



Metodologia STAR

Objetivo: Usar a estrutura Situação, Tarefa, Ação e Resultado para comunicar conquistas e competências com clareza, especialmente em entrevistas e apresentações.

Parte 1 – Estruturando sua resposta STAR

1. Situação – Qual era o desafio?

2. Tarefa – Qual era seu papel?

3. Ação – O que você fez?

4. Resultado – Qual foi o impacto positivo?



Parte 2 – Demonstre sua evolução

Exemplo: “Antes da maternidade, eu tinha dificuldades em gerenciar prioridades. Hoje, consigo equilibrar múltiplas tarefas sem perder de vista o que é realmente importante para os resultados.”

5. Como a maternidade fortaleceu seu perfil profissional?

Mesmo com respostas estratégicas, vieses inconscientes podem persistir. Sua flexibilidade e consistência serão aliadas para desconstruí-los com o tempo.