



Genuskonsekvenser av entreprenörskap Personlig motståndskraft och välbefinnande

Författare: HÉTFA
Research Institute &
SEED Foundation



Co-funded by
the European Union

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



Mål & Lärandemål

Genomförandet av modulen kommer att göra det möjligt för dig att:

- Lära dig om de viktigaste utmaningarna som kvinnliga entreprenörer står inför
- Känna igen de individuella, organisatoriska och socio-ekonomiska faktorer som påverkar kvinnors entreprenöriella möjligheter.
- Lära dig strategier för att övervinna svårigheter i din entreprenörsresa och träffa framgångsrika kvinnliga entreprenörer genom motiverande videor
- Definiera motståndskraft, bedöma egna motståndskraftsnivåer och identifiera viktiga motståndskraftsegenskaper som flexibilitet, anpassningsförmåga och emotionell reglering för användning i utmanande situationer.
- Hantera energi och främja långsiktigt välbefinnande
- Sätta specifika motståndskraftsmål, identifiera styrkor och områden för förbättring, och skapa en strukturerad plan för att bättre hantera utmaningar, med hjälp av ditt sociala stödnätverk.

Underkategori 1

Genuskonsekvenser av entreprenörskap

Innehåll

Genuskonsekvenser av entreprenörskap

Introduktion

Jämställdhet
i
entreprenörs
kap

Viktiga
utmaningar i
entreprenörs
kap för
kvinnor

Strategier

Introduktion

Trots deras underrepresentation inom entreprenörskap har kvinnor betydande potential att driva ekonomiskt välstånd, främja innovation och förbättra samhällsvälfärden. Att stärka kvinnliga entreprenörer bidrar dock inte bara till större ekonomisk tillväxt, samhällelig utveckling och hållbar utveckling, utan fungerar också som en katalysator för kvinnors egen ekonomiska utveckling på många sätt:



Introduktion

- Kvinnor kan uppnå ekonomiskt oberoende genom entreprenörskap, vilket kan främja deras finansiella självförsörjning och stärka deras ekonomiska ställning.
- Kvinnliga entreprenörer skapar jobbmöjligheter och bidrar till att minska arbetslösheten.
- Kvinnligt ägda företag driver ekonomisk utveckling genom att introducera innovativa idéer, ofta anpassade för att möta kvinnors specifika behov.
- Genom att bli entreprenörer kan kvinnor lyfta sig själva och andra ur fattigdom, vilket bidrar till den övergripande sociala välfärden.
- Kvinnliga entreprenörer står inför utmaningar som begränsad tillgång till finansiering, kulturella hinder och regleringar, men att övervinna dessa hinder kan låsa upp ytterligare ekonomiska fördelar för dem och samhället.
- Att bygga nätverk och få socialt stöd kan hjälpa kvinnor att övervinna utmaningar som brist på information, utbildningsluckor och konkurrerande ansvar hemma och på jobbet.

ÖVNING – Könroller och förväntningar

Gör en tankekarta! Skriv ner allt du associerar med att vara en 'entreprenör' och en 'kvinnlig entreprenör.'



Besvara följande frågor baserat på tankekartan du skapade!

- Vilka skillnader observerar du mellan 'entreprenör' och 'kvinnliga entreprenörer'?
- Vad tror du är orsakerna bakom dessa skillnader?
- Observerar du förväntningar kopplade till kvinnliga entreprenörer?
- Hur påverkar dessa förväntningar framgången och tillfredsställelsen hos kvinnliga entreprenörer?

Jämställdhet inom entreprenörskap

Kvinnliga entreprenörer står inför genusspecifika utmaningar. Låt oss titta på utmaningarna och utforska vilka strategier du som kvinna och entreprenör kan använda för att övervinna dem.

Genusojämlikhet: Systematiska nackdelar kvinnor möter.

Genussojämlikhet inom entreprenörskap avser de ojämlika möjligheter, resurser och behandling kvinnor möter jämfört med män när de startar och driver företag. Dessa ojämlikheter härrör från finansiella, samhälleliga och kulturella hinder som oproportionerligt påverkar kvinnor.

Jämställdhet inom entreprenörskap

Jämställdhet: Lika tillgång till rättigheter och möjligheter oavsett kön.

Lika åtnjutande av rättigheter och tillgång till möjligheter och resurser för alla oberoende av kön, ålder, etnicitet, religion, sexuell läggning, resurser för livsuppehälle, etc. Jämlikhet hänvisar till en kvalitativ aspekt: prioriteringar och behov måste beaktas när man adresserar jämlikheten för en viss grupp. Så, jämlikhet betyder inte att kvinnor och män är desamma eller måste vara desamma, istället erkänns mångfalden av olika grupper av kvinnor och män för att säkerställa samma rättigheter och tillgång till möjligheter, resurser. Kort sagt, jämställdhet innebär att både kvinnor och män kan åtnjuta mänskliga rättigheter, samma möjligheter och resurser och potential att bidra till eller dra nytta av samhället, ekonomin, sociala och kulturella tillgångar.

Besök [**detta lexikon om jämställdhet**](#) och läs definitionerna av jämställdhet och genusjämlikhet

Jämställdhet inom entreprenörskap

Könsgapet

Skillnaden inom något område mellan kvinnor och män (t.ex.: makt, rättigheter, resurser, deltagande, ersättning, förmåner). Löneskillnader mellan könen är den mest välkända, världsomfattande mätta skillnaden, den beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.



Women continue to be **underrepresented** at all levels of political leadership.

Across the globe, women and girls perform a disproportionate share of **unpaid domestic work**.



Inequalities faced by girls can begin right at birth and follow them all their lives.

Gender based violence affect woman the most - 55% of women in the EU have experienced sexual harassment. (EU 2014)



Women still occupy the **lowest-paid jobs**.



Jämställdhet inom entreprenörskap

Övning 1

Kontrollera den senaste **Global Gender Gap Report 2023.**

Reflektera över hur genusgap i ditt land påverkar kvinnliga entreprenörer.

Jämställdhet inom entreprenörskap

Övning 2 –Exempel på genusgap inom entreprenörskap

- Kvinnor utgör 1/3 av entreprenörerna, de utgör 28-34% av alla entreprenörer
- Det har skett en ökning sedan 2008 när det gäller antalet kvinnor som startar företag
- Kvinnor tenderar att äga små företag (enmansföretag i EU (78%), vara snarare frilansare, eller verka i mindre företag som entreprenörer, men detta förändras också: fler kvinnor arbetar på större företag än tidigare
- Kvinnor har mindre tillgång till att få kapital och mindre tillgång till information
- Huvudområdena för att starta företag är: hälsa, sociala arbetsaktiviteter, tjänster eller utbildning
- Kvinnor är underrepresenterade i skapandet av innovativa företag
- Av start-ups är cirka 15% av grundarna kvinnor
- Inom IKT-sektorn: kvinnor gör framsteg för att delta som entreprenörer, men de ligger fortfarande långt efter män, kvinnor är vanligtvis anställda som chefer och yrkesverksamma inom IKT, men fler och fler kvinnor innehar tekniska positioner
- Det finns fortfarande mindre investeringar i kvinnliga företag
- Kvinnor bär större ansvar för hushåll och barnomsorg än män (över hela världen)

Känns något av detta bekant för dig? Känner du dig påverkad av dem?

Jämställdhet inom entreprenörskap

Reflektion över jämställdhet i ditt land

- Kan du identifiera och beskriva exempel på genusojämlighet i ditt land eller din gemenskap? Tänk på aspekter som anställning, utbildning och sociala roller.
- Vilka exempel finns i ditt land som visar att kvinnor inte har samma status som män i olika samhällssektorer?
- Vilka är konsekvenserna av dessa ojämlikheter för nationer eller länder?
- Tänk på hur genusojämlighet påverkar entreprenörskap: Hur tror du att genusojämligheter påverkar dina möjligheter och utmaningar som entreprenör? Hur påverkar dessa ojämlikheter entreprenörskap och kvinnors förmåga att driva företag?
- Tror du att män och kvinnor i ditt land har lika tillgång till att starta ett företag? Varför eller varför inte? Lista potentiella konsekvenser och förklara hur de kan påverka din företagsresa.

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

Övning

Håller du med om detta uttalande?

- Kvinnor har samma möjligheter som män att starta ett företag.
- Sociala förväntningar och fördomar fortsätter att hindra kvinnor från att bli entreprenörer jämfört med män.
- När kvinnor startar ett företag har de färre finansiella tillgångar.

Vad tycker du?

- Känner andra likadant om dessa frågor?
- Vilka missuppfattningar kan uppstå i dessa ämnen?

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

1. Påverkan av omsorgsarbete på kvinnliga entreprenörer

Omsorgsarbete avser både obetalt och betalt arbete relaterat till vård, såsom att ta hand om barn, äldre eller hushållssysslor. Å ena sidan blir många kvinnor egenföretagare för att uppnå en bättre balans mellan arbete och privatliv och använder entreprenörskap för att hantera barnomsorg och äldreomsorg samtidigt som de behåller flexibiliteten i sina karriärer. Å andra sidan utför kvinnor majoriteten av det obetalda omsorgsarbetet globalt, vilket begränsar deras förmåga att delta fullt ut i

Den "dubbla bördan" av arbete och familjeansvar påverkar kvinnor oproportionerligt. Kvinnor kämpar ofta med att balansera omsorgsarbete och entreprenörskap, vilket kan leda till färre affärsmöjligheter eller långsammare affärstillväxt.

Reflektion

- Hur kan entreprenörskap hjälpa kvinnor att uppnå en bättre balans mellan arbete och familjeliv?
- Hur påverkar ansvaret för omsorgsarbetet i ditt liv din förmåga att bedriva entreprenörskap?

Vidta åtgärder!

Överväg att införa flexibla arbetsstrukturer och utforska möjligheten till delat ansvar i hemmet.

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

2. Genusjämlighet i tillgång till finansiering och kapital

Kvinnliga entreprenörer har ofta mindre tillgång till kredit, finansiering och kapital jämfört med män:

- Kvinnor äger vanligtvis färre finansiella tillgångar (såsom egendom).
- Kvinnor har kortare kredithistorik och lägre inkomstnivåer.
- Finansiella produkter är inte alltid utformade med kvinnors behov i åtanke.

Reflektion

Varför tror du att kvinnligt ägda företag får mindre riskkapital jämfört med män?

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

3. Utmaningar i nätverksmöjligheter

Nätverkande är avgörande för entreprenörsframgång, men kvinnor har ofta färre möjligheter att få tillgång till inflytelserika nätverk:

- Kvinnor tenderar att nätverka i mindre, ofta kvinnliga kretsar.
- Tidsbegränsningar på grund av den dubbla bördan av hem- och arbetsansvar begränsar nätverksmöjligheterna.
- Lägre synlighet av framgångsrika kvinnliga förebilder inom entreprenörskap.

Reflektion

Hur kan starka nätverk hjälpa kvinnliga entreprenörer att lyckas i mansdominerade industrier?

Vidta åtgärder!

Utforska lokala och internationella nätverk endast för kvinnor, eller skapa ditt eget för att främja stöd och kunskapsdelning

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

4. Horisontell könssegregering i affärssektorer

Kvinnliga entreprenörer är koncentrerade i sektorer med lägre tillväxt (t.ex. detaljhandel, utbildning, socialt arbete), medan män dominerar snabbväxtande innovativa sektorer (t.ex. teknik, ingenjörsvetenskap). Bland orsakerna är:

- Kvinnors egenföretagande speglar ofta arbetsmarknadssegregation, där kvinnor pressas in i mindre lönsamma branscher.
- Endast en liten procentandel (mellan 5% och 15%) av kvinnor äger företag inom vetenskap och teknik.

Reflektion

Vilka steg kan kvinnor ta för att bryta sig in i snabbväxande industrier som teknik och ingenjörsvetenskap?

Nyckelutmaningar i entreprenörskap för kvinnor

5. Fördomar och stereotyper om kvinnor i affärsvärlden

Kvinnliga entreprenörer möter stereotyper och fördomar som begränsar deras möjligheter och självförtroende. Exempel på fördomar:

- Entreprenörskap ses traditionellt som ett manligt område, förstärkt av media och kulturella berättelser.
- Stereotyper antyder att kvinnligt ägda företag är mindre innovativa och riskbenägna.
- Kvinnor har färre kvinnliga entreprenöriella förebilder i snabbväxande sektorer.

Key challenges in entrepreneurship for women

Övning

1. Vad tycker du? Vilka är de institutionella systemen som upprätthåller och förstärker könsstereotyper? Lista några av dem! Tänk på familjen, utbildning, arbetsplatser, media, etc.
2. Välj en (eller flera) från de du listade! Vilka stereotypa praktiker, beteenden och policyer kännetecknar denna institution? Hur kan den upprätthålla och förstärka könsstereotyper?
3. Vilka förändringar tror du behövs i institutioner för att initiera framsteg mot ett jämställt samhälle?

Reflektion

Vad kan göras för att motverka stereotyperna kring kvinnliga entreprenörer?

Vidta åtgärder!

- Främja dina egna prestationer!
- Utmana dessa fördomar genom att lyfta fram framgångsrika kvinnliga entreprenörer och främja könsneutral entreprenörsutbildning.

Faktorer som påverkar entreprenöriella möjligheter

Individnivå

- socialisering, attityder och motivationer kring karriär, utbildning, familjebakgrund

Organisationsnivå

- Organisationens normer, kultur eller program i en given organisation, strukturen för befordran, rekrytering, prestationsbedömning, flexibilitet och utbildningar
- kön är en av de grundläggande organiserande principerna för sociala relationer
- arbetsorganisationer är platser där kön skapas och organiseras kring en gemensam praktisk förståelse av dess roll och prestation.
- karriärutveckling är inbäddad i den organisatoriska kontexten: organisatoriska processer understryker och förstärker skillnader och formar genusprocesser kopplade till identiteter, maktrelationer och möjligheter

Socio-ekonomisk makronivå

- Social policy, states subsidies, norms in society, structure of labour market

Strategier för att övervinna genusspecifika utmaningar i entreprenörskap

Metoder för att förbättra jämställdheten mellan könen

Jämlik behandling	Skapa lika möjligheter	Tillvägagångssätt
Från likhet till mångfald Utbildning för ökad medvetenhet Utbildning för att öka mångfalden	Policybaserade insatser (balans mellan arbete och fritid), familjeförmåner (deltidsarbete för kvinnor), tillhandahållande av barnomsorg	Förändring av organisationskulturen Förändra arbetskulturen
Kvinnonätverk Hyllande av mångfald	Positiv diskriminering: reserverade platser, kvotering för kvinnor	Involvering av individer i forskning, i förändringsprocessen och i genomförandet av förändringar
Mentorskap Coaching Kvinnliga förebilder	Tillämpning av objektiva kriterier för befordran, utvärdering och rekrytering	Experimentella verktyg

Strategier för att övervinna genusspecifika utmaningar i entreprenörskap

Reflektioner

- Vilka är några sätt för kvinnor att få bättre tillgång till finansiering och kapital?
- Hur kan regeringar och institutioner bättre stödja kvinnor i entreprenörskap?
- Vilka politiska förändringar tror du skulle kunna bidra till att minska genusojämlighet i entreprenörskap i ditt land?
- Vilka förändringar kan du genomföra i din affärsstrategi för att övervinna några av de hinder som presenterats ovan?

Strategier för att övervinna könsspecifika utmaningar i entreprenörskap

3 strategier för att övervinna genusspecifika utmaningar i entreprenörskap

1) Bygga nätverk

Gå med i kvinnliga entreprenörsgrupper eller lokala företagsföreningar för att få stöd och dela kunskap!

Vidta åtgärder!

Kan du identifiera tre kvinnliga entreprenörer eller affärsstödnätverk i ditt område?

2) Tillgång till finansiella resurser

Sök efter bidrag, lån och riskkapital som är speciellt utformade för kvinnligt ägda företag. Det finns ofta program som syftar till att minska finansieringsgapet.

Vidta åtgärder!

Undersök finansieringsmöjligheter som finns tillgängliga för kvinnliga entreprenörer i din region.

3) Påverkan och policyengagemang

Förespråka för policyer som stödjer jämställdhet inom entreprenörskap, såsom lika tillgång till finansiering, barnomsorg och rättsligt skydd.

Slutlig fråga:

Vilka åtgärder kommer du att vidta närmast för att stärka din entreprenörsresa? Lista minst 5 av dem

Delkategori 2.

Personlig motståndskraft och välbefinnande

Introduktion

Modulen Motståndskraft och Välbefinnande är strukturerad för att ge en steg-för-steg-ansats för att förstå, bedöma och stärka motståndskraft, med fokus på att förbättra det övergripande välbefinnandet. Genom noggrant utformade övningar kommer deltagarna att utveckla en djup kunskap om motståndskraft.

Denna modul inkluderar praktiska övningar som självbedömningar, inventering av motståndskraftsegenskaper och strategier för att hantera energi effektivt. Deltagarna kommer också att delta i aktiviteter utformade för att öka självförtroendet, såsom att lära sig nya färdigheter, utforma bästa praxis och skapa en personlig handlingsplan för Motståndskraft. Kombinationen av dessa element kommer att ge dig möjlighet att blomstra, även i utmanande situationer, och främja långsiktig personlig och professionell tillväxt.

Innehåll

Personlig motståndskraft och välbefinnande

Introduktion

**Vad är
motståndskraft?**

**Bedöm din
egen
motståndskraft**

**Stärk din
motståndskraft och stråla
av
självförtroendet**

**Handlingsplan för
motståndskraft**

Stärka kvinnliga entreprenörer: bygga motståndskraft

Definition

Motståndskraft är förmågan att återhämta sig från motgångar, anpassa sig till förändringar och möta utmaningar med beslutsamhet. Det omfattar förmågan att behålla flexibilitet i svåra situationer, främja starka sociala stödnätverk och engagera sig i självreflektion för att växa från erfarenheter. Motståndskraft är inte en medfödd egenskap, utan en färdighet som kan utvecklas över tid genom övning och uthållighet. Genom att utveckla motståndskraft är individer bättre rustade att hantera motgångar, hålla fokus på långsiktiga mål och fortsätta framåt trots de hinder de stöter på.



Viktigt

Motståndskraft är en viktig egenskap för personlig och professionell framgång eftersom den utrustar individer med den mentala och emotionella styrkan att navigera utmaningar, motgångar och svårigheter. I dagens snabba och oförutsägbara miljö gör motståndskraft det möjligt för människor att hålla fokus på sina mål, hantera stress effektivt och förbli anpassningsbara till förändrade omständigheter. Utan motståndskraft kan även mindre utmaningar kännas överväldigande, vilket leder till utbrändhet, frustration eller att ge upp.

Egenskaper som främjar motståndskraft

Flexibilitet:

Är förmågan att anpassa sig till förändrade omständigheter, förbli öppen för nya idéer och strategier. Det är en kritisk egenskap för entreprenörer, som gör det möjligt för dem att reagera på oväntade utmaningar.

Exemple: Judit Polgár – – som en av de största kvinnliga schackspelarna, stod Judit inför och övervann utmaningen att vara kvinna i en mansdominerad sport. Hennes förmåga att anpassa sina strategier och ständigt förbättra sitt spel är ett bevis på hennes motståndskraft och flexibilitet.

Du kan läsa mer om: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Egenskaper som främjar motståndskraft

Anpassningsförmåga:

Är förmågan att justera dina tankar, beteenden och strategier som svar på förändrade förhållanden.

Exemple: Mária Telkes – känd som "Solens drottning," var hon en ungersk-amerikansk vetenskapsman som ställdes inför många utmaningar i sin karriär, särskilt inom det mansdominerade vetenskapsområdet. Trots dessa hinder anpassade hon sin forskning och sitt fokus för att fortsätta att vara innovativ inom solenergiteknik. Hennes anpassningsförmåga var nyckeln till hennes framgång i att utveckla solcellsdrivna enheter, inklusive det första soluppvärmda huset.

Du kan läsa mer om: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Egenskaper som främjar motståndskraft

Uthållighet

Spelar en avgörande roll i att uppnå långsiktiga mål, hjälper individer att ta sig igenom svåra situationer och fortsätta framåt. Främjar motståndskraft, eftersom att ständigt möta utmaningar och fortsätta genom dem, bygger mental styrka.

Exemple: Katherine Johnson var en banbrytande afroamerikansk matematiker och fysiker som gjorde betydande bidrag till NASAs rymdforskningsinsatser. Hon är mest känd för sin roll i att utföra komplexa beräkningar som gjorde det möjligt för USA att framgångsrikt skicka astronauter ut i rymden och återföra dem säkert. En av hennes mest kända prestationer är när astronauten John Glenn specifikt bad att Katherine Johnson skulle verifiera de elektroniska beräkningarna för hans omloppsflygning runt jorden. Glenns förtroende för hennes förmåga vittnar om hennes expertis, eftersom denna flygning var ett nyckelögonblick i rymdkapplöpningen.

Du kan läsa mer om: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Titta på den inspirerande filmen om hennes karriär: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

Ytterligare egenskaper som främjar motståndskraft:

Optimism, Problem-Solving Skills, Self-Reflection, Optimism, Gratitude,, Emotional Regulation, Physical Well-being... and many others.

Slutsats och lärdomar

Sammanfattning: Motståndskraft innebär förmågan att återhämta sig från motgångar, förbli flexibel inför förändringar och konfrontera utmaningar direkt. Viktiga komponenter i motståndskraft inkluderar att bygga starka sociala stödnätverk, odla anpassningsförmåga och engagera sig i regelbunden självreflektion. Dessa egenskaper gör det möjligt för individer att hantera bakslag mer effektivt och fortsätta att nå sina mål trots hinder.

Uppmuntran: Som entreprenör kommer integrering av dessa principer i din resa att hjälpa dig navigera de oundvikliga upp- och nedgångarna i affärslivet. Genom att omfamna motståndskraft kan du möta utmaningar direkt, anpassa dig till förändrade omständigheter och använda ditt stödnätverk för vägledning och uppmuntran. Genom att göra det skapar du en solid grund för långsiktig framgång.

Slutliga tankar: Motståndskraft är inte bara en fast egenskap, utan en färdighet som kan vårdas och stärkas med konsekvent övning. Med tiden kan du utveckla den mentala och emotionella styrka som behövs för att övervinna svårigheter och hålla ut, vilket säkerställer att du förblir på rätt kurs mot att uppnå dina entreprenöriella ambitioner.

Bedöm din egen motståndskraft

ÖVNING: Självbedömning av motståndskraft- TEST

För att påbörja utvecklingsprocessen är det viktigt att bedöma din nuvarande situation.. Att förstå din nivå av motståndskraft kommer att hjälpa till att vägleda din personliga utveckling och belysa områden för förbättring. Vänligen svara på varje punkt i Brief Resilience Scale (BRS) genom att markera en ruta per rad. Dina svar bör återspegla ditt nuvarande tillstånd, inte vad som skulle vara idealiskt. Kom ihåg, det finns inga felaktiga svar—detta är helt enkelt ett verktyg för att hjälpa dig förstå var du befinner dig just nu på din motståndskraftsresa.

ÖVNING: Självbedömning av motståndskraft- TEST

	Håller inte alls med (1)	Håller inte med (2)	Neutral (3)	Håller med (4)	Instämmer helt (5)
Jag tenderar att snabbt återhämta mig efter svåra tider	1	2	3	4	5
Jag har svårt att ta mig igenom stressiga händelser	1	2	3	4	5
Det tar inte lång tid för mig att återhämta mig från en stressig händelse	1	2	3	4	5
Det är svårt för mig att återhämta mig när något dåligt händer	1	2	3	4	5
Jag brukar klara mig igenom svåra tider utan större problem	1	2	3	4	5
Jag tenderar att ta lång tid på mig att komma över motgångar i mitt liv	1	2	3	4	5



ÖVNING: Självbedömning av motståndskraft - POÄNGSÄTTNING

Poängsättning: den Kortfattade Motståndskraftsskalan (BRS)

Lägg ihop poängen för var och en av de sex frågorna och dela med sex för att bestämma den totala BRS-poängen:

Total poäng /6 = Egen BRS-poäng

Tolkning av BRS-poäng:

1,00-2,99 – Låg motståndskraft

3,00-4,30 – Normal motståndskraft

4,31-5,00 – Hög motståndskraft

Källa: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). Den korta motståndskraftsskalan: bedömning av förmågan att återhämta sig. Internationell tidskrift för beteendemedicin, 15(3), 194-200.

ÖVNING: Självbedömning av motståndskraft

Reflektion

Efter att ha genomfört den korta motståndskraftsskalan (BRS), ta en stund för att reflektera över dina svar och din övergripande motståndskraftsnivå genom att överväga följande frågor:

- Hur brukar du reagera på stressiga eller utmanande situationer, och vilka mönster märker du i hur snabbt du återhämtar dig?
- Vilka hanteringsstrategier eller vanor har du funnit effektiva i stressiga situationer, och finns det några områden där du kan förbättra dig?
- Vilka specifika åtgärder eller förändringar kan du genomföra för att stärka din motståndskraft och förbättra ditt övergripande välbefinnande?



ÖVNING: Inventering av motståndskraftsegenskaper

Del 1

Du är nu inbjuden att utforska motståndskraftsegenskaper. Att utforska motståndskraftsegenskaper är ett viktigt steg i att bygga din förmåga att effektivt hantera utmanande situationer. Genom att förstå vilka egenskaper du redan besitter och vilka du kan utveckla vidare, kommer du att vara bättre rustad att möta motgångar med självförtroende och anpassningsförmåga. Inventeringen av motståndskraftsegenskaper kommer att vägleda dig i att identifiera de egenskaper som är mest användbara för att övervinna hinder, främja personlig utveckling och stärka ditt välbefinnande. Denna självmedvetenhet kan hjälpa dig att tillämpa rätt färdigheter när utmaningar uppstår, vilket gör dig mer motståndskraftig och kapabel att blomstra även under svåra omständigheter. I inventeringen av motståndskraftsegenskaper hittar du en lista med 20 motståndskraftsegenskaper. Vänligen ladda ner arbetsbladet och granska dem noggrant.

ÖVNING: Inventering av motståndskraftsegenskaper

Del 2 - Läs sedan scenariot nedan:

Föreställ dig att du har en startup inom den hållbara modeindustrin. I den inledande fasen går allt bra, intresset för dina produkter växer, din inkomst ökar, och kunderna ger positiv feedback. Men plötsligt står du inför ett allvarligt problem: din huvudsakliga leverantör går oväntat i konkurs och kan inte längre tillhandahålla materialen.

Denna situation orsakar en betydande utmaning eftersom förlusten av leverantören stör produktionsprocesserna, och företaget kan inte uppfylla beställningarna i tid.

Kundmissnöjet växer, och företagets rykte är i fara. En dag lyckas du boka ett möte med en potentiell ny leverantör. Du var tvungen att omorganisera hela din dag för att delta i mötet. På väg dit får du ett telefonsamtal från förskolan: ditt barn har feber, och du måste hämta henne omedelbart.

ÖVNING: Inventering av motståndskraftsegenskaper

Del 3:

- **Steg 1:** Välj de 5 motståndskraftsegenskaper som du anser är mest väsentliga för att hantera situationen.
- **Steg 2:** Lägg till eventuella ytterligare egenskaper som inte är listade men som du anser viktiga för dig.
- **Steg 3:** Reflektera över vilka motståndskraftsfaktorer du för närvarande besitter och identifiera de du ännu inte har men skulle vilja utveckla.

ÖVNING: Inventering av motståndskraftsegenskaper

Reflektion

Ta en stund att reflektera och svara på följande frågor:

- Vad har du lärt dig om din egen motståndskraft genom denna övning, och hur kan du tillämpa denna kunskap på framtida utmaningar?
- Vilka motståndskraftsegenskaper vill du förbättra, och vad kan du göra för att stärka dem?
- Hur kommer förbättringen av din motståndskraft att hjälpa ditt välbefinnande och din förmåga att hantera oväntade utmaningar i ditt företag?

Stärk din motståndskraft och stråla av självförtroende

ÖVNING: Lär dig något nytt

Att lära sig något nytt och kliva ut ur sin komfortzon är viktigt eftersom det främjar personlig utveckling, bygger motståndskraft och öppnar upp möjligheter för framgång. När du går bortom bekanta gränser får du självinsikt och upptäcker dina styrkor och områden för förbättring. Denna process ökar självförtroendet eftersom att övervinna utmaningar visar att du är kapabel till mer än du tror. Att kliva utanför din komfortzon utsätter dig också för nya upplevelser, idéer och människor, vilket skapar vägar för innovation och personlig utveckling. I slutändan hjälper det dig att anpassa dig till förändringar, hantera stress och uppnå långsiktig tillfredsställelse både i personliga och professionella områden.

ÖVNING: Lär dig något nytt

Del 1: Tänk på dina entreprenörsmål. **Lista 3-5 motståndskraftsfärdigheter eller förmågor** som du redan har men skulle vilja stärka, eller som du skulle vilja lära dig och börja tillämpa.

Del 2: Betygsätt din nuvarande färdighet i dessa färdigheter på **en skala från 0-5**. Hur starka är de, och hur ofta använder du dem i din dagliga rutin?

Del 3: Vad är din **motivation** för att förbättra dessa färdigheter? Tänk på de skäl eller situationer som driver din önskan att utveckla dessa färdigheter.

Del 4: Beskriv hur ditt arbete och liv kommer att förändras som ett resultat?

Del 5: Tänk på en särskilt utmanande arbetsdag. Hur kommer du att införliva och tillämpa dessa nya eller förbättrade färdigheter i det scenariot?



ÖVNING: Lär dig något nytt

Reflektion

Ta några ögonblick för att reflektera över vikten av att kliva ut ur din komfortzon. Detta är en avgörande del av personlig och professionell tillväxt. Vänligen överväg följande frågor:

- Tänk tillbaka på en situation när du klev ut ur din komfortzon. Vilka utmaningar ställdes du inför, och hur växte du från den upplevelsen?
- Identifiera ett specifikt område i ditt liv där du kan pressa dig själv bortom din nuvarande komfortzon. Hur kan detta hjälpa dig att uppnå mer, antingen personligen eller professionellt?
- Tänk på hur kliva ut ur din komfortzon kan hjälpa dig att utveckla nya färdigheter och bygga motståndskraft. Hur tror du att detta kommer att förbereda dig för att hantera framtida utmaningar?



ÖVNING: Hantera din energi 1/1

Energihantering är avgörande för att upprätthålla både din produktivitet och ditt välbefinnande under dagen. Till skillnad från tid är energi en begränsad resurs som fluktuerar baserat på olika faktorer—fysiska, mentala och emotionella. Genom att förstå vilka aktiviteter som dränerar din energi och vilka som ökar den, kan du ta kontroll över din dagliga prestation och undvika utbrändhet.

Denna övning är utformad för att hjälpa dig visualisera dina energinivåer under olika delar av din arbetsdag. Genom att identifiera energitjuvar och energigivare kommer du att utveckla en personlig plan för att eliminera det som dränerar dig och förstärka det som laddar dig. Effektiv energihantering förbättrar inte bara ditt fokus och din effektivitet utan hjälper också till att bibehålla din motståndskraft, vilket gör att du kan blomstra i både personliga och professionella sammanhang.

Låt oss börja och ta det första steget mot att optimera din energi!

ÖVNING: Hantera din energi 1/1

Låt oss börja och ta det första steget mot att optimera din energi!

Del 1:

- Steg 1: På ett tomt papper, rita 3 stora blommor med 10 kronblad. Dessa blommor representerar din energi och ditt välbefinnande.
- Steg 2: Reflektera över din arbetsdag från början till slut. Använd en skala från 1 till 10, färglägg eller skugga kronbladen för att illustrera din energinivå:

Blomma 1 = Morgon / Blomma 2 = Eftermiddag / Blomma 3 = Kväll

Ett klart, helt färglagt kronblad representerar toppenergi (8-10)

Ett delvis färglagt kronblad indikerar måttlig energi (4-7)

Ett blekt eller ofärgat kronblad antyder låg energi (1-3).



ÖVNING: Hantera din energi 1/2

Del 2:

Identifiera de faktorer (såsom aktiviteter, relationer, etc.) som dränerar din energi och de som ökar din energi under din arbetsdag. Skriv din lista bredvid blommorna.

Exempel på energitjuvar: långa möten, multitasking, tråkiga uppgifter, läsa läxor med barnen, handla, etc...

Exempel på energigivare: positiva interaktioner, pauser under dagen, avkoppling, motion, promenad, god sömn, etc...

Del 3:

Välj tre energitjuvar från din lista och skapa en plan för att eliminera dem.

Välj tre energigivare från din lista och skapa en plan för att förstärka dem, öva dem oftare.

ÖVNING: Hantera din energi

Reflektion:

Ta några ögonblick för att reflektera över din energihantering under dagen, med fokus på både energitjuvar och energigivare

- När var sista gången du aktivt kollade dina energinivåer, och hur påverkade det din prestation och ditt välbefinnande?
- Hur känner du dig när du använder energigivare, och vilka positiva effekter har de på ditt välbefinnande?
- Vilka specifika åtgärder eller vanor kan du införliva i din rutin för att ladda din energi mer effektivt under dagen?



ÖVNING: Bearbetning av bästa praxis (motiverande videor)

Som en del av din övning bör du att titta på motiverande videor med framgångsrika kvinnliga entreprenörer.

Att titta på motiverande videor med framgångsrika kvinnliga entreprenörer är ett kraftfullt verktyg för att bygga motståndskraft. Dessa videor låter dig lära av andras erfarenheter som har övervunnit utmaningar och motgångar i sina företagsresor. Genom att se hur de hanterar motgångar får du praktiska strategier som du kan tillämpa på din egen entreprenörsbana, vilket hjälper dig att hantera svårigheter mer effektivt.

Utöver lärandet ger dessa videor en källa till inspiration och motivation. Att bevittna andras framgångar, särskilt de som har mött liknande utmaningar, ökar ditt självförtroende och uppmuntrar ett tillväxtorienterat tankesätt, vilket är viktiga komponenter av motståndskraft. Du får också möjlighet att observera bästa praxis och strategier som har fungerat för andra, vilka du kan anpassa för att passa dina egna behov.

Processen att titta på och reflektera över dessa videor gör det möjligt för dig att ta till dig lärdomarna och tillämpa dem i ditt eget liv. Denna reflektion hjälper dig inte bara att fatta bättre beslut, utan stärker också din förmåga att återhämta dig och växa från utmaningar, vilket förbättrar din övergripande motståndskraft.

ÖVNING: Bearbetning av bästa praxis (motiverande videor)

Titta på de motiverande videorna och svara sedan på frågorna:

1. Vilka strategier eller tillvägagångssätt använde hon för att få sitt företag att växa?
2. Vilka lärdomar lyfter hon fram som kan vara relevanta för din egen resa?
3. Hur förvandlade hon hinder till möjligheter?
4. Hur avgörande var nätverkande för hennes framgång? Nämner hon några betydande relationer eller partnerskap som bidrog till hennes tillväxt?
5. Vilka är dina tre viktigaste insikter från videorna?

Skapa en handlingsplan för motståndskraft



ÖVNING: Skapa en handlingsplan för motståndskraft

Att skapa en handlingsplan för motståndskraft är viktigt eftersom det ger dig ett strukturerat sätt att förstå och utveckla din motståndskraft. Genom att sätta upp tydliga mål och identifiera både dina styrkor och områden för förbättring får du en tydlig riktning för personlig utveckling. En väl utformad plan hjälper dig att aktivt arbeta med färdigheter som ökar din förmåga att hantera stress, anpassa dig till utmaningar och komma tillbaka starkare från motgångar.

Lika viktigt är att bygga ett starkt socialt stödnätverk som en del av denna plan. Att omge dig med betrodda individer—vare sig de är kollegor, mentorer, vänner eller familjemedlemmar—ger dig det stöd och den perspektiv som behövs för att förbli motståndskraftig i svåra tider. Dessa supportrar kan erbjuda feedback, dela sina erfarenheter och hjälpa dig att hålla dig ansvarig för dina mål. I tider av motgångar minskar känslan av isolering, ökar självförtroendet och ger praktiska lösningar eller insikter som du kanske inte har övervägt, genom att ha ett stabilt nätverk att luta sig mot.

ÖVNING: Skapa en handlingsplan för motståndskraft

Del 1: Identifiera dina styrkor och svagheter

Steg 1: Styrkor: Lista tre styrkor som du vet att du besitter. Dessa är egenskaper eller färdigheter som du kan utnyttja när du arbetar med att bygga motståndskraft.

1./ 2./ 3./

Steg 2: Svagheter: Lista tre områden där du kan förbättra dig. Dessa är färdigheter eller beteenden som påverkar din motståndskraft när du ställs inför utmaningar.

1./ 2./ 3./

Del 2:

Sätt dina motståndskraftsmål t.ex. "Jag siktar på att skapa en mer effektiv strategi för att hantera oväntade stressfaktorer på jobbet", eller "Jag siktar på att balansera arbete och personlig tid för att undvika utbrändhet", eller "Jag kommer att öva på självmedkänsla och lära av misstag istället för att vara för hård mot mig själv", eller "Jag vill kommunicera bättre genom att få feedback och hantera konflikter lugnt", eller "Jag kommer att förbättra min tidsplanering för att undvika att känna mig överväldigad", eller "Jag vill hitta hälsosammare sätt att hantera stress, som att använda mindfulness eller regelbunden träning" etc.

ÖVNING: Skapa en handlingsplan för motståndskraft

Del 3: Bygg ditt sociala stödnätverk

Steg 1: Identifiera nyckelpersoner: Fundera på vilka i dina sociala och professionella kretsar som kan ge stöd för att bygga din motståndskraft. Detta kan inkludera kollegor, mentorer, vänner eller familjemedlemmar, organisationer för kvinnliga entreprenörer etc.

Steg 2: Stärk relationer: Engagera dig aktivt med dessa individer, dela dina mål och sök deras feedback och uppmuntran. Ett starkt socialt nätverk kan ge ovärderligt stöd under utmanande tider.

Steg 3: Involvera andra i din resa: Be en betrodd kollega, vän eller familjemedlem att ge dig ärlig feedback om dina framsteg. Deras insikter kan hjälpa dig att identifiera områden för ytterligare förbättring och hålla dig motiverad.

ÖVNING: Skapa en handlingsplan för motståndskraft

Reflektion:

Ta några ögonblick för att reflektera över dina styrkor, förbättringsområden och hur du kan arbeta mot att bygga motståndskraft. När du gör det, tänk på följande:

- Hur kan dina styrkor hjälpa dig att nå dina motståndskraftsmål? Vilka åtgärder kommer du att vidta för att använda dem när det blir tufft?
- -Vad kan du göra för att förbättra de svagheter du listade? Hur kommer dessa förändringar att hjälpa dig att hantera utmaningar bättre?
- Hur kommer du att involvera ditt stödnätverk i dina motståndskraftsmål, och hur kan deras feedback hjälpa dig att hålla fokus?



Vad man ska komma ihåg 1

Genuskonsekvenser av entreprenörskap

Kvinnor står inför unika utmaningar som begränsad tillgång till finansiering, samhällsliga hinder och den "dubbla bördan" av arbete och omsorg. Att förstå dessa utmaningar och bygga starka nätverk kan ge kvinnor möjlighet att lyckas inom entreprenörskap.

Att skapa lika möjligheter innebär en rad olika tillvägagångssätt, inklusive mångfaldsträning, mentorskap, positiva åtgärder och policybaserade interventioner, som syftar till att främja rättvisa, kompetensutveckling och en inkluderande organisationskultur.

Fokusera på att bygga stödnätverk, förbättra finansiell läskunnighet och utmana könsstereotyper. Praktiska åtgärder inkluderar att gå med i grupper för kvinnliga entreprenörer, söka genusspecifika finansieringsmöjligheter och förespråka för policyer som stödjer jämställdhet.

På individuell nivå spelar personlig socialisering, attityder och familjebakgrund en roll, medan organisatoriska normer, kultur och praxis påverkar karriärutveckling och genusdynamik. På den socioekonomiska nivån formar sociala policyer, arbetsmarknadsstrukturer och samhällsliga normer möjligheter och förstärker genusupplevelser inom arbetskraften.

Vad man ska komma ihåg 2

Motståndskraft och välbefinnande

Motståndskraft är en läromässig färdighet som kan utvecklas och stärkas över tid med rätt inställning och strategier.

Självmedvetenhet är avgörande: att förstå dina egna styrkor och områden för förbättring är viktigt för att bygga motståndskraft.

Anpassningsförmåga och flexibilitet: förmågan att anpassa sig till förändringar och förbli flexibel inför utmaningar är en kärnkomponent i motståndskraft. Denna färdighet hjälper dig att återhämta dig från motgångar mer effektivt.

Bygg ett starkt socialt nätverk: att ha ett stödsystem av vänner, familj, kollegor och professionella organisationer som stödjer kvinnliga entreprenörer är avgörande för att upprätthålla motståndskraft. Dessa relationer ger emotionellt stöd, olika perspektiv och uppmuntran när man står inför svårigheter.

Kontinuerligt lärande och proaktiv energihantering är nyckeln till att upprätthålla motståndskraft. Att balansera dina arbetslivskrav och prioritera egenvård bidrar till långsiktigt välbefinnande och motståndskraft.

Självbedömningstest - Genuskonsekvenser

Vad betyder jämställdhet?

- ☐ Män och kvinnor måste vara lika i alla avseenden.
- ☐ Både kvinnor och män bör ha lika rättigheter, möjligheter och resurser.
- ☐ Kvinnor bör ges fler möjligheter än män.

Vad är ett välkänt exempel på ett genusgap?

- ☐ Skillnaden i fysiska förmågor mellan män och kvinnor.
- ☐ Skillnaden i rösträtt mellan män och kvinnor.
- ☐ Löneskillnader mellan könen, som beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.

Vilket av följande är en viktig barriär för kvinnliga entreprenörer i nätverkande?

- ☐ Kvinnor är mindre benägna att använda nätverksmöjligheter online.
- ☐ Kvinnor har ofta färre möjligheter att få tillgång till inflytelserika nätverk på grund av tidsbrist och familjeansvar.
- ☐ Kvinnliga entreprenörer har mindre avsikt att lyckas i mansdominerade branscher.

Vilket av följande är inte en stor utmaning för kvinnliga entreprenörer relaterad till omsorgsarbete?

- ☐ Den "dubbla bördan" av arbete och familjeansvar begränsar kvinnors förmåga att fullt ut engagera sig i entreprenörskap.
- ☒ Kvinnor äger vanligtvis färre finansiella tillgångar, har kortare kredithistorik och lägre inkomstnivåer.
- ☐ Kvinnliga entreprenörer har svårt att lyckas i sektorer som detaljhandel, utbildning och socialt arbete på grund av arbetsmarknadssegregation.

Vilken av följande omfattande strategier kan bäst stödja kvinnor i att övervinna genusspecifika utmaningar inom entreprenörskap?

- ☒ Etablera starka professionella nätverk, få tillgång till genusspecifika finansiella resurser, implementera flexibla arbetstider och tillgänglig barnomsorg.
- ☐ Implementera statliga mångfaldsinitiativ och fira mångfald inom entreprenörskap
- ☐ Förespråka för policyer som prioriterar färdighets- och kompetensutveckling för kvinnliga entreprenörer

Rätt svar

Vad betyder jämställdhet?

- ☐ Män och kvinnor måste vara lika i alla avseenden.
- ☒ Både kvinnor och män bör ha lika rättigheter, möjligheter och resurser.
- ☐ Kvinnor bör ges fler möjligheter än män.

Vad är ett välkänt exempel på ett genusgap?

- ☐ Skillnaden i fysiska förmågor mellan män och kvinnor.
- ☐ Skillnaden i rösträtt mellan män och kvinnor.
- ☒ Löneskillnader mellan könen, som beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.

Vilket av följande är en viktig barriär för kvinnliga entreprenörer i nätverkande?

- ☐ Kvinnor är mindre benägna att använda nätverksmöjligheter online.
- ☐ Kvinnor har ofta färre möjligheter att få tillgång till inflytelserika nätverk på grund av tidsbrist och familjeansvar.
- ☒ Kvinnliga entreprenörer har mindre avsikt att lyckas i mansdominerade branscher.

Vilket av följande är inte en stor utmaning för kvinnliga entreprenörer relaterad till omsorgsarbete?

- ☐ Den "dubbla bördan" av arbete och familjeansvar begränsar kvinnors förmåga att fullt ut engagera sig i entreprenörskap.
- ☒ Kvinnor äger vanligtvis färre finansiella tillgångar, har kortare kredithistorik och lägre inkomstnivåer.
- ☐ Kvinnliga entreprenörer har svårt att lyckas i sektorer som detaljhandel, utbildning och socialt arbete på grund av arbetsmarknadssegregation.

Vilken av följande omfattande strategier kan bäst stödja kvinnor i att övervinna genusspecifika utmaningar inom entreprenörskap?

- ☒ Etablera starka professionella nätverk, få tillgång till genusspecifika finansiella resurser, implementera flexibla arbetstider och tillgänglig barnomsorg.
- ☐ Implementera statliga mångfaldsinitiativ och fira mångfald inom entreprenörskap
- ☐ Förespråka för policyer som prioriterar färdighets- och kompetensutveckling för kvinnliga entreprenörer

Självbedömningstest – Motståndskraft och Välbefinnande



Vad är den primära komponenten i motståndskraft?

- ☐ Ignorera problem
- ☐ Återhämta sig från motgångar
- ☐ Undvika stress
- ☐ Söka hjälp från andra

Vilken av följande egenskaper är mest förknippad med motståndskraft?

- ☐ Perfektionism
- ☐ Optimism
- ☐ Pessimism
- ☐ Flexibilitet

Motståndskraft innebär vilka av följande handlingar?

- ☐ Minimera dina känslor
- ☐ Möta utmaningar direkt och lära sig av dem
- ☐ Undertrycka stress
- ☐ Isolera dig för att undvika svårigheter

Vad är ett effektivt sätt att förbättra din motståndskraft?

- ☐ Undvika nya upplevelser för att hålla sig bekväm
- ☐ Skylla på andra för dina utmaningar
- ☐ Bygga starka sociala stödnätverk
- ☐ Ignorera negativa känslor

Vilket påstående beskriver bäst anpassningsförmågens roll i motståndskraft?

- ☐ Anpassningsförmåga är irrelevant för motståndskraft.
- ☐ Att vara anpassningsbar gör att du kan anpassa dig till förändringar och återhämta dig från motgångar.
- ☐ Anpassningsförmåga innebär att acceptera nederlag.
- ☐ Motståndskraft handlar bara om att förbli densamma oavsett vad.

Vad är syftet med självreflektion i att bygga motståndskraft?

- ☐ Att ältä tidigare misstag
- ☐ Att identifiera personliga styrkor och områden för utveckling
- ☐ Att undvika att möta svåra känslor
- ☐ Att förhindra framtida utmaningar

Rätt svar



Vad är den primära komponenten i motståndskraft?

- ☐ Ignorera problem
- ☒ Återhämta sig från motgångar
- ☐ Undvika stress
- ☐ Söka hjälp från andra

Vilken av följande egenskaper är mest förknippad med motståndskraft?

- ☐ Perfektionism
- ☐ Optimism
- ☒ Pessimism
- ☐ Flexibilitet

Motståndskraft innebär vilka av följande handlingar?

- ☐ Minimera dina känslor
- ☒ Möta utmaningar direkt och lära sig av dem
- ☐ Undertrycka stress
- ☐ Isolera dig för att undvika svårigheter

Vad är ett effektivt sätt att förbättra din motståndskraft?

- ☐ Undvika nya upplevelser för att hålla sig bekväm
- ☐ Skylla på andra för dina utmaningar
- ☒ Bygga starka sociala stödnätverk
- ☐ Ignorera negativa känslor

Vilket påstående beskriver bäst anpassningsförmågans roll i motståndskraft?

- ☐ Anpassningsförmåga är irrelevant för motståndskraft.
- ☒ Att vara anpassningsbar gör att du kan anpassa dig till förändringar och återhämta dig från motgångar.
- ☐ Anpassningsförmåga innebär att acceptera nederlag.
- ☐ Motståndskraft handlar bara om att förbli densamma oavsett vad.

Vad är syftet med självreflektion i att bygga motståndskraft?

- ☐ Att ältä tidigare misstag
- ☒ Att identifiera personliga styrkor och områden för utveckling
- ☐ Att undvika att möta svåra känslor
- ☐ Att förhindra framtida utmaningar

Tack för er uppmärksamhet!



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.