



Лична устойчивост, благосъстояние и основани на пола предизвикателства, свързани с това да бъдеш жена предприемач

HÉTFA Research Institute
& SEED Foundation



Co-funded by
the European Union

The RE-FEM - Upskilling pathways for RESiliency in the post-Covid era for FEMale Entrepreneurs project (2022-1-HU01-KA220-ADU-000089295) is funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Подтема 1.

Последици за предприемачеството, свързани с пола

Цели и резултати от обучението

Завършването на модула ще ви даде възможност да:

- Научете повече за основните предизвикателства, пред които са изправени жените предприемачи
- Разпознаватے индивидуалните, организационните и социално-икономическите фактори, които влияят върху предприемаческите възможности на жените
- Научите стратегии за преодоляване на трудностите по пътя към предприемачеството и се запознайте с успешни жени предприемачи чрез мотивационни видеоклипове
- Давате определение за лична устойчивост, да оцените собствените си нива на устойчивост и да определите ключови черти на устойчивост, като гъвкавост, адаптивност и емоционална регулация, които да използвате в предизвикателни ситуации.
- Управлявате енергията и насърчавате дългосрочното благосъстояние
- Поставяте конкретни цели за устойчивост, идентифицирайте силните страни и областите за подобрене и създавате структуриран план за по-добро справяне с предизвикателствата, като използвате мрежата си за социална подкрепа.

Съдържание

Последици за предприемачеството, свързани с пола

Въведение

**Равенство
между
половете в
предприема
чеството**

**Основни
предизвика
телства
пред
предприема
чеството за
жените**

Стратегии

Въведение

Въпреки недостатъчното им представителство в областта на предприемачеството, жените имат значителен потенциал да стимулират икономическия просперитет, да насърчават иновациите и да повишават общественото благосъстояние. Овластяването на жените предприемачи обаче не само допринася за по-голям икономически растеж, обществен напредък и устойчиво развитие, но и служи като катализатор за собственото икономическо развитие на жените по много начини:



Въведение

- Жените могат да придобият икономическа независимост чрез предприемачеството, то може да насърчи финансовата им самодостатъчност и да укрепи икономическата им позиция.
- Жените предприемачи създават възможности за работа, като допринасят за намаляване на безработицата.
- Предприятията, притежавани от жени, движат икономическия напредък чрез въвеждане на иновативни идеи, често пригодени да отговорят на специфичните нужди на жените.
- Като станат предприемачи, жените могат да измъкнат себе си и другите от бедността, допринасяйки за цялостното социално благосъстояние.
- Жените предприемачи са изправени пред предизвикателства, като ограничен достъп до финансиране, културни бариери и регулации, но преодоляването на тези пречки може да отключи допълнителни икономически ползи за тях и обществото.
- Изграждането на мрежи и получаването на социална подкрепа може да помогне на жените да преодолеят предизвикателства, като липса на информация, пропуски в обучението и конкуриращи се отговорности у дома и на работа.

УПРАЖНЕНИЕ – Роли и очаквания на половете

Направете мисловна карта! Запишете всичко, което свързвате с ‘предприемач’ и ‘жена предприемач’.



Отговорете на следните въпроси

въз основа на създадената от вас мисловна карта!

- Какви разлики наблюдавате между понятията „предприемач“ и „жени предприемачи“?
- Какви според вас са причините за тези различия?
- Наблюдавате ли очаквания, свързани с жените предприемачи?
- Как тези очаквания влияят върху успеха и реализацията на жените предприемачи?

Равенство между половете в предприемачеството

Жените предприемачи са изправени пред специфични за пола предизвикателства. Нека разгледаме тези предизвикателства и да проучим какви стратегии можете да използвате като жена и предприемач, за да ги преодолеете.

Неравенство между половете: Системни неравенства, с които се сблъскват жените.

Неравенството между половете в предприемачеството се отнася до неравните възможности, ресурси и третиране, с които се сблъскват жените в сравнение с мъжете при стартирането и управлението на бизнес. Тези неравенства произтичат от финансови, обществени и културни бариери, които непропорционално засягат жените.

Равенство между половете в предприемачеството

Равенство между половете: Равен достъп до права и възможности, независимо от пола. Равностойно ползване на права и достъп до възможности и ресурси за всеки, независимо от пол, възраст, етническа принадлежност, религия, сексуална ориентация, средства за живот и др. Равнопоставеността се отнася до качеството: приоритетите и потребностите трябва да се вземат предвид, когато се разглежда равнопоставеността на определена група. И така, равенството не означава, че жените и мъжете са еднакви или трябва да бъдат еднакви, вместо това се признава разнообразието на различните групи жени и мъже, за да се осигурят еднакви права и достъп до възможности, ресурси. Накратко, равенството между половете означава, че както жените, така и мъжете могат да се ползват от човешките права, да имат еднакви възможности и ресурси и потенциал да допринасят или да се възползват от обществото, икономиката, социалните и културните блага.

Посете този [речник за равенство между половете](#) и прочетете определенията за равенство между половете и равнопоставеност на половете.

Равенство между половете в предприемачеството

Разликата между половете

Разликата в която и да е област между жените и мъжете (т.е.: власт, права, ресурси, участие, възнаграждение, ползи). Разликата в заплащането между половете е най-известната, измервана в световен мащаб разлика, тя описва разликата между средните доходи на мъжете и жените.



Жените продължават да бъдат недостатъчно представени на всички нива на политическо ръководство

По целия свят и момичетата извършват непропорционален дял от неплатената домашна работа



Неравенството, пред което са изправени момичетата, може да започне още при раждането им и да ги следва през целия им живот.

Насилието, основано на пола, засяга най-много жените - 55% от жените в ЕС са преживели сексуален тормоз. (ЕС 2014)



Жените все още заемат най-нископлатените работни места.



Равенство между половете в предприемачеството

Упражнение 1

Проверете най-новия Доклад за глобалните различия между половете за 2023 г. [Global Gender Gap Report 2023](#).

Равенство между половете в предприемачеството

Упражнение 2 – Примери за различия между половете в предприемачеството

- Жените представляват 1/3 от предприемачите, те са между 28-34% от всички предприемачи
- От 2008 г. насам броят на жените, които започват бизнес, се е увеличил
- Жените са склонни да притежават малки предприятия (микропредприятия в ЕС (78 %), да работят по-скоро на свободна практика или да работят в по-малки дружества, като предприемачи, но това също се променя: все повече жени работят в по-големи дружества, отколкото преди
- Жените имат по-малък достъп до набиране на капитал и по-малък достъп до информация
- Основните области, в които се създават предприятия, са: здравеопазване, социални дейности, услуги или образование
- Жените са слабо представени в създаването на иновативни предприятия
- От стартиращите компании около 15 % от основателите са жени
- В ИКТ сектор: Участието на жените, като предприемачи в ИКТ сектора напредва, но все още са много по-назад от мъжете. Жените обикновено се наемат, като мениджъри и професионалисти в ИКТ, но и все повече жени заемат технически позиции.
- Все още има по-малко инвестиции в женското предприемачество.
- Жените носят по-големи отговорности за домакинството и грижите за децата от мъжете (в целия свят)

Някое от тези звучи ли ви познато? Чувствате ли се засегнати от тях?

Равенство между половете в предприемачеството

Размишлявайки върху равенството между половете във вашата страна

- Можете ли да идентифицирате и опишете примери за неравенство между половете във Вашата страна или общност? Обмислете аспекти като работа, образование и социални роли.
- Какви са примерите във Вашата страна, които показват, че жените не споделят равен статус с мъжете в различни сфери на обществото?
- Какви са последиците от тези неравенства за нациите или страните?
- Помислете за въздействието на неравенството между половете върху предприемачеството: Как мислите, че неравенството между половете влияе върху вашите възможности и предизвикателства като предприемач? Как тези неравенства влияят на предприемачеството и способността на жените да управляват бизнес?
- Смятате ли, че във Вашата страна мъжете и жените имат равен достъп до стартиране на бизнес? Защо или защо не? Избройте потенциалните последствия и обяснете как те могат да повлияят на вашия бизнес път.

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

Упражнение

Съгласни ли сте с твърденията??

- Жените имат същите шансове, като мъжете да започнат бизнес.
- Социалните очаквания и предразсъдъци продължават да пречат на жените да бъдат предприемачи в сравнение с мъжете.
- Когато жените стартират бизнес, те имат по-малко финансови активи.

Какво мислите?

- Други чувстват ли се по същия начин по тези въпроси?
- Какви погрешни схващания могат да възникнат по тези теми?

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

1. Въздействието на грижите върху жените предприемачи

Работата, свързана с грижи се отнася, както до неплатения, така и до платения труд, свързан с полагането на грижи, като например грижи за деца, възрастни хора или домашни задачи. От една страна, много жени стават самостоятелно заети, за да постигнат по-добър баланс между професионалния и личния живот и прибягват до предприемачеството, за да се справят с грижите за децата и възрастните хора, като същевременно поддържат гъвкавост в кариерата си. От друга страна, жените извършват по-голямата част от неплатената работа по полагане на грижи в световен мащаб, което ограничава способността им да участват пълноценно в работната сила: „Двойното бреме“ на професионалните и семейните отговорности засяга непропорционално много жените. Жените, често се затрудняват да съчетаят работата по полагане на грижи и предприемачеството, което може да доведе до по-малко възможности за бизнес или по-бавен растеж на бизнеса.

Размишления

Как предприемачеството може да помогне на жените да постигнат по-добър баланс между работата и семейния живот?

По какъв начин отговорността за работата, свързана с грижи, в живота ви влияе върху способността ви да се занимавате с предприемачество?

Предприемете действия!

Обмислете създаването на гъвкави работни структури и проучете възможността за споделени отговорности у дома.

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

2. Неравенство между половете в достъпа до финанси и капитал

Жените предприемачи, често имат по-малък достъп до кредити, финансиране и капитал в сравнение с мъжете:

- Жените обикновено притежават по-малко финансови активи (като собственост).
- Жените имат по-кратка кредитна история и по-ниски нива на доходи.
- Финансовите продукти не винаги са създадени с оглед на нуждите на жените.

Размишления

Защо мислите, че фирмите, притежавани от жени, получават по-малко рисков капитал в сравнение с мъжете?

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

3. Предизвикателства пред възможностите за работа в мрежа

Създаването на мрежи е от решаващо значение за предприемаческия успех, но жените често имат по-малко възможности за достъп до влиятелни мрежи

- Жените са склонни да създават мрежи в по-малки кръгове, често само за жени.
- Ограничения във времето, дължащи се на двойната тежест на домашните и служебните задължения, ограничават възможностите за работа в мрежа.
- По-слаба видимост на успешните женски модели за подражание в предприемачеството.

Размишления

Как изграждането на силни мрежи може да помогне на жените предприемачи да успеят в индустриите, доминирани от мъже?

Предприемане на действия!

Проучете местните и международните мрежи, предназначени само за жени или създайте своя собствена, за да насърчите подкрепата и обmena на знания.

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

4. Хоризонтална полова сегрегация в бизнес секторите

Жените предприемачи са концентрирани в секторите с по-нисък растеж (напр. търговия на дребно, образование, социална работа), докато мъжете доминират в иновативните сектори с висок растеж (напр. технологии, инженерство). Сред причините за това са:

- Самостоятелната заетост на жените често отразява сегрегацията на пазара на труда, където жените са изтласкани в по-малко печеливщи отрасли.
- Само малък процент (между 5 и 15 %) от жените притежават предприятия в областта на науката и технологиите.

Размишления

Какви стъпки могат да предприемат жените, за да навлязат в бързоразвиващи се отрасли като технологиите и инженерството?

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

5. Предразсъдъци и стереотипи за жените в бизнеса

Жените предприемачи се сблъскват със стереотипи и предразсъдъци, които ограничават техните възможности и увереност. Примери за предразсъдъци:

- Предприемачеството традиционно се възприема, като мъжка област, което се подсилва от медиите и културните разкази.
- Стереотипите предполагат, че предприятията, притежавани от жени, са по-малко иновативни и избягват риска.
- Жените разполагат с по-малко модели за подражание в областта на предприемачеството в сектори с висок растеж

Основни предизвикателства в предприемачеството за жените

Упражнение

1. Какво мислите? Кой са институционалните системи, които поддържат и укрепват стереотипите, свързани с пола? Избройте няколко от тях! Помислете за семейството, образованието, работните места, медиите и т.н.
2. Изберете една (или повече) от тези, които изброихте! Какви стереотипни практики, поведения и политики са характерни за тази институция? По какъв начин тя може да поддържа и засилва стереотипите, свързани с пола?
3. Какви промени според вас са необходими в институцията, за да се инициира напредък към общество, в което има равнопоставеност между половете?

Размишления

Какво може да се направи, за да се противодейства на стереотипите, свързани с жените предприемачи?

Действайте!

Популяризирайте собствените си постижения!

Оспорете тези предразсъдъци, като представяте успешни жени предприемачи и насърчавате неутрално по отношение на пола предприемаческо образование.

Фактори, влияещи върху предприемаческите възможности

Индивидуално ниво

- социализация, нагласи и мотивация за кариера, образование, семеен произход

Организационно ниво

- организационни норми, култура или програми на дадена организация, структура на повишение, набиране на персонал, оценка на изпълнението, гъвкавост, обучения;
- полът е един от основните организационни принципи на социалните отношения;
- работните организации са такива места, където полът е въведен и организиран около споделено практическо разбиране на неговото представяне;
- кариерното развитие е вградено в организационния контекст: организационните процеси подчертават и засилват различията и оформят процесите на полово обособяване на идентичности, властови отношения, възможности.

Социално-икономическо макро ниво

- социална политика, държавни субсидии, норми в обществото, структура на пазара на труда.

Стратегии за преодоляване на специфичните за пола предизвикателства в предприемачеството

Подходи за подобряване на равенството между половете

Равно третиране	Създаване на равни възможности	Коригиращи подходи
Обучение за повишаване на осведомеността „От еднаквост към многообразие“ Обучение за многообразието	Политики за интервенция Политики интервенция и баланс между професионалния и личния живот включително семейни придобивки, възможност за работа на непълен работен ден за жени и осигуряване на грижи за деца.	Промяна в организационната култура Преразглеждане на работната култура
Мрежа от свързани жени Отбелязване на многообразието	Позитивна дискриминация, запазени места, женски квоти	Включване на отделни лица в научни изследвания, в процеса на промяна и в прилагането на промените
Наставничество Коучинг Модели за подражание жени	Прилагане на обективни критерии за повишение, оценяване и наемане на персонал	Експериментални подходи

Strategies for overcoming gender-specific challenges in entrepreneurship

Размисли

- Кои са начините, по които жените могат да получат по-добър достъп до финансиране и капитал?
- Как правителствата и институциите могат да подкрепят по-добре жените в предприемачеството?
- Какви промени в политиките според Вас могат да помогнат за намаляване на неравенството между половете в предприемачеството във вашата страна?
- Какви промени можете да приложите в бизнес подхода си, за да преодолеете някои от представените по-горе пречки?

Стратегии за преодоляване на специфичните за пола предизвикателства в предприемачеството

3 стратегии за преодоляване на специфичните за пола предизвикателства в предприемачеството

1) Изграждане на мрежи от контакти

Присъединете се към групи на жени предприемачи или местни бизнес асоциации, за да получите подкрепа и да спделите знания!

Предприемете действия! Можете ли да посочите три жени предприемачи или мрежи за подкрепа на бизнеса във вашия район?

2) Достъп до финансови ресурси

Потърсете безвъзмездни средства, заеми и рисков капитал, предназначени специално за предприятия, притежавани от жени. Често има програми, които имат за цел да преодолеят недостига на финансиране.

Предприемете действия! Проучете наличните възможности за финансиране на жени предприемачи във вашия регион.

3) Застъпничество и ангажираност с политики

Застъпничество за политики, които подкрепят равенството между половете в предприемачеството, като например равен достъп до финансиране, грижи за децата и правна защита.

Заключителен въпрос: Какви действия ще предприемете след това, за да укрепите предприемаческия си път? Избройте поне 5 от тях!

Подтема 2

Лична устойчивост и благосъстояние

ВЪВЕДЕНИЕ

Модулът „Лична устойчивост и благосъстояние“ е структуриран така, че да предостави поетапен подход към разбирането, оценката и укрепването на личната устойчивост с акцент върху повишаването на общото благосъстояние. Чрез внимателно разработени упражнения участниците ще развият задълбочени познания за личната устойчивост.

Този модул включва практически упражнения, като самооценка, опис на чертите на личната устойчивост и стратегии за ефективно управление на енергията. Участниците ще се включат и в дейности, предназначени за повишаване на увереността, като усвояване на нови умения, обработване на най-добрите практики и изготвяне на личен план за действие за устойчивост. Комбинацията от тези елементи ще ви даде възможност да се развивате, дори в трудни ситуации и ще насърчи дългосрочния личен и професионален растеж.

Съдържание

Лична устойчивост и благополучие

Въведение
Какво е
лична
устойчивост

Оценка на
собствената
Ви
устойчивост

Повишете
устойчивост
та си и
бъдете
уверена

План за
действие за
лична
устойчивост

Овластяване на жените предприемачи: изграждане на лична устойчивост

Определение

Личната устойчивост е способността да се възстановяваш сле проблеми, да се адаптираш към промените и да посрещаш предизвикателствата с решителност. Тя включва способността да се поддържа гъвкавост в трудни ситуации, да се укрепват силни мрежи за социална подкрепа и да се прави самоанализ, за да се израства от преживяното. Личната устойчивост не е вродена черта, а умение, което може да се развие с течение на времето чрез практика и постоянство. Развивайки устойчивост, хората са по-добре подготвени да се справят с неуспехите, да останат фокусирани върху дългосрочните цели и да продължат да напредват въпреки препятствията, с които се сблъскват.

Важно

Личната устойчивост е жизненоважен елемент за постигане на личен и професионален успех, тъй като тя дава на човека психическата и емоционалната сила да се справя с предизвикателствата, неуспехите и несгодите. В днешната забързана и непредсказуема среда личната устойчивостта позволява на хората да останат фокусирани върху целите си, да управляват ефективно стреса и да останат адаптивни към променящите се обстоятелства. Без лична устойчивост дори дребните предизвикателства могат да се почувстват непреодолими, което води до прегаряне, разочарование или отказване.

Черти, които насърчават личната устойчивост

Гъвкавост

Е способността да се адаптирате към променящите се обстоятелства, да останете отворени за нови идеи и стратегии. Това е критична черта за предприемачите, която им позволява да реагират на неочаквани предизвикателства.

Пример: Judit Polgár – ато една от най-великите жени шахматистки, Джудит се изправя и преодолява предизвикателството да бъде жена в спорт, доминиран от мъже. Способността ѝ да адаптира стратегиите си и непрекъснато да подобрява играта си е доказателство за нейната устойчивост и гъвкавост.

Можете да прочетете повече за: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Черти, които насърчават личната устойчивост

Адаптивност

Е способността да коригирате мислите, поведението и стратегиите си в отговор на променящите се условия.

Пример: Mária Telkes – известна като "Sun Queen," тя е унгарско-американски учен, който се сблъсква с множество предизвикателства в кариерата си, особено в доминираната от мъже област на науката. Въпреки тези пречки тя адаптира изследванията си и се фокусира върху тях, за да продължи да прави нововъведения в областта на технологиите за слънчева енергия. Адаптивността ѝ е ключова за успеха ѝ в разработването на устройства, захранвани със слънчева енергия, включително първата къща, отоплявана със слънчева енергия.

Можете да прочетете повече за: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Черти, които насърчават личната устойчивост

Постоянство

Играе решаваща роля за постигането на дългосрочни цели, помага на хората да преодоляват трудни ситуации и да продължават напред. Насърчава устойчивостта, тъй като многократното изправяне пред предизвикателства и упоритото им преодоляване изгражда психическа устойчивост.

Пример: Katherine Johnson е пионер в областта на математиката и физиката от афроамерикански произход, която има значителен принос за усилията на НАСА в областта на космическите изследвания. Тя е най-известна с ролята си в извършването на сложни изчисления, които позволиха на Съединените щати успешно да изпратят астронавти в космоса и да ги върнат безопасно. Едно от най-известните ѝ постижения е, когато астронавтът Джон Глен изрично поискал от Катрин Джонсън да провери електронните изчисления за неговия орбитален полет около Земята. Доверието на Глен в способностите ѝ говори за нейната компетентност, тъй като този полет е ключов момент в космическата надпревара.

Можете да прочетете повече за: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Гледайте вдъхновяващия филм за нейната кариера [Hidden Figures - Wikipedia](#)

Други ценности, които подпомагат личната устойчивост: Оптимизъм, умения за решаване на проблеми, саморефлексия, благодарност, емоционална регулация, физическо благополучие... и много други.

Заключение и изводи

Обобщение: Личната устойчивост включва способността да се възстановяваш след неприятности, да оставаш гъвкав в условията на промяна и да се изправяш директно срещу предизвикателствата. Ключовите компоненти на устойчивостта включват изграждане на силни мрежи за социална подкрепа, развиване на адаптивност и редовна саморефлексия. Тези качества позволяват на хората да се справят по-ефективно с неуспехите и да продължат да напредват към целите си въпреки препятствията.

Насърчаване: Като предприемач, интегрирането на тези принципи във Вашето пътуване ще ви помогне да се справите с неизбежните възходи и падения в бизнес живота. Като възприемате устойчивостта, можете да посрещате предизвикателствата, да се адаптирате към променящите се обстоятелства и да използвате мрежата си за подкрепа за напътствия и насърчение. По този начин ще създадете солидна основа за дългосрочен успех.

Заключителни бележки: Личната устойчивост не е просто постоянна черта, а умение, което може да се възпитава и укрепва с последователна практика. С течение на времето можете да развиете психическата и емоционалната устойчивост, необходима за преодоляване на трудностите и упоритост, като гарантирате, че ще продължите да следвате курса към постигане на предприемаческите си стремежи.

Оценете собствената си устойчивост

УПРАЖНЕНИЕ: самооценка на устойчивостта ТЕСТ

За да започнете процеса на развитие, е важно да оцените текущата си ситуация. Разбирането на вашето ниво на устойчивост ще ви помогне да направлявате личното си развитие и да подчертаете областите за подобрене. Моля, отговорете на всеки елемент от Кратката скала за устойчивост (BRS), като отбележите по едно квадратче на ред. Отговорите ви трябва да отразяват текущото ви състояние, а не това, което би било идеално. Не забравяйте, че няма грешни отговори - това е просто инструмент, който да ви помогне да разберете къде се намирате в момента по пътя на вашата устойчивост.

УПРАЖНЕНИЕ: самооценка на устойчивостта ТЕСТ

	Категорично несъгласен (1)	Не съм съгласен (2)	Neutral (3)	Съгласен (4)	Напълно съгласен (5)
Склонен съм да се възстановявам бързо след трудни моменти	1	2	3	4	5
Трудно се справям със стресиращите събития	1	2	3	4	5
Не ми отнема много време да се възстановя след стресиращо събитие	1	2	3	4	5
Трудно ми е да се съвзема, когато се случи нещо лошо	1	2	3	4	5
Обикновено преминавам през трудни моменти без особени проблеми	1	2	3	4	5
Обикновено ми е необходимо много време, за да преодолея неуспехите в живота си	1	2	3	4	5

УПРАЖНЕНИЕ: самооценка на устойчивостта

ОЦЕНЯВАНЕ

ОЦЕНЯВАНЕ по кратката скала за лична устойчивост (BRS)

Съберете точките за всеки от шестте въпроса и ги разделете на шест, за да определите общата оценка по BRS:

Обща оценка /6 = собствена оценка на brs

Тълкуване на резултата от brs:

1,00-2,99 – ниска лична устойчивост

3,00-4,30 – нормална лична устойчивост

4,31- 5,00 – висока лична устойчивост

ИЗТОЧНИК: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. International journal of behavioral medicine, 15(3), 194-200.

УПРАЖНЕНИЕ: Самооценка на устойчивостта

Размисли

След като попълните Кратката скала за устойчивост (BRS), отделете малко време, за да обмислите отговорите си и общото ниво на устойчивост, като обмислите следните въпроси:

- Как обикновено реагирате на стресови или предизвикателни ситуации и какви закономерности забелязвате в това колко бързо се възстановявате?
- Какви стратегии или навици за справяне сте намерили за ефективни в стресови ситуации и има ли области, в които бихте могли да се подобрите?
- Какви конкретни действия или промени можете да приложите, за да укрепите устойчивостта си и да подобрите цялостното си благосъстояние?

УПРАЖНЕНИЕ: Опис на характеристиките на устойчивостта

Част 1

Сега ви каним да проучите чертите на устойчивост. Изследването е важна стъпка в изграждането на способността ви да се справяте ефективно с предизвикателни ситуации.. Като разберете кои черти вече притежавате и кои можете да развиете допълнително, ще бъдете по-добре подготвени да посрещате несподобите с увереност и адаптивност. Работният лист „Опис на чертите на устойчивостта“ ще ви помогне да определите чертите, които са най-полезни за преодоляване на препятствията, насърчаване на личностното развитие и укрепване на благосъстоянието ви. Това самоосъзнаване може да ви помогне да прилагате правилните умения при възникване на предизвикателства, което ще ви направи по-устойчиви и способни да процъфтявате дори при трудни обстоятелства. В работния лист „Опис на чертите на устойчивостта“ ще намерите списък с 20 черти на устойчивост. Моля, изтеглете работния лист и ги прегледайте внимателно.

УПРАЖНЕНИЕ: Опис на характеристиките на устойчивостта

Част 2: Прочетете сценария по-долу:

Представете си, че имате стартър в областта на устойчивата мода. В началната фаза всичко върви добре - интересът към продуктите ви расте, приходите ви се увеличават, а клиентите дават положителни отзиви. Изведнъж обаче се сблъсквате със сериозен проблем: основният ви доставчик неочаквано фалира и вече не може да осигури материалите.

Тази ситуация предизвиква сериозно предизвикателство, тъй като загубата на доставчика нарушава производствените процеси и компанията не е в състояние да изпълнява поръчките навреме. Недоволството на клиентите нараства, а репутацията на дружеството е изложена на риск. Един ден успявате да насрочите среща с потенциален нов доставчик. Организирали сте целия си ден, за да присъствате на срещата. Докато пътувате, получавате телефонно обаждане от детската градина: детето ви има температура и трябва да го вземете незабавно.

УПРАЖНЕНИЕ: Опис на характеристиките на устойчивостта

Част 3:

- **Стъпка 1:** Изберете 5-те черти на устойчивост, които смятате, че са най-съществени за справяне със ситуацията.
- **Стъпка 2:** Добавете всички допълнителни черти, които не са посочени в списъка, но смятате, че са важни за вас.
- **Стъпка 3:** Помислете кои фактори за устойчивост притежавате в момента и определете тези, които все още не притежавате, но бихте искали да развиете.

УПРАЖНЕНИЕ: Опис на характеристиките на устойчивостта

Размишления

Отделете малко време за размисъл и отговорете на следните въпроси:

- Какво научихте за собствената си устойчивост от това упражнение и как можете да приложите това знание при бъдещи предизвикателства?
- Кои черти на устойчивостта искате да подобрите и какво можете да направите, за да ги укрепите?
- Как подобряването на Вашата устойчивост ще помогне на благосъстоянието Ви и на способността ви да се справяте с неочаквани предизвикателства в бизнеса Ви?

Повишете личната си устойчивост и бъдете уверена

УПРАЖНЕНИЕ: Научете нещо ново

Научаването на нещо ново и излизането от зоната ви на комфорт са важни, защото насърчават личностното израстване, изграждат устойчивост и отварят възможности за успех. Когато преминавате отвъд познатите граници, придобивате самосъзнание, откривайки своите силни страни и области за подобрене. Този процес повишава увереността, тъй като преодоляването на предизвикателствата показва, че сте способни на повече, отколкото си мислите. Излизането извън вашата зона на комфорт също ви излага на нови преживявания, идеи и хора, създавайки пътища за иновации и лично развитие. В крайна сметка това ви помага да се адаптирате към промяната, да управлявате стреса и да постигнете дългосрочно удовлетворение както в личната, така и в професионалната сфера.

УПРАЖНЕНИЕ: Научете нещо ново

Част 1: Помислете за вашите предприемачески цели. **Избройте 3-5 умения или** способности за устойчивост, които вече имате, но бихте искали да укрепите, или които бихте искали да научите и започнете да прилагате.

Част 2: Оценете настоящото си владение на тези умения **по скалата от 0 до 5**. Колко силни са те и колко често ги използвате в ежедневието си?

Част 3: Каква е **мотивацията** ви за подобряване на тези умения? Помислете за причините или ситуациите, които пораждат желанието ви да развиете тези умения.

Част 4: Опишете как ще се променят работата и животът ви в резултат на това?

Част 5: Помислете за особено труден работен ден. Как ще включите и приложите тези нови и/или подобрени умения в този сценарий?

УПРАЖНЕНИЕ: Научете нещо ново

Размишления

Отделете няколко минути, за да помислите за значението на излизането от зоната на комфорт. Това е важна част от личното и професионалното израстване. Моля, помислете върху следните въпроси:

- Спомнете си за ситуация, в която сте излезли от зоната си на комфорт. С какви предизвикателства се сблъскахте и как израстнахте от този опит?
- Определете една конкретна област в живота си, в която можете да надхвърлите настоящата си зона на комфорт. Как това може да ви помогне да постигнете повече в личен или професионален план?
- Помислете как излизането от зоната на комфорт може да ви помогне да развиете нови умения и да изградите лична устойчивост. Как смятате, че това ще ви подготви да се справите с бъдещи предизвикателства?

УПРАЖНЕНИЕ: Управлявайте енергията си 1/1

Управлението на енергията е от решаващо значение за поддържане както на Вашата производителност, така и на Вашето благополучие през целия ден. За разлика от времето, енергията е ограничен ресурс, който варира и се влияе от различни фактори - физически, умствени и емоционални. Като разбирате кои дейности изчерпват енергията ви и кои я повишават, можете да поемете контрола върху ежедневната си работа и да избегнете прегарянето.

Това упражнение има за цел да Ви помогне да визуализирате нивата си на енергия през различните части на работния ден. Като идентифицирате изчерпващите и повишаващите енергията фактори, ще разработите индивидуален план за премахване на това, което Ви изтощава и за подобряване на това, което Ви зарежда. Ефективното управление на енергията не само подобрява фокуса и ефективността ви, но също така помага да поддържате устойчивостта си, което Ви позволява да се развивате както в личен, така и в професионален план.

УПРАЖНЕНИЕ: Управлявайте енергията си 1/1

Нека да започнем и да направим първата стъпка към оптимизиране на енергията ви!

Част 1:

- Стъпка 1: На празен лист хартия нарисуйте 3 големи цветя с 10 венчелистчета. Тези цветя представляват Вашата енергия и благополучие.
- Стъпка 2: Обмислете работния си ден от началото до края. Използвайки скала от 1 до 10, оцветете или засенчете венчелистчетата, за да илюстрирате нивото на енергията си:

Цвете 1 = Сутрин/ Цвете 2= Следобед/ Цвете 3 = Вечерг

Ярко,напълно оцветено венчелистче представлява пикова енергия(8-10)

Частично оцветено венчелистче показва умерена енергия(4-7)

Избледняло или неоцветено листенце предполага ниска енергия (1-3).

УПРАЖНЕНИЕ: Управлявайте енергията си 1/2

Част 2:

Идентифицирайте факторите (като дейности, взаимоотношения и др.), които изчерпват енергията Ви, и тези, които я повишават през работния ден. Напишете списъка си до цветята.

Примери за изчерпващи енергията фактори: дълги срещи, многозадачна работа, досадни задачи, учене с децата, пазаруване и т.н..

Примери за източници на енергия: положителни взаимодействия, почивки през деня, релаксация, упражнения, разходка, добър сън и др.

Част 3:

Изберете три фактора, които изчерпват енергията ви, от списъка и създайте план за премахването им. Изберете три фактора, които енергийно ви стимулират от списъка и създайте план за подобряването им, практикувайте ги по-често.

УПРАЖНЕНИЕ: Управлявайте енергията си

Размишления:

Отделете няколко минути, за да обмислите управлението на енергията си през деня, като се съсредоточите както върху изтощаващите, така и върху повишаващите енергията фактори:

- Кога за последен път проверихте активно нивата си на енергия и как това се отрази на ефективността и благосъстоянието ви?
- Как се чувствате, когато се занимавате с повишаване на енергията и какъв положителен ефект имат те върху здравето Ви?
- Какви конкретни действия или навици можете да включите в рутинната си програма, за да се зареждате по-ефективно с енергия през деня?



Упражнение: Запознаване с едни от най-добрите практики (мотивационни видеоклипове)

Като част от обучението си ще гледате мотивационни видеоклипове с участието на успешни жени предприемачи.

Гледането на мотивационни видеоклипове с участието на успешни жени предприемачи е мощен инструмент за изграждане на устойчивост. Тези видеоклипове Ви позволяват да се учите от опита на други хора, които са преодолели предизвикателствата и неуспехите в своя път. Виждайки как те се справят с несподобите, получавате практически стратегии, които можете да приложите в собствения си предприемачески път, помагайки ви да се справите с трудностите по-ефективно.

Освен за учене, тези видеоклипове са източник на вдъхновение и мотивация. Свидетелството за успеха на другите, особено на тези, които са се сблъскали с подобни трудности, повишава увереността ви и насърчава нагласата за растеж, които са основни компоненти на устойчивостта. Освен това имате възможност да наблюдавате най-добрите практики и стратегии, които са проработили при другите и които можете да адаптирате към собствените си нужди.

Процесът на гледане и осмисляне на тези видеоклипове Ви позволява да усвоите уроците и да ги приложите в собствения си живот. Това осмисляне не само ви помага да вземате по-добри решения, но и укрепва способността Ви да се възстановявате и израствате след предизвикателствата, като повишава цялостната Ви устойчивост.

EXERCISE: Processing best practices (motivational videos)

Моля, гледайте мотивиращите видеоклипове и след това отговорете на въпросите:

1. Какви стратегии или тактики е използвала, за да развие бизнеса си?
2. Какви уроци изтъква тя, които биха могли да бъдат от значение за Вашето собствено пътуване?
3. Как е превърнала препятствията във възможности?
4. Доколко решаващо значение за нейния успех е имало създаването на мрежи? Споменава ли тя за някакви значими връзки или партньорства, които са допринесли за нейния растеж?
5. Кои са трите Ви най-важни изводи от видеоклиповете?

Създаване на план за действие за лична устойчивос

УПРАЖНЕНИЕ: Създаване на план за действие за лична устойчивост

Създаването на план за действие за устойчивост е от съществено значение, тъй като той ви дава структуриран подход към разбирането и развитието на вашата устойчивост. Чрез поставянето на ясни цели и идентифицирането, както на силните Ви страни, така и на областите за подобрене, Вие придобивате ясно усещане за посока на личностното развитие. Добре изготвеният план Ви помага да работите активно върху уменията, които увеличават способността Ви да се справяте със стреса, да се адаптирате към предизвикателствата и да се възстановявате по-силно след неуспехи.

Не по-малко важно е изграждането на силна мрежа за социална подкрепа, като част от този план. Обграждането с доверени хора - независимо дали са колеги, наставници, приятели или членове на семейството - ви осигурява насърчението и перспективата, необходими, за да останете устойчиви в трудни моменти. Тези съмишленици могат да предложат обратна връзка, да споделят своя опит и да Ви помогнат да се съобразите с целите си. В трудни моменти наличието на стабилна мрежа, на която да се опрете, намалява чувството на изолация, повишава увереността и предоставя практически решения или прозрения, които може да не сте обмисляли.

УПРАЖНЕНИЕ: Създаване на план за действие за лична устойчивост

Част 1: Определете силните и слабите си страни

Стъпка 1: Силни страни Избройте три силни страни, които знаете, че притежавате. Това са качества или умения, които можете да използвате, докато работите върху изграждането на лична устойчивост..

1./

2./

3./

Стъпка 2: Слаби страни: Избройте три области, в които можете да се подобрите. Това са умения или поведения, които оказват влияние върху устойчивостта ви, когато сте изправени пред предизвикателства.

1./

2./

3./

Част 2:

Поставете си цели за устойчивост, например: „Целта ми е да създам по-ефективна стратегия за справяне с неочаквани стресови ситуации на работното място“ или „Целта ми е да балансирам между работата и личното време, за да избегна прегарянето“ или „Ще практикувам състрадание към себе си и ще се уча от грешките си, вместо да бъда прекалено строг към себе си“, или „Искам да общувам по-добре, като получавам обратна връзка и решавам конфликтите спокойно“, или „Ще подобря управлението на времето си, за да избегна чувството на претовареност“, или „Искам да намеря по-здравословни начини за справяне със стреса, като например използване на осъзнатост или редовни физически упражнения“ и т. н

УПРАЖНЕНИЕ: Създаване на план за действие за лична устойчивост

Част 3: Изграждане на мрежа за социална подкрепа

Стъпка 1: Идентифицирайте ключови поддръжници: Помислете кой от вашия социален и професионален кръг може да ви окаже подкрепа, за да изградите своята устойчивост. Това може да включва колеги, ментори, приятели или членове на семейството, организации за жени предприемачи и др.

Стъпка 2: Укрепете връзките: Активно се ангажирайте с тези лица, като споделяте целите си и търсите обратна връзка и насърчаване от тях. Една силна социална мрежа може да осигури безценна подкрепа в трудни моменти.

Стъпка 3: Включете други хора във вашето пътуване: Помолете доверен колега, приятел или член на семейството да ви даде честна обратна връзка за вашия напредък. Техните виждания могат да ви помогнат да определите областите за по-нататъшно подобрене и да ви мотивират.

УПРАЖНЕНИЕ: Създаване на план за действие за лична устойчивост

Размишления:

Отделете няколко минути, за да обмислите силните си страни, областите, в които можете да се подобрите и как можете да работите за повишаване на устойчивостта си. При това помислете за следното:

- Как силните Ви страни могат да Ви помогнат да постигнете целите си за устойчивост? Какви действия ще предприемете, за да ги използвате, когато нещата станат трудни?
- Какво можете да направите, за да подобрите слабите страни, които изброихте? Как тези промени ще Ви помогнат да се справяте по-добре с предизвикателствата?
- Как ще включите мрежата си за подкрепа в целите си за устойчивост и как тяхната обратна връзка може да Ви помогне да останете фокусирани?



Влияние на пола върху предприемачеството

Жените са изправени пред уникални предизвикателства, като например ограничен достъп до финансиране, обществени бариери и „двойното бреме“ на работата и грижите. Разбирането на тези предизвикателства и изграждането на силни мрежи може да даде възможност на жените да успеят в предприемачеството.

Създаването на равни възможности включва редица подходи, включително обучение по многообразие, наставничество, положителни действия и интервенции, основани на политики, насочени към насърчаване на справедливостта, развитие на уменията и приобщаваща организационна култура.

На индивидуално ниво роля играят личната социализация, нагласите и семейната среда, докато организационните норми, култура и практики оказват влияние върху кариерното развитие и динамиката на половете. На социално-икономическо равнище социалните политики, структурите на пазара на труда и обществените норми оформят възможностите и засилват джендър преживяванията в рамките на работната сила.

Фокусирайте се върху изграждането на мрежи за подкрепа, подобряването на финансовата грамотност и оспорването на стереотипите, свързани с пола. Практическите действия включват присъединяване към групи на жени предприемачи, търсене на специфични за пола възможности за финансиране и застъпничество за политики, които подкрепят равенството между половете.

Лична устойчивост и благосъстояние

Устойчивостта е умение, което може да се придобие и затвърди с течение на времето с помощта на правилните нагласи и стратегии.

Самоосъзнаването е от решаващо значение: разбирането на собствените си силни страни и областите за подобрене е от съществено значение за изграждането на устойчивост.

Адаптивност и гъвкавост: способността да се адаптирате към промените и да останете гъвкави пред лицето на предизвикателствата е основен компонент на устойчивостта. Това умение ви помага да се възстановявате от неуспехите по-ефективно.

Изграждане на силна социална мрежа: наличието на система за подкрепа от приятели, семейство, колеги и професионални организации, подкрепящи жените предприемачи, е от жизненоважно значение за поддържане на устойчивостта. Тези взаимоотношения осигуряват емоционална подкрепа, различни гледни точки и окуражаване, когато сте изправени пред трудности.

Непрекъснатото учене и проактивното управление на енергията са от ключово значение за поддържане на устойчивостта. Балансирането на изискванията на професионалния и личния живот и приоритизирането на грижата за себе си допринасят за дългосрочното благополучие и устойчивост.

Тест за самооценка - въздействие върху пола

Какво означава равенство между половете?

- ☐ Мъжете и жените трябва да бъдат еднакви във всяко отношение.
- ☐ Както жените, така и мъжете трябва да се ползват с равни права, възможности и ресурси.
- ☐ На жените трябва да се предоставят повече възможности, отколкото на мъжете.

Кое от изброените е основна бариера пред жените предприемачи при създаването на мрежи?

- ☐ Жените по-рядко се възползват от възможностите за работа в онлайн мрежи.
- ☐ Жените обикновено имат по-малко възможности за достъп до влиятелни мрежи поради ограничения във времето и семейните задължения
- ☐ Жените предприемачи имат по-малко намерения да успеят в отрасли, в които преобладават мъжете.

Кой е добре познатият пример за различие между половете?

- ☐ Разликата във физическите способности между мъжете и жените.
- ☐ Разликата в изборителните права между мъжете и жените.
- ☐ Разликата в заплащането между половете, която описва разликата между средните доходи на мъжете и жените.

Кое от следните не е основно предизвикателство за жените предприемачи, свързано с полагането на грижи?

- ☐ „Двойното бреме“ на професионалните и семейните отговорности ограничава възможностите на жените да се включат пълноценно в предприемачеството.
- ☐ Жените обикновено притежават по-малко финансови активи, имат по-кратка кредитна история и по-ниски нива на доходи.
- ☐ Жените предприемачи срещат трудности при постигането на успех в сектори като търговията на дребно, образование и социална дейност поради сегрегацията на пазара на труда.

Коя от стратегиите може най-добре да подкрепи жените в преодоляването на специфичните за пола предизвикателства в предприемачеството?

- ☐ Създаване на силни професионални мрежи, достъп до специфични за пола финансови ресурси, при въвеждане на гъвкаво работно време и достъпни грижи за децата.
- ☐ Прилагане на инициативи за многообразие на държавно равнище и насърчаване на многообразието в предприемачеството.
- ☐ Застъпничество за политики, които дават приоритет на развитието на уменията и компетенциите на жените предприемачи.

Правилни отговори

Какво означава равенство между половете?

- ☐ Мъжете и жените трябва да бъдат еднакви във всяко отношение.
- ☒ Както жените, така и мъжете трябва да се ползват с равни права, възможности и ресурси.
- ☐ На жените трябва да се предоставят повече възможности, отколкото на мъжете.

Кое от изброените е основна бариера пред жените предприемачи при създаването на мрежи?

- ☐ Жените по-рядко се възползват от възможностите за работа в онлайн мрежи.
- ☐ Жените обикновено имат по-малко възможности за достъп до влиятелни мрежи поради ограничения във времето и семейните задължения
- ☒ Жените предприемачи имат по-малко намерения да успеят в отрасли, в които преобладават мъжете.

Кой е добре познатият пример за различие между половете?

- ☐ Разликата във физическите способности между мъжете и жените.
- ☐ Разликата в изборителните права между мъжете и жените.
- ☒ Разликата в заплащането между половете, която описва разликата между средните доходи на мъжете и жените.

Кое от следните не е основно предизвикателство за жените предприемачи, свързано с полагането на грижи?

- ☐ „Двойното бреме“ на професионалните и семейните отговорности ограничава възможностите на жените да се включат пълноценно в предприемачеството.
- ☒ Жените обикновено притежават по-малко финансови активи, имат по-кратка кредитна история и по-ниски нива на доходи.
- ☐ Жените предприемачи срещат трудности при постигането на успех в сектори като търговията на дребно, образование и социална дейност поради сегрегацията на пазара на труда.

Коя от стратегиите може най-добре да подкрепи жените в преодоляването на специфичните за пола предизвикателства в предприемачеството?

- ☒ Създаване на силни професионални мрежи, достъп до специфични за пола финансови ресурси, при въвеждане на гъвкаво работно време и достъпни грижи за децата.
- ☐ Прилагане на инициативи за многообразие на държавно равнище и насърчаване на многообразието в предприемачеството.
- ☐ Застъпничество за политики, които дават приоритет на развитието на уменията и компетенциите на жените предприемачи.

Тест за самооценка - Лична устойчивост и благополучие

Кой е основният компонент на устойчивостта?

- ☐ Игнориране на проблемите
- ☐ Възстановяване от неприятности
- ☐ Избягване на стреса
- ☐ Търсене на помощ от другите

Кой е ефективният начин да повишите устойчивостта си?

- ☐ Избягване на нови преживявания, за да се чувствате комфортно
- ☐ Да обвинявате другите за предизвикателствата си
- ☐ Изграждане на силни мрежи за социална подкрепа
- ☐ Пренебрегване на отрицателните емоции

Кое от следните действия се отнася до личната устойчивост?

- ☐ Минимизиране на емоциите
- ☐ Изправяне директно пред предизвикателствата и извличане на поуки и уроците от тях
- ☐ Потискане на стреса
- ☐ Изолиране, за да избегнете трудностите

Коя от следните черти е най-силно свързана с личната устойчивост?

- ☐ Перфекционизъм
- ☐ Оптимизъм
- ☐ Песимизъм
- ☐ Гъвкавост

Кое твърдение описва най-добре ролята на адаптивността за личната устойчивост?

- ☒ Адаптивността е без значение за устойчивостта.
- ☐ Адаптивността ви позволява да се приспособявате към промените и да се възстановявате от неуспехите.
- ☐ Адаптивността означава да приемете поражението.
- ☐ Личната устойчивост означава само да останеш същият, независимо от всичко.

Каква е целта на саморефлексията при изграждането на устойчивост?

- ☐ Да се справяме с минали грешки
- ☒ Да се идентифицират силните страни на личността и областите за развитие
- ☐ Да се избягва изправянето пред трудни ситуации и емоции
- ☐ Да се предотвратят бъдещи предизвикателства

Правилни отговори

Кой е основният компонент на устойчивостта?

- ☐ Игнориране на проблемите
- ☒ Възстановяване от неприятности
- ☐ Избягване на стреса
- ☐ Търсене на помощ от другите

Кой е ефективният начин да повишите устойчивостта си?

- ☐ Избягване на нови преживявания, за да се чувствате комфортно
- ☐ Да обвинявате другите за предизвикателствата си
- ☒ Изграждане на силни мрежи за социална подкрепа
- ☐ Пренебрегване на отрицателните емоции

Кое от следните действия се отнася до личната устойчивост?

- ☐ Минимизиране на емоциите
- ☒ Изправяне директно пред предизвикателствата и извличане на поуки и уроците от тях
- ☐ Потискане на стреса
- ☐ Изолиране, за да избегнете трудностите

Коя от следните черти е най-силно свързана с личната устойчивост?

- ☐ Перфекционизъм
- ☐ Оптимизъм
- ☒ Песимизъм
- ☐ Гъвкавост

Кое твърдение описва най-добре ролята на адаптивността за личната устойчивост?

- ☒ Адаптивността е без значение за устойчивостта.
- ☐ Адаптивността ви позволява да се приспособявате към промените и да се възстановявате от неуспехите.
- ☐ Адаптивността означава да приемете поражението.
- ☐ Личната устойчивост означава само да останеш същият, независимо от всичко.

Каква е целта на саморефлексията при изграждането на устойчивост?

- ☐ Да се справяме с минали грешки
- ☒ Да се идентифицират силните страни на личността и областите за развитие
- ☐ Да се избягва изправянето пред трудни ситуации и емоции
- ☐ Да се предотвратят бъдещи предизвикателства

Благодарим за вниманието!



Website:

www.re-fem.eu

E-mail:

hetfa_re-fem@hetfa.hu

Facebook:

[Facebook/REFEM0](https://www.facebook.com/REFEM0)

Twitter:

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

LinkedIn:

[RE-FEM](#)



**Co-funded by
the European Union**

The RE-FEM - Upskilling pathways for REsiliency in the post-Covid era for FEMale Entrepreneurs project (2022-1-HU01-KA220-ADU-000089295) is funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.