



Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset & Henkilökohtainen resilienssi ja hyvinvointi

HETFA & SEED



Sisältö

1. Alkusanat	3
2. Johdanto ja moduulin kuvaus	3
3. Oppimissisältö	3
3.1 Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset	3
3.2 Resilienssi ja hyvinvointi	11
4. Yhteenveto	23
5. Sisältö itsearviointitestiin	24
6. Menestystarinat	26
7. Kirjallisuusluettelo ja lisäviitteet	28
8. Avainsanat	30
9. ESCO-osaamiset ja taidot	30

1. Alkusanat

Vapauta potentiaalisi kurssillamme **Sukupuolten tasa-arvo & Yrittäjyys** ja **Resilienssi & Hyvinvointi**. Opi, miten sukupuoliroolit muokkaavat liiketoimintamahdollisuuksia ja miten sukupuolten tasa-arvon saavuttaminen edistää yrittäjyyden kasvua. Sitten, löydä resilienssin voima—kuinka haasteiden läpi kukoistaminen voi parantaa menestystäsi, vähentää stressiä ja lisätä elämäntyytyväisyyttä.

2. Johdanto ja moduulin kuvaus

Yrittäjyyden muuttuvassa maisemassa sukupuolivaikutusten ymmärtäminen ja käsitteleminen on ratkaisevan tärkeää tasapuolisten mahdollisuuksien edistämiseksi. Moduulin ensimmäinen osa tutkii naisten kohtaamia ainutlaatuisia haasteita yrittäjyydessä, kuten resurssien saatavuutta, yhteiskunnallisia ja kulttuurisia esteitä sekä kodin ja työn kaksoistaakkaa. Tarkastelemme, miten sukupuoliroolit vaikuttavat yrittäjyysmahdollisuuksiin ja mitä sukupuolten tasa-arvo, sukupuolten välinen kuilu, sukupuolten oikeudenmukaisuus ja sukupuolten tasapaino tarkoittavat liikemaailmassa.

Toisessa osassa keskitymme resilienssiin ja sen syvälliseen yhteyteen hyvinvointiin. Resilienssi on enemmän kuin vain takaisin ponnahtamista—se on eteenpäin ponnahtamista, kukoistamista jopa haastavissa tilanteissa. Tutkimukset osoittavat, että jopa pieni lisäys resilienssissä voi merkittävästi parantaa elämäntyytyväisyyttä samalla kun se vähentää stressiä ja ahdistusta. Tämä moduulin osa tarjoaa näkemyksiä tiedoista ja työkaluista resilienssin rakentamiseen ja vahvistamiseen, mikä johtaa parempaan hyvinvointiin, vähentyneeseen stressiin ja tyydyttävämpään elämään.

3. Oppimissisältö

3.1 Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset

3.1.1 JOHDANTO

Huolimatta aliedustuksestaan yrittäjyydessä, naisilla on merkittävä potentiaali edistää taloudellista vaurautta, edistää innovaatioita ja parantaa yhteiskunnallista hyvinvointia. Naisyrittäjien voimaannuttaminen ei ainoastaan edistä suurempaa talouskasvua, yhteiskunnallista kehitystä ja kestäväää kehitystä, vaan toimii myös katalysaattorina naisten omalle taloudelliselle kehitykselle monin tavoin:

- Naiset voivat saavuttaa taloudellisen itsenäisyyden yrittäjyyden kautta, mikä voi edistää heidän taloudellista omavaraisuuttaan ja vahvistaa heidän taloudellista asemaansa.
- Naisyrittäjät luovat työmahdollisuuksia, mikä auttaa vähentämään työttömyyttä.
- Naisten omistamat yritykset edistävät taloudellista kehitystä tuomalla esiin

innovatiivisia ideoita, jotka usein on räätälöity vastaamaan naisten erityistarpeita.

- Ryhdyttyään yrittäjiksi naiset voivat nostaa itsensä ja muita köyhyydestä, mikä edistää yleistä yhteiskunnallista hyvinvointia.
- Naisyrittäjät kohtaavat haasteita, kuten rajoitettu pääsy rahoitukseen, kulttuuriset esteet ja sääntely, mutta näiden esteiden voittaminen voi avata lisää taloudellisia etuja heille ja yhteiskunnalle.
- Verkostojen rakentaminen ja sosiaalisen tuen saaminen voivat auttaa naisia voittamaan haasteita, kuten tiedon puutetta, koulutusaukkoja ja kilpailevia vastuita kotona ja työssä.

Harjoitus

Tee ajatuskartta! Kirjoita ylös kaikki, mitä yhdistät olevasi 'yrittäjä' ja 'naisyrittäjä'.



Kuva 1. Esimerkki ajatuskartasta

Vastaa seuraaviin kysymyksiin luomasi ajatuskartan perusteella!

- Mitä eroja havaitset 'yrittäjän' ja 'naisyrittäjien' välillä?
- Mitkä uskot olevan syyt näiden erojen taustalla?
- Havaitsetko odotuksia, jotka liittyvät naisyrittäjiin?
- Miten nämä odotukset vaikuttavat naisyrittäjien menestykseen ja tyytyväisyyteen?

Kuva 2. Esimerkkejä sukupuolten välisestä kuilusta

3.1.2 SUKUPUOLTEN TASA-ARVO YRITTÄJYYDESSÄ

Naisyrittäjät kohtaavat sukupuoleen liittyviä haasteita. Tarkastellaan haasteita ja pohditaan, mitä strategioita voit käyttää naisena ja yrittäjänä niiden voittamiseksi.

Käsitteen tarkastelu

Sukupuolten epätasa-arvo: Naisten kohtaamat järjestelmälliset haitat.

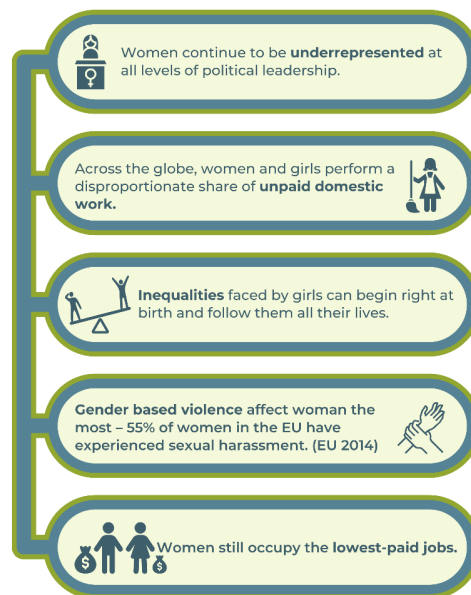
Sukupuolten epätasa-arvo yrittäjyydessä viittaa naisten kohtaamiin epätasa-arvoisiin mahdollisuuksiin, resursseihin ja kohteluun verrattuna miehiin yritysten perustamisessa ja johtamisessa. Nämä epätasa-arvot johtuvat taloudellisista, yhteiskunnallisista ja kulttuurisista esteistä, jotka vaikuttavat suhteettomasti naisiin.

Sukupuolten tasa-arvo: Tasavertainen pääsy oikeuksiin ja mahdollisuuksiin sukupuolesta riippumatta.

Oikeuksien ja mahdollisuuksien sekä resurssien tasavertainen nauttiminen kaikille sukupuolesta, iästä, etnisyydestä, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta, elämisen resursseista jne. riippumatta. Tasa-arvo viittaa laadulliseen näkökulmaan: prioriteetit ja tarpeet on otettava huomioon, kun käsitellään tietyn ryhmän tasa-arvoa. Tasa-arvo ei siis tarkoita, että naisten ja miesten pitäisi olla samanlaisia tai että heidän on oltava samanlaisia, vaan eri nais- ja miesryhmien monimuotoisuus tunnustetaan, jotta varmistetaan samat oikeudet ja pääsy mahdollisuuksiin ja resursseihin. Lyhyesti sanottuna sukupuolten tasa-arvo tarkoittaa, että sekä naiset että miehet voivat nauttia ihmisoikeuksista, samoista mahdollisuuksista ja resursseista sekä mahdollisuudesta osallistua tai hyötyä yhteiskunnasta, taloudesta, sosiaalisista ja kulttuurisista hyödykkeistä.

Vieraile tässä sukupuolten tasa-arvon sanastossa ja lue sukupuolten tasa-arvon ja sukupuolten oikeudenmukaisuuden määritelmät.

Sukupuolten välinen kuilu: Ero millä tahansa alueella naisten ja miesten välillä (esim.: valta, oikeudet, resurssit, osallistuminen, palkkaus, edut). Sukupuolten palkkakuilu on tunnetuin, maailmanlaajuisesti mitattu kuilu, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääraisten ansioiden eroa.



Kuva 2. Esimerkkejä sukupuolten välisestä kuilusta

Harjoitus 1

Tarkista uusin [Global Gender Gap Report 2023](#).

Pohdi, miten sukupuolten väliset kuilut vaikuttavat naisyrittäjiin maassasi.

Harjoitus 2

Esimerkkejä sukupuolten välisestä kuilusta yrittäjyydessä

- Naiset edustavat 1/3 yrittäjistä, he muodostavat 28-34 % kaikista yrittäjistä
- Vuodesta 2008 lähtien on tapahtunut kasvu naisten yritysten perustamisessa
- Naiset omistavat yleensä pieniä yrityksiä (yhden hengen yrityksiä EU:ssa (78 %)), ovat pikemminkin freelancereita tai toimivat pienemmissä yrityksissä yrittäjinä, mutta tämä on myös muuttumassa: yhä useammat naiset työskentelevät suuremmissa yrityksissä kuin ennen
- Naisilla on vähemmän pääsyä pääoman hankintaan ja vähemmän pääsyä tiedon saamiseen
- Tärkeimmät liiketoiminta-alueet ovat: terveys, sosiaalityö, palvelut tai koulutus
- Naiset ovat aliedustettuina innovatiivisten yritysten luomisessa
- Aloitusyrityksistä noin 15 % perustajista on naisia
- ICT-sektorilla: naiset etenevät osallistumaan yrittäjinä, mutta he ovat edelleen hyvin jäljessä miehistä, naiset työskentelevät yleensä johtajina ja ammattilaisina ICT:ssä, mutta yhä useammat naiset työskentelevät teknisissä tehtävissä
- Naisten yrittäjyyteen investoidaan edelleen vähemmän
- Naiset kantavat suurempaa kotitalous- ja lastenhoitovastuuta kuin miehet

(kaikkialla maailmassa)

Kuulostaako mikään näistä tutulta? Tunnetko olevasi niiden vaikutuksen alaisena?

Pohdintaa sukupuolten tasa-arvosta maassasi

- Voitko tunnistaa ja kuvata esimerkkejä sukupuolten epätasa-arvosta maassasi tai yhteisössäsi? Harkitse näkökohtia, kuten työllisyys, koulutus ja sosiaaliset roolit.
- Mitkä ovat esimerkkejä maassasi, jotka osoittavat, että naisilla ei ole samaa asemaa kuin miehillä yhteiskunnan eri aloilla?
- Mitkä ovat näiden epätasa-arvojen seuraukset kansakunnille tai maille?
- Harkitse sukupuolten epätasa-arvon vaikutusta yrittäjyyteen: Miten luulet sukupuolten epätasa-arvojen vaikuttavan mahdollisuuksiisi ja haasteisiisi yrittäjänä? Miten nämä epätasa-arvot vaikuttavat yrittäjyyteen ja naisten kykyyn johtaa yrityksiä?
- Uskotko, että maassasi miehillä ja naisilla on yhtäläiset mahdollisuudet aloittaa yritys? Miksi tai miksi ei? Listaa mahdolliset seuraukset ja selitä, miten ne voivat vaikuttaa yritysmatkaasi.

3.1.3. NAISTEN YRITTÄJYYDEN AVAINHAASTEET

Harjoitus

Oletko samaa mieltä tämän väitteen kanssa?

- Naisilla on samat mahdollisuudet kuin miehillä aloittaa yritys.
- Sosiaaliset odotukset ja ennakkoluulot estävät edelleen naisia ryhtymästä yrittäjiksi verrattuna miehiin.
- Kun naiset perustavat yrityksen, heillä on vähemmän taloudellisia varoja.

Mitä mieltä olet?

- Tuntevatko muut samoin näistä asioista?
- Millaisia väärinkäsityksiä näissä aiheissa saattaa syntyä?

1. Hoitotyön vaikutus naisyrittäjiin

Hoitotyö viittaa sekä palkattomaan että palkalliseen hoivatyöhön, kuten lasten, vanhusten tai kotitalouden tehtävien hoitamiseen. Toisaalta monet naiset ryhtyvät itsenäisiksi ammatinharjoittajiksi saavuttaakseen paremman työn ja vapaa-ajan tasapainon ja käyttävät yrittäjyyttä lasten- ja vanhustenhoidon hallintaan samalla säilyttäen joustavuuden urallaan. Toisaalta naiset tekevät suurimman osan palkattomasta hoivatyöstä maailmanlaajuisesti, mikä rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua täysipainoisesti työelämään:

Työn ja perhevastuiden "kaksoistaakka" vaikuttaa naisiin suhteettomasti.

Naiset kamppailevat usein tasapainottaakseen hoivatyön ja yrittäjyyden, mikä voi johtaa

vähempiin liiketoimintamahdollisuuksiin tai hitaampaan liiketoiminnan kasvuun.

Pohdinta

- Miten yrittäjyys voi auttaa naisia saavuttamaan paremman tasapainon työn ja perhe-elämän välillä?
- Miten hoivatyön vastuu elämässäsi vaikuttaa kykyysi harjoittaa yrittäjyyttä?

Toimi!

Harkitse joustavien työskentelyrakenteiden perustamista ja mahdollisuutta jakaa vastuita kotona.

2. Sukupuolten epätasa-arvo rahoituksen ja pääoman saannissa

Naisyrittäjillä on usein vähemmän pääsyä luottoon, rahoitukseen ja pääomaan verrattuna miehiin:

- Naisilla on tyypillisesti vähemmän taloudellisia varoja (kuten omaisuutta).
- Naisilla on lyhyemmät luottohistoriat ja alhaisemmat tulotasot.
- Rahoitustuotteita ei aina suunnitella naisten tarpeet huomioon ottaen.

Pohdinta

Miksi mielestäsi naisten omistamat yritykset saavat vähemmän riskipääomaa verrattuna miehiin?

3. Haasteet verkostoitumismahdollisuuksissa

Verkostoituminen on kriittistä yrittäjämennestykselle, mutta naisilla on usein vähemmän mahdollisuuksia päästä vaikutusvaltaisiin verkostoihin:

- Naiset tapaavat verkostoitua pienemmissä, usein vain naisille tarkoitetuissa piireissä.
- Kaksoistaakan, eli koti- ja työvastuiden, aiheuttamat aikarajoitteet rajoittavat verkostoitumismahdollisuuksia.
- Menestyvien naispuolisten roolimallien vähäisempi näkyvyys yrittäjyydessä.

Pohdinta

- Miten vahvojen verkostojen rakentaminen voi auttaa naisyrittäjiä menestymään miesvaltaisilla aloilla?

Toimi!

Tutki paikallisia ja kansainvälisiä vain naisille tarkoitettuja verkostoja tai luo omasi tukemaan ja tiedon jakamista.

4. Horisontaalinen sukupuolisegregaatio liiketoimintasektoreilla

Naisyrittäjät keskittyvät matalamman kasvun aloille (esim. vähittäiskauppa, koulutus, sosiaalityö), kun taas miehet hallitsevat korkean kasvun, innovatiivisia aloja (esim. teknologia, insinööritieteet). Syitä tähän ovat muun muassa:

- Naisten itsensä työllistäminen heijastaa usein työmarkkinoiden segregatioita, joissa naiset ohjautuvat vähemmän kannattaville aloille.
- Vain pieni prosenttiosuus (5 % - 15 %) naisista omistaa yrityksiä tiede- ja teknologiasektorilla.

Pohdinta

- Mitä askeleita naiset voivat ottaa murtautuakseen korkean kasvun aloille, kuten teknologiaan ja insinööritieteisiin?

5. Ennakkoluulot ja stereotypiat naisista liiketoiminnassa

Naisyrittäjät kohtaavat stereotypioita ja ennakkoluuloja, jotka rajoittavat heidän mahdollisuuksiaan ja itseluottamustaan. Esimerkkejä ennakkoluuloista:

- Yrittäjyys nähdään perinteisesti maskuliinisena alana, jota media ja kulttuuriset kertomukset vahvistavat.
- Stereotypiat viittaavat siihen, että naisten omistamat yritykset ovat vähemmän innovatiivisia ja riskinkarttajia.
- Naisilla on vähemmän naispuolisia yrittäjäesikuvia korkean kasvun aloilla.

Harjoitus

- 1) Mitä mieltä olet? Mitkä ovat ne institutionaaliset järjestelmät, jotka ylläpitävät ja vahvistavat sukupuolistereotypioita? Listaa muutamia niistä! Mieti perhettä, koulutusta, työpaikkoja, mediaa jne.
- 2) Valitse yksi (tai useampi) niistä, jotka listasit! Mitkä stereotypiset käytännöt, käyttäytymiset ja politiikat luonnehtivat tätä instituutiota? Miten se voi ylläpitää ja vahvistaa sukupuolistereotypioita?
- 3) Mitä muutoksia mielestäsi tarvitaan instituutiossa, jotta voidaan aloittaa edistyminen kohti sukupuolten tasa-arvoista yhteiskuntaa?

Pohdinta

- Mitä voidaan tehdä naisyrittäjiin liittyvien stereotyyppien torjumiseksi?

Toimi!

- Mainosta omia saavutuksiasi!
- Haasta nämä ennakkoluulot esittelemällä menestyneitä naisyrittäjiä ja edistämällä sukupuolineutraalia yrittäjyyskoulutusta.

Taulukko 1. Lähestymistavat sukupuolten tasa-arvon parantamiseksi

Lähestymistavat sukupuolten tasa-arvon parantamiseksi

Tasa-arvojen kohtelu	Luo tasa-arvoiset mahdollisuudet	Korjaavat lähestymistavat
Tasa-arvosta monimuotoisuuteen Tasa-arvo tietoisuutta lisäävä koulutus Monimuotoisuuskoulutus	Poliittiset toimet (työ- ja yksityiselämän yhteensovittaminen), perhe-etuudet (naisten osa-aikatyö), lastenhoitopalvelut.	Organisaatiokulttuurin muuttaminen Työkulttuurin muuttaminen
Naisten verkosto Moninaisuuden juhlinta	Myönteinen syrjintä: varatut paikat, naiskiintiöt.	Yksilöiden osallistuminen tutkimukseen, muutosprosessiin ja muutosten toteuttamiseen
Mentorointi Valmennus Naisten roolimallit	Objektiivisten kriteerien soveltaminen ylennykseen, arviointiin ja rekrytointiin.	Kokeelliset välineet

Pohdinnat

- Mitkä ovat joitakin tapoja, joilla naiset voivat saada paremman pääsyn rahoitukseen ja pääomaan?
- Miten hallitukset ja instituutiot voivat paremmin tukea naisia yrittäjyydessä?
- Mitkä politiikan muutokset voisivat mielestäsi auttaa vähentämään sukupuolten epätasa-arvoa yrittäjyydessä maassasi?
- Mitä muutoksia voit toteuttaa liiketoimintatavoissasi ylittääksesi yllä esitetyt esteet?

3 strategiaa sukupuolikohtaisten haasteiden voittamiseksi yrittäjyydessä

1) Verkostojen rakentaminen

Liity naisyrittäjäryhmiin tai paikallisiin yritysyhdistyksiin saadaksesi tukea ja jakaaksesi tietoa!

Toimi!

Voitko tunnistaa kolme naisyrittäjää tai yritystuen verkostoa alueellasi?

2) Rahoitusresurssien hyödyntäminen

Etsi avustuksia, lainoja ja riskipääomaa, jotka on erityisesti suunniteltu naisten omistamille yrityksille. On usein ohjelmia, joiden tavoitteena on kaventaa rahoituskuilua.

Toimi!

Tutki rahoitusmahdollisuuksia, jotka ovat saatavilla naisyrittäjille alueellasi.

3) Vaikuttaminen ja politiikkaan osallistuminen

Aja politiikkaa, joka tukee sukupuolten tasa-arvoa yrittäjyydessä, kuten yhtäläistä pääsyä rahoitukseen, lastenhoitoon ja oikeudelliseen suojeluun.

Lopullinen kysymys:

Mitä toimia aiot tehdä seuraavaksi vahvistaaksesi yrittäjäpolkuasi? Listaa vähintään 5 niistä!

3.2 Resilienssi ja hyvinvointi

3.2.1 JOHDANTO

Resilienssi ja hyvinvointi -moduuli on rakennettu tarjoamaan vaiheittainen lähestymistapa resilienssin ymmärtämiseen, arviointiin ja vahvistamiseen, keskittyen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen. Huolellisesti suunniteltujen harjoitusten avulla osallistujat kehittävät syvällistä tietoa resilienssistä. Tämä moduuli sisältää käytännön harjoituksia, kuten itsearviointeja, resilienssipiirteiden inventaarion ja strategioita energian tehokkaaseen hallintaan. Osallistujat osallistuvat myös aktiviteetteihin, jotka on suunniteltu lisäämään itseluottamusta, kuten uusien taitojen oppiminen, parhaiden käytäntöjen käsittely ja henkilökohtaisen Resilienssi Toimintasuunnitelman laatiminen. Näiden elementtien yhdistelmä antaa sinulle voimaa menestyä, jopa haastavissa tilanteissa, ja edistää pitkäaikaista henkilökohtaista ja ammatillista kasvua.

Aiheen 3.2 vaiheet ovat: 1) Resilienssin määritelmä ja resilienssitiedon arviointi, 2) Resilienssin itsearviointi, 3) Vahvista resilienssiäsi ja loista itsevarmuudella, 4) Resilienssi Toimintasuunnitelma.

3.2.2. NAISYRITTÄJIEN VOIMAANNUTTAMINEN: RESILIENSSIN RAKENTAMINEN

MÄÄRITELMÄ: Resilienssi on kyky toipua vastoinkäymisistä, sopeutua muutoksiin ja kohdata haasteet päättäväisesti. Se käsittää kyvyn säilyttää joustavuus vaikeissa tilanteissa, vahvistaa vahvoja sosiaalisia tukiverkostoja ja harjoittaa itsearviointia kasvaakseen kokemuksista. Resilienssi ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan taito, jota voidaan kehittää ajan myötä harjoittelun ja sinnikkyuden avulla. Kehittämällä resilienssiä yksilöt ovat paremmin varustautuneita käsittelemään takaiskuja, pysymään keskittyneinä pitkän aikavälin tavoitteisiin ja jatkamaan etenemistä huolimatta kohtaamistaan esteistä.

TÄRKEYS: Resilienssi on olennainen ominaisuus henkilökohtaisessa ja ammatillisessa menestyksessä, koska se varustaa yksilöt henkisesti ja emotionaalisella voimalla navigoida haasteissa, takaiskuissa ja vastoinkäymisissä. Nykyisessä nopeatähtisessä ja arvaamattomassa ympäristössä resilienssi mahdollistaa ihmisten pysymisen keskittyneinä tavoitteisiinsa, stressin tehokkaan hallinnan ja sopeutumisen muuttuviin olosuhteisiin. Ilman resilienssiä jopa pienet haasteet voivat tuntua ylivoimaisilta, mikä johtaa uupumukseen, turhautumiseen tai luovuttamiseen.

Ominaisuudet, jotka edistävät resilienssiä

Joustavuus: on kyky sopeutua muuttuviin olosuhteisiin, pysyä avoimena uusille ideoille ja strategioille. Se on kriittinen ominaisuus yrittäjille, sillä se mahdollistaa heille reagoimisen odottamattomiin haasteisiin.

Esimerkki: Judit Polgár – yhtenä suurimmista naispuolisista shakinpelaajista Judit kohtasi ja voitti haasteen olla nainen miesvaltaisessa urheilulajissa. Hänen kykynsä mukauttaa strategioitaan ja jatkuvasti parantaa peliään on osoitus hänen resilienssistään ja joustavuudestaan.

Voit lukea lisää: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Sopeutumiskyky: on kyky mukauttaa ajatuksiasi, käyttäytymistäsi ja strategioitasi muuttuviin olosuhteisiin.

Esimerkki: Mária Telkes – tunnettu nimellä "Aurinkokuningatar," hän oli unkarilais-amerikkalainen tiedemies, joka kohtasi lukuisia haasteita urallaan, erityisesti miesvaltaisella tieteen alalla. Näistä esteistä huolimatta hän mukautti tutkimustaan ja keskittymistään jatkaakseen innovointia aurinkoenergiateknologiassa. Hänen sopeutumiskykynsä oli avain hänen menestykseensä aurinkokäyttöisten laitteiden kehittämisessä, mukaan lukien ensimmäinen aurinkolämmitteinen talo.

Voit lukea lisää: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

SITKEYS: on ratkaisevassa roolissa pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa, auttaa yksilöitä selviytymään vaikeista tilanteista ja jatkamaan eteenpäin. Edistää resilienssiä, sillä toistuvasti kohdatut haasteet ja niiden läpi puskeminen rakentavat henkistä kestävyyttä.

Esimerkki: Katherine Johnson oli urauurtava afroamerikkalainen matemaatikko ja fyysikko, joka teki merkittäviä panoksia NASAn avaruustutkimusponnisteluihin. Hänet tunnetaan parhaiten roolistaan monimutkaisten laskelmien suorittamisessa, jotka mahdollistivat Yhdysvaltojen astronauttien onnistuneen lähettämisen avaruuteen ja turvallisen paluun. Yksi hänen tunnetuimmista saavutuksistaan on, kun astronautti John Glenn erityisesti pyysi Katherine Johnsonia tarkistamaan hänen kiertoratalentonsa elektroniset laskelmat. Glennin luottamus hänen kykyihinsä kertoo hänen asiantuntemuksestaan, sillä tämä lento oli avainhetki avaruuskilpailussa.

Voit lukea lisää: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Katso inspiroiva elokuva hänen urastaan: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

LISÄÄ OMINAISUUKSIA jotka edistävät resilienssiä:

Optimismi, ongelmanratkaisutaidot, itsearviointi, optimismi, kiitollisuus, tunteiden säätely, fyysinen hyvinvointi... ja monia muita, joita käsittelemme koulutuksen aikana.

Johtopäätökset ja opit

Yhteenveto: Resilienssi tarkoittaa kykyä palautua vastoinkäymisistä, pysyä joustavana muutosten edessä ja kohdata haasteet suoraan. Resilienssin keskeisiä osia ovat vahvojen sosiaalisten tukiverkostojen rakentaminen, sopeutumiskyvyn kehittäminen ja säännöllinen itsearviointi. Nämä ominaisuudet mahdollistavat yksilöiden hallita takaiskuja tehokkaammin ja jatkaa etenemistä kohti tavoitteitaan esteistä huolimatta.

Kannustus: Yrittäjänä näiden periaatteiden integroiminen matkaasi auttaa sinua navigoimaan liiketoiminnan elämän väistämättömissä ylä- ja alamäissä. Omaksumalla resilienssin voit kohdata haasteet suoraan, sopeutua muuttuviin olosuhteisiin ja hyödyntää tukiverkostoasi ohjaukseen ja kannustukseen. Näin tekemällä luot vankan perustan pitkäaikaiselle menestykselle.

Lopulliset ajatukset: Resilienssi ei ole vain kiinteä ominaisuus, vaan taito, jota voidaan vaalia ja vahvistaa johdonmukaisella harjoittelulla. Ajan myötä voit kehittää henkistä ja emotionaalista voimaa, jota tarvitaan vaikeuksien voittamiseen ja sinnikkäästi eteenpäin menemiseen, varmistaen, että pysyt kurssilla kohti yrittäjyystavoitteidesi saavuttamista.

3.2.3. ARVIOI OMA RESILIENSSISI

Harjoitus: Resilienssin itsearviointi - TESTI

Kehitysprosessin aloittamiseksi on tärkeää arvioida nykyinen tilanteesi. Resilienssitasosi ymmärtäminen auttaa ohjaamaan henkilökohtaista kasvuasi ja korostaa parannettavia alueita. Vastaa jokaiseen Brief Resilience Scale (BRS) -kohteeseen merkitsemällä yksi ruutu per rivi. Vastauksesi tulisi heijastaa nykyistä tilaasi, ei sitä, mikä olisi ihanteellista. Muista, että vääriä vastauksia ei ole—tämä on yksinkertaisesti työkalu, joka auttaa sinua ymmärtämään, missä olet tällä hetkellä resilienssimatkallasi.

			Erittäin eri mieltä (1)	Eri mieltä (2)	Neutraali (3)	Samaa mieltä (4)	Erittäin samaa mieltä (5)
1.	Minulla on tapana toipua nopeasti vaikeiden aikojen jälkeen	on	1	2	3	4	5
2.	Minulla on vaikeuksia selvitä stressaavista tapahtumista	on	1	2	3	4	5
3.	Minulta ei kestä kauan toipua stressaavasta tapahtumasta	ei	1	2	3	4	5
4.	Minun on vaikea toipua, kun jotain pahaa tapahtuu	on	1	2	3	4	5
5.	Selviän yleensä vaikeista ajoista melko helposti		1	2	3	4	5

6.	Minulla kestää yleensä kauan päästä yli elämän vastoinkäymi sistä	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

Resilienssin itsearviointi - Pisteytys

Lyhyen resilienssiasteikon (BRS) pisteytys

Lisää pisteet jokaisesta kuudesta kysymyksestä ja jaa kuudella määrittääksesi kokonais-BRS-pisteet:

KOKONAISPISTEET /6 = OMA BRS-PISTEET

BRS-pisteiden tulkinta:

1,00-2,99 – MATALA RESILIENSSI

3,00-4,30 – NORMAALI RESILIENSSI

4,31- 5,00 – KORKEA RESILIENSSI

Lähde: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). Lyhyt resilienssiskaala: kyvyn arviointi palautua takaisin. *Kansainvälinen käyttäytymistieteiden lääketieteen lehti*, 15(3), 194-200.

Pohdinta:

Kun olet täyttänyt lyhyen resilienssiskaalan (BRS), ota hetki aikaa pohtia vastauksiasi ja yleistä resilienssitasi seuraavien kysymysten avulla:

- *Miten yleensä reagoit stressaaviin tai haastaviin tilanteisiin, ja mitä kaavoja huomaat siinä, kuinka nopeasti palautut?*
- *Mitkä selviytymisstrategiat tai -tavat ovat olleet sinulle tehokkaita stressaavissa tilanteissa, ja onko alueita, joissa voisit parantaa?*
- *Mitä konkreettisia toimia tai muutoksia voit toteuttaa vahvistaaksesi resilienssiäsi ja parantaaksesi kokonaisvaltaista hyvinvointiasi?*

Harjoitus: Resilienssin piirrevarasto

Osa 1: Sinut kutsutaan nyt tutkimaan resilienssin piirteitä. Resilienssin piirteiden tutkiminen on tärkeä askel kyvyn rakentamisessa käsitellä tehokkaasti haastavia tilanteita. Ymmärtämällä, mitkä piirteet sinulla jo on ja mitkä voit kehittää edelleen, olet paremmin varustautunut kohtaamaan vastoinkäymisiä luottavaisesti ja sopeutuvasti. Resilienssin piirteiden inventaario -työkirja ohjaa sinua tunnistamaan ne piirteet, jotka ovat

hyödyllisimpiä esteiden voittamisessa, henkilökohtaisen kasvun edistämässä ja hyvinvoinnin vahvistamisessa. Tämä itsetuntemus voi auttaa sinua soveltamaan oikeita taitoja, kun haasteet ilmenevät, tehden sinusta kestävämmän ja kykenevämmän menestymään jopa vaikeissa olosuhteissa. Resilienssin piirteiden inventaario -työkirjassa löydät luettelon 20 resilienssin piirteistä. Lataa työkirja ja tutustu niihin huolellisesti.

Sopeutumiskyky: Kyky sopeutua ja menestyä muuttuvissa olosuhteissa.
Optimismi: Positiivinen asenne ja usko omaan kykyyn voittaa haasteet.
Itseluottamus: Luottamus omaan kykyyn suorittaa tehtäviä ja navigoida vaikeuksissa.
Periksiantamattomuus: Päättäväisyys jatkaa tavoitteiden saavuttamista vastoinikäymisistä huolimatta.
Tunne-elämän säätely: Taito hallita ja säädellä tunteita tehokkaasti.
Ongelmanratkaisutaidot: Kyky tunnistaa, analysoida ja ratkaista ongelmia rakentavasti.
Sosiaalinen tuki: Tukevien suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen muiden kanssa.
Tarkoituksen tunne: Realististen ja merkityksellisten tavoitteiden asettaminen ja tavoittelu.
Huumori: Kyky löytää huumoria ja ylläpitää positiivista näkökulmaa haastavissa tilanteissa.
Itsearviointi: Halukkuus pohtia kokemuksia, oppia niistä ja kasvaa.
Resilientti ajattelutapa: Näkemällä haasteet kasvun ja oppimisen mahdollisuuksina.
Kekseliäisyys: Olla kekseliäs ja luova ratkaisujen löytämisessä ongelmiin.
Fyysinen hyvinvointi: Huolehtia fyysisestä terveydestä liikunnan ja terveellisten tapojen avulla.
Tietoisuus: Pysyä läsnä ja keskittyä nykyhetkeen.

Kiitollisuus: Viljellä arvostusta elämän positiivisista puolista.
Myötätunto itseä kohtaan: Kohdella itseään ystävällisesti ja ymmärtäväisesti haastavina aikoina.
Avoin mieli: Olla avoin uusille ideoille ja näkökulmille.
Joustavuus: Joustavuuden osoittaminen sopeutumalla uusiin tilanteisiin.
Aloitteellisuus: Proaktiivisten toimenpiteiden tekeminen haasteiden ratkaisemiseksi.
Empatia: Toisten kokemusten ymmärtäminen ja niihin samaistuminen.

Osa 2: Lue alla oleva tilanne:

Kuvittele, että sinulla on startup kestävän muodin alalla. Alkuvaiheessa kaikki sujuu hyvin—kiinnostus tuotteitasi kohtaan kasvaa, tulosi kasvavat ja asiakkaat antavat positiivista palautetta. Kuitenkin kohtaat yhtäkkiä vakavan ongelman: päätoimittajasi menee odottamatta konkurssiin eikä voi enää toimittaa materiaaleja.

Tämä tilanne aiheuttaa merkittävän haasteen, koska toimittajan menetys häiritsee tuotantoprosesseja, eikä yritys pysty täyttämään tilauksia ajoissa. Asiakastytymättömyys kasvaa ja yrityksen maine on vaarassa. Eräänä päivänä onnistut sopimaan tapaamisen potentiaalisen uuden toimittajan kanssa. Sinun piti järjestää koko päiväsi uudelleen osallistuaksesi tapaamiseen. Matkalla saat puhelun päiväkodista: lapsellasi on kuumetta ja sinun täytyy hakea hänet heti.

Osa 3:

Vaihe 1: Valitse viisi resilienssin ominaisuutta, jotka uskot olevan olennaisimpia tilanteen käsittelemiseksi.

Vaihe 2: Lisää muita ominaisuuksia, joita ei ole lueteltu, mutta jotka pidät itsellesi tärkeinä.

Vaihe 3: Pohdi, mitkä resilienssitekijät sinulla on tällä hetkellä ja tunnista ne, joita sinulla ei vielä ole, mutta haluaisit kehittää.

Pohdinta

Ota hetki aikaa pohtia ja vastata seuraaviin kysymyksiin:

-Mitä olet oppinut omasta resilienssistäsi tämän harjoituksen kautta, ja miten voit soveltaa tätä tietoa tuleviin haasteisiin?

-Mitä resilienssin ominaisuuksia haluat parantaa, ja mitä voit tehdä vahvistaaksesi niitä?

- Miten resilienssin parantaminen auttaa hyvinvointiasi ja kykyäsi käsitellä odottamattomia haasteita liiketoiminnassasi?

3.2.4. VAHVISTA RESILIENSSIÄSI JA SÄIHKEE ITSEVARMUUDELLA

Harjoitus: Opi jotain uutta

Uuden oppiminen ja mukavuusalueeltasi poistuminen ovat tärkeitä, koska ne edistävät henkilökohtaista kasvua, rakentavat resilienssiä ja avaavat mahdollisuuksia menestykseen. Kun ylität tutut rajat, saat itseymmärrystä, löydät vahvuutesi ja kehityskohteesi. Tämä prosessi lisää itseluottamusta, sillä haasteiden voittaminen osoittaa, että pystyt enempään kuin uskotkaan. Mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen altistaa sinut myös uusille kokemuksille, ideoille ja ihmisille, luoden polkuja innovaatioille ja henkilökohtaiselle kehitykselle. Lopulta se auttaa sinua sopeutumaan muutoksiin, hallitsemaan stressiä ja saavuttamaan pitkäaikaista tyytyväisyyttä sekä henkilökohtaisilla että ammatillisilla alueilla.

Osa 1: Mieti yrittäjyystavoitteitasi. Listaa 3-5 resilienssitaitoa tai kykyä, jotka sinulla jo on, mutta joita haluaisit vahvistaa, tai joita haluaisit oppia ja alkaa soveltaa.

Osa 2: Arvioi nykyinen taitotasosi näissä taidoissa asteikolla 0-5. Kuinka vahvoja ne ovat ja kuinka usein käytät niitä päivittäisessä elämässäsi?

Osa 3: Mikä on motivaatiosi näiden taitojen kehittämiseen? Harkitse syitä tai tilanteita, jotka ajavat haluasi kehittää näitä taitoja.

Osa 4: Kuvaile, miten työsi ja elämäsi muuttuvat tämän seurauksena?

Osa 5: Mieti erityisen haastavaa työpäivää. Miten aiot sisällyttää ja soveltaa näitä uusia ja/tai parannettuja taitoja kyseisessä tilanteessa?

Pohdinta:

Ota hetki aikaa pohtiaksesi, kuinka tärkeää on astua mukavuusalueesi ulkopuolelle. Tämä on olennainen osa henkilökohtaista ja ammatillista kasvua. Ole hyvä ja harkitse seuraavia kysymyksiä:

- *Muista tilanne, jolloin astuit mukavuusalueesi ulkopuolelle. Mitä haasteita kohtasit ja miten kasvoit siitä kokemuksesta?*
- *Tunnista yksi erityinen alue elämässäsi, jossa voit ylittää nykyisen mukavuusalueesi. Miten tämä voisi auttaa sinua saavuttamaan enemmän, joko henkilökohtaisesti tai ammatillisesti?*

- *Harkitse, kuinka mukavuusalueesi ulkopuolelle astuminen voi auttaa sinua kehittämään uusia taitoja ja rakentamaan resilienssiä. Miten luulet tämän valmistavan sinua käsittelemään tulevia haasteita?*

Harjoitus: Hallitse energiaasi

Energianhallinta on ratkaisevan tärkeää sekä tuottavuutesi että hyvinvointisi ylläpitämiseksi koko päivän ajan. Toisin kuin aika, energia on rajallinen resurssi, joka vaihtelee eri tekijöiden—**fyysisten, henkisten ja emotionaalisten**—perusteella. Ymmärtämällä, mitkä toiminnot kuluttavat energiaasi ja mitkä lisäävät sitä, voit hallita päivittäistä suorituskyyäsi ja välttää loppuunpalamista.

Tämä harjoitus on suunniteltu auttamaan sinua visualisoimaan energiatasosi eri osissa työpäivääsi. Tunnistamalla energian kuluttajat ja lisääjät kehität henkilökohtaisen suunnitelman poistaaksesi sen, mikä kuluttaa sinua, ja vahvistaaksesi sitä, mikä lataa sinua. Tehokas energianhallinta ei ainoastaan paranna keskittymistäsi ja tehokkuuttasi, vaan auttaa myös ylläpitämään resilienssiäsi, mikä mahdollistaa menestymisen sekä henkilökohtaisissa että ammatillisissa ympäristöissä.

Aloitetaan ja otetaan ensimmäinen askel energiasi optimointiin!

Osa 1:

Vaihe 1: Piirrä tyhjälle paperille 3 suurta kukkaa, joissa on 10 terälehteä. Nämä kukat edustavat energiaasi ja hyvinvointiasi.

Vaihe 2: Pohdi työpäivääsi alusta loppuun. Käyttäen asteikkoa 1–10, värejä tai varjosta terälehdet kuvaamaan energiatasiasi:

Kukka 1 = Aamu

Kukka 2 = Ilta

Kukka 3 = Ilta

Kirkas, täysin värillinen terälehti edustaa huippuenergiaa (8-10)

Osittain värillinen terälehti osoittaa kohtalaista energiaa (4-7)

Häivytetty tai väritön terälehti viittaa vähäiseen energiaan (1-3).

Osa 2:

Tunnista tekijät (kuten aktiviteetit, ihmissuhteet jne.), jotka kuluttavat energiaasi ja ne, jotka lisäävät energiaasi työpäivän aikana. Kirjoita listasi kukkien viereen.

Esimerkkejä energian kuluttajista: pitkät kokoukset, moniajo, yksitoikkoiset tehtävät, lasten kanssa oppiminen, ostosten tekeminen jne...

Esimerkkejä energian lisääjistä: positiiviset vuorovaikutukset, tauot päivän aikana, rentoutuminen, liikunta, kävely, hyvä uni jne...

Osa 3:

Valitse kolme energian kuluttajaa listaltasi ja luo suunnitelma niiden poistamiseksi.

Valitse kolme energian lisääjää listaltasi ja luo suunnitelma niiden tehostamiseksi, harjoittele niitä useammin.

Pohdinta:

Käytä hetki aikaa pohtiaksesi energianhallintaasi päivän aikana, keskittyen sekä energian kuluttajiin että lisääjiin:

-Milloin viimeksi aktiivisesti tarkistit energiatasosi, ja miten se vaikutti suorituskyyysi ja hyvinvointiisi?

-Miltä sinusta tuntuu, kun käytät energianlähteitä, ja mitä positiivisia vaikutuksia niillä on hyvinvointiisi?

-Mitä erityisiä toimia tai tapoja voit sisällyttää päivittäiseen rutiiniisi ladataksesi energiaasi tehokkaammin päivän aikana?

Harjoitus: Parhaiden käytäntöjen käsittely

Osana koulutustasi katsot motivoivia videoita menestyvistä naisryrittäjistä.

Motivoivien videoiden katsominen menestyvistä naisryrittäjistä on voimakas työkalu resilienssin rakentamiseen. Nämä videot antavat sinulle mahdollisuuden oppia muiden kokemuksista, jotka ovat voittaneet haasteita ja takaiskuja matkoillaan. Näkemällä, miten he hallitsevat vastoinkäymisiä, saat käytännön strategioita, joita voit soveltaa omaan yrittäjäpolkuusi, auttaen sinua käsittelemään vaikeuksia tehokkaammin.

Oppimisen lisäksi nämä videot tarjoavat inspiraation ja motivaation lähteen. Toisten menestyksen todistaminen, erityisesti niiden, jotka ovat kohdanneet samanlaisia haasteita, lisää itseluottamustasi ja kannustaa kasvun ajattelutapaa, jotka ovat olennaisia resilienssin osia. Saat myös mahdollisuuden tarkkailla parhaita käytäntöjä ja strategioita, jotka ovat toimineet muille, ja joita voit mukauttaa omiin tarpeisiisi.

Näiden videoiden katselu ja niistä reflektointi antaa sinulle mahdollisuuden sisäistää opit ja soveltaa niitä omaan elämääsi. Tämä pohdinta ei ainoastaan auta sinua tekemään parempia päätöksiä, vaan myös vahvistaa kykyäsi toipua ja kasvaa haasteista, parantaen kokonaisvaltaista resilienssiäsi.

Katso motivaatiovideot ja vastaa sitten kysymyksiin:

1. Mitä strategioita tai taktiikoita hän käytti kasvattaakseen liiketoimintaansa?
2. Mitä oppeja hän korostaa, jotka voisivat olla merkityksellisiä omalla matkallasi?
3. Miten hän muutti esteet mahdollisuuksiksi?
4. Kuinka tärkeää verkostoituminen oli hänen menestykselleen? Mainitseeko hän merkittäviä suhteita tai kumppanuuksia, jotka vaikuttivat hänen kasvuunsa?
5. Mitkä ovat kolme tärkeintä oppia videoista?

3.2.5. LUO RESILIENSSIN TOIMINTASUUNNITELMA

Resilienssin toimintasuunnitelman luominen on olennaista, koska se antaa sinulle jäsenellyn lähestymistavan resilienssi ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Asettamalla selkeät tavoitteet ja tunnistamalla sekä vahvuutesi että kehityskohteesi saat selkeän suunnan henkilökohtaiseen kasvuun. Hyvin suunniteltu suunnitelma auttaa sinua aktiivisesti kehittämään taitoja, jotka lisäävät kykyäsi selviytyä stressistä, sopeutua haasteisiin ja palautua vahvempuna takaiskuista.

Yhtä tärkeää on rakentaa vahva sosiaalinen tukiverkosto osana tätä suunnitelmaa. Ympäröimällä itsesi luotettavilla henkilöillä—olivatpa he sitten kollegoita, mentoreita, ystäviä tai perheenjäseniä—saat kannustusta ja näkökulmaa, joita tarvitset pysyäksesi resilientinä vaikeina aikoina. Nämä tukijat voivat tarjota palautetta, jakaa kokemuksiaan ja auttaa pitämään sinut vastuullisena tavoitteidesi saavuttamisessa. Vaikeina aikoina vankkaan verkostoon tukeutuminen vähentää eristyneisyyden tunteita, lisää itseluottamusta ja tarjoaa käytännön ratkaisuja tai näkemyksiä, joita et ehkä ole harkinnut.

Osa 1: Tunnista Vahvuutesi ja Heikkoutesi

Vaihe 1: Vahvuudet: Listaa kolme vahvuutta, jotka tiedät omaavasi. Nämä ovat ominaisuuksia tai taitoja, joita voit hyödyntää työskennellessäsi resilienssin rakentamiseksi.

1./2./3./

Vaihe 2: Heikkoudet: Listaa kolme aluetta, joissa voit parantaa. Nämä ovat taitoja tai käyttäytymismalleja, jotka vaikuttavat resilienssiin kohdatessasi haasteita.

1./2./3./

Osa 2: Aseta resilienssitavoitteesi esim. "Tavoitteenani on luoda tehokkaampi strategia odottamattomien stressitekijöiden käsittelemiseksi työssä", tai "Tavoitteenani on tasapainottaa työ ja henkilökohtainen aika välttääkseni loppuunpalamista", tai "Aion harjoittaa itsemyötätuntoa ja oppia virheistä sen sijaan, että olisin liian ankara itselleni", tai "Haluan kommunikoida paremmin saamalla palautetta ja käsittelemällä konflikteja rauhallisesti", tai "Aion parantaa ajanhallintaani välttääkseni ylikuormittumisen tunteen", tai "Haluan löytää terveellisempiä tapoja hallita stressiä, kuten käyttää tietoisuusharjoituksia tai säännöllistä liikuntaa" jne.

Osa 3: Rakenna sosiaalinen tukiverkostosi

Vaihe 1: Tunnista keskeiset tukijat: Mieti, ketkä sosiaalisissa ja ammatillisissa piireissäsi voivat tarjota tukea resilienssiin rakentamiseen. Tähän voi kuulua kollegoita, mentoreita, ystäviä tai perheenjäseniä, naisryhmille suunnattuja organisaatioita jne.

Vaihe 2: Vahvista yhteyksiä: Ole aktiivisesti tekemisissä näiden henkilöiden kanssa, jaa tavoitteesi ja pyydä heidän palautettaan ja kannustustaan. Vahva sosiaalinen verkosto voi tarjota korvaamatonta tukea haastavina aikoina.

Vaihe 3: Ota muut mukaan matkaasi: Pyydä luotettavalta kollegalta, ystävältä tai perheenjäseneltä rehellistä palautetta edistymisestä. Heidän näkemyksensä voivat auttaa sinua tunnistamaan alueita, joilla voit parantaa, ja pitämään sinut motivoituneena.

Pohdinta

Ota muutama hetki pohtiaksesi vahvuuksiasi, parannettavia alueita ja sitä, kuinka voit työskennellä resilienssin rakentamiseksi. Kun teet niin, mieti seuraavia asioita:

-Kuinka vahvuutesi voivat auttaa sinua saavuttamaan resilienssitavoitteesi? Mitä toimia aiot tehdä käyttääksesi niitä, kun asiat vaikeutuvat?

-Mitä voit tehdä parantaaksesi luettelemiasi heikkouksia? Kuinka nämä muutokset auttavat sinua käsittelemään haasteita paremmin?

Kuinka saat tukiverkostosi mukaan resilienssitavoitteisiisi, ja kuinka heidän palautteensa voi auttaa sinua pysymään keskittyneenä?

MITÄ MUISTAA?

What to remember

Resilience and Wellbeing

Resilience is a learnable skill, that can be developed and strengthened over time with the right mindset and strategies.

Self-awareness is crucial: understanding your own strengths and areas for improvement is essential in building resilience.

Adaptability and flexibility: the ability to adapt to changes and stay flexible in the face of challenges is a core component of resilience. This skill helps you bounce back from setbacks more effectively.

Build strong social network: having a support system of friends, family, colleagues and professional organizations supporting women entrepreneurs, are vital for maintaining resilience. These relationships provide emotional support, different perspectives, and encouragement when facing difficulties.

Continuous learning and proactive energy management are key to sustaining resilience. Balancing your work-life demands and prioritizing self-care contribute to long-term well-being and resilience.

4. Yhteenveto

Aihe 3.1

1. Naiset kohtaavat useita haasteita yrittäjyydessä, mutta näiden esteiden ymmärtäminen voi antaa sinulle voimaa navigoida niiden läpi.
2. Yksilötasolla henkilökohtainen sosiaalistuminen, asenteet ja perhetausta vaikuttavat, kun taas organisaation normit, kulttuuri ja käytännöt vaikuttavat urakehitykseen ja sukupuolidynamiikkaan. Sosioekonomisella tasolla sosiaalipolitiikat, työmarkkinarakenteet ja yhteiskunnalliset normit muokkaavat mahdollisuuksia ja vahvistavat sukupuolittuneita kokemuksia työvoimassa.
3. Tasa-arvoisten mahdollisuuksien luominen edellyttää monenlaisia lähestymistapoja, kuten monimuotoisuuskoulutusta, mentorointia, positiivista erityiskohtelua ja politiikkapohjaisia toimenpiteitä, joiden tavoitteena on edistää oikeudenmukaisuutta, taitojen kehittämistä ja osallistavaa organisaatiokulttuuria.
4. Keskity verkostojen rakentamiseen, talouslukutaidon parantamiseen ja yhteiskunnallisten stereotyyppien haastamiseen.

Aihe 3.2

5. Resilienssi on taito, jota voidaan kehittää ja vahvistaa ajan myötä oikealla ajattelutavalla ja strategioilla.
6. Itsetuntemus, jatkuva oppiminen ja ennakoiva energianhallinta ovat keskeisiä osia resilienssin rakentamisessa ja ylläpitämisessä.
7. Ottamalla inspiraatiota menestyvien naisyrittäjien parhaista käytännöistä ja asettamalla selkeitä, toteutettavissa olevia tavoitteita, voit kehittää henkilökohtaisen lähestymistavan resilienssiin, joka vahvistaa hyvinvointiasi ja antaa sinulle voimaa menestyä haastavissa tilanteissa.
8. Henkilökohtaisen ja ammatillisen verkoston rakentaminen, kartoittaminen ja aktiivinen vaaliminen on keskeinen osa resilienssiä. Vahva tukijärjestelmä ei ainoastaan tarjoa kannustusta haastavina aikoina, vaan myös arvokkaita resursseja, näkemyksiä ja mahdollisuuksia kasvuun. Tunnistamalla verkostosi avainhenkilöt ja hyödyntämällä heidän tukeaan voit parantaa sekä henkilökohtaista hyvinvointiasi että ammatillista menestystäsi.

5. Sisältö itsearviointitestiin

Aihe 3.1

1. Kysymys: Mitä sukupuolten tasa-arvo tarkoittaa?

- A) Miesten ja naisten on oltava samanlaisia kaikissa asioissa.
- B) Sekä naisilla että miehillä tulisi olla yhtäläinen oikeuksien, mahdollisuuksien ja resurssien nauttiminen.
- C) Naisille tulisi antaa enemmän mahdollisuuksia kuin miehille.

Oikea vastaus: B) Sekä naisilla että miehillä tulisi olla yhtäläinen oikeuksien, mahdollisuuksien ja resurssien nauttiminen.

2. Kysymys: Mikä on tunnettu esimerkki sukupuolten välisestä kuilusta?

- A) Miesten ja naisten fyysisten kykyjen välinen ero.
- B) Ero miesten ja naisten äänioikeuksissa.
- C) Sukupuolten palkkakuilu, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääräisten ansioiden välistä eroa.

Oikea vastaus: C) Sukupuolten palkkaero, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääräisten ansioiden eroa.

3. Mikä seuraavista ei ole merkittävä haaste naisyrittäjille hoivatyöhön liittyen?

- A) "Kaksoistaakka" työ- ja perhevelvollisuuksista rajoittaa naisten kykyä osallistua täysipainoisesti yrittäjyyteen.
- B) Naisilla on tyypillisesti vähemmän taloudellisia varoja, lyhyemmät luottohistoriat ja alhaisemmat tulotasot.
- C) Naisyrittäjät kokevat vaikeaksi menestyä aloilla kuten vähittäiskauppa, koulutus ja sosiaalityö työmarkkinoiden eriytymisen vuoksi.

Oikea vastaus: C) Naisyrittäjät kokevat vaikeaksi menestyä aloilla kuten vähittäiskauppa, koulutus ja sosiaalityö työmarkkinoiden eriytymisen vuoksi.

4. Mikä seuraavista on keskeinen este naisyrittäjille verkostoitumisessa?

- A) Naiset käyttävät vähemmän todennäköisesti verkostoitumismahdollisuuksia verkossa.
- B) Naisilla on usein vähemmän mahdollisuuksia päästä vaikuttaviin verkostoihin aikarajoitteiden ja perhevelvollisuuksien vuoksi.

C) Naisyrittäjillä on vähemmän aikomusta menestyä miesvaltaisilla aloilla.

Oikea vastaus: B) Naisilla on usein vähemmän mahdollisuuksia päästä vaikuttaviin verkostoihin aikarajoitteiden ja perhevelvollisuuksien vuoksi.

5. Mitkä seuraavista kattavista strategioista voivat parhaiten tukea naisia sukupuoleen liittyvien haasteiden voittamisessa yrittäjyydessä?

- A) Vahvojen ammatillisten verkostojen luominen, sukupuoleen liittyvien rahoitusresurssien saaminen, joustavien työaikojen ja saavutettavan lastenhoidon toteuttaminen
- B) Valtion tason monimuotoisuusaloitteiden toteuttaminen ja monimuotoisuuden juhlistaminen yrittäjyydessä
- C) Poliitiikan puolustaminen, joka asettaa etusijalle taitojen ja osaamisen kehittämisen naisyrittäjille

Aihe 3.2

6. Kysymys: Mikä on resilienssin ensisijainen osa?

- a) Ongelmiin puuttumatta jättäminen
- b) Takaisin nouseminen vastoinkäymisistä
- c) Stressin välttäminen
- d) Avun hakeminen muilta
- **Oikea vastaus: b) Takaisin nouseminen vastoinkäymisistä**

7. Kysymys: Mikä seuraavista piirteistä liittyy eniten resilienssiin?

- a) Perfektionismi
- b) Optimismi
- c) Pessimismi
- d) Joustavuus
- **Oikea vastaus: d) Joustavuus**

8. Kysymys: Mitkä seuraavista toimista liittyvät resilienssiin?

- a) Tunneidesi minimointi
- b) Haasteiden kohtaaminen suoraan ja oppiminen niistä
- c) Stressin tukahduttaminen
- d) Itsesi eristäminen vaikeuksien välttämiseksi
- **Oikea vastaus: b) Haasteiden kohtaaminen suoraan ja oppiminen niistä**

9. Kysymys: Mikä on yksi tehokas tapa parantaa resilienssiäsi?

- a) Uusien kokemusten välttäminen mukavuuden säilyttämiseksi
- b) Haasteistasi muiden syyttäminen
- c) Vahvojen sosiaalisten tukiverkoston rakentaminen
- d) Negatiivisten tunteiden sivuuttaminen
- **Oikea vastaus: c) Vahvojen sosiaalisten tukiverkoston rakentaminen**

10. Kysymys: Mikä väite kuvaa parhaiten sopeutumiskyvyn roolia resilienssissä?

- a) Sopeutumiskyky ei liity resilienssiin.
- b) Sopeutumiskyky mahdollistaa muutoksiin sopeutumisen ja takaiskuista toipumisen.
- c) Sopeutumiskyky tarkoittaa tappion hyväksymistä.
- d) Resilienssi tarkoittaa vain samanlaisena pysymistä, riippumatta tilanteesta.
- **Oikea vastaus: b) Sopeutumiskyky mahdollistaa muutoksiin sopeutumisen ja takaiskuista toipumisen.**

11. Kysymys: Mikä on itsearviointin tarkoitus resilienssin rakentamisessa?

- a) Jäädä murehtimaan menneitä virheitä
- b) Tunnistaa henkilökohtaiset vahvuudet ja kehityskohteet
- c) Välttää vaikeiden tunteiden kohtaamista
- d) Estää tulevia haasteita
- **Oikea vastaus: b) Tunnistaa henkilökohtaiset vahvuudet ja kehityskohteet**

6. Menestystarinat

Aihe 3.1

EIGE:n julkaisut hyvistä käytännöistä:

<https://eige.europa.eu/publications-resources/publications?ts=women%2C+entrepreneurship&a=All&tpc=All&y=&tl=All>

Opas naisyrityksyyden edistämiseen

<https://eisma.ec.europa.eu/system/files/2022-01/a%20guide%20for%20fostering%20women%27s%20entrepreneurship.pdf>

Tutustu näihin inspiroiviin naisyrittäjien tarinoihin ja selvitä, kuinka he onnistuivat navigoimaan suurten haasteiden, kuten COVID-19-pandemian ja globaalien energiakriisin, läpi. Opi heidän resilienssistään, innovaatioistaan ja strategioistaan vaikeuksien voittamiseksi.

RE-FEM Motivaatiovideot // Eva Šnircová (Slovakia)

<https://www.youtube.com/watch?v=WR2TYAvC2As>

RE-FEM Motivaatiovideot // Dorottya Vitos (Romania)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Dorottya Vitos](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Blazhka Trepetanova (Bulgaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=6V5MRJsJFko>

RE-FEM Motivaatiovideot // Anna Häggblom (Suomi)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Anna Häggblom](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Anna Bertills (Suomi)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Anna Bertills](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Melinda Utasi (Unkari)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Melinda Utasi](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Rozi Váci

[RE-FEM Motivaatiovideot // Rozi Váci](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Ivana Petrová (Slovakia)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Ivana Petrová](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Pilar Lopez (Espanja)

<https://www.youtube.com/watch?v=kyQf5pELXu4>

Lisää tarinoita löydät: <https://www.youtube.com/@re-fem/videos>

Aihe 3.2

RE-FEM Motivaatiovideot // Melinda Utasi (Unkari)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Melinda Utasi](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Rozi Vácz

[RE-FEM Motivaatiovideot // Rozi Vácz](#)

RE-FEM Motivaatiovideot // Ivana Petrová (Slovakia)

[RE-FEM Motivaatiovideot // Ivana Petrová](#)

7. Kirjallisuusluettelo ja lisäviitteet

Aihe 3.1

[EIGE / Sukupuolten tasa-arvoindeksi](#)

[Vuoden 2023 raportti sukupuolten tasa-arvosta EU:ssa](#)

[Maailmanpankki naisyrittäjistä](#)

Orsolya Gergely, Katalin Oborni, Eszter Szőnyi, Beáta Kádár (2023). *Naisyrittäjät myrskyisinä aikoina*. Tutkimusraportti, joka on kehitetty osana RE-FEM-projektia – 'Taitojen kehittämispolut resilienssille Covidin jälkeisenä aikana naisyrittäjille'

https://refem.eu/wp-content/uploads/2024/04/17_Reserach-Report_RE-FEM_Final_EN.docx.pdf

Castrillon, C. (2019). Miksi yhä useammat naiset kääntyvät yrittäjyyden puoleen. Pääsy: <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/02/04/why-more-women-are-turning-to-entrepreneurship/?sh=c488620542a7>

De Simone, S., & Priola, V. (2021). "Kuka on tuo tyttö?" Yrittäjä 'super(nais)ena'. Canadian Journal of Administrative Sciences.

<https://doi.org/10.1002/cjas.1643>

Fodor, É., Gregor, A., Koltai, J., & Kováts, E. (2021). COVID-19:n vaikutus sukupuolten väliseen lastenhoitotyön jakautumiseen Unkarissa. European Societies. Pääsy: <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1817522>.

Geambaşu, R. (2019). Kahden maailman parhaat puolet? Yrittäjästrategiat Transilvanian pienten lasten äitien keskuudessa. Korunk, 6-16.

Geambaşu, R. (2019). Naisyrittäjät Euroopassa. Haasteet, strategiat ja politiikat. Pääsy:

https://ifempower.eu/wp-content/uploads/2019/12/ifempower_intellectual-output_1_FINAL_EN.pdf

Global Entrepreneurship Monitor (2020/2021): Maailmanlaajuinen raportti. Pääsy:

<https://www.gemconsortium.org/report/gem-20202021-global-report>

Global Entrepreneurship Monitor (2022). GEM 2021/22 Naisten yrittäjyysraportti: Kriisistä mahdollisuuteen. GEM Global Entrepreneurship Monitor. Pääsy:

<https://www.gemconsortium.org/report/gem-202122-womens-entrepreneurship-report-from-crisis-to-opportunity>.

Global Entrepreneurship Monitor (2023): Global Entrepreneurship Monitor 2022/2023

Global Report: Sopeutuminen "uuteen normaaliin". GEM. Lontoo. Pääsy:

<https://www.gemconsortium.org/reports/latest-global-report>

Global Entrepreneurship Monitor (2022/23): Naisten yrittäjyys: Ennakkoluulojen ja stereotyyppien haastaminen.

<https://www.gemconsortium.org/report/gem-20222023-womens-entrepreneurship-challenging-bias-and-stereotypes-2>

Lomazzi, V. (2020). COVID-19-kriisi ja sukupuolten epätasa-arvo: Uudet ja vanhat haasteet Euroopalle. Pääsy:

<https://blog.gesis.org/the-COVID-19-crisis-and-gender-inequality-new-and-old-challenges-for-europe/>

OECD. (2020). Kehitysyhteistyöraportti 2020. Oppiminen kriiseistä, resilienssin rakentaminen. Pääsy:

https://read.oecd-ilibrary.org/development/development-co-operation-report-2020_f6d42aa5-en#page3.

OECD. (2020). Naisten yrityspolitiikka ja COVID-19: Kohti sukupuolisensitiivistä vastausta. Pääsy:

https://www.oecd.org/cfe/leed/OECD_Webinar_Women_Entrepreneurship_Policy_and_COVID-19_Summary.pdf.

Teleki, W. (2020). Kohti sukupuoliälykästä vastausta COVID-19 (koronavirus) kriisissä.

Washington. We-fi.org. Pääsy:

<https://we-fi.org/towards-a-gender-smart-response-in-the-COVID-19-coronavirus-crisis/>

OECD (2021). The Missing Entrepreneurs 2021. Poliitikot osallistavaan yrittäjyyteen ja itsensä työllistämiseen.

https://www.oecd-ilibrary.org/employment/the-missing-entrepreneurs-2021_71b7a9bb-en

András, V., Virág, Z., Regina, T., & Attila, O. (2020). Hyvinvoinnin ja mielenterveyden mittaaminen: Mielenterveystesti. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281-322.

Paul Ch. Donders (2022). *Reziliencia Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést?* (Harmat Kiadói Alapítvány, 2022)

Paul Ch. Donders. *Resilience: Live healthier, perform better.* xpan edition; 2nd edition (October 8, 2018)

Páli-Apostol Klaudia: Mikä on äidin resilienssin salaisuus?
<https://pozitivpszichologus.hu/pozitiv-pszichoedukacio/mi-az-anyai-reziliencia-titka/>

Southwick Steven M. Elämän suurimpien haasteiden hallinnan tiede

Vella, Shae-Leigh Cynthia; Pai, Nagesh B.: Psykologisen resilienssin teoreettinen katsaus. Resilienssin ja resilienssitutkimuksen määrittely vuosikymmenten aikana: *Archives of Medicine and Health Sciences* 7(2):s. 233-239, heinä-joulu 2019. / DOI: 10.4103/amhs.amhs_119_19

- RE-FEM Koulutusmoduuli 4: Kestävyys kriisiaikoina

8. Avainsanat

Aihe 3.1

sukupuolten tasa-arvo/epätasa-arvo, sukupuoleen perustuvat haasteet yrittäjyydessä, strategiat haasteiden voittamiseksi

Aihe 3.2

Resilienssi, sopeutumiskyky, hyvinvointi, itsetuntemus, kasvu(asenne).

9. ESCO-osaamiset ja taidot

- Poikittaiset taidot ja osaamiset
 - o **Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot**
 - o **Kriittinen ajattelu**
 - o **Analyttinen ajattelu**
 - o **Ongelmanratkaisu**
 - o Itsensä johtaminen
 - o Liiketoiminnan hallinta
 - o **Sopeutumiskyky**
 - o **Resilienssi**

- o **Luovuus**
 - o **Verkostoituminen**
 - o Aloitteellisuus
 - o **joustavuus**
 - o **Avoimuus**
 - o **Monimutkaisuuden ymmärtäminen**
 - o Yhteistyö
 - o **Empatia**
 - o Innovaatio
 - o Johtajuus
- Taidot
 - o Teknologiset taidot
 - o Tuotemarkkinointi
 - o Digitaalinen markkinointi
 - o Digitaaliset taidot
 - o Viestintä
 - o Yhteistyö
 - o **Tunneäly**
- Tieto
 - o Liiketoiminnan hallinta
 - o Verkko-oppiminen ja koulutus
 - o Mainonta
 - o Pilvilaskenta
 - o Big data
 - o Verkkokauppa
 - o Tekoäly
 - o IoT
 - o Digitaalinen lukutaito
 - o Kyberturvallisuus
 - o Tietojen louhinta ja analysointi
 - o Kestävyys
 - o **Hyvinvointi**
 - o Ilmastonmuutos
 - o Sosiaalisen median hallinta



Verkkosivusto:

www.refem.eu

Sähköposti:

hetfa_re-fem@hetfa.eu

Facebook:

www.facebook.com/REFEM0

Twitter:

[@RE-FEM](https://twitter.com/RE-FEM) projekti

Linkedin:

www.linkedin.com/RE-FEM



**Co-funded by
the European Union**

Euroopan unionin rahoittama. Kirjoittajan esittämät näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain heidän omiaan, eivätkä välttämättä heijasta Euroopan unionin tai Euroopan koulutus- ja kulttuuriviraston (EACEA) näkemyksiä. Euroopan unionia tai EACEA:ta ei voida pitää niistä vastuussa.