

Análise de Networking

Desenvolver um bom networking pode ser um divisor de águas na vida profissional de uma mãe que trabalha em home office. Trabalhar de casa, embora tenha muitos benefícios, pode trazer uma sensação de isolamento e desconexão com o mercado e com outros profissionais. Por isso, criar e manter uma rede de contatos sólida e ativa é fundamental para abrir portas, trocar experiências, buscar apoio, captar clientes ou ser indicada para novas oportunidades.

A seguir, veja um guia detalhado e prático com estratégias, ferramentas e caminhos para desenvolver e nutrir seu network profissional, mesmo com a rotina intensa de trabalho e família.





Entenda o objetivo do seu networking



Qual é seu objetivo profissional no momento?



Está buscando recolocação? Novos clientes? Parcerias? Mentores?



Quer se atualizar na área? Expandir sua marca? Inspirar-se com outras trajetórias?

Ter clareza disso vai ajudar a direcionar suas ações, escolher melhor onde e com quem se conectar e organizar seu tempo com mais foco.

Comece pelos grupos online

Hoje existem inúmeros grupos temáticos e comunidades virtuais que conectam profissionais por áreas de interesse ou perfis semelhantes. As mães, em especial, encontram nesses espaços um lugar de trocas valiosas e acolhimento.

Telegram e WhatsApp

Busque grupos de mães empreendedoras, mães freelancers, profissionais da sua área (ex: marketing digital, assistência virtual, redação, consultoria).

Facebook

Ainda é um canal ativo com milhares de comunidades regionais e por profissão.

Discord

Excelente para áreas como design, tecnologia, audiovisual, onde a colaboração é constante.

Clubhouse (áudio)

Para participar de conversas ao vivo e criar conexões mais espontâneas.

Dica prática: Entre nos grupos e se apresente com clareza: diga seu nome, área de atuação, cidade e objetivo profissional. Isso facilita as conexões e possíveis colaborações.



Networking na escola e no seu bairro



Participe de reuniões escolares

Eventos, grupos de pais no WhatsApp.



Seja gentil

Mostre interesse genuíno pelo outro e, quando apropriado, comente brevemente o que você faz.



Explore seu bairro

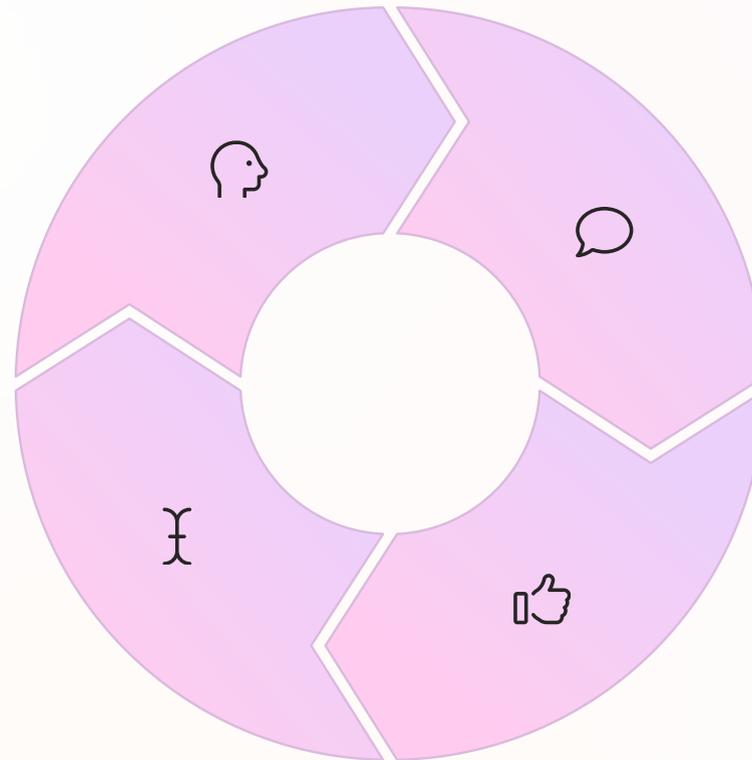
Em bairros mais colaborativos, feiras locais, grupos de mães e vizinhos podem ser bons canais para oferta de serviços ou divulgação de produtos.

A escola dos filhos é um ambiente fértil para conhecer pessoas. Conversas simples com outras mães e pais podem render parcerias, indicações ou mesmo novos clientes.

Use o LinkedIn estrategicamente

Mantenha seu perfil atualizado

Publique aprendizados e conquistas



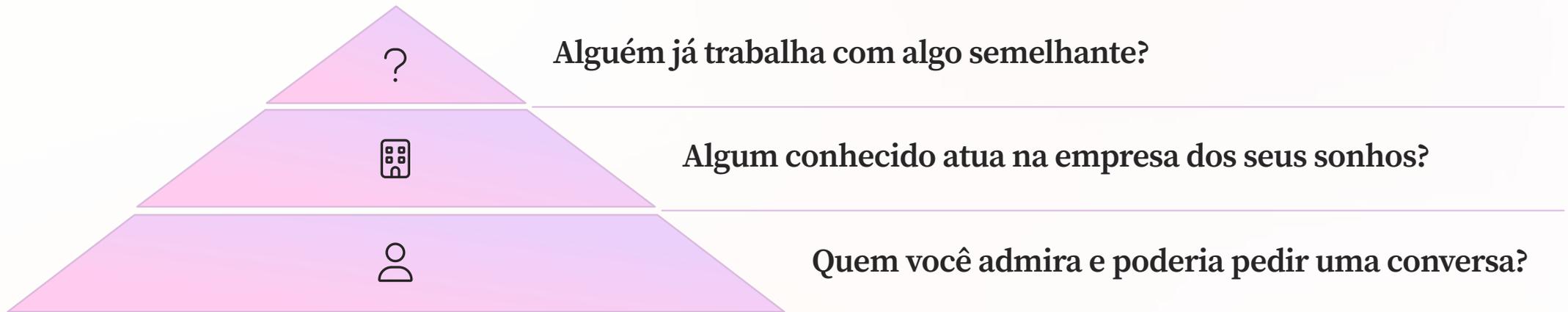
Participe de comunidades na sua área

Interaja com posts de profissionais que admira

Como falamos anteriormente, o LinkedIn é essencial para networking profissional. Além das atividades acima, você também pode comentar conteúdos de forma construtiva e conectar-se com colegas antigos, professores, ex-clientes e profissionais da sua rede.

Dica de ouro: Envie mensagens personalizadas ao pedir conexão, mostrando interesse real pela trajetória da pessoa.

Explore os amigos e contatos nas redes sociais



Oportunidades podem estar mais perto do que você imagina. Analise sua lista de amigos no Instagram, Facebook ou mesmo nos contatos do celular.

Não tenha receio de fazer convites para um bate-papo online de 20 minutos. Muitas boas conexões começam com uma conversa informal e despretensiosa.

Participe de eventos e encontros presenciais

Identifique eventos relevantes

Feiras, workshops, cafés com empreendedoras, encontros de networking e palestras.

Prepare-se adequadamente

Leve cartões (ou QR code do seu portfólio), apresente-se com clareza e esteja pronta para ouvir também.

Busque plataformas de eventos

Sympla, Meetup e até eventos no LinkedIn ajudam a encontrar essas oportunidades.

Sempre que possível, vá a eventos da sua área de atuação. Alguns eventos são gratuitos e ocorrem em horários flexíveis.



Faça cursos e formações com intenção

Benefícios dos cursos para networking

Estudar é também uma grande chance de criar conexões reais e valiosas. Escolha cursos em que você possa interagir com outras pessoas.

O networking que nasce nos cursos geralmente é mais duradouro, porque é construído em cima de valores e interesses comuns.

Oportunidades de interação

- Fóruns de discussão
- Atividades em grupo
- Contatos com professores e colegas



Mantenha uma rotina leve e consistente

10

Minutos por dia

Para interagir em grupos

1

Hora por semana

Para conversar com alguém da sua rede

1

Post por semana

No LinkedIn, por exemplo

Networking não precisa ser algo massivo e cansativo. O importante é criar constância e autenticidade.

Networking como parte da sua jornada



Qualidade sobre quantidade

Conexões genuínas são mais valiosas



Use o tempo disponível

Mesmo que limitado, seja consistente



Mantenha-se conectada

Mesmo do seu cantinho em casa

Conclusão: A construção de uma rede de contatos não é sobre quantidade, mas sobre qualidade e conexão genuína. Como mãe em home office, a sua realidade é única e desafiadora, mas isso não impede de se posicionar, se aproximar de pessoas que podem te inspirar, ajudar ou contratar.

Use os recursos que tem, no tempo que for possível, mas não se isole. A vida profissional acontece dentro das relações e, mesmo do seu cantinho em casa, você pode estar conectada com o mundo.