



O Método Illa+ para crescer com intenção, impacto e protagonismo.

CAROLINE ZAKZUK E KÁTIA MERCURI





Evoluir não é opcional. É decisão.

A liderança feminina nas organizações não é apenas uma tendência é uma transformação em curso. Mas crescer na carreira não depende apenas de oportunidades. Depende de consciência, posicionamento e ação intencional.

Este e-book foi criado para **apoiar sua jornada de desenvolvimento como líder**, com base no método Illa+, que integra cinco pilares fundamentais:

INTENCIONALIDADE

LIDERANÇA CONSCIENTE

ATITUDE

EVOLUÇÃO

LEGADO

Mais do que conceitos, você encontrará aqui reflexões, direcionamentos práticos e perguntas poderosas para aplicar imediatamente na sua realidade.



CAPÍTULO 1

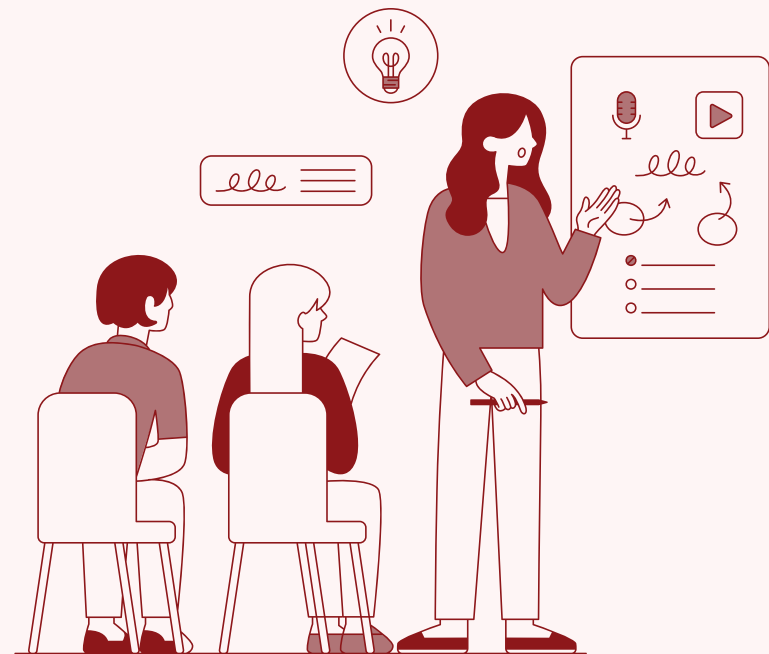
Intencionalidade

Crescer com direção, não por acaso.

“A coisa mais difícil é a decisão de agir; o resto é mera tenacidade.” — Amelia Earhart

Intencionalidade é sair do piloto automático e assumir o comando da própria trajetória.

Muitas carreiras avançam por inércia — decisões são tomadas por conveniência, medo ou falta de clareza. Lideranças intencionais fazem diferente: elas escolhem com consciência.



O que isso significa na prática:

- Definir claramente onde você quer chegar
- Entender que resultados são construídos por processos
- Tomar decisões com responsabilidade (inclusive assumir riscos)

Se você não define o destino, qualquer caminho serve.

Aplicação prática:

- Qual é o seu objetivo profissional hoje?
- Quais decisões recentes foram intencionais e quais foram automáticas?
- Você tem clareza de qual processo te levará ao resultado que deseja?

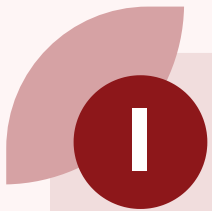


Intencionalidade

CAPÍTULO 1

Intencionalidade

Crescer com direção, não por acaso.



“A coisa mais difícil é a decisão de agir; o resto é mera tenacidade.” - Amelia Earhart

Liderança Consciente

Liderar começa por si mesma.

“Ninguém lidera pessoas sem antes aprender a liderar a si mesmo.” — Peter Drucker

Liderança consciente é sobre autoconhecimento, escolhas e gestão da própria energia. Muitas mulheres líderes enfrentam:

- Sobrecarga
- Múltiplos papéis
- Dificuldade em priorizar
- Culpa ao olhar para si

Por isso, liderar com consciência é também um ato de autocuidado e estratégia.

Uma liderança consciente:

Sabe onde investe energia

Reconhece limites

Define prioridade reais

Entende seus padrões e sabotadores

Gestão de tempo é, na verdade, gestão de escolhas.

Aplicação prática:

- Onde você está gastando energia sem retorno real?
- O que deveria deixar de fazer hoje?
- Você tem dificuldade em dizer “não”? Por quê?

Minhas anotações

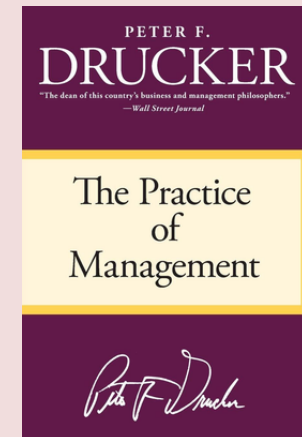
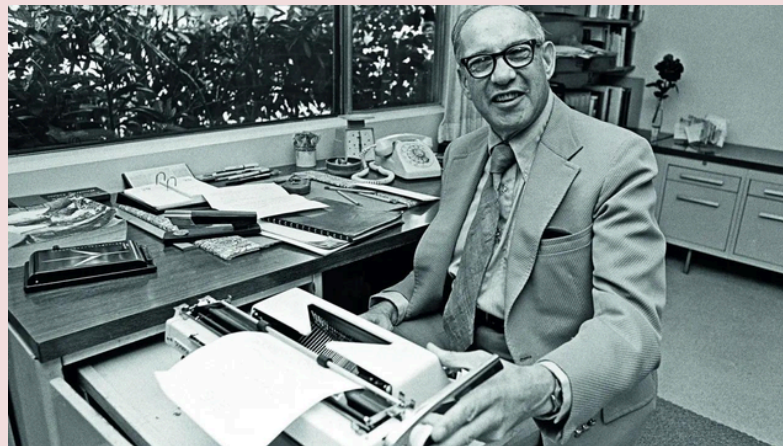
[illegible]

Liderança Consciente

Liderar começa por si mesma.

L

LIDERANÇA
CONSCIENTE



“Ninguém lidera pessoas sem antes aprender a liderar a si mesmo.” - Peter Drucker

egado

O impacto que você constrói todos os dias.

“O que você faz faz diferença, e você tem que decidir que tipo de diferença quer fazer.” — Jane Goodall

Legado não é algo que deixamos no final da carreira — é construído diariamente. Está nos problemas que você resolve, nas pessoas que desenvolve e nas decisões que toma. **Uma líder que constrói legado:**



Comunicação é a ponte do legado. Seu impacto só acontece quando é compartilhado, compreendido e multiplicado.



Aplicação prática:

- Que marca você está deixando hoje nas pessoas ao seu redor?
- Você resolve problemas ou apenas reage a eles?
- Sua comunicação inspira ou apenas informa?

Minhas anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Legado

O impacto que você constrói todos os dias.



LEGADO



“O que você faz faz diferença, e você tem que decidir que tipo de diferença quer fazer.” - Jane Goodall

Atitude

Transformar intenção em ação consistente.

“A vida encolhe ou expande na proporção da sua coragem.” — Anaïs Nin

Não basta saber. Não basta querer. É preciso agir. Atitude é o que transforma potencial em resultado.



Mas existe um fator determinante: **posicionamento**.

Não basta saber. Não basta querer. É preciso agir. Atitude é o que transforma potencial em resultado. **Posicionamento é:**

Comunicar seu valor

Sustentar suas ideias

Estabelecer limites

Assumir protagonismo



Aplicação prática:

- Onde você está se omitindo hoje?
- O que você não está falando, mas gostaria?
- O que te impede de se posicionar com mais clareza?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Attitude

Transformar intenção em ação consistente.



ATITUDE



**“A vida encolhe ou expande na proporção da sua
coragem.” - Anaïs Nin**

Evolução

Crescer com estratégia e adaptabilidade.

“Excelência não é um ato, mas um hábito.” — Aristóteles

Evoluir não é fazer mais é crescer com direção.

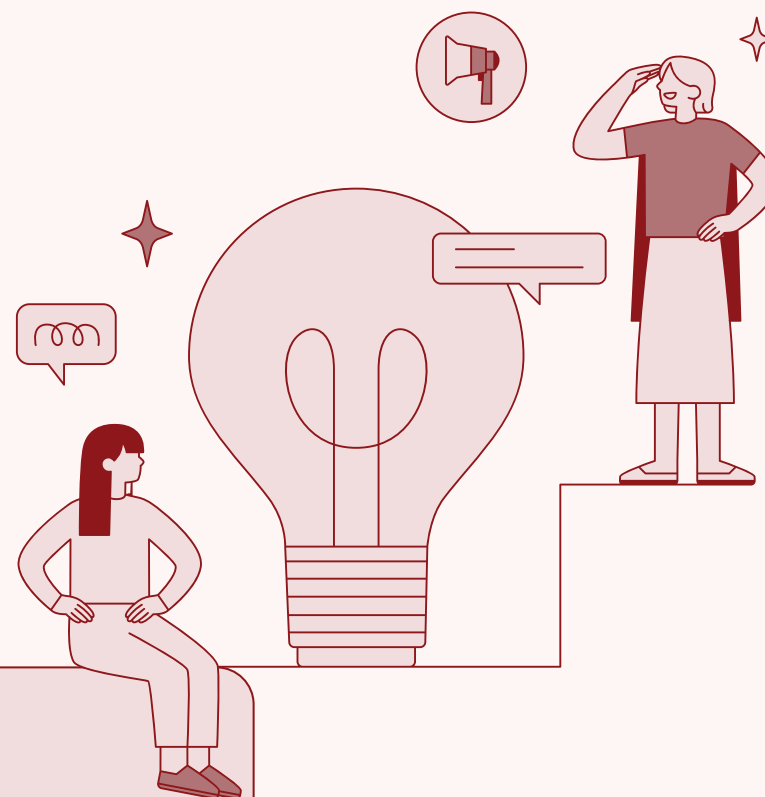
Estratégia:

- Saber onde quer chegar
- Definir prioridades
- Fazer escolhas conscientes
- Construir um plano

Adaptabilidade:

- Se reinventar ao longo do caminho
- Lidar com mudanças
- Ajustar rotas sem perder propósito

Na jornada feminina, isso é ainda mais relevante diante de: Transições de carreira, maternidade e mudanças de papel e identidade.



Aplicação prática:

- Como você pode se adaptar aos desafios sem perder de vista o seu objetivo?
- O que precisa fazer para manter a constância, mesmo nos dias em que a motivação não estiver presente?
- Quais pequenas ações você pode entregar todos os dias que, somadas ao longo do tempo, levarão você a conquistar a sua grande meta?

Evolução

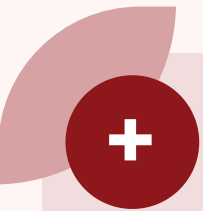
Crescer com estratégia e adaptabilidade.

Minhas anotações

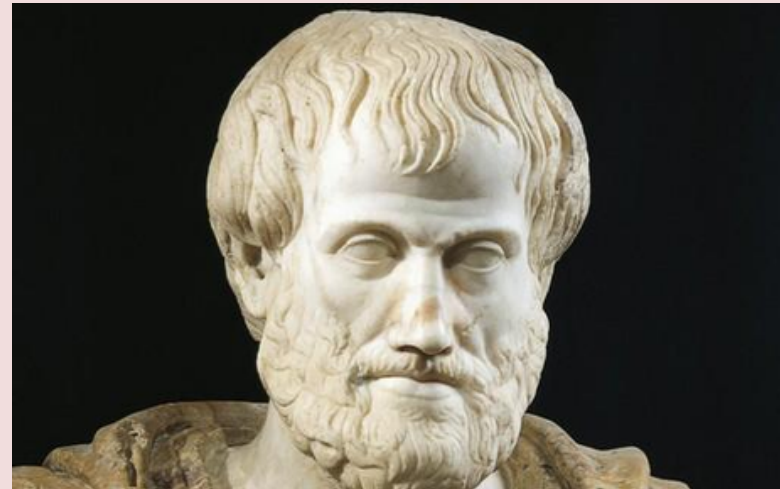


Evolução

Crescer com estratégia e adaptabilidade.



EVOLUÇÃO



“Excelência não é um ato, mas um hábito.” -
atribuída a Aristóteles

A decisão é sua

Quem tem um porquê enfrenta qualquer como.

A diferença entre quem evolui e quem estagna não está apenas em talento ou oportunidade — está na decisão.

- Decidir sair da inércia
- Decidir se posicionar
- Decidir crescer com intenção

**Qual decisão importante
da sua vida hoje está
sendo adiada e precisa ser
tomada com **intenção?****





Exercício de integração

Complete:

Hoje, minha maior intenção é:

Eu preciso parar de:

Eu preciso começar a:

Meu próximo passo concreto será:

A sua evolução começa no momento em que você assume o protagonismo da sua história.

VOCÊ NÃO PRECISA ESTAR ~~PRONTA~~. VOCÊ PRECISA ESTAR DECIDIDA.



Liderança feminina em evolução.

illa+ | Liderança feminina em evolução



(19) 99109-0485



Katia Mercuri



katia_mercuri@yahoo.com



(19) 99748-1786



Caroline Zakzuk



carolinezakzuk@gmail.com



@illa.mais