



Osobná odolnosť, well-being a rodové aspekty spojené s podnikaním žien

Autor: Mgr: Výskumný ústav
HÉTFA a Nadácia 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.



Podtéma 1.

Rodová perspektíva v podnikání

Ciele a výsledky vzdelávania

Absolvovanie modulu vám umožní:

- Získať prehľad o kľúčových výzvach, ktorým podnikateľky čelia
- Rozpoznať individuálne, organizačné a sociálno-ekonomické faktory ovplyvňujúce podnikateľské príležitosti žien
- Naučiť sa stratégie na prekonanie ťažkých situácií na vašej podnikateľskej ceste a spoznať úspešné podnikateľky prostredníctvom motivačných videí
- Definovať odolnosť, posúdiť vlastnú úroveň odolnosti a identifikovať kľúčové vlastnosti odolnosti, ako je flexibilita, adaptabilita a emočná regulácia, ktoré sa dajú využiť v náročných situáciách
- Hospodáriť s energiou a podporovať dlhodobý well-being
- Stanoviť si konkrétne ciele odolnosti, identifikovať vaše silné stránky a oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, a vytvoriť štruktúrovaný plán na lepšie zvládanie výziev s využitím siete sociálnej podpory

Rodové aspekty spojené s podnikaním žien

Úvod

Rodová
rovnosť
v podnikaní

Hlavné výzvy
v podnikaní
žien

Stratégie

Úvod

Napriek nedostatočnému zastúpeniu v podnikaní majú ženy značný potenciál na dosiahnutie ekonomickej prosperity, podporu inovácií a zvýšenie spoločenského blahobytu. Posilnenie postavenia podnikateliek však nielenže prispieva k väčšiemu ekonomickému rastu, spoločenskému pokroku a udržateľnému rozvoju, ale v mnohých ohľadoch slúži ako katalyzátor vlastného ekonomického rozvoja:



Úvod

- Ženy môžu prostredníctvom podnikania získať ekonomickú nezávislosť, môže to podporiť ich finančnú sebestačnosť a posilniť ich ekonomické postavenie.
- Podnikateľky vytvárajú pracovné príležitosti, čím prispievajú k znižovaniu nezamestnanosti.
- Podniky vlastnené ženami sú hnacou silou ekonomického pokroku, pretože zavádzajú inovatívne nápady, ktoré sú často prispôbené špecifickým potrebám žien.
- Podnikaním môžu ženy vymaniť seba aj ostatných z chudoby a prispieť tak k celkovému spoločenskému blahobytu.
- Podnikateľky čelia výzvam, ako sú obmedzený prístup k financiám, kultúrne bariéry a predpisy, avšak prekonanie týchto prekážok môže pre ne a pre spoločnosť priniesť ďalšie hospodárske výhody.
- Budovanie sietí a získavanie sociálnej podpory môže ženám pomôcť prekonať problémy, akými sú nedostatok informácií, nedostatky v odbornej príprave a prelínanie povinností doma a v práci.

Cvičenie - Rodové roly a očakávania

Vytvorte si myšlienkovú mapu! Napíšte všetko, čo sa vám spája s pojmami “byť podnikateľom” a “byť podnikateľkou”.



**Odpovedzte na nasledujúce otázky
na základe vytvorenej myšlienkovej mapy!**

- Aké rozdiely pozorujete medzi pojmami "podnikateľ" a "podnikateľka"?
- Aké sú podľa vás dôvody týchto rozdielov?
- Pozorujete očakávania spojené s podnikateľkami?

Rodová rovnosť v podnikaní

Akým rodovo špecifickým výzvam výčelia podnikateľky a aké stratégie môžu použiť na ich prekonanie?

Rodová nerovnosť: Systémové znevýhodnenie žien.

Rodová nerovnosť v podnikaní sa týka nerovnakých príležitostí, zdrojov a zaobchádzania pre ženy v porovnaní s mužmi pri zakladaní a riadení podnikov. Tieto nerovnosti vyplývajú z finančných, spoločenských a kultúrnych bariér, ktoré neúmerne ovplyvňujú ženy.

Gender equality in entrepreneurship

Rodová rovnosť: Rovnaký prístup k právam a príležitostiam bez ohľadu na pohlavie. Rovnaké využívanie práv a prístup k príležitostiam a zdrojom pre každého bez ohľadu na pohlavie, vek, etnickú príslušnosť, náboženstvo, sexuálnu orientáciu, životné zdroje atď. Rovnosť sa vzťahuje na kvalitatívny aspekt: pri riešení rovnosti konkrétnej skupiny je potrebné zohľadniť priority a potreby. Rovnosť teda neznamená, že ženy a muži sú rovnakí alebo musia byť rovnakí, namiesto toho sa uznáva rôznorodosť rôznych skupín žien a mužov s cieľom zabezpečiť rovnaké práva a prístup k príležitostiam, zdrojom. Stručne povedané, rodová rovnosť znamená, že ženy aj muži majú možnosť využívať ľudské práva, rovnaké príležitosti a zdroje a potenciál prispievať alebo mať prospech zo spoločnosti, ekonomiky, sociálnych a kultúrnych statkov.

Pozrite si slovník rodovej rovnosti a prečítajte si definície rodovej rovnosti a rodovej rovnoprávnosti.

Rodová rovnosť v podnikaní

Rodový rozdiel

Rozdiel v akejkoľvek oblasti medzi ženami a mužmi (t. j.: moc, práva, zdroje, účasť, odmeňovanie, výhody). Rozdiel v mzdách na základe pohlavia je najznámejší, celosvetovo meraný rozdiel a znamená rozdiel medzi priemernými zárobkami mužov a žien.



Ženy sú naďalej **nedostatočne zastúpené** na všetkých úrovniach politického vedenia.

Ženy a dievčatá na celom svete vykonávajú neprimerane veľký podiel neplatené práce v domácnosti.



Nerovnoprávnosť, ktorej čelia dievčatá, sa môže začať narodením a sprevádzať ich po celý život.

Rodovo podmienené násilie najviac postihuje ženy - 55% žien v EÚ zažilo sexuálne obťažovanie. (EU 2014)



Ženy stále zastávajú **najhoršie platené pracovné miesta**.

Rodová rovnosť v podnikaní

Cvičenie 1

Pozrite si najnovšiu [Správu o globálnych rodových rozdieloch 2023](#).
Zamyslite sa nad tým, aký vplyv majú rodové rozdiely vo vašej krajine na ženy podnikateľky.

Rodová rovnosť v podnikaní

Cvičenie 2 – Príklady rodových rozdielov v podnikaní

- Ženy predstavujú 1/3 podnikateľov, tvoria 28-34% všetkých podnikateľov
- Od roku 2008 sa zvýšil počet žien, ktoré začali podnikat'
- Ženy majú tendenciu vlastniť malé podniky (jednoosobové podniky v EÚ (78 %), byť skôr na voľnej nohe alebo pôsobiť v menších spoločnostiach ako podnikateľky, avšak táto situácia sa mení: viac žien pracuje vo väčších spoločnostiach ako predtým.
- Ženy majú horší prístup k získavaniu kapitálu a horší prístup k informáciám.
- Hlavnými oblasťami na založenie podnikov sú: zdravotníctvo, sociálna práca, služby alebo vzdelávanie.
- Ženy sú nedostatočne zastúpené pri vytváraní inovatívnych podnikov
- Ženy tvoria približne 15% zakladateľov start-upov.
- V odvetví IKT: ženy sa postupne zapájajú do podnikania, avšak stále sú veľmi pozadu za mužmi, zvyčajne sú zamestnané ako manažérky a odborníčky v oblasti IKT, ale čoraz viac žien zastáva technické pozície.
- Do podnikania žien sa stále investuje menej
- Ženy majú viac povinností v domácnosti a starostlivosti o deti ako muži (na celom svete)

Znie vám niektorý z nich povedome? Cítite sa nimi ovplyvnení?

Rodová rovnosť v podnikaní

Zamyslenie sa nad rodovou rovnosťou vo vašej krajine

- Dokážete identifikovať a opísať príklady rodovej nerovnosti vo vašej krajine alebo komunite? Zvážte aspekty, ako je zamestnanie, vzdelanie a spoločenské roly.
- Aké príklady vo vašej krajine ukazujú, že ženy nemajú rovnaké postavenie ako muži v rôznych sférach spoločnosti?
- Aké sú dôsledky týchto nerovností pre jednotlivé národy alebo krajiny?
- Zvážte vplyv rodovej nerovnosti na podnikanie: Ako si myslíte, že rodová nerovnosť ovplyvňuje vaše príležitosti a výzvy ako podnikateľa? Ako tieto nerovnosti ovplyvňujú podnikanie a schopnosť žien viesť podniky?
- Myslíte si, že vo vašej krajine majú muži a ženy rovnaký prístup k začatiu podnikania? Prečo áno alebo prečo nie? Uvedte možné dôsledky a vysvetlite, ako by mohli ovplyvniť vašu podnikateľskú cestu.

Hlavné výzvy v podnikaní žien

Cvičenie

Súhlasíte s týmto tvrdením?

- Ženy majú rovnaké šance ako muži začať podnikať.
- Spoločenské očakávania a predsudky naďalej bránia ženám v podnikaní viac ako mužom.
- Keď ženy začínajú podnikať, majú menej finančných prostriedkov.

Čo si myslíte?

- Majú aj ostatní rovnaký názor na tieto otázky?
- Aké mylné predstavy môžu vzniknúť pri týchto témach?

Hlavné výzvy v podnikaní žien

1. Vplyv starostlivosti o domácnosť a rodinu na ženy podnikateľky

Opatrovateľská práca sa vzťahuje na neplatenú aj platenú prácu spojenú so starostlivosťou, ako je starostlivosť o deti, starších ľudí alebo domáce práce. Na jednej strane sa mnohé ženy stávajú samostatne zárobkovo činnými osobami, aby dosiahli lepšiu rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a využívajú podnikanie na zvládnutie starostlivosti o deti a starších ľudí pri zachovaní flexibility svojej kariéry. Na druhej strane ženy vykonávajú väčšinu neplatených činností v domácnosti na celom svete, čo obmedzuje ich schopnosť plne sa zapojiť do práce:

"Dvojité bremeno" pracovných a rodinných povinností sa neúmerne vzťahuje na ženy. Ženy majú často problém zosúladiť starostlivosť o domácnosť a rodinu s podnikaním, čo môže viesť k menšiemu počtu podnikateľských príležitostí alebo pomalšiemu rastu ich podnikania.

Reflexia

- Ako môže podnikanie pomôcť ženám dosiahnuť lepšiu rovnováhu medzi pracovným a rodinným životom?
- Ako ovplyvňuje zodpovednosť za domácnosť/rodinu váš život a schopnosť podnikat?

Začnite konať!

- Consider setting up flexible working structures and exploring the possibility of shared responsibilities at home.

Hlavné výzvy v podnikaní žien

2. Rodová nerovnosť v prístupe k financiám a kapitálu

Podnikateľky majú v porovnaní s mužmi často horší prístup k úverom, financiám a kapitálu:

- Ženy zvyčajne vlastnia menej finančných aktív (napríklad nehnuteľností).
- Ženy majú kratšiu úverovú históriu a nižší príjem.
- Finančné produkty nie sú vždy navrhnuté s ohľadom na potreby žien.

Reflexia

Prečo si myslíte, že podniky vlastnené ženami dostávajú menej rizikového kapitálu v porovnaní s mužmi?

Hlavné výzvy v podnikaní žien

3. Výzvy v oblasti príležitostí na vytváranie sietí

Vytváranie sietí kontaktov (networking) je pre podnikateľský úspech veľmi dôležité, ale ženy majú často menej príležitostí na prístup k vplyvným komunitám:

- Ženy majú tendenciu nadväzovať kontakty v menších, často len ženských kruhoch.
- Časové obmedzenia spôsobené dvojitém zaťažením domácimi a pracovnými povinnosťami obmedzujú možnosti nadväzovania kontaktov.
- Menšia viditeľnosť úspešných ženských vzorov v podnikaní.

Reflexia

Ako môže budovanie silných sietí pomôcť ženám podnikateľkám uspieť v odvetviach, v ktorých dominujú muži?

Začnite konať!

Preskúmajte miestne a medzinárodné siete zamerané len na ženy alebo si vytvorte vlastnú sieť na podporu a výmenu poznatkov.

Hlavné výzvy v podnikaní žien

4. Horizontálna rodová segregácia v podnikateľských sektoroch

Podnikateľky sa sústreďujú v odvetviach s nižším rastom (napr. maloobchod, vzdelávanie, sociálna práca), zatiaľ čo muži dominujú v inovatívnych odvetviach s vysokým rastom (napr. technológie, strojárstvo). Medzi príčiny patria napr:

- Samostatná zárobková činnosť žien často odráža segregáciu na trhu práce, kde sú ženy vytláčané do menej výnosných odvetví.
- Len malé percento (5 až 15 %) žien vlastní podniky v oblasti vedy a techniky.

Reflexia

Aké kroky môžu ženy podniknúť, aby sa presadili v rýchlo rastúcich odvetviach, ako sú technológie a inžinierstvo?

Hlavné výzvy v podnikaní žien

5. Predsudky a stereotypy o ženách v podnikaní

Podnikateľky čelia stereotypom a predsudkom, ktoré obmedzujú ich možnosti a sebadôveru. Príklady predsudkov:

- Podnikanie je tradične vnímané ako mužská oblasť, čo je posilňované médiami a kultúrnymi naratívmi.
- Stereotypy naznačujú, že podniky vo vlastníctve žien sú menej inovatívne a neradi riskujú.
- Ženy majú menej podnikateľských vzorov v rýchlo rastúcich odvetviach.

Hlavné výzvy v podnikaní žien

Cvičenie

1. Čo si myslíte, aké inštitucionálne systémy udržiavajú a posilňujú rodové stereotypy? Uved'te niekoľko z nich. Zamyslite sa nad rodinou, vzdelávaním, pracoviskami, médiami a pod.
2. Vyberte si jednu (alebo viac) z tých, ktoré ste uviedli. Aké stereotypné postupy, správanie a politiky charakterizujú túto inštitúciu? Ako môže udržiavať a posilňovať rodové stereotypy?
3. Aké zmeny sú podľa vás potrebné v tejto inštitúcii, aby sa dosiahol pokrok smerom k rodovo spravodlivej spoločnosti?

Reflexia

Čo sa dá urobiť proti stereotypom, ktoré sa týkajú žien podnikateliek?

Začnite konať!

- Propagujte svoje vlastné úspechy!
- Bojujte proti týmto predsudkom tým, že budete prezentovať úspešné podnikateľky a podporovať rodovo neutrálne podnikateľské vzdelávanie.

Faktory ovplyvňujúce podnikateľské príležitosti

Individuálna úroveň

- Socializácia, postoje a motivácia k povolaniu, vzdelanie, rodinné zázemie

Organizačná úroveň

- Organizačné normy, kultúra alebo programy danej organizácie, štruktúra povyšovania, náboru, hodnotenia výkonu, flexibility, školení
- Pohlavie je jedným zo základných organizačných princípov sociálnych vzťahov
- Pracovné organizácie sú takýmito miestami, kde sa rod realizuje a organizuje na základe spoločného praktického chápania jeho výkonu.
- Kariérny rozvoj je zakotvený v organizačnom kontexte: organizačné procesy zdôrazňujú a posilňujú rozdiely a formujú procesy rodovej identity, mocenských vzťahov, príležitostí

Socio-economic macro level

- Sociálna politika, štátne dotácie, normy v spoločnosti, štruktúra trhu práce

Stratégie na prekonanie rodovo špecifických výziev v podnikaní

Prístupy na zlepšenie rodovej rovnosti

Rovnaké zaobchádzanie	Vytváranie rovnakých príležitostí	Nápravné prístupy
Tréning na zvyšovanie povedomia "Od rovnakosti k rozmanitosti" Tréning na zvyšovanie diverzity	Politické intervencie Rodinné benefity smerom k well-beingu (práca na čiastočný úväzok pre ženy), Zabezpečenie starostlivosti o deti	Zmena organizačnej kultúry Revízia pracovnej kultúry
Sieť žien Oslava diverzity	Pozitívna diskriminácia: vyhradené miesta, kvóty pre ženy	Zapojenie jednotlivcov do výskumu, do procesu zmeny, do realizácie zmien
Mentoring Koučning Ženský vzor	Uplatňovanie objektívnych kritérií na povýšenie, hodnotenie a nábor	Experimentálne nástroje

Stratégie na prekonanie rodovo špecifických výziev v podnikaní

Reflexie

- Akými spôsobmi môžu ženy získať lepší prístup k financiám a kapitálu?
- Ako môžu vlády a inštitúcie lepšie podporovať ženy v podnikaní?
- Aké politické zmeny by podľa vás mohli pomôcť znížiť rodovú nerovnosť v podnikaní vo vašej krajine?
- Aké zmeny môžete zaviesť vo svojom obchodnom prístupe, aby ste prekonalí niektoré z uvedených prekážok?

Hlavné výzvy v podnikaní žien

Cvičenie

1. Čo si myslíte, aké inštitucionálne systémy udržiavajú a posilňujú rodové stereotypy? Uved'te niekoľko z nich. Zamyslite sa nad rodinou, vzdelávaním, pracoviskami, médiami a pod.
2. Vyberte si jednu (alebo viac) z tých, ktoré ste uviedli. Aké stereotypné postupy, správanie a politiky charakterizujú túto inštitúciu? Ako môže udržiavať a posilňovať rodové stereotypy?
3. Aké zmeny sú podľa vás potrebné v tejto inštitúcii, aby sa dosiahol pokrok smerom k rodovo spravodlivej spoločnosti?

Reflexia

Čo sa dá urobiť proti stereotypom, ktoré sa týkajú žien podnikateliek?

Začnite konať!

- Propagujte svoje vlastné úspechy!
- Bojujte proti týmto predsudkom tým, že budete prezentovať úspešné podnikateľky a podporovať rodovo neutrálne podnikateľské vzdelávanie.

Stratégie na prekonanie rodovo špecifických výziev v podnikaní

3 stratégie na prekonanie rodovo špecifických problémov v podnikaní

1) Budovanie sietí

Pridajte sa k skupinám podnikateliek alebo miestnym podnikateľským združeniam, aby ste získali podporu a zdieľali vedomosti.

Začnite konať!

Viete identifikovať tri podnikateľky alebo siete na podporu podnikania vo vašom okolí?

2) Prístup k finančným zdrojom

Vyhľadajte granty, pôžičky a rizikový kapitál špeciálne určené pre podniky, ktoré vlastní ženy. Existujú programy, ktorých cieľom je odstrániť nedostatok finančných prostriedkov.

Začnite konať!

Preskúmajte možnosti financovania dostupné pre podnikateľky vo vašom regióne.

3) Obhajoba a politické angažovanie

Presadzujte politiky, ktoré podporujú rodovú rovnosť v podnikaní, ako napríklad rovnaký prístup k financiám, starostlivosti o deti a právnej ochrane.

Záverečná otázka:

Aké ďalšie kroky podniknete, aby ste posilnili svoju podnikateľskú cestu? Uvedte aspoň 5 z nich.

Podtéma 2.

Odolnost' a well-being

Úvod

Modul odolnosť a well-being je štruktúrovaný tak, aby poskytoval postupný prístup k pochopeniu, hodnoteniu a posilňovaniu odolnosti so zameraním na zlepšenie celkovej pohody (well-beingu). Prostredníctvom starostlivo navrhnutých cvičení si účastníci osvoja hlboké znalosti o odolnosti.

Tento modul zahŕňa praktické cvičenia, ako je sebahodnotenie, inventár charakteristík odolnosti a stratégie na efektívne využitie energie. Predstaví tiež aktivity zamerané na posilnenie sebadôvery, ako je osvojenie si nových zručností, spracovanie príkladov dobrej praxe a vypracovanie osobného akčného plánu odolnosti. Kombinácia týchto prvkov umožní prosperovať aj v náročných situáciách a podporí dlhodobý osobný a profesionálny rast.

Osobná odolnosť a well-being

Úvod
Čo je
odolnosť?

Zhodnotte
svoju
odolnosť

Zvýšte svoju
odolnosť
a zažiate

Akčný plán
odolnosti

Posilnenie postavenia podnikateliek: budovanie odolnosti

Definícia

Odolnosť je schopnosť zotaviť sa z nepriazne osudu, prispôbiť sa zmenám a odhodlane čeliť výzvam. Zahŕňa schopnosť zachovať si flexibilitu v náročných situáciách, podporovať silné siete sociálnej podpory a venovať sa sebareflexii s cieľom rásť na základe skúseností. Odolnosť nie je vrodená vlastnosť, ale zručnosť, ktorú možno časom vypestovať cvičením a vytrvalosťou. Rozvíjaním odolnosti sú jednotlivci lepšie pripravení zvládať neúspechy, sústrediť sa na dlhodobé ciele a pokračovať v napredovaní napriek prekážkam, s ktorými sa stretávajú.

Význam

Odolnosť je dôležitým atribútom osobného a profesionálneho úspechu, pretože poskytuje jednotlivcom duševnú a emocionálnu silu na zvládanie výziev, neúspechov a nepriazne osudu. V dnešnom rýchlom a nepredvídateľnom prostredí odolnosť umožňuje ľuďom sústrediť sa na svoje ciele, efektívne zvládať stres a prispôbiť sa meniacim sa okolnostiam. Bez odolnosti sa aj menšie výzvy môžu zdať zdrvujúce, čo vedie k vyhoreniu, frustrácii alebo dokonca k tomu, že sa jednotlivec vzdá.

Vlastnosti, ktoré podporujú odolnosť

Flexibilita

Schopnosť prispôbiť sa meniacim okolnostiam, zostať otvorený novým nápadom a stratégiám. Je to rozhodujúca vlastnosť podnikateľov, ktorá im umožňuje reagovať na neočakávané výzvy.

Príklad: Judit Polgár Ako jedna z najlepších šachistiek čelila výzve byť ženou v športe, v ktorom dominujú muži, a prekonala ju. Jej schopnosť prispôbovať svoje stratégie a neustále zlepšovať svoju hru svedčí o jej odolnosti a flexibilitě.

Viac informácií: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Vlastnosti, ktoré podporujú odolnosť

Adaptabilita

Schopnosť prispôbiť svoje myšlienky, správanie a stratégie meniacim sa podmienkam.

Príklad: Mária Telkes – známa ako "kráľovná slnka", maďarsko-americká vedkyňa, ktorá vo svojej kariére čelila mnohým výzvam, najmä v oblasti vedy, kde dominovali muži. Napriek týmto prekážkam prispôbila svoj výskum a zamerala sa na pokračovanie inovácií v oblasti technológie solárnej energie. Jej prispôsobivosť bola kľúčom k úspechu pri vývoji zariadení poháňaných slnečnou energiou vrátane prvého domu vykurovaného slnečnou energiou.

Viac informácií: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Vlastnosti, ktoré podporujú odolnosť

Vytrvalosť

Zohráva kľúčovú úlohu pri dosahovaní dlhodobých cieľov, pomáha jednotlivcom prekonávať ťažké situácie a napredovať. Podporuje odolnosť, pretože opakované čelenie výzvam a vytrvalosť pri ich riešení buduje psychickú odolnosť.

Príklad: Katherine Johnsonová Afroamerická priekopníčka v matematike a fyzike, ktorá významne prispela k úsiliu NASA v oblasti výskumu vesmíru. Je známa najmä svojou úlohou pri vykonávaní zložitých výpočtov, ktoré umožnili Spojeným štátom úspešne vyslať astronautov do vesmíru a bezpečne ich vrátiť. Jedným z jej najznámejších úspechov je situácia, keď astronaut John Glenn výslovne požiadal práve ju, aby overila elektronické výpočty pre jeho orbitálny let okolo Zeme. Glennova dôvera v jej schopnosti svedčí o jej odbornosti, keďže tento let bol kľúčovým momentom v pretekoch vo vesmíre.

Viac informácií: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Pozrite si inšpiratívny film o jej kariére: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

Ďalšie vlastnosti, ktoré podporujú odolnosť: Optimizmus, zručnosti v oblasti riešenia problémov, sebareflexia,, vďačnosť, emocionálna regulácia, fyzická pohoda... a mnoho ďalších.

Záver a poznatky

Zhrnutie: Odolnosť zahŕňa schopnosť odraziť sa od nepriazne osudu, zostať flexibilný tvárou v tvár zmenám a priamo čeliť výzvam. Medzi kľúčové zložky odolnosti patrí budovanie silných sietí sociálnej podpory, rozvíjanie prispôsobivosti a pravidelná sebareflexia. Tieto vlastnosti umožňujú jednotlivcom efektívnejšie zvládať neúspechy a pokračovať v dosahovaní svojich cieľov napriek prekážkam.

Podnet: Ako podnikateľovi vám integrácia týchto princípov pomôže prekonať nevyhnutné vzostupy a pády v podnikateľskom živote. Ak si osvojíte odolnosť, môžete čeliť výzvam, prispôbiť sa meniacim okolnostiam a využiť svoju sieť kontaktov - ľudí, ktorí vás podporujú, aby vás usmernili a povzbudili. Vytvoríte si tak pevný základ pre dlhodobý úspech.

Záverečné myšlienky: Odolnosť nie je len vrodená vlastnosť, ale zručnosť, ktorú možno rozvíjať a posilňovať dôsledným cvičením. Postupom času si môžete osvojiť duševnú a emocionálnu odolnosť potrebnú na prekonávanie ťažkostí a vytrvalosť, čím si zabezpečíte, že budete pokračovať na ceste k dosiahnutiu svojich podnikateľských ambícií.

Zhodnotte svojo odolnost

CVIČENIE: Sebahodnotenie odolnosti - TEST

Na začiatku procesu rozvoja odolnosti je dôležité posúdiť vašu súčasnú situáciu. Pochopiť úroveň vašej odolnosti vám pomôže usmerniť váš osobný rast a poukázať na oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť. Odpovedzte na každé tvrdenie Stručnej škály odolnosti (BRS - z ang. Brief Resilience Scale) označením jednej možnosti v každom riadku. Vaše odpovede by mali odrážať váš súčasný stav, nie to, čo by bolo ideálne. Pamätajte, že neexistujú žiadne nesprávne odpovede. Toto je jednoducho nástroj, ktorý vám pomôže pochopiť, kde sa práve nachádzate na svojej ceste k odolnosti.

EXERCISE: Resilience self-assessment- TEST

	Rozhodne nesúhlasím (1)	Nesúhlasím (2)	Neviem sa vyjadriť (3)	Súhlasím (4)	Rozhodne súhlasím (5)
Po ťažkých časoch mám tendenciu rýchlo sa spamätať	1	2	3	4	5
Ťažko znášam stresujúce udalosti	1	2	3	4	5
Netrvá mi dlho, kým sa zotavím zo stresujúcej udalosti	1	2	3	4	5
Je pre mňa ťažké spamätať sa a vrátiť sa do normálu, keď sa stane niečo zlé	1	2	3	4	5
Zvyčajne prechádzam ťažkými časmi bez väčších problémov	1	2	3	4	5
Trvá mi dlho, kým sa vyrovnám s neúspechmi v mojom živote	1	2	3	4	5

CVIČENIE: Sebahodnotenie odolnosti - bodovanie

Bodovanie v rámci Stručnej škály odolnosti (BRS)

Súčtom bodov za každú zo šiestich otázok a vydelením šiestimi určíte celkové skóre BRS:

Všetky body /6 = vaše skóre brs

Interpretácia skóre brs:

1,00-2,99 - nízka odolnosť

3,00-4,30 - normálna odolnosť

4,31- 5,00 - vysoká odolnosť

Zdroj: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back (Stručná škála odolnosti: hodnotenie schopnosti odraziť sa od problémov). International journal of behavioral medicine, 15(3), 194-200.

CVIČENIE: Sebahodnotenie odolnosti

Reflexia

Po teste Stručnej škály odolnosti (BRS) sa na chvíľu zamyslite nad svojimi odpoveďami a celkovou úrovňou odolnosti a zvážte nasledujúce otázky:

- Ako zvyčajne reagujete na stresové alebo náročné situácie a aké vzorce si všímate pri tom, ako rýchlo sa s nimi vysporiadate a vraciate sa do normálu?
- Aké stratégie alebo návyky sa vám osvedčili pri zvládaní stresových situácií? Sú nejaké oblasti, v ktorých by ste sa mohli zlepšiť?
- Aké konkrétne kroky alebo zmeny môžete vykonať, aby ste posilnili svoju odolnosť a zlepšili svoj celkový well-being?

CVIČENIE: Inventár charakteristík odolnosti

Časť 1

Preskúmajte vlastností odolnosti. Skúmanie vlastností odolnosti je dôležitým krokom pri budovaní vašej schopnosti efektívne zvládať náročné situácie. Pochopením toho, ktoré vlastnosti už máte a ktoré môžete ďalej rozvíjať, budete lepšie pripravení čeliť nepriazni osudu s dôverou a prispôsobivosťou. Pracovný list Inventár charakteristík odolnosti vám pomôže identifikovať vlastnosti, ktoré sú najužitočnejšie pri prekonávaní prekážok, podpore osobného rastu a posilňovaní vášho well-beingu. Toto sebazpoznanie vám pomôže uplatniť správne zručnosti, keď sa objavia výzvy, vďaka čomu budete odolnejší a schopní prosperovať aj v ťažkých podmienkach. V pracovnom liste nájdete zoznam 20 charakteristík odolnosti. Stiahnite si pracovný list a pozorne si ich prečítajte.

CVIČENIE: Inventár charakteristík odolnosti

Časť 2: prečítajte nasledujúci scenár

Predstavte si, že máte startup v oblasti udržateľného módného priemyslu. V počiatočnej fáze ide všetko dobre, záujem o vaše výrobky rastie, vaše príjmy rastú a zákazníci poskytujú pozitívnu spätnú väzbu. Zrazu však čelíte vážnemu problému: váš hlavný dodávateľ nečakane zbankrotoval a už nemôže dodávať materiály.

Táto situácia spôsobuje značné problémy, pretože strata dodávateľa narúša výrobné procesy a spoločnosť nie je schopná plniť objednávky načas. Nespokojnosť zákazníkov rastie a reputácia spoločnosti je ohrozená. Jedného dňa sa vám podarí naplánovať stretnutie s potenciálnym novým dodávateľom. Museli ste preorganizovať celý svoj deň, aby ste sa mohli stretnutia zúčastniť. Počas cesty vám zavolajú zo škôlky: vaše dieťa má horúčku a vy ho musíte okamžite vyzdvihnúť.

CVIČENIE: Inventár charakteristík odolnosti

Časť 3:

- **Krok 1:** Vyberte 5 vlastností odolnosti, ktoré sú podľa vás najdôležitejšie pre riešenie situácie.
- **Krok 2:** Pridajte ďalšie vlastnosti, ktoré nie sú uvedené v zozname, ale považujete ich za dôležité.
- **Krok 3:** Zamyslite sa nad tým, ktoré faktory odolnosti v súčasnosti máte, a identifikujte tie, ktoré ešte nemáte, ale chceli by ste ich rozvíjať.

CVIČENIE: Inventár charakteristík odolnosti

Reflexia

Chvíľu sa zamyslite a odpovedzte na nasledujúce otázky:

- Čo ste sa vďaka tomuto cvičeniu naučili o svojej vlastnej odolnosti a ako môžete tieto poznatky využiť pri riešení budúcich výziev?
- Ktoré vlastnosti odolnosti chcete zlepšiť a čo môžete urobiť, aby ste ich posilnili?
- Ako pomôže zlepšenie vašej odolnosti vášmu well-beingu a schopnosti zvládnuť neočakávané výzvy vo vašom podnikaní?

Zvýšte svoju odolnosť a zažiarťe

CVIČENIE: Naučte sa niečo nové

Učiť sa niečo nové a vystúpiť pri tom z komfortnej zóny je dôležité na podporu vášho osobnostného rastu, budovanie odolnosti a otvorenie príležitostí na úspech. Keď prekračujete známe hranice, získavate sebapoznanie, objavujete svoje silné stránky ale aj oblasti, v ktorých sa môžete zlepšiť. Tento proces zvyšuje sebadôveru, pretože prekonávanie výziev ukazuje, že ste schopní urobiť viac, ako si myslíte. Vystúpenie z komfortnej zóny vás vystavuje aj novým skúsenostiam, nápadom a ľuďom, čím sa vytvára priestor pre inovácie a osobný rozvoj. V konečnom dôsledku vám to pomáha prispôbiť sa zmenám, zvládať stres a dosiahnuť dlhodobé naplnenie v osobnej aj pracovnej oblasti.

CVIČENIE: Naučte sa niečo nové

Časť 1: Premyslite si svoje podnikateľské ciele. Uvedte 3-5 zručností alebo schopností odolnosti, ktoré už máte, ale chceli by ste ich posilniť, alebo ktoré by ste sa chceli naučiť a začať uplatňovať.

Časť 2: Ohodnoťte svoje súčasné znalosti v týchto zručnostiach na stupnici od 0 do 5. Aké sú silné a ako často ich používate vo svojej každodennej rutine?

Časť 3: Aká je vaša motivácia na zlepšenie týchto zručností? Zamyslite sa nad dôvodmi alebo situáciami, ktoré vedú k vašej túžbe rozvíjať tieto zručnosti.

Časť 4: Opíšte, ako sa vďaka tomu zmení vaša práca a život?

Časť 5: Spomeňte si na mimoriadne náročný pracovný deň. Ako v tomto scenári začleníte a uplatníte tieto nové alebo zlepšené zručnosti?

CVIČENIE: Naučte sa niečo nové

Reflexia

Zamyslite sa na chvíľu nad tým, aké dôležité je vystúpiť zo svojej komfortnej zóny. Je to dôležitá súčasť osobného a profesionálneho rastu. Zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami:

- Spomeňte si na situáciu, keď ste vystúpili zo svojej komfortnej zóny. Akým výzvam ste čelili a ako ste na základe tejto skúsenosti rástli?
- Určite si jednu konkrétnu oblasť vo svojom živote, v ktorej sa môžete posunúť za hranice svojej súčasnej komfortnej zóny. Ako by vám to mohlo pomôcť dosiahnuť viac, či už v osobnom alebo profesionálnom živote?
- Zvážte, ako vám vystúpenie z komfortnej zóny môže pomôcť rozvíjať nové zručnosti a budovať odolnosť. Ako si myslíte, že vás to pripraví na zvládnutie budúcich výziev?

CVIČENIE: Využitie energie

Správne využitie energie je kľúčové pre udržanie produktivity a well-beingu počas celého dňa. Na rozdiel od času je energia obmedzený zdroj, ktorý kolíše v závislosti od rôznych faktorov - fyzických, mentálnych a emocionálnych. Ak pochopíte, ktoré činnosti vám energiu uberajú a ktoré ju naopak zvyšujú, môžete prevziať kontrolu nad svojim každodenným výkonom a vyhnúť sa vyhoreniu.

Toto cvičenie vám pomôže vizualizovať si úroveň energie počas rôznych častí pracovného dňa. Identifikovaním úloh, ktoré energiu odčerpávajú, a tých, ktoré ju zvyšujú, si vypracujte osobný plán na odstránenie toho, čo vás vyčerpáva, a naopak na zvýšenie/pridanie toho, čo vás dobíja. Efektívne riadenie energie nielenže zlepšuje vaše sústredenie a výkonnosť, ale tiež pomáha udržiavať odolnosť, vďaka čomu sa vám bude dariť v osobnom aj pracovnom prostredí.

CVIČENIE: Využitie energie

Urobte prvý krok k optimalizácii svojej energie!

Časť 1:

- Krok 1: Na čistý papier nakreslite 3 veľké kvety s 10 okvetnými lístkami. Tieto kvety predstavujú vašu energiu a well-being.
- Krok 2: Premýšľajte o svojom pracovnom dni od začiatku do konca. Pomocou stupnice od 1 do 10 vyfarbite alebo znázornite rôznym odtieňom okvetné lístky tak, aby ste znázornili svoju úroveň energie:

Kvet 1 = ráno / Kvet 2 = popoludní / Kvet 3 = večer

Jasný, plne sfarbený okvetný lístok predstavuje vrchol energie (8-10)

Čiastočne zafarbený okvetný lístok znamená strednú energiu (4-7)

Vyblednutý alebo nezafarbený okvetný lístok naznačuje nízku energiu (1-3).

CVIČENIE: Spravujte svoju energiu 1/2

Časť 2:

Identifikujte faktory (ako sú činnosti, vzťahy atď.), ktoré vám počas pracovného dňa uberajú energiu, a tie, ktoré vám energiu dodávajú. Svoj zoznam napíšte vedľa kvetov.

Príklady “zlodejov” energie: dlhé stretnutia, multitasking, nudné úlohy, učenie sa s deťmi, nakupovanie atď...

Príklady stimulátorov energie: pozitívne interakcie, prestávky počas dňa, relaxácia, cvičenie, prechádzky, dobrý spánok atď...

Časť 3:

Vyberte si zo zoznamu troch “zlodejov” energie a vytvorte plán na ich odstránenie. Vyberte si zo zoznamu tri stimulátory energiu a vytvorte si plán na ich posilnenie a častejšie cvičenie.

CVIČENIE: Riadte svoju energiu

Reflexia:

Zamyslite sa na chvíľu nad svojím hospodárením s energiou počas dňa a sústredte sa na to, čo vám energiu uberá, ako aj na to, čo vám ju dáva:

- Kedy ste si naposledy aktívne kontrolovali úroveň svojej energie a ako to ovplyvnilo váš výkon a well-being?
- Ako sa cítite, keď sa zameriavate na aktivity, ktoré vám zvyšujú energiu a aké pozitívne účinky majú na váš well-being?
- Aké konkrétne činnosti alebo návyky môžete zaradiť do svojej rutiny, aby ste sa počas dňa efektívnejšie dobíjali energiou?



CVIČENIE: Spracovanie osvedčených postupov (motivačné videá)

V rámci tejto časti sledujte motivačné videá s úspešnými podnikateľkami.

Sledovanie motivačných videí s úspešnými podnikateľkami je účinným nástrojom na budovanie odolnosti. Tieto videá vám umožnia učiť sa zo skúseností iných podnikateliek, ktoré na svojej ceste prekonalí výzvy a neúspechy. Tým, že uvidíte a dozviete sa, ako zvládajú nepriazeň osudu, získate praktické stratégie, ktoré môžete uplatniť na svojej vlastnej podnikateľskej ceste, čo vám pomôže efektívnejšie zvládať ťažkosti.

Okrem učenia a získavania informácií sú tieto videá zdrojom inšpirácie a motivácie. Svedectvo úspechu iných, najmä tých, ktorí čelili podobným problémom, posilňuje sebadôveru a podporuje rozvíjajúce sa myslenie (growth mindset), čo sú základné zložky odolnosti. Máte tiež možnosť pozorovať osvedčené postupy a stratégie, ktoré sa osvedčili iným a ktoré si môžete prispôbiť vlastným potrebám.

Pozeranie videí a uvažovanie o nich vám umožní internalizovať si lekcie a aplikovať ich do vlastného života. Toto vám nielen pomôže robiť lepšie rozhodnutia, ale tiež posilní vašu schopnosť zotaviť sa z problémov a rásť, čím sa zvýši vaša celková odolnosť.

CVIČENIE: Spracovanie osvedčených postupov (motivačné videá)

Pozrite si motivačné videá a potom odpovedzte na otázky:

1. Aké stratégie alebo taktiky použila podnikateľka na rozvoj svojho podnikania?
2. Aké ponaučenia zdôrazňuje, ktoré by mohli byť relevantné pre vašu konkrétnu podnikateľskú cestu?
3. Ako podnikateľka vo videu premenila prekážky na príležitosti?
4. Do akej miery bol pre jej úspech rozhodujúci networking? Spomína aj nejaké významné vzťahy alebo partnerstvá, ktoré prispeli k jej rastu?
5. Ktoré tri poznatky z videí sú pre vás najdôležitejšie?

Vytvorte si akčný plán odolnosti

CVIČENIE: Vytvorte si akčný plán odolnosti

Vytvorenie akčného plánu odolnosti je nevyhnutné, pretože vám poskytne štruktúrovaný prístup k pochopeniu a rozvoju vašej odolnosti. Stanovením jasných cieľov a určením svojich silných stránok aj oblastí, ktoré je potrebné zlepšiť, získate jasný zmysel pre smerovanie osobného rastu. Dobre vypracovaný plán vám pomôže aktívne pracovať na zručnostiach, ktoré zvyšujú vašu schopnosť zvládať stres, a pomôže vám aj prispôbiť sa výzvam a silnejšie sa odraziť od neúspechov.

Rovnako dôležité je v rámci tohto plánu vybudovať silnú sieť sociálnej podpory. Obklopenie sa dôveryhodnými osobami - či už sú to kolegovia, mentori, priatelia alebo členovia rodiny, vám poskytne povzbudenie a perspektívu potrebnú na to, aby ste zostali odolní v ťažkých časoch. Ľudia, ktorí vás podporujú vám môžu ponúknuť spätnú väzbu, podeliť sa o svoje skúsenosti a pomôcť vám niesť zodpovednosť ohľadom vašich cieľov. V časoch nepriaznivého vývoja silná sieť ľudí, o ktorých sa môžete oprieť, znižuje pocit izolácie, posilňuje sebadôveru a poskytuje praktické riešenia alebo náhľady, ktoré ste možno nezvážili.

CVIČENIE: Vytvorte akčný plán odolnosti

Časť 1: Identifikujte svoje silné a slabé stránky

Krok 1: Silné stránky: Uvedte tri silné stránky, o ktorých viete, že ich máte. Ide o vlastnosti alebo zručnosti, ktoré môžete využiť pri práci na budovaní odolnosti.

1./ 2./ 3./

Krok 2: Slabé stránky: Uvedte tri oblasti, v ktorých sa môžete zlepšiť. Ide o zručnosti alebo správanie, ktoré ovplyvňujú vašu odolnosť, keď čelíte výzvam.

1./ 2./ 3./

Časť 2: Stanovte si ciele odolnosti, napr. "Chcem si vytvoriť účinnejšiu stratégiu na zvládanie neočakávaných stresorov v práci." alebo "Chcem vyvážiť pracovný a osobný čas, aby som sa vyhol/la vyhoreniu.", alebo "Budem praktizovať súcit so sebou samým a učiť sa z chýb namiesto toho, aby som bol/a na seba príliš prísny/a." alebo "Chcem lepšie komunikovať tým, že budem dostávať spätnú väzbu a pokojne riešiť konflikty.", alebo "Zlepším si manažment času, aby som sa vyhol/la pocitu preťaženia.", alebo "Chcem nájsť zdravšie spôsoby zvládania stresu, ako je napríklad používanie mindfulness alebo pravidelné cvičenie." a pod.

CVIČENIE: Vytvorte akčný plán odolnosti

Časť 3: Vybudujte si sieť sociálnej podpory

Krok 1: Identifikujte kľúčových ľudí, ktorí vás podporujú: Porozmýšľajte, kto z vášho sociálneho a profesionálneho okolia vám môže poskytnúť podporu pri budovaní vašej odolnosti. Môže ísť o kolegov, mentorov, priateľov alebo rodinných príslušníkov, organizácie pre ženy podnikateľky a pod.

Krok 2: Posilnite vzťahy: Aktívne spolupracujte s týmito osobami, zdieľajte s nimi svoje ciele a žiadajte ich o spätnú väzbu a povzbudenie. Silná sociálna sieť môže poskytnúť neoceniteľnú podporu v náročných časoch.

Krok 3: Zapojte aj ostatných: Požiadajte dôveryhodného kolegu, priateľa alebo člena rodiny, aby vám poskytol úprimnú spätnú väzbu o vašom pokroku. Ich postrehy vám pomôžu identifikovať oblasti, v ktorých sa môžete ďalej zlepšovať, a udržia vašu motiváciu.

CVIČENIE: Vytvorte si akčný plán odolnosti

Reflexia:

Chvíľu sa zamyslite nad svojimi silnými stránkami, oblasťami, v ktorých sa môžete zlepšiť, a nad tým, ako môžete pracovať na budovaní svojej odolnosti. Zamyslite sa pritom nad nasledujúcimi skutočnosťami:

- Ako vám vaše silné stránky môžu pomôcť dosiahnuť vaše ciele v oblasti odolnosti? Aké kroky podniknete, aby ste ich využili, keď nastanú problémy a prídu náročné situácie?
- Čo môžete urobiť, aby ste zlepšili nedostatky, ktoré ste uviedli? Ako vám tieto zmeny pomôžu lepšie zvládať výzvy?
- Ako zapojíte svoju sieť ľudí, ktorí vás podporujú do svojich cieľov v oblasti odolnosti a ako vám ich spätná väzba pomôže udržať si sústredenie?



Rodové aspekty spojené s podnikaním žien

Podnikateľky čelia osobitným výzvam, ako sú obmedzený prístup k financiám, spoločenské prekážky a "dvojité bremeno" práce a starostlivosti. Pochopenie týchto výziev a budovanie silných vzťahov im môže umožniť uspieť v ich podnikaní.

Vytváranie rovnakých príležitostí zahŕňa celý rad prístupov vrátane školení o diverzite, mentoringu, pozitívnych opatrení a politických zásahov zameraných na podporu spravodlivého prístupu, rozvoja zručností a inkluzívnej organizačnej kultúry.

Na individuálnej úrovni zohráva úlohu socializácia, postoje a rodinné zázemie, zatiaľ čo organizačné normy, kultúra a postupy ovplyvňujú kariérny postup a rodovú dynamiku. Na sociálno-ekonomickej úrovni sú to sociálne politiky, štruktúry trhu práce a spoločenské normy, ktoré formujú príležitosti a posilňujú rodovo podmienené skúsenosti pracovnej sily.

Zamerajte sa na budovanie vzťahov s ľuďmi, ktorí vás podporujú, zvyšovanie finančnej gramotnosti a spochybňovanie rodových stereotypov. Praktické opatrenia zahŕňajú vstup do rôznych skupín podnikateľiek, hľadanie možností financovania zameraných na rodovú rovnosť a presadzovanie politik podporujúcich rodovú rovnosť.

Osobná odolnosť a well-being

Odolnosť je zručnosť, ktorá sa dá naučiť a ktorú možno časom rozvíjať a upevňovať pomocou správneho myslenia a stratégií.

Sebavedomie je kľúčové: pochopenie vlastných silných stránok a oblastí, v ktorých sa môžete zlepšiť, je nevyhnutné pre budovanie odolnosti.

Adaptabilita a flexibilita: schopnosť prispôbiť sa zmenám a zostať flexibilný tvárou v tvár výzvam je základnou zložkou odolnosti. Táto zručnosť vám pomôže účinnejšie sa odraziť od neúspechov.

Budovanie silných vzťahov: pre zachovanie odolnosti je nevyhnutné mať systém ľudí, ktorí vás podporujú ako priatelia, rodina, kolegovia a organizácie na podporu podnikateliek. Tieto vzťahy poskytujú emocionálnu podporu, rôzne perspektívy a povzbudenie, keď čelíte náročným situáciám.

Neustále vzdelávanie a proaktívny manažment energie sú kľúčom k udržaniu odolnosti. Zosúladenie pracovných a súkromných požiadaviek a uprednostňovanie starostlivosti o seba prispieva k dlhodobej pohode a odolnosti.

Sebahodnotiaci test - Rodové aspekty podnikania

Čo znamená rodová rovnosť?

- ☐ Muži a ženy musia byť vo všetkých ohľadoch rovnakí.
- ☐ Ženy aj muži by mali mať rovnaké práva, príležitosti a zdroje.
- ☐ Ženy by mali mať viac príležitostí ako muži.

Aký je známy príklad rodového rozdielu?

- ☐ Rozdiel vo fyzických schopnostiach mužov a žien.
- ☐ Rozdiel vo volebnom práve mužov a žien.
- ☐ Rozdiel v odmeňovaní mužov a žien, ktorý ukazuje rozdiel medzi priemernými zárobkami mužov a žien.

Ktorá z nasledujúcich možností je hlavnou prekážkou pre podnikateľky pri vytváraní sietí?

- ☐ Ženy menej často využívajú možnosti nadväzovania kontaktov online.
- ☐ Ženy majú často menej príležitostí na prístup k vplyvným sieťam kvôli časovým obmedzeniam a rodinným povinnostiam.
- ☐ Podnikateľky majú menší zámer uspieť v odvetviach, v ktorých dominujú muži.

Ktorá z nasledujúcich možností nie je hlavnou výzvou pre podnikateľky v súvislosti so “starostlivosťou”?

- ☐ "Dvojité bremeno" pracovných a rodinných povinností obmedzuje schopnosť žien plne sa zapojiť do podnikania.
- ☐ Ženy zvyčajne vlastnia menej finančných aktív, majú kratšiu úverovú históriu a nižší príjem.
- ☐ Podnikateľky majú ťažkosti uspieť v odvetviach, ako je maloobchod, vzdelávanie a sociálna práca, kvôli segregácii na trhu práce.

Ktorá z nasledujúcich komplexných stratégií môže najlepšie podporiť ženy pri prekonávaní rodovo špecifických problémov v podnikaní?

- ☐ Vytváranie silných profesionálnych sietí, prístup k finančným zdrojom špecifickým pre rodovú rovnosť, zavádzanie pružného pracovného času a dostupnej starostlivosti o deti.
- ☐ Realizácia iniciatív v oblasti diverzity na štátnej úrovni a oslava diverzity v podnikaní
- ☐ Presadzovanie politík, ktoré uprednostňujú rozvoj zručností a kompetencií podnikateliek.

Správne odpovede

Čo znamená rodová rovnosť?

- ☐ Muži a ženy musia byť vo všetkých ohľadoch rovnakí.
- ☒ Ženy aj muži by mali mať rovnaké práva, príležitosti a zdroje.
- ☐ Ženy by mali mať viac príležitostí ako muži.

Aký je známy príklad rodového rozdielu?

- ☐ Rozdiel vo fyzických schopnostiach mužov a žien.
- ☐ Rozdiel vo volebnom práve mužov a žien.
- ☒ Rozdiel v odmeňovaní mužov a žien, ktorý ukazuje rozdiel medzi priemernými zárobkami mužov a žien.

Ktorá z nasledujúcich možností je hlavnou prekážkou pre podnikateľky pri vytváraní sietí?

- ☐ Ženy menej často využívajú možnosti nadväzovania kontaktov online.
- ☐ Ženy majú často menej príležitostí na prístup k vplyvným sieťam kvôli časovým obmedzeniam a rodinným povinnostiam.
- ☒ Podnikateľky majú menší zámer uspieť v odvetviach, v ktorých dominujú muži.

Ktorá z nasledujúcich možností nie je hlavnou výzvou pre podnikateľky v súvislosti so “starostlivosťou”?

- ☐ "Dvojité bremeno" pracovných a rodinných povinností obmedzuje schopnosť žien plne sa zapojiť do podnikania.
- ☒ Ženy zvyčajne vlastnia menej finančných aktív, majú kratšiu úverovú históriu a nižší príjem.
- ☐ Podnikateľky majú ťažkosti uspieť v odvetviach, ako je maloobchod, vzdelávanie a sociálna práca, kvôli segregácii na trhu práce.

Ktorá z nasledujúcich komplexných stratégií môže najlepšie podporiť ženy pri prekonávaní rodovo špecifických problémov v podnikaní?

- ☒ Vytváranie silných profesionálnych sietí, prístup k finančným zdrojom špecifickým pre rodovú rovnosť, zavádzanie pružného pracovného času a dostupnej starostlivosti o deti.
- ☐ Realizácia iniciatív v oblasti diverzity na štátnej úrovni a oslava diverzity v podnikaní
- ☐ Presadzovanie politík, ktoré uprednostňujú rozvoj zručností a kompetencií podnikateliek.

Sebahodnotiaci test - Osobná odolnosť a well-being

Správne odpovede

Čo je hlavnou zložkou odolnosti?

- ☐ Ignorovanie problémov
- ☒ Odrazenie sa od nepriazne osudu
- ☐ Vyhybanie sa stresu
- ☐ Hľadanie pomoci u iných

Ktorá z nasledujúcich vlastností je najviac spojená s odolnosťou?

- ☐ Perfekcionizmus
- ☐ Optimizmus
- ☐ Pesimizmus
- ☒ Flexibilita

Ktoré z nasledujúcich činností zahŕňa odolnosť?

- ☐ Minimalizácia emócií
- ☒ Priama konfrontácia s výzvami a učenie sa z nich
- ☐ Potláčanie stresu
- ☐ Izolovanie sa, aby ste sa vyhli ťažkostiam

Aký je účinný spôsob, ako zvýšiť svoju odolnosť?

- ☐ A) Vyhybanie sa novým skúsenostiam, aby ste zostali v komfortnej zóne
- ☐ Obviňovanie druhých za svoje problémy
- ☒ Budovanie silných vzťahov s ľuďmi, ktorí vás podporujú
- ☐ Ignorovanie negatívnych emócií

Ktoré tvrdenie najlepšie vystihuje úlohu adaptability pri odolnosti?

- ☐ Adaptabilita nie je relevantná pre odolnosť.
- ☒ Adaptabilita umožňuje prispôbiť sa zmenám a odraziť sa od neúspechov.
- ☐ Adaptabilita znamená prijať porážku.
- ☐ Odolnosť je len o tom, že zostaneme rovnakí bez ohľadu na to, čo sa deje.

Aký je účel sebareflexie pri budovaní odolnosti?

- ☐ Zamyslenie sa nad minulými chybami
- ☒ Identifikácia silných stránok a oblastí osobného rastu
- ☐ Vyhnutie sa ťažkým emóciám
- ☐ Predchádzanie budúcim výzvam

Ďakujeme vám za pozornost!



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.