



Implicațiile de gen ale antreprenoriatului Reziliența și bunăstarea personală

Autor: Institutul de Cercetare
HÉTFA & Fundația SEED



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.



Subtopica 1.

Implicațiile de gen ale antreprenoriatului

Obiective și rezultate ale învățării

Finalizarea modulului vă va permite să:

- Aflați care sunt principalele provocări cu care se confruntă femeile antreprenor
- Recunoașterea factorilor individuali, organizaționali și socio-economici care afectează oportunitățile antreprenoriale ale femeilor.
- Învățați strategii pentru a depăși dificultățile din călătoria dumneavoastră antreprenorială și întâlniți-vă cu femei antreprenor de succes prin intermediul videoclipurilor motivaționale
- să definească reziliența, să evalueze propriile niveluri de reziliență și să identifice trăsături-cheie de reziliență, cum ar fi flexibilitatea, adaptabilitatea și reglarea emoțională, pentru a le utiliza în situații dificile.
- gestionați energia și favorizați bunăstarea pe termen lung
- stabiliți obiective specifice de reziliență, identificați punctele forte și domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți și creați un plan structurat pentru a face față mai bine provocărilor, utilizând rețeaua dvs. de sprijin social.

Implicațiile de gen ale antreprenoriatului

Introducere

**Egalitatea de
gen în
antreprenoriat**

**Principalele
provocări în
antreprenoria
t pentru femei**

Strategii

Introducere

În ciuda subreprezentării lor în antreprenoriat, femeile au un potențial semnificativ de a stimula prosperitatea economică, de a promova inovarea și de a spori bunăstarea societății. Cu toate acestea, emanciparea femeilor antreprenor nu numai că contribuie la o mai mare creștere economică, la progresul societății și la dezvoltarea durabilă, dar servește și drept catalizator pentru propria dezvoltare economică a femeilor în mai multe moduri:



Introducere

- Femeile pot dobândi independență economică prin antreprenoriat, care le poate stimula autosuficiența financiară și le poate consolida poziția economică.
- Femeile antreprenor creează oportunități de angajare, contribuind la reducerea șomajului.
- Întreprinderile deținute de femei sunt motorul progresului economic prin introducerea de idei inovatoare, adesea adaptate pentru a răspunde nevoilor specifice ale femeilor.
- Devenind antreprenoare, femeile se pot scoate pe ele însele și pe alții din sărăcie, contribuind la bunăstarea socială generală.
- Femeile antreprenor se confruntă cu provocări precum accesul limitat la finanțare, bariere culturale și reglementări, dar depășirea acestor obstacole poate debloca beneficii economice suplimentare pentru ele și pentru societate.
- Construirea de rețele și obținerea de sprijin social pot ajuta femeile să depășească provocări precum lipsa de informații, lacunele în materie de formare și responsabilitățile concurente de acasă și de la serviciu.

EXERCIȚIU - Roluri și așteptări de gen

Fă o hartă mentală!
Scrieți tot ceea ce asociați
cu a fi un "antreprenor" și
o "femeie antreprenor".



**Răspundeți la următoarele întrebări
pe baza hărții mentale pe care ați creat-o!**

- Ce diferențe observați între "antreprenor" și "femei antreprenor"?
- Care credeți că sunt motivele din spatele acestor diferențe?
- Observați așteptări legate de femeile antreprenor?
- Cum influențează aceste așteptări succesul și împlinirea femeilor antreprenor?

Egalitatea de gen în antreprenoriat

Femeile antreprenor se confruntă cu provocări specifice de gen. Să aruncăm o privire asupra acestor provocări și să explorăm strategiile pe care, în calitate de femeie și antreprenor, le puteți utiliza pentru a le depăși.

Inegalitatea de gen: Dezavantajele sistemice cu care se confruntă femeile.

Inegalitatea de gen în antreprenoriat se referă la inegalitatea de șanse, resurse și tratament cu care se confruntă femeile în comparație cu bărbații atunci când înființează și conduc întreprinderi. Aceste inegalități provin din bariere financiare, societale și culturale care afectează femeile în mod disproporționat.

Gender equality in entrepreneurship

Egalitate de gen: Acces egal la drepturi și oportunități indiferent de sex.

Exercitarea în condiții de egalitate a drepturilor și accesul la oportunități și resurse pentru toți, indiferent de sex, vârstă, etnie, religie, orientare sexuală, resurse pentru trai etc. Egalitatea se referă la un aspect calitativ: prioritățile și nevoile trebuie să fie luate în considerare atunci când se abordează egalitatea unui anumit grup. Astfel, egalitatea nu înseamnă că femeile și bărbații sunt la fel sau trebuie să fie la fel, ci că diversitatea diferitelor grupuri de femei și bărbați este recunoscută pentru a asigura aceleași drepturi și acces la oportunități și resurse. Pe scurt, egalitatea de gen înseamnă că atât femeile, cât și bărbații se pot bucura de drepturile omului, de aceleași oportunități și resurse și de potențialul de a contribui sau de a beneficia de societate, economie, bunuri sociale și culturale.

Vizitați [acest glosar privind egalitatea de gen](#) și citiți definițiile egalității de gen și echității de gen.

Egalitatea de gen în antreprenoriat

Decalajul de gen

Diferența în orice domeniu între femei și bărbați (de exemplu: putere, drepturi, resurse, participare, remunerare, beneficii). Diferența de remunerare între femei și bărbați este cea mai cunoscută diferență, măsurată la nivel mondial, și descrie diferența dintre câștigurile medii ale bărbaților și femeilor.



Egalitatea de gen în antreprenoriat

Exercițiul 1

Consultați cel mai recent [raport Global Gender Gap Report 2023](#).

Reflecțați asupra modului în care diferențele de gen din țara dvs. afectează femeile antreprenor.

Egalitatea de gen în antreprenoriat

Exercițiul 2 – Exemple de diferențe de gen în antreprenoriat

- Femeile reprezintă 1/3 din antreprenori, ele constituie 28-34% din totalul antreprenorilor
- Din 2008, numărul femeilor care înființează întreprinderi a crescut
- Femeile au tendința de a deține întreprinderi mici (întreprinderi unipersonale în UE (78%), de a fi mai degrabă freelanceri sau de a lucra în companii mai mici ca antreprenori, dar și acest lucru se schimbă: mai multe femei lucrează în companii mai mari decât înainte
- Femeile au mai puțin acces la obținerea de capital și mai puțin acces la informații
- Principalele domenii în care se pot înființa întreprinderi sunt: sănătate, activități de asistență socială, servicii sau educație
- Femeile sunt subreprezentate în crearea de întreprinderi inovatoare
- Dintre întreprinderile nou înființate, aproximativ 15% dintre fondatori sunt femei
- În sectorul TIC: femeile progresează în ceea ce privește participarea în calitate de antreprenori, dar sunt încă mult în urma bărbaților, femeile sunt de obicei angajate ca manageri și profesioniști în domeniul TIC, dar din ce în ce mai multe femei ocupă posturi tehnice
- Există încă mai puține investiții în antreprenoriatul feminin
- Femeile au mai multe responsabilități domestice și de îngrijire a copiilor decât bărbații (în întreaga lume)

Vi se pare cunoscută vreuna dintre acestea? Vă simțiți afectați de ele?

Egalitatea de gen în antreprenoriat

Reflecție asupra egalității de gen în țara dumneavoastră

- Puteți identifica și descrie exemple de inegalitate de gen în țara sau comunitatea dumneavoastră? Luați în considerare aspecte precum ocuparea forței de muncă, educația și rolurile sociale.
- În țara dumneavoastră, care sunt exemplele care arată că femeile nu au un statut egal cu cel al bărbaților în diferite sfere ale societății?
- Care sunt consecințele acestor inegalități pentru națiuni sau țări?
- Luați în considerare impactul inegalității de gen asupra antreprenoriatului: Cum credeți că inegalitățile de gen vă afectează oportunitățile și provocările în calitate de antreprenor? Cum afectează aceste inegalități antreprenoriatul și capacitatea femeilor de a conduce întreprinderi?
- În țara dumneavoastră, credeți că bărbații și femeile au acces egal la inițierea unei afaceri? De ce sau de ce nu? Enumerați consecințele potențiale și explicați modul în care acestea ar putea influența parcursul dumneavoastră în afaceri.

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

Exercițiu

Sunteți de acord cu această afirmație?

- Femeile au aceleași șanse ca bărbații de a începe o afacere.
- Așteptările și prejudecățile sociale continuă să împiedice femeile să devină antreprenori în comparație cu bărbații.
- Atunci când femeile încep o afacere, au mai puține active financiare.

Ce părere aveți?

- Au și alții aceeași părere despre aceste probleme?
- Ce concepții greșite ar putea apărea în legătură cu aceste subiecte?

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

1. Impactul muncii de îngrijire asupra femeilor antreprenor

Munca de îngrijire se referă atât la munca neremunerată, cât și la cea remunerată, legată de îngrijirea copiilor, a persoanelor în vârstă sau a sarcinilor casnice. Pe de o parte, multe femei devin lucrători independenți pentru a obține un echilibru mai bun între viața profesională și cea privată și folosesc antreprenoriatul pentru a gestiona îngrijirea copiilor și a bătrânilor, menținându-și în același timp flexibilitatea în carieră. Pe de altă parte, la nivel mondial, femeile efectuează majoritatea activităților de îngrijire neremunerate, ceea ce le limitează capacitatea de a participa pe deplin la viața activă:

"Povara dublă" a responsabilităților profesionale și familiale afectează femeile în mod disproporționat. Adesea, femeile se luptă să găsească un echilibru între munca de îngrijire și antreprenoriat, ceea ce poate duce la mai puține oportunități de afaceri sau la o creștere mai lentă a afacerilor.

Reflecție

- Cum poate antreprenoriatul să ajute femeile să realizeze un echilibru mai bun între viața profesională și cea de familie?
- Cum influențează responsabilitatea muncii de îngrijire din viața dvs. capacitatea dvs. de a deveni antreprenor?

Treceți la acțiune!

Luați în considerare stabilirea unor structuri de lucru flexibile și analizați posibilitatea de a împărți responsabilitățile acasă.

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

2. Inegalitatea de gen în accesul la finanțare și capital

Femeile antreprenor au adesea acces mai redus la credite, finanțare și capital în comparație cu bărbații:

- De obicei, femeile dețin mai puține active financiare (cum ar fi proprietăți).
- Femeile au istorii de credit mai scurte și niveluri de venit mai scăzute.
- Produsele financiare nu sunt întotdeauna concepute în funcție de nevoile femeilor.

Reflecție

De ce credeți că întreprinderile deținute de femei primesc mai puțin capital de risc în comparație cu bărbații?

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

3. Provocări în crearea de rețele Oportunități

Crearea de rețele este esențială pentru succesul antreprenorial, însă femeile au adesea mai puține oportunități de a accesa rețele influente:

- Femeile au tendința de a lucra în rețea în cercuri mai restrânse, adesea doar pentru femei.
- Constrângerile de timp cauzate de dubla povară a responsabilităților de acasă și de la serviciu limitează oportunitățile de relaționare.
- Vizibilitatea redusă a modelelor feminine de succes în antreprenoriat.

Reflecție

Cum poate construirea unor rețele puternice să ajute femeile antreprenor să aibă succes în industriile dominate de bărbați?

Treceți la acțiune!

Explorați rețelele locale și internaționale destinate exclusiv femeilor sau creați-vă propria rețea pentru a promova sprijinul și schimbul de cunoștințe.

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

4. Segregarea orizontală de gen în sectoarele de activitate

Femeile antreprenor sunt concentrate în sectoarele cu creștere mai mică (de exemplu, comerțul cu amănuntul, educația, asistența socială), în timp ce bărbații domină sectoarele inovatoare cu creștere mare (de exemplu, tehnologia, ingineria).

Printre cauze se numără:

- Munca independentă a femeilor reflectă adesea segregarea pieței muncii, în care femeile sunt împinse către industrii mai puțin profitabile.
- Doar un procent mic (între 5% și 15%) de femei dețin afaceri în domeniul științei și tehnologiei.

Reflecție

Ce măsuri pot lua femeile pentru a pătrunde în industrii cu creștere rapidă precum tehnologia și ingineria?

Principalele provocări în antreprenoriat pentru femei

5. Prejudecăți și stereotipuri privind femeile în afaceri

Femeile antreprenor se confruntă cu stereotipuri și prejudecăți care le limitează oportunitățile și încrederea. Exemple de prejudecăți:

- Antreprenoriatul este văzut în mod tradițional ca un domeniu masculin, întărit de mass-media și de narațiunile culturale.
- Stereotipurile sugerează că întreprinderile deținute de femei sunt mai puțin inovatoare și mai puțin dispuse la risc.
- Femeile au mai puține modele feminine de antreprenoriat în sectoarele cu creștere rapidă.

Principalele provocări în antreprenariat pentru femei

Exercițiu

1. Ce credeți? Care sunt sistemele instituționale care mențin și consolidează stereotipurile de gen? Enumerați câteva dintre ele! Gândiți-vă la familie, educație, locul de muncă, mass-media etc.
2. Alegeți una (sau mai multe) din cele pe care le-ați enumerat! Ce practici, comportamente și politici stereotipe caracterizează această instituție? Cum poate aceasta să mențină și să consolideze stereotipurile de gen?
3. Ce schimbări credeți că sunt necesare în cadrul instituției pentru a iniția progresul către o societate echitabilă din punctul de vedere al egalității de gen?

Reflecție

Ce se poate face pentru a combate stereotipurile din jurul femeilor antreprenor?

Luați măsuri!

- Promovează-ți propriile realizări!
- Contestați aceste prejudecăți prin prezentarea femeilor antreprenor de succes și prin promovarea educației antreprenoriale neutre din punctul de vedere al genului.

Factori care influențează oportunitățile antreprenoriale

Nivel individual

- Socializare, atitudini și motivații privind cariera, educația, mediul familial

Nivel organizațional

- Normele organizaționale, cultura sau programele unei anumite organizații, structura de promovare, recrutare, evaluarea performanțelor, flexibilitate, formare
- Genul este unul dintre principiile fundamentale de organizare a relațiilor sociale
- Organizațiile de muncă sunt astfel de locuri în care genul este pus în aplicare și organizat în jurul unei înțelegeri practice comune a performanței sale.
- Dezvoltarea carierei este încorporată în contextul organizațional: procesele organizaționale subliniază și consolidează diferențele și modelează procesele de gen ale identităților, relațiilor de putere, oportunităților

Nivel macro socio-economic

- Politica socială, subvenții de stat, norme în societate, structura pieței muncii

Strategii pentru depășirea provocărilor specifice de gen în antreprenariat

Aporodări pentru egalitatea sexuee

Tratament egal	Crearea de oportunități egale	Abordări corective
De la asimilare la conștientizarea diversității ridicarea training	Interventii bazate pe policii echilibrul viață- muncă beneficii pentru familie furnizarea de îngrijire a copiilor	Schimbare în cultura organizatiei Revizuirea culturii muncii
Ziua femeilor celebrarea diversității	Discriminare pozitivă, locuri rezervate, cote pentru femei	Implicarea indivizilor în cercetare, în procesul de schimbare, în implementarea schimbărilor
Mentorat Coaching Modele rol pentru femei	Aplicarea criteriilor obiective pentru promovare, evaluare, recrutare	Instrumente experimentale

Strategii pentru depășirea provocărilor specifice de gen în antreprenoriat

Reflecții

- Care sunt câteva modalități prin care femeile pot obține un acces mai bun la finanțare și capital?
- Cum pot guvernele și instituțiile să sprijine mai bine femeile în antreprenoriat?
- Ce schimbări de politică credeți că ar putea contribui la reducerea inegalității de gen în antreprenoriat în țara dumneavoastră?
- Ce schimbări puteți implementa în abordarea dvs. de afaceri pentru a depăși unele dintre barierele prezentate mai sus?

Strategii pentru depășirea provocărilor specifice de gen în antreprenoriat

3 strategii pentru depășirea provocărilor legate de gen în antreprenoriat

1) Construirea de rețele

Alăturați-vă grupurilor de femei antreprenor sau asociațiilor locale de afaceri pentru a obține sprijin și a împărtăși cunoștințe!

Treceți la acțiune!

Puteți identifica trei femei antreprenor sau rețele de sprijin pentru afaceri în zona dumneavoastră?

2) Accesarea resurselor financiare

Căutați subvenții, împrumuturi și capital de risc special concepute pentru întreprinderile deținute de femei. Există adesea programe care au ca scop să elimine deficitul de finanțare.

Treceți la acțiune!

Cercetați oportunitățile de finanțare disponibile pentru femeile antreprenor din regiunea dumneavoastră.

3) Advocacy și angajament politic

Promovarea politicilor care sprijină egalitatea de gen în antreprenoriat, cum ar fi accesul egal la finanțare, îngrijirea copiilor și protecția juridică.

Întrebare finală:

Ce acțiuni veți întreprinde în continuare pentru a vă consolida călătoria antreprenorială? Enumerați cel puțin 5 dintre ele!

Subtopica 2.

Reziliența și bunăstarea personală

Introducere

Modulul "Reziliență și bunăstare" este structurat pentru a oferi o abordare pas cu pas a înțelegerii, evaluării și consolidării rezilienței, cu accent pe creșterea bunăstării generale. Prin exerciții atent concepute, participanții vor dezvolta o cunoaștere aprofundată a rezilienței.

Acest modul include exerciții practice precum autoevaluarea, inventarierea trăsăturilor de reziliență și strategii de gestionare eficientă a energiei.

Participanții se vor angaja, de asemenea, în activități menite să sporească încrederea, cum ar fi învățarea de noi abilități, prelucrarea celor mai bune practici și elaborarea unui plan de acțiune personalizat privind reziliența. Combinația acestor elemente vă va permite să prosperați, chiar și în situații dificile, și să favorizați creșterea personală și profesională pe termen lung.

Content

Reziliența și bunăstarea personală

Introducere
Ce este
reziliența?

Evaluați-vă
propria
reziliență

Creșteți-vă
rezistența și
străluciți cu
încredere

Planul de
acțiune
privind
reziliența

Împuternicirea femeilor antreprenor: consolidarea rezilienței

Definiție

Reziliența este capacitatea de a trece peste adversități, de a se adapta la schimbare și de a face față provocărilor cu determinare. Aceasta cuprinde capacitatea de a menține flexibilitatea în situații dificile, de a promova rețele puternice de sprijin social și de a se angaja în autorefecție pentru a învăța din experiențe. Reziliența nu este o trăsătură inerentă, ci o abilitate care poate fi cultivată în timp prin practică și perseverență. Prin dezvoltarea rezilienței, persoanele sunt mai bine echipate pentru a face față eșecurilor, pentru a rămâne concentrate asupra obiectivelor pe termen lung și pentru a continua să progreseze în ciuda obstacolelor cu care se confruntă.

Importanță

Reziliența este un atribut vital pentru succesul personal și profesional, deoarece oferă persoanelor puterea mentală și emoțională de a face față provocărilor, eșecurilor și adversităților. În mediul rapid și imprevizibil de astăzi, reziliența le permite oamenilor să rămână concentrați asupra obiectivelor lor, să gestioneze stresul în mod eficient și să rămână adaptabili la circumstanțele în schimbare. Fără reziliență, chiar și provocările minore pot părea copleșitoare, ducând la epuizare, frustrare sau renunțare.

Trăsături care favorizează reziliența

Flexibilitate

Este capacitatea de a se adapta la circumstanțe în schimbare, de a rămâne deschis la idei și strategii noi. Este o trăsătură esențială pentru antreprenori, permițându-le să răspundă la provocări neașteptate.

Exemplu: Judit Polgár – fiind una dintre cele mai mari jucătoare de șah, Judit a înfruntat și a depășit provocarea de a fi femeie într-un sport dominat de bărbați. Capacitatea sa de a-și adapta strategiile și de a-și îmbunătăți continuu jocul este o dovadă a rezilienței și flexibilității sale.

Puteți citi mai multe despre: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Trăsături care favorizează reziliența

Adaptabilitate

Este capacitatea de a vă ajusta gândurile, comportamentele și strategiile ca răspuns la condițiile în schimbare.

Exemplu: Mária Telkes – cunoscută sub numele de "Regina Soarelui", a fost un om de știință maghiar-american care s-a confruntat cu numeroase provocări în cariera sa, în special în domeniul științei dominat de bărbați. În ciuda acestor obstacole, ea și-a adaptat cercetarea și atenția pentru a continua să inoveze în domeniul tehnologiei energiei solare. Adaptabilitatea sa a fost cheia succesului său în dezvoltarea dispozitivelor alimentate cu energie solară, inclusiv a primei case încălzite cu energie solară.

Puteți citi mai multe despre: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Trăsături care favorizează reziliența

Perseveranța

Joacă un rol crucial în atingerea obiectivelor pe termen lung, îi ajută pe indivizi să depășească situațiile dificile și să meargă mai departe. Promovează reziliența, deoarece confruntarea repetată cu provocări și perseverența în depășirea acestora dezvoltă rezistența mentală.

Exemplu: Katherine Johnson a fost o matematiciană și fiziciană afro-americană de pionierat, care a adus contribuții semnificative la eforturile de explorare spațială ale NASA. Ea este cunoscută mai ales pentru rolul său în efectuarea unor calcule complexe care au permis Statelor Unite să trimită cu succes astronauți în spațiu și să îi returneze în siguranță. Una dintre cele mai faimoase realizări ale sale a fost atunci când astronautul John Glenn a solicitat în mod expres ca Katherine Johnson să verifice calculele electronice pentru zborul său orbital în jurul Pământului. Încrederea lui Glenn în abilitățile sale demonstrează expertiza sa, deoarece acest zbor a reprezentat un moment-cheie în cursa spațială.

Puteți citi mai multe despre: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Urmăriți filmul inspirațional despre cariera ei: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

Alte trăsături care favorizează reziliența: Optimism, abilități de rezolvare a problemelor, auto-reflecție, optimism, recunoștință, reglarea emoțională, bunăstarea fizică... și multe altele.

Concluzii

Recapitulare: Reziliența implică capacitatea de a reveni din adversitate, de a rămâne flexibil în fața schimbării și de a face față provocărilor în mod direct. Componentele cheie ale rezilienței includ construirea unor rețele puternice de sprijin social, cultivarea adaptabilității și implicarea în auto-reflecții regulate. Aceste calități le permit indivizilor să gestioneze mai eficient eșecurile și să continue să progreseze către obiectivele lor în ciuda obstacolelor.

Încurajare: În calitate de antreprenor, integrarea acestor principii în călătoria dvs. vă va ajuta să navigați prin urcușurile și coborâșurile inevitabile ale vieții de afaceri. Îmbrățișând reziliența, puteți face față provocărilor, vă puteți adapta circumstanțelor schimbătoare și vă puteți baza pe rețeaua de sprijin pentru îndrumare și încurajare. În acest fel, veți crea o bază solidă pentru succesul pe termen lung.

Gânduri finale: Reziliența nu este doar o trăsătură fixă, ci o abilitate care poate fi cultivată și consolidată prin practică constantă. În timp, vă puteți dezvolta forța mentală și emoțională necesară pentru a depăși dificultățile și a persevera, asigurându-vă că rămâneți pe calea cea bună pentru a vă atinge aspirațiile antreprenoriale.

Evaluarea propriei reziliențe

EXERCITIU: Autoevaluarea rezilienței - TEST

Pentru a începe procesul de dezvoltare, este important să vă evaluați situația actuală. Înțelegerea nivelului dumneavoastră de reziliență vă va ajuta să vă ghidați dezvoltarea personală și să evidențiați domeniile care necesită îmbunătățiri. Vă rugăm să răspundeți la fiecare element al Scalei scurte de reziliență (BRS) prin marcarea unei casete pe rând. Răspunsurile dvs. trebuie să reflecte starea dvs. actuală, nu ceea ce ar fi ideal. Nu uitați, nu există răspunsuri greșite - acesta este doar un instrument care vă ajută să înțelegeți unde vă aflați în acest moment în călătoria dumneavoastră către reziliență.

EXERCISE: Resilience self-assessment- TEST

	Complet dezacord (1)	Dezacord (2)	Neutru (3)	De acord (4)	Foarte de acord (5)
Am tendința de a-mi reveni rapid după perioade dificile	1	2	3	4	5
Mi-e greu să trec peste evenimentele stresante	1	2	3	4	5
Nu îmi ia mult timp să îmi revin după un eveniment stresant	1	2	3	4	5
Este greu pentru mine să revin atunci când se întâmplă ceva rău	1	2	3	4	5
De obicei, trec cu bine peste momentele dificile	1	2	3	4	5
Am tendința să îmi ia mult timp să trec peste eșecurile din viața mea	1	2	3	4	5

EXERCITIU: Autoevaluarea rezilienței-SCORING

Punctarea Scalei scurte de reziliență (BRS)

Adunați scorurile pentru fiecare dintre cele șase întrebări și împărțiți la șase pentru a determina scorul general BRS:

Punctaj total /6 = punctaj brs propriu

Interpretarea scorului brs:

1,00-2,99 - reziliență scăzută

3,00-4,30 - reziliență normală

4,31- 5,00 - reziliență ridicată

Source: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. și Bernard, J. (2008). Scală scurtă de reziliență: evaluarea capacității de a reveni. Jurnalul internațional de medicină comportamentală, 15(3), 194-200.

EXERCITIU: Autoevaluarea rezilienței

Reflecție

După completarea Scalei scurte de reziliență (BRS), reflectați puțin la răspunsurile dvs. și la nivelul general de reziliență, luând în considerare următoarele întrebări:

- Cum răspundeți de obicei la situații stresante sau provocatoare și ce tipare observați în ceea ce privește rapiditatea cu care vă reveniți?
- Ce strategii sau obiceiuri de adaptare vi s-au părut eficiente în situații stresante și există domenii în care v-ați putea îmbunătăți?
- Ce acțiuni sau schimbări specifice puteți pune în aplicare pentru a vă consolida reziliența și a vă spori bunăstarea generală?

EXERCITIU: Inventarul trăsăturilor de reziliență

Partea 1

Sunteți invitați acum să explorați trăsăturile de rezistență. Explorarea trăsăturilor de reziliență este un pas important în dezvoltarea capacității dumneavoastră de a face față eficient situațiilor dificile. Prin înțelegerea trăsăturilor pe care le posedați deja și a celor pe care le puteți dezvolta în continuare, veți fi mai bine echipat pentru a face față adversității cu încredere și adaptabilitate. Fișa de lucru Inventarul trăsăturilor de reziliență vă va ghida în identificarea trăsăturilor care sunt cele mai utile în depășirea obstacolelor, promovarea dezvoltării personale și consolidarea bunăstării dumneavoastră. Această autocunoaștere vă poate ajuta să aplicați abilitățile potrivite atunci când apar provocări, făcându-vă mai rezilient și capabil să prosperați chiar și în circumstanțe dificile. În fișa de lucru Inventarul trăsăturilor de reziliență, veți găsi o listă cu 20 de trăsături de reziliență. Vă rugăm să descărcați fișa de lucru și să le analizați cu atenție.

EXERCISE: Resilience Traits Inventory

Partea 2: În continuare, citiți scenariul de mai jos:

Imaginați-vă că aveți un start-up în industria modei durabile. În faza inițială, totul merge bine, interesul pentru produsele dvs. crește, veniturile dvs. sunt în creștere, iar clienții oferă feedback pozitiv. Cu toate acestea, vă confrunțați brusc cu o problemă serioasă: furnizorul dvs. principal dă neașteptat faliment și nu vă mai poate furniza materialele.

Această situație reprezintă o provocare semnificativă, deoarece pierderea furnizorului perturbă procesele de producție, iar societatea nu poate onora comenzile la timp.

Nemulțumirea clienților este în creștere, iar reputația companiei este în pericol. Într-o zi, reușiți să programați o întâlnire cu un potențial nou furnizor. A trebuit să vă reorganizați întreaga zi pentru a participa la întâlnire. În timp ce vă aflați pe drum, primiți un telefon de la grădiniță: copilul dumneavoastră are febră și trebuie să-l luați imediat.

EXERCISE: Resilience Traits Inventory

Partea 3:

- **Pasul 1:** Selectați cele 5 trăsături de reziliență care credeți că sunt cele mai esențiale pentru abordarea situației.
- **Pasul 2:** Adăugați orice trăsături suplimentare care nu sunt enumerate, dar pe care le considerați importante pentru dvs.
- **Pasul 3:** Reflectați asupra factorilor de reziliență pe care îi aveți în prezent și identificați-i pe cei pe care nu îi aveți încă, dar pe care ați dori să îi dezvoltați.

EXERCITIU: Inventarul trăsăturilor de reziliență

Reflecție

Luați-vă un moment pentru a reflecta și pentru a răspunde la următoarele întrebări:

- Ce ați învățat despre propria dvs. reziliență prin acest exercițiu și cum puteți aplica aceste cunoștințe la provocările viitoare?
- Ce trăsături de reziliență doriți să îmbunătățiți și ce puteți face pentru a le întări?
- Cum vă va ajuta îmbunătățirea rezilienței să vă îmbunătățiți starea de bine și capacitatea de a face față provocărilor neașteptate din activitatea dumneavoastră?

Sporiți-vă rezistența și străluciți cu încredere

EXERCITIU: Învățați ceva nou

Învățarea a ceva nou și ieșirea din zona de confort sunt importante pentru că promovează dezvoltarea personală, întăresc rezistența și deschid oportunități de succes. Atunci când depășiți limitele familiare, dobândiți conștiință de sine, descoperindu-vă punctele forte și domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți. Acest proces sporește încrederea, deoarece depășirea provocărilor arată că sunteți capabil de mai mult decât credeți. De asemenea, ieșirea din zona de confort vă expune la experiențe, idei și oameni noi, creând căi pentru inovare și dezvoltare personală. În cele din urmă, vă ajută să vă adaptați la schimbare, să gestionați stresul și să vă împliniți pe termen lung atât în plan personal, cât și profesional.

EXERCITIU: Învățați ceva nou

Partea 1: Gândiți-vă la obiectivele dvs. antreprenoriale. Enumerați 3-5 aptitudini sau abilități de reziliență pe care le aveți deja, dar pe care ați dori să le consolidați sau pe care ați dori să le învățați și să începeți să le aplicați.

Partea 2: Evaluați-vă competențele actuale în aceste abilități pe o scară de la 0 la 5. Cât de puternice sunt acestea și cât de des le folosiți în rutina zilnică?

Partea 3: Care este motivația dumneavoastră pentru îmbunătățirea acestor competențe? Luați în considerare motivele sau situațiile care vă motivează dorința de a vă dezvolta aceste competențe.

Partea 4: Descrieți cum se vor schimba munca și viața dumneavoastră ca urmare a acestui lucru?

Partea 5: Gândiți-vă la o zi de lucru deosebit de dificilă. Cum veți încorpora și aplica aceste abilități noi sau îmbunătățite în scenariul respectiv?

EXERCITIUL: Învățați ceva nou

Reflecție

Luați-vă câteva momente pentru a reflecta asupra importanței de a ieși din zona de confort. Aceasta este o parte esențială a dezvoltării personale și profesionale. Vă rugăm să luați în considerare următoarele întrebări:

- Gândiți-vă la o situație în care ați ieșit din zona dvs. de confort. Cu ce provocări v-ați confruntat și cum v-ați dezvoltat în urma acelei experiențe?
- Identificați un domeniu specific din viața dumneavoastră în care vă puteți depăși zona de confort actuală. Cum v-ar putea ajuta acest lucru să obțineți mai multe realizări, fie pe plan personal, fie pe plan profesional?
- Gândiți-vă cum ieșirea din zona de confort vă poate ajuta să vă dezvoltați noi abilități și să vă consolidați rezistența. Cum credeți că vă va pregăti acest lucru pentru a face față provocărilor viitoare?

EXERCİȚIU: Gestionati-vă energia

Gestionarea energiei este esențială pentru a vă menține atât productivitatea, cât și bunăstarea pe tot parcursul zilei. Spre deosebire de timp, energia este o resursă limitată care fluctuează în funcție de diverși factori - fizici, mentali și emoționali. Înțelegând ce activități vă consumă energia și ce o stimulează, puteți prelua controlul asupra performanței dumneavoastră zilnice și puteți evita epuizarea.

Acest exercițiu este conceput pentru a vă ajuta să vă vizualizați nivelurile de energie în timpul diferitelor părți ale zilei de lucru. Prin identificarea celor care vă consumă și a celor care vă stimulează energia, veți dezvolta un plan personalizat pentru a elimina ceea ce vă consumă și pentru a îmbunătăți ceea ce vă reîncarcă. Gestionarea eficientă a energiei nu numai că vă îmbunătățește concentrarea și eficiența, dar vă ajută și să vă mențineți reziliența, permițându-vă să prosperați atât în mediul personal, cât și în cel profesional.

EXERCISE: Manage your energy

Haideți să începem și să facem primul pas către optimizarea energiei dumneavoastră!

Partea 1:

- Pasul 1: Pe o bucată albă de hârtie, desenați 3 flori mari cu 10 petale. Aceste flori reprezintă energia și bunăstarea dumneavoastră.
- Pasul 2: Reflectați asupra zilei dvs. de lucru de la început până la sfârșit. Folosind o scară de la 1 la 10, colorați sau nuanțați petalele pentru a ilustra nivelul dvs. de energie:

Floarea 1 = dimineata / Floarea 2 = după-amiaza / Floarea 3 = seara

O petală strălucitoare, complet colorată, reprezintă energia maximă (8-10)

O petală parțial colorată indică energie moderată (4-7)

O petală decolorată sau necolorată sugerează o energie scăzută (1-3).

EXERCITIU: Gestionati-vă energia 1/2

Partea 2:

Identificați factorii (cum ar fi activitățile, relațiile etc.) care vă consumă energia și cei care vă stimulează energia în timpul zilei de lucru. Scrieți-vă lista lângă flori.

Exemple de consumatoare de energie: întâlniri lungi, multitasking, sarcini plictisitoare, învățat cu copiii, făcut cumpărături etc...

Exemple de stimulente energetice: interacțiuni pozitive, pauze în timpul zilei, relaxare, exerciții fizice, plimbări, somn bun etc...

Partea 3:

Selectați trei surse de energie din lista dvs. și creați un plan pentru a le elimina.

Selectați trei stimulente energetice din lista dvs. și creați un plan pentru a le îmbunătăți, pentru a le practica mai des.

EXERCIȚIU: Gestionăți-vă energia

Reflecție:

Luați-vă câteva momente pentru a reflecta asupra gestionării energiei pe parcursul zilei, concentrându-vă atât asupra celor care vă consumă energia, cât și asupra celor care o sporesc:

- Când a fost ultima dată când v-ați verificat în mod activ nivelul de energie și cum v-a afectat acesta performanța și starea de bine?
- Cum vă simțiți atunci când folosiți energizante și ce efecte pozitive au acestea asupra bunăstării dumneavoastră?
- Ce acțiuni sau obiceiuri specifice puteți încorpora în rutina dumneavoastră pentru a vă reîncărca energia mai eficient pe parcursul zilei?



EXERCITIU: Procesarea celor mai bune practici (videoclipuri motivaționale)

Ca parte a pregătirii tale, vei viziona videoclipuri motivaționale cu femei antreprenor de succes. Vizionarea videoclipurilor motivaționale cu femei antreprenor de succes este un instrument puternic pentru consolidarea rezilienței. Aceste videoclipuri vă permit să învățați din experiențele altor persoane care au depășit provocări și eșecuri în parcursul lor. Văzând modul în care acestea gestionează adversitatea, obțineți strategii practice pe care le puteți aplica propriului drum antreprenorial, ajutându-vă să gestionați dificultățile mai eficient. Dincolo de învățare, aceste videoclipuri oferă o sursă de inspirație și motivație. Asistarea la succesul altora, în special al celor care s-au confruntat cu lupte similare, vă sporește încrederea și încurajează o mentalitate de creștere, care sunt componente esențiale ale rezilienței. De asemenea, aveți ocazia să observați cele mai bune practici și strategii care au funcționat pentru alții, pe care le puteți adapta în funcție de propriile nevoi. Procesul de vizionare și reflecție asupra acestor videoclipuri vă permite să interiorizați lecțiile și să le aplicați în propria viață. Această reflecție nu numai că vă ajută să luați decizii mai bune, dar vă consolidează și capacitatea de a vă reveni și de a crește în urma provocărilor, sporindu-vă rezistența generală.

EXERCITIU: Procesarea celor mai bune practici (videoclipuri motivaționale)

Vă rugăm să urmăriți videoclipurile motivaționale și apoi să răspundeți la întrebări:

1. Ce strategii sau tactici a folosit pentru a-și dezvolta afacerea?
2. Ce lecții evidențiază ea care ar putea fi relevante pentru propria ta călătorie?
3. Cum a transformat obstacolele în oportunități?
4. Cât de importantă a fost rețeaua pentru succesul ei? Menționează ea relații sau parteneriate semnificative care au contribuit la creșterea sa?
5. Care sunt primele trei concluzii pe care le trageți din videoclipuri?

Crearea unui plan de acțiune privind reziliența

EXERCITIU: Crearea unui plan de acțiune privind reziliența

Crearea unui plan de acțiune privind reziliența este esențială deoarece vă oferă o abordare structurată a înțelegerii și dezvoltării rezilienței dumneavoastră. Prin stabilirea unor obiective clare și identificarea atât a punctelor forte, cât și a domeniilor în care trebuie să vă îmbunătățiți, obțineți un sens clar al direcției de dezvoltare personală. Un plan bine elaborat vă ajută să lucrați activ la abilitățile care vă sporesc capacitatea de a face față stresului, de a vă adapta provocărilor și de a vă reveni mai puternic după eșecuri.

La fel de importantă este și construirea unei rețele puternice de sprijin social ca parte a acestui plan. Înconjurându-vă de persoane de încredere - fie că sunt colegi, mentori, prieteni sau membri ai familiei - vă oferă încurajarea și perspectiva necesare pentru a rămâne rezilient în momentele dificile. Acești susținători vă pot oferi feedback, vă pot împărtăși experiențele lor și vă pot ajuta să vă mențineți responsabil față de obiectivele dumneavoastră. În momente de adversitate, existența unei rețele solide pe care să vă sprijiniți reduce sentimentul de izolare, sporește încrederea și oferă soluții practice sau perspective la care poate nu v-ați gândit.

EXERCITIU: Crearea unui plan de acțiune privind reziliența

Partea 1: Identificați-vă punctele forte și punctele slabe

Pasul 1: Puncte forte: Enumerați trei puncte forte pe care știți că le aveți. Acestea sunt calități sau aptitudini pe care le puteți valorifica pe măsură ce lucrați la consolidarea rezilienței.

1./ 2./ 3./

Pasul 2: Puncte slabe: Enumerați trei domenii în care vă puteți îmbunătăți. Acestea sunt abilități sau comportamente care vă afectează reziliența atunci când vă confrunțați cu provocări.

1./ 2./ 3./

Partea 2: Stabiliți-vă obiectivele de reziliență, de exemplu: "Îmi propun să creez o strategie mai eficientă de gestionare a factorilor de stres neașteptați la locul de muncă", sau "Îmi propun să echilibrez timpul de lucru cu timpul personal pentru a evita epuizarea", sau "Voi practica autocompătimirea și voi învăța din greșeli în loc să fiu prea dur cu mine însumi", sau "Vreau să comunic mai bine prin obținerea de feedback și gestionarea cu calm a conflictelor", sau "Îmi voi îmbunătăți gestionarea timpului pentru a evita să mă simt copleșit", sau "Vreau să găsesc modalități mai sănătoase de gestionare a stresului, cum ar fi mindfulness sau exercițiile fizice regulate" etc.

EXERCITIU: Crearea unui plan de acțiune privind reziliența

Partea 3: Construiți-vă rețeaua de sprijin social

Pasul 1: Identificați susținătorii cheie: Gândiți-vă cine din cercurile dvs. sociale și profesionale vă poate oferi sprijin pentru a vă dezvolta reziliența. Acestea pot include colegi, mentori, prieteni sau membri ai familiei, organizații pentru femei antreprenor etc.

Pasul 2: Consolidarea legăturilor: Relaționați activ cu aceste persoane, împărtășindu-le obiectivele dvs. și solicitându-le feedback și încurajări. O rețea socială puternică poate oferi un sprijin neprețuit în perioadele dificile.

Pasul 3: Implică-i și pe alții în călătoria ta: Rugați un coleg de încredere, un prieten sau un membru al familiei să vă ofere un feedback sincer cu privire la progresul dumneavoastră. Opiniile lor vă pot ajuta să identificați domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți și vă pot menține motivați.

EXERCITIU: Crearea unui plan de acțiune privind reziliența

Reflecție:

Luați-vă câteva momente pentru a reflecta asupra punctelor dvs. forte, asupra domeniilor în care puteți să vă îmbunătățiți și asupra modului în care puteți lucra la consolidarea rezilienței. În acest timp, gândiți-vă la următoarele:

- Cum vă pot ajuta punctele forte să vă atingeți obiectivele de reziliență? Ce măsuri veți lua pentru a le utiliza atunci când lucrurile devin dificile?
- Ce puteți face pentru a îmbunătăți punctele slabe pe care le-ați enumerat? Cum vă vor ajuta aceste schimbări să faceți față mai bine provocărilor?
- Cum vă veți implica rețeaua de sprijin în obiectivele dvs. de reziliență și cum vă poate ajuta feedback-ul lor să vă păstrați concentrarea?



Ce trebuie să rețineți

Implicațiile de gen ale antreprenoriatului

Femeile se confruntă cu provocări unice, cum ar fi accesul limitat la finanțare, barierele sociale și "dubla povară" a muncii și a îngrijirii. Înțelegerea acestor provocări și crearea unor rețele puternice le pot permite femeilor să aibă succes în antreprenoriat.

Concentrați-vă pe crearea de rețele de sprijin, îmbunătățirea cunoștințelor financiare și combaterea stereotipurilor de gen. Printre acțiunile practice se numără aderarea la grupuri de femei antreprenor, căutarea de oportunități de finanțare specifice de gen și susținerea politicilor care sprijină egalitatea de gen.

La nivel individual, socializarea personală, atitudinile și mediul familial joacă un rol, în timp ce normele, cultura și practicile organizaționale au un impact asupra progresului în carieră și asupra dinamicii de gen. La nivel socio-economic, politicile sociale, structurile pieței muncii și normele societale modelează oportunitățile și consolidează experiențele de gen în cadrul forței de muncă.

Crearea egalității de șanse implică o serie de abordări, inclusiv formarea în domeniul diversității, mentoratul, acțiunile afirmative și intervențiile bazate pe politici, menite să promoveze echitatea, dezvoltarea competențelor și o cultură organizațională incluzivă.

Ce trebuie să rețineți

Reziliență și bunăstare

Reziliența este o abilitate care poate fi învățată, care poate fi dezvoltată și consolidată în timp cu o mentalitate și strategii adecvate.

Cunoașterea de sine este esențială: înțelegerea propriilor puncte forte și a domeniilor în care se pot face îmbunătățiri este esențială pentru dezvoltarea rezilienței.

Adaptabilitate și flexibilitate: capacitatea de a se adapta la schimbări și de a rămâne flexibil în fața provocărilor este o componentă de bază a rezilienței. Această abilitate vă ajută să vă reveniți mai eficient după eșecuri.

Construiți o rețea socială puternică: existența unui sistem de sprijin format din prieteni, familie, colegi și organizații profesionale care sprijină femeile antreprenor este esențială pentru menținerea rezilienței. Aceste relații oferă sprijin emoțional, perspective diferite și încurajare atunci când se confruntă cu dificultăți.

Învățarea continuă și gestionarea proactivă a energiei sunt esențiale pentru menținerea rezilienței. Echilibrarea cerințelor legate de viața profesională și privată și prioritizarea îngrijirii de sine contribuie la bunăstarea și reziliența pe termen lung.

Test de autoevaluare - Implicații de gen

Ce înseamnă egalitatea de gen?

- ☐ Bărbații și femeile trebuie să fie la fel în toate privințele.
- ☐ Atât femeile, cât și bărbații ar trebui să se bucure în mod egal de drepturi, oportunități și resurse.
- ☐ Femeilor ar trebui să li se ofere mai multe oportunități decât bărbaților.

Care este un exemplu bine cunoscut de diferență de gen?

- ☐ Diferența de abilități fizice între bărbați și femei.
- ☐ Diferența dintre drepturile de vot ale bărbaților și femeilor.
- ☐ Diferența de remunerare între femei și bărbați, care descrie diferența dintre câștigurile medii ale bărbaților și femeilor.

Care dintre următoarele este o barieră cheie pentru femeile antreprenor în crearea de rețele?

- ☐ Femeile sunt mai puțin predispuse să utilizeze oportunitățile de creare de rețele online.
- ☐ Femeile au adesea mai puține oportunități de a accesa rețele de influență din cauza constrângerilor de timp și a responsabilităților familiale.
- ☐ Femeile antreprenor au mai puține intenții de a reuși în industriile dominate de bărbați.

Care dintre următoarele nu reprezintă o provocare majoră pentru femeile antreprenor legată de munca de îngrijire?

- ☐ "Povara dublă" a responsabilităților profesionale și familiale limitează capacitatea femeilor de a se implica pe deplin în antreprenoriat.
- ☐ De obicei, femeile dețin mai puține active financiare, au istorii de credit mai scurte și niveluri de venit mai scăzute.
- ☐ Femeile antreprenor întâmpină dificultăți în a reuși în sectoare precum comerțul cu amănuntul, educația și asistența socială din cauza segregării pieței muncii.

Care dintre următoarele strategii cuprinzătoare poate sprijini cel mai bine femeile în depășirea provocărilor specifice de gen în antreprenoriat?

- ☐ Crearea de rețele profesionale puternice, accesarea de resurse financiare specifice de gen, punerea în aplicare a unui program de lucru flexibil și a unor servicii de îngrijire a copiilor accesibile.
- ☐ Punerea în aplicare a inițiativelor privind diversitatea la nivel de stat și celebrarea diversității în antreprenoriat
- ☐ Promovarea politicilor care acordă prioritate dezvoltării aptitudinilor și competențelor femeilor antreprenor

Răspunsuri corecte

Ce înseamnă egalitatea de gen?

- ☐ Bărbații și femeile trebuie să fie la fel în toate privințele.
- ☒ Atât femeile, cât și bărbații ar trebui să se bucure în mod egal de drepturi, oportunități și resurse.
- ☐ Femeilor ar trebui să li se ofere mai multe oportunități decât bărbaților.

Care este un exemplu bine cunoscut de diferență de gen?

- ☐ Diferența de abilități fizice între bărbați și femei.
- ☐ Diferența dintre drepturile de vot ale bărbaților și femeilor.
- ☒ Diferența de remunerare între femei și bărbați, care descrie diferența dintre câștigurile medii ale bărbaților și femeilor.

Care dintre următoarele este o barieră cheie pentru femeile antreprenor în crearea de rețele?

- ☐ Femeile sunt mai puțin predispuse să utilizeze oportunitățile de creare de rețele online.
- ☒ Femeile au adesea mai puține oportunități de a accesa rețele de influență din cauza constrângerilor de timp și a responsabilităților familiale.
- ☐ Femeile antreprenor au mai puține intenții de a reuși în industriile dominate de bărbați.

Care dintre următoarele nu reprezintă o provocare majoră pentru femeile antreprenor legată de munca de îngrijire?

- ☐ "Povara dublă" a responsabilităților profesionale și familiale limitează capacitatea femeilor de a se implica pe deplin în antreprenoriat.
- ☒ De obicei, femeile dețin mai puține active financiare, au istorii de credit mai scurte și niveluri de venit mai scăzute.
- ☐ Femeile antreprenor întâmpină dificultăți în a reuși în sectoare precum comerțul cu amănuntul, educația și asistența socială din cauza segregării pieței muncii.

Care dintre următoarele strategii cuprinzătoare poate sprijini cel mai bine femeile în depășirea provocărilor specifice de gen în antreprenoriat?

- ☒ Crearea de rețele profesionale puternice, accesarea de resurse financiare specifice de gen, punerea în aplicare a unui program de lucru flexibil și a unor servicii de îngrijire a copiilor accesibile.
- ☐ Punerea în aplicare a inițiativelor privind diversitatea la nivel de stat și celebrarea diversității în antreprenoriat
- ☐ Promovarea politicilor care acordă prioritate dezvoltării aptitudinilor și competențelor femeilor antreprenor

Test de autoevaluare - Reziliență și bunăstare

Care este principala componentă a rezilienței?

- ☐ Ignorarea problemelor
- ☐ Revenirea din adversitate
- ☐ Evitarea stresului
- ☐ Solicitarea de ajutor de la alții

Care dintre următoarele trăsături este cea mai asociată cu reziliența?

- ☐ Perfecționismul
- ☐ Optimism
- ☐ Pesimism
- ☐ Flexibilitate

Reziliența implică care dintre următoarele acțiuni?

- ☐ Minimizarea emoțiilor
- ☐ Înfruntarea directă a provocărilor și învățarea din acestea
- ☐ Suprimarea stresului
- ☐ Izolarea pentru a evita dificultățile

Care este o modalitate eficientă de a vă spori rezistența?

- ☐ Evitarea experiențelor noi pentru a rămâne confortabil
- ☐ Învinovățirea altora pentru provocările tale
- ☐ Construirea unor rețele puternice de sprijin social
- ☐ Ignorarea emoțiilor negative

Care afirmație descrie cel mai bine rolul adaptabilității în reziliență?

- ☐ Adaptabilitatea este irelevantă pentru reziliență.
- ☐ Adaptabilitatea vă permite să vă ajustați la schimbări și să vă reveniți după eșecuri.
- ☐ Adaptabilitatea înseamnă acceptarea înfrângerii.
- ☐ Reziliența înseamnă doar să rămâi la fel, indiferent de situație.

Care este scopul auto-reflecției în construirea rezilienței?

- ☐ Să te gândești la greșelile din trecut
- ☐ Să identifice punctele forte personale și domeniile de dezvoltare
- ☐ Pentru a evita confruntarea cu emoții dificile
- ☐ Pentru a preveni provocările viitoare

Răspunsuri corecte

Care este principala componentă a rezilienței?

- ☐ Ignorarea problemelor
- ☒ Revenirea din adversitate
- ☐ Evitarea stresului
- ☐ Solicitarea de ajutor de la alții

Care dintre următoarele trăsături este cea mai asociată cu reziliența?

- ☐ Perfecționismul
- ☐ Optimism
- ☐ Pesimism
- ☒ Flexibilitate

Reziliența implică care dintre următoarele acțiuni?

- ☐ Minimizarea emoțiilor
- ☒ Înfrentarea directă a provocărilor și învățarea din acestea
- ☐ Suprimarea stresului
- ☐ Izolarea pentru a evita dificultățile

Care este o modalitate eficientă de a vă spori rezistența?

- ☐ Evitarea experiențelor noi pentru a rămâne confortabil
- ☐ Învinovățirea altora pentru provocările tale
- ☒ Construirea unor rețele puternice de sprijin social
- ☐ Ignorarea emoțiilor negative

Care afirmație descrie cel mai bine rolul adaptabilității în reziliență?

- ☐ Adaptabilitatea este irelevantă pentru reziliență.
- ☒ Adaptabilitatea vă permite să vă ajustați la schimbări și să vă reveniți după eșecuri.
- ☐ Adaptabilitatea înseamnă acceptarea înfrângerii.
- ☐ Reziliența înseamnă doar să rămâi la fel, indiferent de situație.

Care este scopul auto-reflecției în construirea rezilienței?

- ☐ Să te gândești la greșelile din trecut
- ☒ Să identifice punctele forte personale și domeniile de dezvoltare
- ☐ Pentru a evita confruntarea cu emoții dificile
- ☐ Pentru a preveni provocările viitoare

Vă mulțumim pentru atenție!



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.