

Essência Empreendedora

DOCUMENTO DO PROJETO · MOVIMENTO SEBRAE DF

SOBRE O PROJETO

O Essência Empreendedora é uma jornada de desenvolvimento para mulheres empreendedoras que desejam construir resultados com leveza e consistência, fortalecendo a base interna (emoção e identidade) junto com a base externa (negócio e liderança).

O projeto acontece através de uma palestra própria, "O Tempo Certo de Ser Você", construída a partir da trajetória real da facilitadora, Alana Carvalho, que escreveu um livro de mesmo nome enquanto vivia, ao mesmo tempo, a própria perimenopausa e um luto recente. A proposta não é uma palestra motivacional genérica: é uma conversa estruturada em sete pilares que atravessam a vida de toda mulher empreendedora.

OBJETIVO

Fortalecer a autonomia econômica de mulheres empreendedoras através do desenvolvimento humano integral, unindo saúde emocional, carreira, liderança e protagonismo nos negócios, num formato acessível, prático e replicável em diferentes eventos e programações do Sebrae DF.

PILARES TRABALHADOS

- **Fé:** o tempo certo de cada decisão, sem pressa artificial.
- **Saúde emocional:** atravessar dificuldades sem esconder ou fingir.
- **Saúde e bem-estar:** reconhecer que o corpo também tem fases.
- **Carreira e protagonismo:** coragem de começar sem cenário perfeito.
- **Liderança:** liderar pessoas de verdade, sem virar máquina.
- **Inovação:** soluções que nascem de dores reais, não de tendência.

FORMATO

Palestra presencial, com dois formatos de duração disponíveis:

- **35 a 40 minutos:** formato enxuto, ideal para abertura de evento ou programação com tempo reduzido.
- **50 a 60 minutos:** formato completo, com espaço para perguntas da plateia ao final.

A palestra inclui um momento prático, em que cada participante escreve sua própria reflexão.

MATERIAL FINAL ENTREGUE ÀS PARTICIPANTES

Ao final da palestra, cada mulher presente recebe acesso ao Caderno do Tempo Certo: um caderno digital e gratuito, sem necessidade de cadastro, que ela leva para casa e continua usando depois do evento.

O caderno traz:

- Perguntas de reflexão organizadas nos sete pilares da palestra
- Uma frase inspiradora diferente a cada dia
- Espaço para definir as três prioridades do dia
- Lista de metas pessoais, com prazo
- Cronômetro de foco, para ajudar a colocar as metas em prática
- Registro de vitórias: um espaço para guardar conquistas, para a participante revisitar nos dias mais difíceis

O acesso é feito por QR code exibido ao final da palestra, direto no celular de cada participante:

rhessencialdigital.com.br/caderno-do-tempo-certo.html

PÚBLICO-ALVO

Mulheres empreendedoras atendidas pela rede Sebrae DF, em qualquer estágio do negócio, da ideação à consolidação.

MEDIDAS RELACIONADAS

- **Autonomia Econômica:** fortalece a capacidade da empreendedora de liderar o próprio negócio com mais clareza e menos medo de comparação ou de não estar pronta.
- **Cultura e Educação:** promove desenvolvimento humano integral como parte da formação empreendedora, indo além do conteúdo técnico de gestão.

SOBRE A FACILITADORA

Alana Carvalho é especialista em desenvolvimento humano, fundadora do Essencial Digital Human Tech, ecossistema de gestão estratégica e tecnologia educacional que nasceu de uma mesa de estudos, não de uma empresa de tecnologia. Escreveu o livro "O Tempo Certo de Ser Você", base da palestra apresentada neste projeto.

CONTATO

Alana Carvalho

 (61) 98527-2681

 essencialdigital2@gmail.com

 rhessencialdigital.com.br