



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

HETFA & SEED

Obsah

1. Teaser	2
2. Úvod a opis modulu	3
3. Obsah	3
• 3.1 Rodové aspekty spojené s podnikaním žien	3
• 3.2 Osobná odolnosť a well-being	12
4. Zhrnutie (Zapamätajte si)	23
5. Sebahodnotiaci test	24
6. Príklady dobrej praxe	27
7. 6. Bibliografia a ďalšie odkazy	28
8. Súvisiace tréningové materiály	30
9. Kľúčové slová	30
10. Kompetencie a zručnosti ESCO	31

1. Teaser

Odhalte svoj potenciál vďaka modulu **Osobná odolnosť, well-being a rodové aspekty spojené s podnikaním žien**. Zistíte, ako rodové roly formujú podnikateľské príležitosti a ako dosiahnutie rodovej rovnosti podporuje podnikateľský rast. Následne objavte silu odolnosti - ako môže prekonávanie výziev zvýšiť váš úspech, znížiť stres a zvýšiť životnú spokojnosť.

2. Úvod a opis modulu

V rozvíjajúcom sa podnikateľskom prostredí je pochopenie a riešenie rodových aspektov kľúčové pre rovnaké a spravodlivé príležitosti. V prvej časti modulu sa skúmajú jedinečné výzvy, ktorým ženy čelia v podnikaní, ako napríklad prístup k zdrojom, spoločenské a kultúrne prekážky, či spojenie domácich a pracovných povinností. Skúmame, ako rodové roly ovplyvňujú podnikateľské príležitosti a čo znamená rodová rovnoprávnosť, rodové rozdiely, rodová rovnosť a rodová rovnováha vo svete podnikania.

Druhá časť je zameraná na odolnosť a jej úzke prepojenie s well-beingom (spokojnosťou/pohodou). Odolnosť nie je len o tom, ako sa „odraziť späť“, ale skôr o „odrazení a posune vpred“ a o prosperite aj v náročných situáciách. Výskum ukazuje, že aj malé zvýšenie odolnosti môže výrazne zlepšiť životnú spokojnosť a zároveň znížiť stres a úzkosť. Táto časť modulu ponúka poznatky a nástroje na budovanie a posilňovanie odolnosti, čo vedie k lepšiemu well-beingu, zníženiu stresu a naplnenému životu.

3. Obsah

3.1 Rodové aspekty spojené s podnikaním žien

3.1.1 ÚVOD

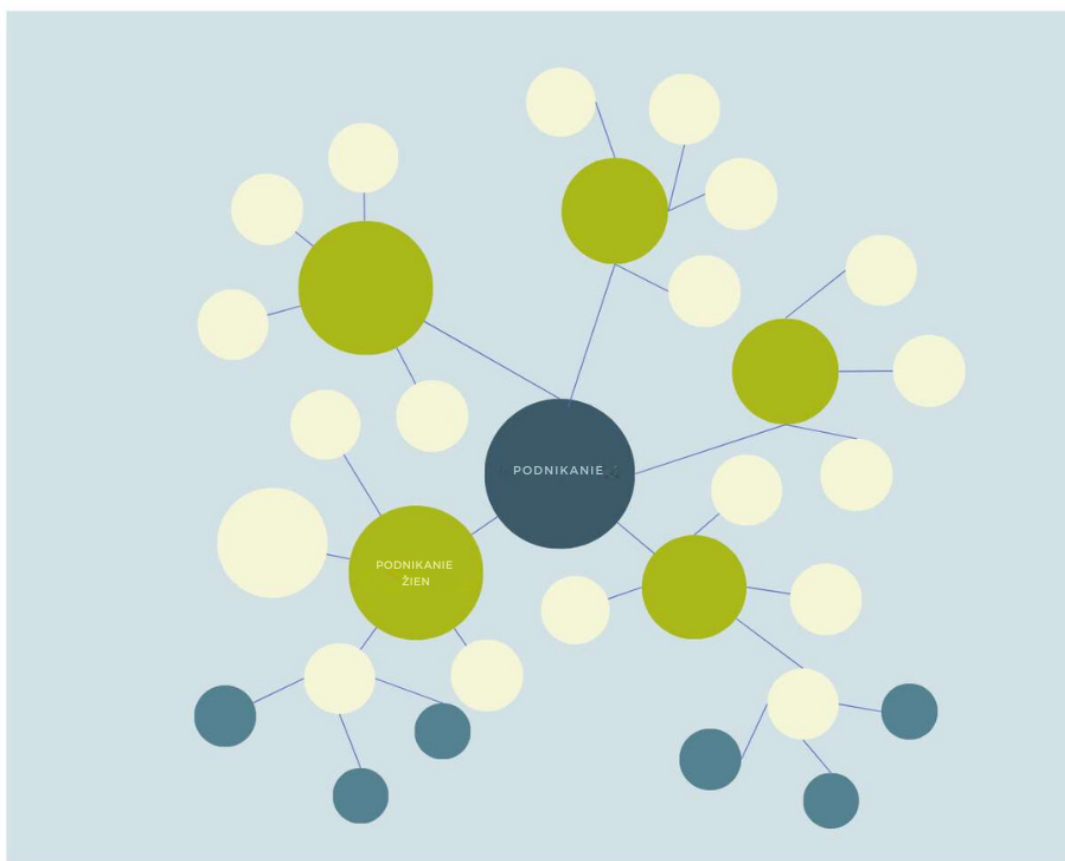
Napriek nedostatočnému zastúpeniu v podnikaní majú ženy značný potenciál na dosiahnutie ekonomickej prosperity, podporu inovácií a zvýšenie spoločenského blahobytu. Posilnenie postavenia podnikateliek však nielenže prispieva k väčšiemu ekonomickému rastu, spoločenskému pokroku a udržateľnému rozvoju,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

- 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 prispôsobené 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

Vytvorte si myšlienkovú mapu (mind map)! Napíšte všetko, čo sa vám spája s pojmami "byť podnikateľom" a "byť podnikateľkou".



Obrázok 1. Príklad myšlienkovkej mapy

Odpovedzte na nasledujúce otázky na základe vytvorenej myšlienkovkej mapy!

- Aké rozdiely pozorujete medzi pojmami "podnikateľ" a "podnikateľka"?
- Aké sú podľa vás dôvody týchto rozdielov?
- Pozorujete očakávania spojené s podnikateľkami?
- Ako tieto očakávania ovplyvňujú úspech a uplatnenie podnikateliek?

3.1.2 RODOVÁ ROVNOSŤ V PODNIKANÍ

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

Náhľad do problematiky

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.

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, ale uznáva sa rôznorodosť rôznych skupín žien a mužov s cieľom zabezpečiť rovnaké práva a prístup k príležitostiam i zdrojom. Stručne povedané, rodová rovnosť znamená, že ženy aj muži majú možnosť využívať ľudské práva, rovnaké príležitosti a zdroje a zároveň majú potenciál prispievať alebo mať prospech zo spoločnosti, ekonomiky, sociálnych a kultúrnych statkov.

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

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.



Obrázok 2. Príklady rodových rozdielov

Cvičenie 1

Pozrite si najnovšiu [Správu o globálnych rodových rozdielloch 2024](#). Zamyslite sa nad tým, aký vplyv majú rodové rozdiely vo vašej krajine na ženy podnikateľky.

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 podnikáť.
- Ženy majú tendenciu vlastniť malé podniky (jednoosobové podniky v EÚ (78%), prípadne byť skôr na voľnej nohe alebo pôsobia ako podnikateľky v menších spoločnostiach - 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 (informačných a komunikačných technológií): ženy sa postupne zapájajú do podnikania, ale stále sú veľmi pozadu. za mužmi, zvyčajne sú zamestnané ako manažérky a odborníčky v oblasti IKT, avšak čoraz viac žien zastáva technické pozície.
- Do podnikania žien sa stále investuje menej.
- Ženy majú viac povinností v domácnosti a v oblasti starostlivosti o deti ako muži (na celom svete).

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

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.

3.1.3. HLAVNÉ VÝZVY, KTORÝM ČELIA ŽENY V PODNIKANÍ

Cvičenie

Súhlasíte s týmito tvrdením?

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

Čo si myslíte?

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

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!

Zvážte vytvorenie flexibilných pracovných štruktúr a pozrite sa aj na možnosť zdieľať a rozdeliť domáce povinnosti v rámci domácnosti.

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?

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 dvojitým 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 a komunity zamerané len na ženy alebo si vytvorte vlastnú na podporu a výmenu poznatkov.

4. Horizontálna rodová segregácia v podnikateľských sektoroch

Podnikateľky sa sústreďujú v odvetviach s nižším potenciálom a tempom rastu (napr. maloobchod, vzdelávanie, sociálna práca), zatiaľ čo muži dominujú v inovatívnych odvetviach s vysokým tempom rastu (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?

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 často posilňované médiami a kultúrnymi naratívami.
- Stereotypy naznačujú, že podniky vlastnené ženami sú menej inovatívne a neradi riskujú.
- Ženy majú menej podnikateľských vzorov v rýchlo rastúcich odvetviach.

Cvičenie

- 1) Čo si myslíte, aké inštitucionálne systémy udržiavajú a posilňujú rodové stereotypy? Uvedte 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 môžu 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.

3.1.4 STRATÉGIE NA PREKONANIE RODOVO ŠPECIFICKÝCH PROBLÉMOV V PODNIKANÍ

Tabuľka 1. Prístupy na zlepšenie rodovej rovnosti

Prístupy na zlepšenie rodovej rovnosti

Rovnaké zaobchádzanie	Tvorba rovných príležitostí	Prístupy k náprave
Tréning na zvyšovanie povedomia "Od rovnakosti k diverzite" 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	Politické intervencie Rodinné benefity smerom k well-beingu (Práca na čiastočný úväzok pre ženy), Zabezpečenie starostlivosti o deti	Zapojenie jednotlivcov do výskumu, do procesu zmeny, do realizácie zmien
Mentoring Koučing Ženský vzor	Pozitívna diskriminácia: vyhradené miesta, kvóty pre ženy Uplatňovanie objektívnych kritérií na povýšenie, hodnotenie, nábor	Experimentálne nástroje

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?

3 Stratégie na prekonanie rodovo špecifických problémov v podnikaní

1) Budovanie sietí

Pridanie 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 určený špeciálne pre podniky, ktoré vlastní ženy. Existujú programy, ktorých cieľom je odstrániť nedostatok finančných prostriedkov.

Platformy, ktoré poskytujú informácie o finančných grantoch, pôžičkách a možnostiach rizikového kapitálu nájdete v rôznych jazykoch na nasledujúcich odkazoch:

- https://ec.europa.eu/regional_policy/in-your-country/programmes/2021-2027/hu/2021hu16ffpr001_en
- https://ec.europa.eu/regional_policy/in-your-country/programmes/2021-2027/hu/2021hu16ffpr002_en
- <https://seed.hu/szolgalatasok/dobbanto/>
- <https://www.andaluciaemprende.es/ayudas-y-financiacion/>
- <https://smartlady.bg/>
- <https://b4b.kauzi.org/>
- <https://bg.usembassy.gov/the-academy-of-women-entrepreneurs-empowers-bulgarian-women/>
- <https://www.antimon.gov.sk/schemy-statnej-pomoci-a-minimalnej-pomoci/?csrt=3882843682322912535>
- <https://monitoringmsp.sk/wp-content/uploads/2023/04/Sprivodca-iniciat%C3%ADvami-na-podporu-MSP-2023.pdf>
- <https://www.mhsr.sk/uploads/files/S6Pic25Q.pdf?csrt=6516055479846900234>
- <https://www.suomi.fi/company/financing-a-business-and-business-subsidies/aid-and-subsidies>
- https://www.nsz.gov.rs/live/trazite-posao/edukacija/obuka_za_zapo_injanje_sopstvenog_posla.cid257https://wideproject.eu/toolkit_sr.php?lang=SR%20%20
- https://wideproject.eu/ficha_sr.php?id_ficha=107
- <https://poslovnezene.org.rs/2023/03/30/besplatne-obuke-udruzenja-poslovnih-zena-srbije/>
- <https://www.rarei.rs/index.php/vesti/edukacija/item/1620-online-obuka-pocetnici-u-poslovanju-u-maju-2024-godine>
- <https://novaekonomija.rs/vesti-iz-zemlje/besplatne-obuke-za-preduzetne-prijave-do-23-oktobra>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DrKUZL4QImE>
- <https://www.rars-msp.org/lat/besplatna-obuka-i-grant-za-preduzetnice/>
- https://wideproject.eu/ficha_sr.php?id_ficha=107
- https://female-founders.org/?gad_source=1

Začnite konať!

Preskúmajte možnosti financovania dostupné pre podnikateľky vo vašom regióne.

3) Propagácia 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.

3.2 Osobná odolnosť a well-being

3.2.1 ÚVOD

Modul osobná 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.

Kroky v rámci podtémy Osobná odolnosť a well-being: 1) Definícia odolnosti a posúdenie znalostí o odolnosti, 2) Sebahodnotenie odolnosti, 3) Zvýšte svoju odolnosť a vyžarujte sebavedomie, 4) Akčný plán odolnosti.

3.2.2. 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 pôsobiť ako žena 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](#).

Adaptabilita (prispôsobivosť): 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 pokračovala v inováciách 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](#)

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 bola 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 zabezpečiť ich návrat. Jedným z jej najznámejších úspechov je situácia, kedy astronaut John Glenn výslovne požiadal, aby práve ona 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, ktoré budú predstavené v rámci modulu.

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.

3.2.3. ZHODNOTĚTE SVOJU 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.

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

v mojom
živote

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.

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.

Adaptibilita: Schopnosť prispôbiť sa meniacim sa okolnostiam a prosperovať v nich.
Optimizmus: Pozitívny pohľad a viera v schopnosť prekonať výzvy.
Sebavedomie: Dôvera vo vlastné schopnosti pri vykonávaní úloh a zvládání ťažkostí.
Vytrvalosť: Odhodlanie vytrvať v dosahovaní cieľov napriek neúspechom.
Regulácia emócií: Schopnosť efektívne zvládať a regulovať emócie.
Zručnosti pri riešení problémov: Schopnosť identifikovať, analyzovať a konštruktívne riešiť problémy.
Sociálna podpora: Budovanie a udržiavanie podporujúcich vzťahov s ostatnými.
Cielavedomosť: Stanovenie a dosahovanie realistických a zmysluplných cieľov.
Humor: Schopnosť nestrácať humor a zachovať si pozitívny pohľad v náročných situáciách.
Sebareflexia: Ochota premýšľať o skúsenostiach, učiť sa z nich a rásť.
Odolné myslenie: Vnímanie výziev ako príležitostí na rast a učenie.
Vynaliezavosť: Byť vynaliezavý a kreatívny pri hľadaní riešení problémov.
Fyzická pohoda: Starostlivosť o fyzické zdravie prostredníctvom cvičenia a zdravých návykov.
Všímavosť: Udržiavanie prítomnosti a sústredenie sa na aktuálny okamih.

Vďačnosť: Pestovanie pocitu vďačnosti za pozitívne aspekty života.
Súciť so sebou samým: Správanie sa k sebe s láskavosťou a pochopením počas náročných období.
Otvorenosť: Otvorenosť novým myšlienkam a pohľadom.
Flexibilita: Flexibilita pri prispôbovaní sa novým situáciám.
Iniciatíva: Prijímanie proaktívnych krokov na riešenie problémov.
Empatia: pochopenie a vcítenie sa do skúseností druhých.

Časť 2: Prečítajte si 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 a informujú vás, že vaše dieťa má horúčku a vy ho musíte okamžite vyzdvihnúť.

Časť 3:

Krok 1: Vyberte 5 charakteristík 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.

Reflexia

Nechajte si chvíľu na zamyslenie 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?*

3.2.4. ZVÝŠTE SVOJU ODOLNOSŤ A ZAŽIARTE

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.

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 a/alebo zlepšené zručnosti?

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 svojím 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 vypracujete 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.

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 znázorníte rôznym odtieňom okvetné lístky tak, aby ste znázornili svoju úroveň energie:

Kvet 1 = Ráno

Kvet 2 = Popoludnie

Kvet 3 = Večer

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

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

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

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 energie a vytvorte si plán na ich posilnenie a častejšie ich praktizujte/realizujte.

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

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 prispôsobiť 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.

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?

3.2.5. 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. Dobře vypracovaný plán vám pomôže aktívne pracovať na zručnostiach, ktoré zvyšujú vašu schopnosť zvládať stres, a pomôže vám aj prispôsobiť 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 niest 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 nezážili.

Časť 1: Identifikujte svoje silné a slabé stránky

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

1./

2./

3./

Krok 2: Slabé stránky: Uved'te tri oblasti, v ktorých sa môžete zlepšiť. Ide o zručnosti alebo správanie, ktoré ovplyvňujú vašu odolnosť, vo chvíľach, kedy 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.

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 identifikovanými 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 udržať vašu motiváciu.

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 sústrediť sa na svoj cieľ?

ZAPAMÄTAJTE SI



4. Zhrnutie (Zapamätajte si)

Podtéma 3.1 Rodové aspekty spojené s podnikaním žien

1. Ženy čelia v podnikaní viacerým výzvam, pričom pochopenie týchto prekážok vám

umožní sa s nimi vyrovnáť.

2. Na individuálnej úrovni zohráva úlohu osobná socializácia, postoje a rodinné zázemie, zatiaľ čo normy, kultúra a postupy organizácie 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.
3. 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.
4. Zamerajte sa na budovanie sietí, zvyšovanie finančnej gramotnosti a spochybňovanie spoločenských stereotypov.

Podtéma 3.2 Osobná odolnosť a well-being

5. Odolnosť je zručnosť, ktorá sa dá časom rozvíjať a posilňovať pomocou správneho myslenia a stratégií.
6. Kľúčovými prvkami budovania a udržiavania odolnosti sú sebauvedomenie, neustále učenie sa a proaktívne riadenie energie.
7. Inšpiráciou z osvedčených postupov úspešných podnikateliek a stanovením jasných, realizovateľných cieľov si môžete vytvoriť individuálny prístup k odolnosti, ktorý posilní vašu pohodu a umožní vám prosperovať v náročných situáciách.
8. Budovanie, mapovanie a aktívna starostlivosť o osobnú a profesionálnu sieť ľudí okolo vás je kľúčovým aspektom odolnosti. Silný podporný systém poskytuje nielen podporu v náročných časoch, ale ponúka aj cenné zdroje, poznatky a príležitosti na rast. Identifikovaním kľúčových osôb vo svojej sieti a využívaním ich podpory môžete zvýšiť svoju osobnú pohodu aj profesionálny úspech.

5. Sebahodnotiaci test

Podtéma 3.1

1. Otázka: Čo znamená rodová rovnosť?

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

Správna odpoveď: B) Ženy aj muži by mali mať rovnaké práva, príležitosti a zdroje.

2. Otázka: Aký je známy príklad rodového rozdielu v súčasnosti?

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

Správna odpoveď: C) Rozdiel v odmeňovaní mužov a žien, ktorý ukazuje rozdiel medzi priemernými zárobkami mužov a žien.

3. Ktorá z nasledujúcich možností nie je hlavnou výzvou pre podnikateľky v súvislosti so "starostlivosťou"?

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

Správna odpoveď: C) Podnikateľky majú ťažkosti uspieť v odvetviach, ako je maloobchod, vzdelávanie a sociálna práca, kvôli segregácii na trhu práce.

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

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

Správna odpoveď: B) Ženy majú často menej príležitostí na prístup k vplyvným sieťam kvôli časovým obmedzeniam a rodinným povinnostiam.

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

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

Správna odpoveď: A) Vytváranie silných profesionálnych sietí, prístup k finančným zdrojom špecifickým pre rodovú rovnosť, zavádzanie pružného pracovného času a dostupnej starostlivosti o deti

Podtéma 3.2

6. Otázka: Čo je hlavnou zložkou odolnosti?

- a) Ignorovanie problémov
- b) Odrazenie sa od nepriazne osudu
- c) Vyhýbanie sa stresu
- d) Hľadanie pomoci u iných

Správna odpoveď: b) Odrazenie sa od nepriazne osudu

7. Otázka: Ktorá z nasledujúcich vlastností je najviac spojená s odolnosťou?

- a) Perfekcionizmus
- b) Optimizmus
- c) Pesimizmus
- d) Flexibilita

Správna odpoveď: d) Flexibilita

8. Otázka: Ktoré z nasledujúcich činností zahŕňa odolnosť?

- a) Minimalizácia emócií
- b) Priama konfrontácia s výzvami a učenie sa z nich
- c) Potláčanie stresu
- d) Izolovanie sa, aby ste sa vyhli ťažkostiam

Správna odpoveď: b) Priama konfrontácia s výzvami a učenie sa z nich

9. Otázka: Aký je účinný spôsob, ako zvýšiť svoju odolnosť?

- a) Vyhýbanie sa novým skúsenostiam, aby ste zostali v komfortnej zóne
- b) Obviňovanie druhých za svoje problémy
- c) Budovanie silných vzťahov s ľuďmi, ktorí vás podporujú
- d) Ignorovanie negatívnych emócií

Správna odpoveď: c) Budovanie silných vzťahov s ľuďmi, ktorí vás podporujú

10. Otázka: Ktoré tvrdenie najlepšie vystihuje úlohu adaptability pri odolnosti?

- a) Adaptabilita nie je relevantná pre odolnosť.
- b) Adaptabilita umožňuje prispôbiť sa zmenám a odraziť sa od neúspechov.
- c) Adaptabilita znamená prijať porážku.

- d) Odolnosť je len o tom, že zostanete rovnakí bez ohľadu na to, čo sa deje.

Správna odpoveď: b) Adaptabilita umožňuje prispôbiť sa zmenám a odraziť sa od neúspechov.

11. Otázka: Otázka: Aký je účel sebareflexie pri budovaní odolnosti?

- a) Zamyslenie sa nad minulými chybami
- b) Identifikácia silných stránok a oblastí osobného rastu
- c) Vyhnutie sa ťažkým emóciám
- d) Predchádzanie budúcim výzvam

Správna odpoveď: b) Identifikácia silných stránok a oblastí osobného rastu

6. Príklady dobrej praxe

Podtéma 3.1

Publikácie EIGE o osvedčených postupoch:

<https://eige.europa.eu/publications-resources/publications?ts=women%2C+podnikanie&a=All&tpc=All&y=&tl=All>

Príručka na podporu podnikania žien

<https://eisma.ec.europa.eu/system/files/2022-01/a%20guide%20for%20fostering%20women%27s%20entrepreneurship.pdf>

Preskúmajte tieto inšpiratívne príbehy podnikateliek a zistite, ako úspešne zvládli veľké výzvy, ako je pandémia COVID-19 a globálna energetická kríza. Poučte sa z ich odolnosti, inovácií a stratégií na prekonávanie ťažkostí.

Motivačné videá RE-FEM // Eva Šnircová (Slovensko)

<https://www.youtube.com/watch?v=WR2TYAvC2As>

Motivačné videá RE-FEM // Dorottya Vitos (Rumunsko)

[Motivačné videá RE-FEM // Dorottya Vitos](#)

Motivačné videá RE-FEM // Blazhka Trepetanova (Bulharsko)

<https://www.youtube.com/watch?v=6V5MRJsjFko>

Motivačné videá RE-FEM // Anna Häggblom (Fínsko)

[Motivačné videá RE-FEM // Anna Häggblom](#)

Motivačné videá RE-FEM // Anna Bertills (Fínsko)

[Motivačné videá RE-FEM // Anna Bertills](#)

Motivačné videá RE-FEM // Melinda Utasi (Maďarsko)

[Motivačné videá RE-FEM // Melinda Utasi](#)

Motivačné videá RE-FEM // Rozi Váci

[Motivačné videá RE-FEM // Rozi Váci](#)

Motivačné videá RE-FEM // Ivana Petrová (Slovensko)

[Motivačné videá RE-FEM // Ivana Petrová](#)

Motivačné videá RE-FEM // Pilar Lopez (Španielsko)

<https://www.youtube.com/watch?v=kyOf5pELXu4>

Ďalšie príbehy nájdete na: <https://www.youtube.com/@re-fem/videos>

Podtéma 3.2

Motivačné videá RE-FEM // Melinda Utasi (Maďarsko)

[Motivačné videá RE-FEM // Melinda Utasi](#)

Motivačné videá RE-FEM // Rozi Váci

[Motivačné videá RE-FEM // Rozi Váci](#)

Motivačné videá RE-FEM // Ivana Petrová (Slovensko)

[Motivačné videá RE-FEM // Ivana Petrová](#)

7. 6. Bibliografia a ďalšie odkazy

Podtéma 3.1

[EIGE / Gender Equality Index](#)

[2023 report on gender equality in the EU](#)

[The World Bank on women entrepreneurs](#)

Orsolya Gergely, Katalin Oborni, Eszter Szőnyi, Beáta Kádár (2023). *Women Entrepreneurs in Turbulent Times*. Research Report developed within the project RE-FEM – ‘Upskilling pathways for REsiliency in the post-Covid era for FEMale Entrepreneurs’

https://refem.eu/wp-content/uploads/2024/04/17_Reserach-Report_RE-FEM_Final_EN.docx.pdf

Castrillon, C. (2019). Why More Women Are Turning To Entrepreneurship. Access: <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/02/04/why-more-women-are-turning-to-entrepreneurship/?sh=c488620542a7>

De Simone, S., & Priola, V. (2021). “Who’s that Girl?” The entrepreneur as a ‘super(wo)man’. Canadian Journal of Administrative Sciences.

<https://doi.org/10.1002/cjas.1643>

Fodor, É., Gregor, A., Koltai, J., & Kováts, E. (2021). The impact of COVID-19 on the gender division of childcare work in Hungary. European Societies. Access: <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1817522>.

Geambaşu, R. (2019). A két világ legjava? Vállalkozói stratégiák erdélyi kisgyermekes nők körében. Korunk, 6-16.

Geambaşu, R. (2019). Women Entrepreneurs in Europe. Challenges, Strategies and Policies. Access:

https://ifempower.eu/wp-content/uploads/2019/12/ifempower_intellectual-output_1_FINAL_EN.pdf

Global Entrepreneurship Monitor (2020/2021): Global report. Access: <https://www.gemconsortium.org/report/gem-20202021-global-report>

Global Entrepreneurship Monitor (2022). GEM 2021/22 Women’s Entrepreneurship Report: From Crisis to Opportunity. GEM Global Entrepreneurship Monitor. Access: <https://www.gemconsortium.org/report/gem-202122-womens-entrepreneurship-report-from-crisis-to-opportunity>.

Global Entrepreneurship Monitor (2023): Global Entrepreneurship Monitor 2022/2023 Global Report: Adapting to a "New Normal". GEM. London. Access: <https://www.gemconsortium.org/reports/latest-global-report>

Global Entrepreneurship Monitor (2022/23): Women’s Entrepreneurship: Challenging Bias and Stereotypes.

<https://www.gemconsortium.org/report/gem-20222023-womens-entrepreneurship-challenging-bias-and-stereotypes-2>

Lomazzi, V. (2020). The COVID-19 Crisis and Gender Inequality: New and Old Challenges for Europe. Access:

<https://blog.gesis.org/the-COVID-19-crisis-and-gender-inequality-new-and-old-challenges-for-europe/>

OECD. (2020). Development Co-operation Report 2020. Learning from Crises, Building Resilience. Access:

https://read.oecd-ilibrary.org/development/development-co-operation-report-2020_f6d42aa5-en#page3.

OECD. (2020). Women enterprise policy and COVID-19: Towards a gender-sensitive response. Access: https://www.oecd.org/cfe/leed/OECD_Webinar_Women_Entrepreneurship_Policy_and_COVID-19_Summary.pdf.

Teleki, W. (2020). Towards a gender-smart response in the COVID-19 (coronavirus) crisis. Washington. We-fi.org. Access: <https://we-fi.org/towards-a-gender-smart-response-in-the-COVID-19-coronavirus-crisis/>

OECD (2021). The Missing Entrepreneurs 2021. Policies For Inclusive Entrepreneurship and Self-Employment. https://www.oecd-ilibrary.org/employment/the-missing-entrepreneurs-2021_71b7a9bb-en

András, V., Virág, Z., Regina, T., & Attila, O. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 21(3), 281-322.

Paul Ch. Donders (2022). Reziliencia Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést? (Harmat Kiadói Alapítvány, 2022)

Paul Ch. Donders. Resilience: Live healthier, perform better. x pand edition; 2nd edition (October 8, 2018)

Páli-Apostol Klaudia: Mi az anyai reziliencia titka? <https://pozitivpszichologus.hu/pozitiv-pszichoeducacio/mi-az-anyai-reziliencia-titka/>

Southwick Steven M. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges

Vella, Shae-Leigh Cynthia; Pai, Nagesh B.: A Theoretical Review of Psychological Resilience. Defining Resilience and Resilience Research over the Decades in: *Archives of Medicine and Health Sciences* 7(2):p 233-239, Jul-Dec 2019. | DOI: 10.4103/amhs.amhs_119_19

8. Súvisiace tréningové materiály

- RE-FEM Tréningový modul 4: Udržateľnosť v čase krízy

9. Klúčové slová

Podtéma 3.1

rodová rovnosť, nerovnosť, rodové výzvy v podnikaní, stratégie na prekonanie výziev

Podtéma 3.2

Odolnosť, adaptabilita, well-being, sebauvedomenie, rast (myslenia).

10. Kompetencie a zručnosti ESCO

- Prierezové zručnosti a kompetencie
 - **Sociálne a emočné zručnosti**
 - **Kritické myslenie**
 - **Analytické myslenie**
 - **Riešenie problémov**
 - Manažment seba samého
 - Riadenie podniku
 - **Adaptabilita**
 - **Odolnosť**
 - **Kreativita**
 - **Networking**
 - Iniciatíva
 - **Flexibilita**
 - **Otvorenosť**
 - **Pochopenie komplexnosti**
 - Spolupráca
 - **Empatia**
 - Inovácie
 - Vedenie

- Zručnosti
 - Technologické zručnosti
 - Marketing produktu
 - Digitálny marketing
 - Digitálne zručnosti
 - Komunikácia
 - Spolupráca
 - **Emocionálna inteligencia**

- Znalosti
 - Riadenie podniku
 - Online vzdelávanie
 - Reklama
 - Cloud computing
 - Big dáta
 - E-commerce
 - Umelá inteligencia
 - IoT (Internet vecí)
 - Digitálna gramotnosť
 - Kybernetická bezpečnosť
 - Data mining a dátové analýzy
 - Udržiateľnosť



- o Well-being
- o Klimatická zmena
- o Riadenie sociálnych médií



Web:

www.refem.eu

E-mail:

hetfa_re-fem@hetfa.eu

Facebook:

www.facebook.com/REFEM

Twitter:

Projekt @RE-FEM

Linkedin:

www.linkedin.com/RE-FEM



**Co-funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.