



Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset Henkilökohtainen resilienssi ja hyvinvointi

Tekijä: 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.



Aihe 1

Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset

Tavoitteet ja oppimistulokset

Moduulin suorittaminen mahdollistaa sinulle:

- Oppia naisyrittäjien kohtaamista keskeisistä haasteista
- Tunnistaa yksilölliset, organisatoriset ja sosioekonomiset tekijät, jotka vaikuttavat naisten yrittäjyysmahdollisuuksiin.
- Oppia strategioita vaikeuksien voittamiseksi yrittäjämatkallasi ja tavata menestyneitä naisyrittäjiä motivoivien videoiden kautta
- määritellä resilienssi, arvioida omaa resilienssitasoa ja tunnistaa keskeisiä resilienssipiirteitä, kuten joustavuus, sopeutumiskyky ja tunteiden säätely, käytettäväksi haastavissa tilanteissa.
- hallita energiaa ja edistää pitkäaikaista hyvinvointia
- asettaa erityisiä resilienssitavoitteita, tunnistaa vahvuudet ja parannettavat alueet sekä luoda jäsennelty suunnitelma haasteista selviytymiseksi paremmin hyödyntäen sosiaalista tukiverkostoasi.

Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset

Johdanto

Sukupuolten
tasa-arvo
yrittäjyydessä

Keskeiset
haasteet
naisten
yrittäjyydessä

Strategiat

Johdanto

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



Johdanto

- 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 innovatiivisia ideoita, jotka usein on räätälöity vastaamaan naisten erityistarpeita.
- Ryhdyttyään yrittäjiksi naiset voivat nostaa itsensä ja muita köyhyydestä, mikä edistää yleistä sosiaalista hyvinvointia.
- Naisyrittäjät kohtaavat haasteita, kuten rajoitettu pääsy rahoitukseen, kulttuuriset esteet ja sääntely, mutta näiden esteiden voittaminen voi avata lisää taloudellisia hyötyjä 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 – Sukupuoliroolit ja odotukset

Tee miellekartta! Kirjoita ylös kaikki, mitä yhdistät 'oleminen yrittäjä' ja 'naisyrittäjä.'

Vastaa seuraaviin kysymyksiin luomasi miellekartan perusteella!

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



Sukupuolten tasa-arvo yrittäjyydessä

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

Sukupuolten epätasa-arvo: Naisten kohtaamat järjestelmälliset haitat.

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

Sukupuolten tasa-arvo yrittäjyydessä

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

Yhdenvertainen oikeuksien nauttiminen ja mahdollisuuksien sekä resurssien saatavuus kaikille sukupuolesta, iästä, etnisyydestä, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta, elämisen resursseista jne. riippumatta. Tasa-arvo viittaa laadulliseen näkökulmaan: etusijalle asetettavat asiat ja tarpeet on otettava huomioon, kun käsitellään tietyn ryhmän tasa-arvoa. Tasa-arvo ei siis tarkoita, että naiset ja miehet ovat samanlaisia tai heidän pitäisi olla 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 tasa-arvo yrittäjyydessä

Sukupuolten välinen kuilu

Ero millä tahansa alueella naisten ja miesten välillä (esim.: valta, oikeudet, resurssit, osallistuminen, palkkaus, edut). Sukupuolten palkkaero on tunnetuin, maailmanlaajuisesti mitattu ero, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääräisten ansioiden välistä eroa.





Gender equality in entrepreneurship

Harjoitus 1

Tarkista uusin **Global Gender Gap Report 2023.**

Pohdi, miten sukupuolten väliset erot vaikuttavat naisyrittäjiin maassasi.

Sukupuolten tasa-arvo yrittäjyydessä

Harjoitus 2 – Esimerkkejä sukupuolten välisestä kuilusta yrittäjyydessä

- Naiset edustavat 1/3 yrittäjistä, ja he muodostavat 28-34 % kaikista yrittäjistä.
- Vuodesta 2008 lähtien naisten yritysten perustaminen on lisääntynyt.
- 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 alueet yritysten perustamiseen ovat: terveys, sosiaalityö, palvelut tai koulutus.
- Naiset ovat aliedustettuina innovatiivisten yritysten luomisessa.
- Startup-yrityksistä noin 15 % perustajista on naisia.
- ICT-sektorilla: naiset etenevät osallistumaan yrittäjinä, mutta ovat edelleen hyvin jäljessä miehistä, naiset työskentelevät yleensä johtajina ja ammattilaisina ICT:ssä, mutta yhä useammat naiset toimivat teknisissä tehtävissä.
- Naisyrittäjyyteen investoidaan edelleen vähemmän
- Naiset kantavat suurempaa kotitalous- ja lastenhoitovastuuta kuin miehet (kaikkialla maailmassa)

Kuulostaako mikään näistä tutulta? Tuntuuko sinusta, että ne vaikuttavat sinuun?

Sukupuolten tasa-arvo yrittäjyydessä

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 yhtäläistä asemaa miesten kanssa 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 mahdollisia seurauksia ja selitä, miten ne voivat vaikuttaa yritysmatkaasi.

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

Harjoitus

Oletko samaa mieltä tämän väitteen kanssa?

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

Mitä mieltä olet?

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

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

1.1. 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 perhe-elämän tasapainon ja käyttävät yrittäjyyttä hallitakseen lastenhoitoa ja vanhustenhoitoa samalla säilyttäen joustavuuden urallaan. Toisaalta naiset tekevät suurimman osan palkattomasta hoivatyöstä maailmanlaajuisesti, mikä rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua täysipainoisesti työelämään:
- "Kaksoistaakka" työn ja perhevelvollisuuksien välillä vaikuttaa naisiin suhteettomasti. Naiset kamppailevat usein tasapainottaakseen hoivatyön ja yrittäjyyden, mikä voi johtaa vähäisempiin liiketoimintamahdollisuuksiin tai hitaampaan liiketoiminnan kasvuun.

Reflektio

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

Toimi!

Harkitse joustavien työjärjestelyjen luomista ja mahdollisuutta jakaa vastuut kotona.

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

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.
- Rahoitustuotteet eivät aina ole suunniteltu naisten tarpeet huomioon ottaen.

Reflektio

Miksi luulet, että naisten omistamat yritykset saavat vähemmän riskipääomaa verrattuna miehiin?

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

3. Haasteet verkostoitumismahdollisuuksissa

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

- Naiset verkostoituvat yleensä pienemmissä, usein vain naisille tarkoitetuissa piireissä.
- Ajanpuute johtuen kodin ja työn kaksoistaakasta rajoittaa verkostoitumismahdollisuuksia.
- Menestyvien naispuolisten roolimallien alhaisempi näkyvyys yrittäjyydessä.

Reflektio

Miten vahvojen verkostojen rakentaminen voi auttaa naisyrittäjiä menestymään miesvaltaisilla aloilla?

Toimi!

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

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

4. Liiketoiminta-alojen horisontaalinen sukupuolieriytyminen

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 eriytymistä, jossa naiset ajautuvat vähemmän kannattaville aloille.
- Vain pieni prosenttiosuus (5 % - 15 %) naisista omistaa yrityksiä tiede- ja teknologia-aloilla.

Reflektio

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

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

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 sektoreilla.

Naisyrittäjyyden keskeiset haasteet

Harjoitus

1. Mitä mieltä olet? Mitkä ovat ne institutionaaliset järjestelmät, jotka ylläpitävät ja vahvistavat sukupuolistereotypioita? Listaa muutamia niistä! Ajattele perhettä, koulutusta, työpaikkoja, mediaa jne.
2. Valitse yksi (tai useampi) niistä, jotka listasit! Mitkä stereotypiat, käytännöt 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?

Reflektio

Mitä voidaan tehdä naisyrittäjiin liittyvien stereotyyppien torjumiseksi?

Toimi!

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

Yrittäjyysmahdollisuuksiin vaikuttavat tekijät

Yksilötaso

- socialisaatio, asenteet ja motivaatiot uraan, koulutukseen, perhetaustaan

Organisaatiotaso

- organisaation normit, kulttuuri tai ohjelmat, ylennysrakenteet, rekrytointi, suoritusarviointi, joustavuus, koulutukset
- sukupuoli on yksi sosiaalisten suhteiden keskeisistä järjestäytymisperiaatteista
- työorganisaatiot ovat sellaisia paikkoja, joissa sukupuolta toteutetaan ja järjestetään sen suorittamisen yhteisen käytännön ymmärryksen ympärille.
- uran kehitys on upotettu organisatoriseen kontekstiin: organisatoriset prosessit korostavat ja vahvistavat eroja ja muokkaavat identiteettien, valtasuhteiden ja mahdollisuuksien sukupuolittuneita prosesseja

Sosioekonominen makrotaso

- sosiaalipolitiikka, valtion tuet, yhteiskunnan normit, työmarkkinoiden rakenne

Strategiat sukupuolispesifisten haasteiden voittamiseksi yrittäjyydessä

Lähestymistavat sukupuolten tasa-arvon parantamiseksi

Tasa-arvoiden 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 glennykseen, arviointiin ja rekrytointiin.	Kokeelliset välineet

Strategiat sukupuolispesifisten haasteiden voittamiseksi yrittäjyydessä

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 välistä epätasa-arvoa yrittäjyydessä maassasi?
- Mitä muutoksia voit toteuttaa liiketoimintatavoissasi voittaaksesi joitakin yllä esitettyjä esteitä?

Strategiat sukupuolispesifisten haasteiden voittamiseksi yrittäjyydessä

3 strategiaa sukupuolispesifisten 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 saaminen

Etsi erityisesti naisomisteisille yrityksille suunnattuja avustuksia, lainoja ja riskipääomaa. On usein ohjelmia, jotka pyrkivät kaventamaan rahoituskuilua.

Toimi!

Tutki naisyrittäjille alueellasi tarjolla olevia rahoitusmahdollisuuksia.

3) Vaikuttaminen ja politiikkaan osallistuminen

Puolusta politiikkoja, jotka tukevat 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!

Aihe 2.

Henkilökohtainen resilienssi ja hyvinvointi

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, resilienssiominaisuuksien inventaarion ja strategioita energian hallintaan tehokkaasti. 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 menestystä, jopa haastavissa tilanteissa, ja edistää pitkäaikaista henkilökohtaista ja ammatillista kasvua.

Henkilökohtainen resilienssi ja hyvinvointi

Johdanto
Mitä on
resilienssi?

Arvioi oma
resilienssisi

Vahvista
resilienssiäsi
ja säteile
itsevarmuutta

Resilienssin
toiminta-
suunnitelma

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 itsereflektiota 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 elintärkeä ominaisuus henkilökohtaisessa ja ammatillisessa menestyksessä, koska se varustaa yksilöt henkisesti ja emotionaalisella voimalla navigoida haasteissa, takaiskuissa ja vastoinkäymisissä. Nykyajan nopeatahtisessa ja arvaamattomassa ympäristössä resilienssi mahdollistaa ihmisille keskittymisen 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](#)

Ominaisuudet, jotka edistävät resilienssiä

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 aurinkovoimalla toimivien laitteiden kehittämisessä, mukaan lukien ensimmäinen aurinkolämmitteinen talo.

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

Ominaisuudet, jotka edistävät resilienssiä

Sitkeys

On ratkaisevassa roolissa pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa, auttaa yksilöitä selviytymään vaikeista tilanteista ja jatkamaan eteenpäin. Edistää resilienssiä, sillä haasteiden kohtaaminen toistuvasti ja niiden läpi sinnittely rakentaa 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 onnistuneen astronauttien lähettämisen avaruuteen ja heidän turvallisen paluunsa. Yksi hänen kuuluisimmista 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, itsereflektio, optimismi, kiitollisuus, tunteiden säätely, fyysinen hyvinvointi... ja monia muita.

Johtopäätökset ja opit

Yhteenveto: Resilienssi tarkoittaa kykyä palautua vastoinkäymisistä, pysyä joustavana muutosten edessä ja kohdata haasteet suoraan. Resilienssin keskeisiä osia ovat vahvojen sosiaalisten tukiverkoston rakentaminen, sopeutumiskyvyn kehittäminen ja säännöllinen itsereflektio. 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 pyrkimiseen, varmistaen, että pysyt kurssilla kohti yrittäjäystavoitteidesi saavuttamista.

Arvioi oma resilienssisi

HARJOITUS: Resilienssin itsearviointi- TESTI

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

HARJOITUS: Resilienssin itsearviointi- TESTI

	Erittäin eri mieltä (1)	Eri mieltä (2)	Neutraali (3)	Samaa mieltä (4)	Täysin samaa mieltä (5)
Minulla on tapana toipua nopeasti vaikeiden aikojen jälkeen	1	2	3	4	5
Minun on vaikea selvitä stressaavista tapahtumista	1	2	3	4	5
Minulta ei kestä kauan toipua stressaavasta tapahtumasta	1	2	3	4	5
Minun on vaikea toipua, kun jotain pahaa tapahtuu	1	2	3	4	5
Selviän yleensä vaikeista ajoista vähällä vaivalla	1	2	3	4	5
Minulta kestää yleensä kauan päästä yli elämän vastoinkäymisistä	1	2	3	4	5

HARJOITUS: Resilienssin itsearviointi-PISTEYTYS

Pistemäärän laskeminen Brief Resilience Scale (BRS)

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

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.

HARJOITUS: Resilienssin itsearviointi

Reflektio

Kun olet täyttänyt Lyhyen Resilienssiskaalan (BRS), ota hetki aikaa pohtiaksesi vastauksiasi ja yleistä resilienssitasoasi 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: Resilienssipiirteiden inventaario

Osa 1

Sinut kutsutaan nyt tutkimaan resilienssin piirteitä. Resilienssin piirteiden tutkiminen on tärkeä askel kyvyssäsi käsitellä tehokkaasti haastavia tilanteita. Ymmärtämällä, mitkä piirteet sinulla jo on ja mitkä voit kehittää edelleen, olet paremmin varustautunut kohtaamaan vastoinkäymisiä luottavaisin mielin ja sopeutumiskykyisesti. Resilienssipiirteiden inventaario -työkirja auttaa sinua tunnistamaan ne piirteet, jotka ovat hyödyllisimpiä esteiden voittamisessa, henkilökohtaisen kasvun edistämisessä ja hyvinvoinnin vahvistamisessa. Tämä itsetuntemus voi auttaa sinua soveltamaan oikeita taitoja, kun haasteita ilmenee, tehden sinusta kestävämmän ja kykenevämmän menestymään jopa vaikeissa olosuhteissa. Resilienssipiirteiden inventaario -työkirjassa löydät luettelon 20 resilienssipiirteestä. Lataa työkirja ja tutustu niihin huolellisesti.

EXERCISE: Resilience Traits Inventory

Osa 2: Seuraavaksi lue alla oleva tilanne:

Kuvittele, että sinulla on startup kestävässä muotiteollisuudessa. 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, ja yritys ei pysty täyttämään tilauksia ajallaan. Asiakastyytymättömyys 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 on haettava hänet heti.

HARJOITUS: Resilienssipiirteiden inventaario

Osa 3:

- **Vaihe 1:** Valitse 5 resilienssipiirrettä, joita pidät tärkeimpinä tilanteen ratkaisemiseksi.
- **Vaihe 2:** Lisää muita piirteitä, joita ei ole lueteltu, mutta joita pidät itsellesi tärkeinä.
- **Vaihe 3:** Pohdi, mitkä resilienssitekijät sinulla on tällä hetkellä ja tunnista ne, joita sinulla ei vielä ole, mutta haluaisit kehittää.

HARJOITUS: Resilienssipiirteiden inventaario

Reflektio

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 resilienssipiirteitä haluat parantaa, ja mitä voit tehdä vahvistaaksesi niitä?
- Kuinka resilienssin parantaminen auttaa hyvinvointiasi ja kykyäsi käsitellä odottamattomia haasteita liiketoiminnassasi?

Vahvista resilienssiäsi ja loista 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 itsevarmuutta, sillä haasteiden voittaminen osoittaa, että pystyt enempään kuin luulet. Mukavuusalueesi ulkopuolelle astuminen altistaa sinut myös uusille kokemuksille, ideoille ja ihmisille, luoden polkuja innovaatioon ja henkilökohtaiseen kehitykseen. Lopulta se auttaa sinua sopeutumaan muutoksiin, hallitsemaan stressiä ja saavuttamaan pitkäaikaista tyytyväisyyttä sekä henkilökohtaisilla että ammatillisilla alueilla.

HARJOITUS: Opi jotain uutta

Osa 1: Mieti yrittäjyystavoitteitasi. **Listaa 3-5 resilienssitaitoa tai -kykyä**, joita sinulla on jo mutta 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 **motivaationne** näiden taitojen parantamiseen? Harkitse syitä tai tilanteita, jotka ajavat haluasi kehittää näitä taitoja.

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

Osa 5: Ajattele erityisen haastavaa työpäivää. Miten aiot sisällyttää ja soveltaa näitä uusia tai parannettuja taitoja siinä tilanteessa?

HARJOITUS: Opi jotain uutta

Reflektio

Ota muutama hetki 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 haastaa itseäsi nykyisen mukavuusalueesi ulkopuolella. Kuinka tämä voisi auttaa sinua saavuttamaan enemmän, joko henkilökohtaisesti tai ammatillisesti?
- Harkitse, kuinka mukavuusalueeltasi poistuminen voi auttaa sinua kehittämään uusia taitoja ja rakentamaan resilienssiä. Miten luulet tämän valmistavan sinua kohtaamaan tulevia haasteita?

HARJOITUS: Hallitse energiaasi 1/1

Energianhallinta on ratkaisevan tärkeää tuottavuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi koko päivän ajan. Toisin kuin aika, energia on rajallinen resurssi, joka vaihtelee erilaisten 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 poistaa se, mikä kuluttaa sinua, ja vahvistaa 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.

HARJOITUS: Hallitse energiaasi 1/1

Aloitetaan ja otetaan ensimmäinen askel kohti energian optimointia!

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, väritä tai varjosta terälehdet kuvaamaan energiatasoasi:

Kukka 1 = Aamu / Kukka 2 = Iltapäivä / Kukka 3 = Ilta

Täysin kirkas, väritetty terälehti edustaa huippuenergiaa (8-10)

Osittain väritetty terälehti osoittaa kohtalaista energiaa (4-7)

Häivytetty tai värittämätön terälehti viittaa alhaiseen energiaan (1-3).

HARJOITUS: Hallitse energiaasi 1/2

Osa 2:

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

Esimerkkejä energiasyöppöistä: pitkät kokoukset, moniajo, tylsät tehtävät, lasten kanssa oppiminen, ostosten tekeminen jne...

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

Osa 3:

Valitse kolme energiasyöppöä listaltasi ja luo suunnitelma niiden poistamiseksi. Valitse kolme energianlähdettä listaltasi ja luo suunnitelma niiden tehostamiseksi, harjoittele niitä useammin.

HARJOITUS: Hallitse energiaasi

Pohdinta:

Käytä hetki aikaa pohtia energianhallintaasi päivän aikana, keskittyen sekä energiasyöppöihin että energianlähteisiin:

- Milloin viimeksi tarkistit aktiivisesti energiatasosi, ja miten se vaikutti suorituskyykyysi ja hyvinvointiisi?
- Miltä sinusta tuntuu, kun osallistut energianlähteisiin, ja mitä positiivisia vaikutuksia niillä on hyvinvointiisi?
- Mitä konkreettisia toimia tai tapoja voit sisällyttää rutiineihisi ladataksesi energiaasi tehokkaammin päivän aikana?



HARJOITUS: Parhaiden käytäntöjen käsittely (motivaatiovideot)

Osana koulutustasi katsot motivaatiovideoita, joissa esiintyy menestyneitä naisyrittäjiä.

Motivaatiovideoiden katsominen, joissa esiintyy menestyneitä naisyrittäjiä, 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 katsominen ja niistä pohtiminen 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.

HARJOITUS: Parhaiden käytäntöjen käsittely (motivaatiovideot)

Katso motivaatiovideot ja vastaa sitten kysymyksiin:

1. Mitä strategioita tai taktiikoita hän käytti kasvattaakseen liiketoimintaansa?
2. Mitä opetuksia hän korostaa, jotka voisivat olla merkityksellisiä omalla matkallasi?
3. Kuinka 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?

Luo resilienssitoimintasuunnitelma

HARJOITUS: Luo resilienssitoimintasuunnitelma

Resilienssitoimintasuunnitelman luominen on olennaista, koska se antaa sinulle jäsennellyn lähestymistavan resilienssisi ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Asettamalla selkeät tavoitteet ja tunnistamalla sekä vahvuutesi että kehityskohteesi saat selkeän suunnan henkilökohtaiseen kasvuun. Hyvin laadittu suunnitelma auttaa sinua aktiivisesti kehittämään taitoja, jotka lisäävät kykyäsi selviytyä stressistä, sopeutua haasteisiin ja palautua vahvempana 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 tarvitaan pysyäksesi resilianttina vaikeina aikoina. Nämä tukijat voivat tarjota palautetta, jakaa kokemuksiaan ja auttaa sinua pysymään tavoitteissasi. Vaikeina aikoina vahva verkosto, johon voi tukeutua, vähentää eristyneisyyden tunteita, lisää itseluottamusta ja tarjoaa käytännön ratkaisuja tai näkemyksiä, joita et ehkä ole harkinnut.

HARJOITUS: Luo resilienssitoimintasuunnitelma

Osa 1: Tunnista Vahvuutesi ja Heikkoutesi

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

1./ 2./ 3./

Vaihe 2: Heikkoudet: Listaa kolme aluetta, joissa voit parantaa. Nämä ovat taitoja tai käyttäytymismalleja, jotka vaikuttavat resilienssiisi 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 vapaa-aika välttääkseni loppuunpalamista", tai "Aion harjoitella itsemytätuntoa 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.

HARJOITUS: Luo resilienssitoimintasuunnitelma

Osa 3: Rakenna sosiaalinen tukiverkostosi

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

Vaihe 2: Vahvista yhteyksiä: Ole aktiivisesti yhteydessä näihin henkilöihin, 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.

HARJOITUS: Luo resilienssin toimintasuunnitelma

Pohdinta:

Käytä hetki aikaa pohtiaksesi vahvuuksiasi, parannettavia alueita ja sitä, miten voit työskennellä resilienssin rakentamiseksi. Kun teet niin, mieti seuraavia asioita:

- Miten vahvuutesi voivat auttaa sinua saavuttamaan resilienssitavoitteesi? Mitä toimia aiot tehdä käyttääksesi niitä, kun asiat käyvät vaikeiksi?
- Mitä voit tehdä parantaaksesi luettelemiasi heikkouksia? Miten nämä muutokset auttavat sinua selviytymään haasteista paremmin?
- Miten saat tukiverkostosi mukaan resilienssitavoitteisiisi, ja miten heidän palautteensa voi auttaa sinua pysymään keskittyneenä?



Yrittäjyyden sukupuolivaikutukset

Naiset kohtaavat ainutlaatuisia haasteita, kuten rajoitettu pääsy rahoitukseen, yhteiskunnalliset esteet ja työn ja hoivavastuun "kaksoistaakka". Näiden haasteiden ymmärtäminen ja vahvojen verkostojen rakentaminen voi voimaannuttaa naisia menestymään yrittäjydessä.

Keskity tukiverkostojen rakentamiseen, taloudellisen lukutaidon parantamiseen ja sukupuolistereotyypioiden haastamiseen. Käytännön toimiin kuuluu liittyminen naisyrittäjäryhmiin, sukupuolikohtaisten rahoitusmahdollisuuksien etsiminen ja sukupuolten tasa-arvoa tukevien

Yksilötasolla henkilökohtainen sosiaalisuus, 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 työelämässä.

Tasa-arvoisten mahdollisuuksien luominen sisältää erilaisia lähestymistapoja, kuten monimuotoisuuskoulutusta, mentorointia, positiivista erityiskohtelua ja politiikkapohjaisia toimenpiteitä, jotka tähtäävät oikeudenmukaisuuden, taitojen kehittämisen ja osallistavan organisaatiokulttuurin edistämiseen.

Resilienssi ja hyvinvointi

Resilienssi on opittava taito, jota voidaan kehittää ja vahvistaa ajan myötä oikealla asenteella ja strategioilla.

Itsetuntemus on ratkaisevaa: omien vahvuuksien ja kehitysalueiden ymmärtäminen on olennaista resilienssin rakentamisessa.

Sopeutumiskyky ja joustavuus: kyky sopeutua muutoksiin ja pysyä joustavana haasteiden edessä on resilienssin ydinosa. Tämä taito auttaa sinua toipumaan takaiskuista tehokkaammin.

Rakenna vahva sosiaalinen verkosto: ystävien, perheen, kollegoiden ja naisyrittäjiä tukevien ammatillisten järjestöjen tukijärjestelmä on elintärkeää resilienssin ylläpitämiseksi. Nämä suhteet tarjoavat emotionaalista tukea, erilaisia näkökulmia ja kannustusta vaikeuksien kohdatessa.

Jatkuva oppiminen ja ennakoiva energianhallinta ovat avainasemassa resilienssin ylläpitämisessä. Työ- ja yksityiselämän vaatimusten tasapainottaminen ja itsestä huolehtimisen priorisointi edistävät pitkäaikaista hyvinvointia ja resilienssiä.

Itsearviointitesti - Sukupuolivaikutukset

Mitä sukupuolten tasa-arvo tarkoittaa?

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

Mikä on tunnettu esimerkki sukupuolten välisestä kuilusta?

- ☐ Miesten ja naisten välinen fyysisten kykyjen ero.
- ☐ Miesten ja naisten välinen ero äänioikeuksissa.
- ☐ Sukupuolten palkkaero, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääräisten ansioiden eroa.

Mikä seuraavista on keskeinen este naisyrittäjille verkostoitumisessa?

- ☐ Naiset käyttävät vähemmän todennäköisesti verkostoitumismahdollisuuksia verkossa.
- ☐ Naisilla on usein vähemmän mahdollisuuksia päästä vaikutusvaltaisiin verkostoihin ajanpuutteen ja perhevelvollisuuksien vuoksi.
- ☐ Naisyrittäjillä on vähemmän aikomusta menestyä miesvaltaisilla aloilla.

Mikä seuraavista ei ole merkittävä haaste naisyrittäjille hoivatyöhön liittyen?

- ☐ Työn ja perhevelvollisuuksien "kaksoistaakka" rajoittaa naisten kykyä osallistua täysipainoisesti yrittäjyyteen.
- ☐ Naisilla on tyypillisesti vähemmän taloudellisia varoja, lyhyemmät luottohistoriat ja alhaisemmat tulotasot.
- ☐ Naisyrittäjien on vaikea menestyä aloilla, kuten vähittäiskaupassa, koulutuksessa ja sosiaalityössä, työmarkkinoiden eriytymisen vuoksi.

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

- ☐ Vahvojen ammatillisten verkostojen luominen, sukupuolikohtaisten rahoitusresurssien saaminen, joustavien työaikojen ja saavutettavan lastenhoidon toteuttaminen.
- ☐ Valtion tason monimuotoisuusaloitteiden toteuttaminen ja monimuotoisuuden juhlistaminen yrittäjyydessä
- ☐ Poliitikkojen puolustaminen, jotka asettavat etusijalle taitojen ja pätevyyden kehittämisen naisyrittäjille

Oikeat vastaukset

Mitä sukupuolten tasa-arvo tarkoittaa?

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

Mikä on tunnettu esimerkki sukupuolten välisestä kuilusta?

- ☐ Miesten ja naisten välinen fyysisten kykyjen ero.
- ☐ Miesten ja naisten välinen ero äänioikeuksissa.
- ☒ Sukupuolten palkkaero, joka kuvaa miesten ja naisten keskimääräisten ansioiden eroa.

Mikä seuraavista on keskeinen este naisyrittäjille verkostoitumisessa?

- ☐ Naiset käyttävät vähemmän todennäköisesti verkostoitumismahdollisuuksia verkossa.
- ☐ Naisilla on usein vähemmän mahdollisuuksia päästä vaikutusvaltaisiin verkostoihin ajanpuutteen ja perhevelvollisuuksien vuoksi.
- ☒ Naisyrittäjillä on vähemmän aikomusta menestyä miesvaltaisilla aloilla.

Mikä seuraavista ei ole merkittävä haaste naisyrittäjille hoivatyöhön liittyen?

- ☐ Työn ja perhevelvollisuuksien "kaksoistaakka" rajoittaa naisten kykyä osallistua täysipainoisesti yrittäjyyteen.
- ☐ Naisilla on tyypillisesti vähemmän taloudellisia varoja, lyhyemmät luottohistoriat ja alhaisemmat tulotasot.
- ☒ Naisyrittäjien on vaikea menestyä aloilla, kuten vähittäiskaupassa, koulutuksessa ja sosiaalityössä, työmarkkinoiden eriytymisen vuoksi.

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

- ☒ Vahvojen ammatillisten verkostojen luominen, sukupuolikohtaisten rahoitusresurssien saaminen, joustavien työaikojen ja saavutettavan lastenhoidon toteuttaminen.
- ☐ Valtion tason monimuotoisuusaloitteiden toteuttaminen ja monimuotoisuuden juhlistaminen yrittäjyydessä
- ☐ Poliitikkojen puolustaminen, jotka asettavat etusijalle taitojen ja pätevyyden kehittämisen naisyrittäjille

Itsearviointitesti - Resilienssi ja hyvinvointi

Mikä on resilienssin ensisijainen osa?

- ☐ Ongelmiin puuttumatta jättäminen
- ☐ Toipuminen vastoinkäymisistä
- ☐ Stressin välttäminen
- ☐ Avun hakeminen muilta

Mikä seuraavista piirteistä liittyy eniten resilienssiin?

- ☐ Perfektionismi
- ☐ Optimism
- ☐ Pessimism
- ☐ Joustavuus

Resilienssi sisältää seuraavista toimista?

- ☐ Tunneilmaisun vähentäminen
- ☐ Haasteiden kohtaaminen suoraan ja niistä oppiminen
- ☐ Stressin tukahduttaminen
- ☐ Eristäytyminen vaikeuksien välttämiseksi

Mikä on yksi tehokas tapa parantaa resilienssiäsi?

- ☐ Välttää uusia kokemuksia pysyäkseen mukavuusalueella
- ☐ Syytellä muita haasteistasi
- ☐ Rakentaa vahvoja sosiaalisia tukiverkostoja
- ☐ Sivuuttaa negatiiviset tunteet

Mikä väite kuvaa parhaiten sopeutumiskyvyn roolia resilienssissä?

- ☐ Sopeutumiskyky on merkityksetöntä resilienssille.
- ☐ Sopeutumiskyky mahdollistaa muutoksiin sopeutumisen ja takaiskuista toipumisen.
- ☐ Sopeutumiskyky tarkoittaa tappion hyväksymistä.
- ☐ Resilienssi tarkoittaa vain pysymistä samana, tapahtui mitä tahansa.

Mikä on itsearvioinnin tarkoitus resilienssin rakentamisessa?

- ☐ Jäädä murehtimaan menneitä virheitä
- ☐ Tunnistaa henkilökohtaiset vahvuudet ja kehityskohteet
- ☐ Välttää vaikeiden tunteiden kohtaamista
- ☐ Estää tulevia haasteita

Oikeat vastaukset

Mikä on resilienssin ensisijainen osa?

- ☐ Ongelmiin puuttumatta jättäminen
- ☒ Toipuminen vastoinkäymisistä
- ☐ Stressin välttäminen
- ☐ Avun hakeminen muilta

Mikä seuraavista piirteistä liittyy eniten resilienssiin?

- ☐ Perfektionismi
- ☐ Optimism
- ☐ Pessimism
- ☒ Joustavuus

Resilienssi sisältää seuraavista toimista?

- ☐ Tunneilmaisun vähentäminen
- ☒ Haasteiden kohtaaminen suoraan ja niistä oppiminen
- ☐ Stressin tukahduttaminen
- ☐ Eristäytyminen vaikeuksien välttämiseksi

Mikä on yksi tehokas tapa parantaa resilienssiäsi?

- ☐ Välttää uusia kokemuksia pysyäkseen mukavuusalueella
- ☐ Syytellä muita haasteistasi
- ☐ Rakentaa vahvoja sosiaalisia tukiverkostoja
- ☒ Sivuuttaa negatiiviset tunteet

Mikä väite kuvaa parhaiten sopeutumiskyvyn roolia resilienssissä?

- ☐ Sopeutumiskyky on merkityksetöntä resilienssille.
- ☒ Sopeutumiskyky mahdollistaa muutoksiin sopeutumisen ja takaiskuista toipumisen.
- ☐ Sopeutumiskyky tarkoittaa tappion hyväksymistä.
- ☐ Resilienssi tarkoittaa vain pysymistä samana, tapahtui mitä tahansa.

Mikä on itsearvioinnin tarkoitus resilienssin rakentamisessa?

- ☐ Jäädä murehtimaan menneitä virheitä
- ☒ Tunnistaa henkilökohtaiset vahvuudet ja kehityskohteet
- ☐ Välttää vaikeiden tunteiden kohtaamista
- ☐ Estää tulevia haasteita

Kiitos huomiostanne!



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.