linguagem não verbal

Exemplo: “Criatividade na rotina” → solução de problemas sob pressão

Conquista 1 + Habilidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Conquista 2 + Habilidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Conquista 3 + Habilidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Parte 3 – Reflexão

Como a maternidade te deu acesso a uma competência que cursos caros não ensinam?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Parte 4 – Projeção de Futuro

Se já fiz (\_\_\_) graças a (\_\_\_), como posso usar essa mesma força para (\_\_\_)?

---

---

---

---

💬 Transforme culpa em capital. Você não está 'sobrevivendo': está evoluindo.