



Implicațiile de Gen ale Antreprenoriatului, Reziliență- și Bunăstare Personală

HETFA și SEED

Conținut

1.	3	
2.	3	
3.	3	
3.1	Implicațiile de gen ale antreprenoriatului	3
3.2	Reziliență și bunăstare	10
4.	23	
5.	24	
6.	28	
7.	29	
8.	31	
9.	33	

1. Teaser

Deblocați-vă potențialul cu cursul nostru despre **Implicațiile de Gen ale Antreprenoriatului și Reziliență- și Bunăstare Personală**. Aflați cum rolurile de gen modelează oportunitățile de afaceri și cum atingerea egalității de gen alimentează creșterea antreprenorială. Apoi, descoperiți puterea rezilienței, cum - prosperând prin provocări vă poate stimula succesul, reduce stresul și spori satisfacția de viață.

2. Introducere și descrierea modulului

În peisajul în evoluție al antreprenoriatului, înțelegerea și abordarea implicațiilor de gen este crucială pentru promovarea oportunităților echitabile. Prima parte a modulului explorează provocările unice cu care se confruntă femeile în antreprenoriat, cum ar fi accesul la resurse, barierele societale și culturale și dubla povară a responsabilităților de acasă și de muncă. Examinăm modul în care rolurile de gen afectează oportunitățile antreprenoriale și ce înseamnă egalitatea de gen, decalajul de gen și echilibrul de gen în lumea afacerilor.

În a doua parte, ne îndreptăm atenția către reziliență și legătura sa profundă cu bunăstarea. Reziliența înseamnă mai mult decât a reveni – mai exact și de a prospera chiar și în situații dificile. Cercetările arată că chiar și o mică creștere a rezilienței poate îmbunătăți semnificativ satisfacția de viață, reducând în același timp stresul și anxietatea. Această parte a modulului oferă informații despre cunoștințe și instrumente pentru a vă construi și a vă consolida reziliența, ceea ce duce la o bunăstare sporită, la reducerea stresului și la o viață mai împlinită ún ansamblu.

3. Materialul didactic

3.1 Implicațiile de gen ale antreprenoriatului

3.1.1 INTRODUCERE

În ciuda subreprezentării lor în antreprenoriat, femeile au un potențial semnificativ de a conduce prosperitatea economică, de a stimula inovația și de a spori bunăstarea societății. Cu toate acestea, împuternicirea femeilor antreprenor nu numai că contribuie la o creștere economică mai mare, la progresul societății și la dezvoltarea durabilă, dar servește ca un

catalizator pentru dezvoltarea economică a femeilor în multe feluri:

- Femeile pot dobândi independență economică prin antreprenoriat, le poate stimula autosuficiența financiară și le poate consolida poziția economică.
- Femeile antreprenor creează oportunități de muncă, contribuind la reducerea șomajului.
- Întreprinderile deținute de femei stimulează progresul economic prin introducerea de idei inovatoare, adesea adaptate pentru a răspunde nevoilor specifice ale femeilor.
- Devenind antreprenori, femeile se pot scoate pe sine și pe ceilalți din situația financiară defavorizată, contribuind la bunăstarea socială generală.
- Femeile antreprenor se confruntă cu provocări, cum ar fi accesul limitat la finanțare, bariere culturale și reglementări, dar depășirea acestor obstacole poate duce la beneficii economice suplimentare pentru ele și pentru societate.
- Crearea de rețele și obținerea de sprijin social pot ajuta femeile să depășească provocări precum lipsa de informații, lacunele de formare și responsabilitățile concurente la domiciliu și la locul de muncă.

Exercițiu

Faceți o hartă mentală! Scrieți orice cu care vă asociați fiind un „antreprenor” și o „femeie antrepreno



Figura 1. Exemplu de hartă mentală

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

- Ce diferențe observați între „antreprenor” și „femei antreprenor”?
- Care credeți că sunt motivele din spatele acestor diferențe?

- Respectați așteptările legate de femeile antreprenor?
- Cum afectează aceste așteptări succesul și împlinirea femeilor antreprenor?

3.1.2 EGALITATEA DE GEN ÎN ANTREPRENORIAS

Femeile antreprenor se confruntă cu provocări specifice genului. Să aruncăm o privire asupra acestor provocări și să explorăm ce strategii puteți folosi dvs., ca femeie și antreprenor, pentru a le depăși.

Analiza Conceptelor

Inegalitatea de Gen: Dezavantaje sistemice cu care se confruntă femeile.

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

Egalitatea de Gen: Acces egal la drepturi și șanse, indiferent de sex.

Exercitarea egală a drepturilor și accesul la oportunități și resurse pentru toată lumea, indiferent de sex, vârstă, etnie, religie, orientare sexuală, resurse pentru trai etc. Egalitatea se referă la un aspect calitativ: prioritățile și nevoile trebuie luate în considerare atunci când se abordează egalitatea unui anumit grup. Așadar, egalitatea nu înseamnă că femeile și bărbații sunt la fel sau trebuie să fie la fel, ci se recunoaște diversitatea diferitelor grupuri de femei și bărbați pentru a asigura aceleași drepturi și acces la oportunități, resurse. Pe scurt, egalitatea de gen înseamnă că atât femeile, cât și bărbații se pot bucura de drepturile omului, de aceleași oportunități și resurse și potențial de a contribui sau de a beneficia de pe urma societății, economiei, bunurilor sociale și culturale.

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

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

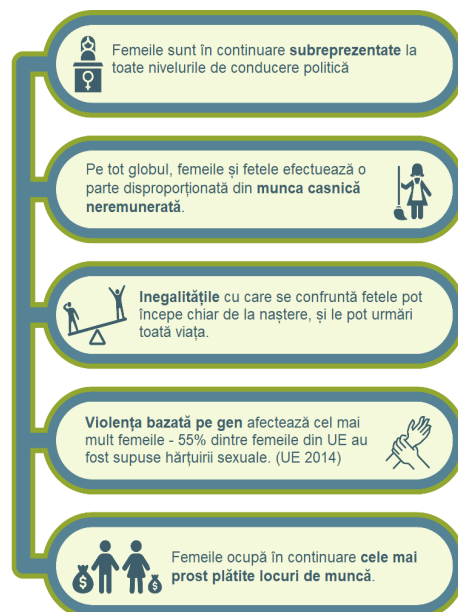


Figura 2. Exemple de decalaje de gen

Exercițiul 1

Consultați cel mai recent [Raport Gender Gap Global pentru anul 2023](#). Reflectați asupra modului în care diferențele de gen din țara dvs. afectează femeile antreprenor.

Exercițiul 2

Exemple de decalaj de gen în antreprenariat

- Femeile reprezintă 1/3 din antreprenori, ele constituie 28-34% din totalul antreprenorilor
- Există o creștere din 2008 în ceea ce privește numărul de femei care încep afaceri
- Femeile tind să dețină întreprinderi mici (întreprinderi cu o singură persoană în UE (78%)), să fie liber profesioniști sau să opereze în companii mai mici ca antreprenori, dar și acest lucru este în schimbare: mai multe femei lucrează la companii mai mari decât înainte
- Femeile au mai puțin acces la obținerea de capital și mai puțin acces la informații
- Principalele domenii de înființare a afacerilor sunt: sănătatea, activitățile de asistență socială, serviciile sau educația
- Femeile sunt subreprezentate în crearea de întreprinderi inovatoare
- Din start-up-uri, aproximativ 15% dintre fondatori sunt femei
- În sectorul TIC: femeile progresează pentru a participa ca antreprenori, dar sunt încă foarte în urmă față de bărbați, femeile sunt de obicei angajate ca manageri și profesioniști în TIC, dar tot mai multe femei ocupă posturi tehnice

- Sunt încă mai puține investiții în antreprenoriatul feminin
- Femeile au responsabilități domestice și de îngrijire a copiilor mai mari decât bărbații (în toată lumea)

Vă sună cunoscut vreuna dintre acestea? Vă simțiți afectată de ele?

Reflectare Asupra Egalității de Gen în Țara Dvs.

- Puteți identifica și descrie exemple de inegalitate de gen în țara sau comunitatea dvs.? Luați în considerare aspecte precum angajarea, educația și rolurile sociale.
- Care sunt exemplele din țara dumneavoastră care arată că femeile nu au un statut egal cu bărbații în diferite sfere ale societății?
- Care sunt consecințele acestor inegalități pentru națiuni sau țări?
- Luați în considerare impactul inegalității de gen asupra antreprenoriatului: Cum credeți că inegalitățile de gen vă afectează oportunitățile și provocările ca antreprenor? Cum afectează aceste inegalități antreprenoriatul feminin și capacitatea femeilor de a conduce afaceri?
- În țara dumneavoastră, credeți că bărbații și femeile au acces egal la toate resursele necesare la începerea unei afaceri? De ce sau de ce nu? Enumerați consecințele potențiale și explicați cum acestea ar putea influența experiența dvs. în afaceri.

3.1.3. PROVOCĂRI CHEIE ÎN ANTREPRENORIATUL FEMININ

Exercițiu

Sunteți de acord cu afirmațiile de mai jos?

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

Ce credeți?

- Oare ceilalți simt la fel despre aceste probleme?
- Ce concepții greșite ar putea apărea în asociație cu aceste subiecte?

1. Impactul Muncii de Îngrijire asupra Femeilor Antreprenor

Munca de îngrijire se referă atât la munca neremunerată, cât și la cea plătită legată de îngrijirea, cum ar fi îngrijirea copiilor, a persoanelor în vârstă sau a sarcinilor casnice. Pe de o parte, multe femei devin independente pentru a realiza un echilibru mai bun între viața profesională și viața privată și folosesc spiritul antreprenorial pentru a gestiona îngrijirea copiilor și îngrijirea bătrânilor, menținând în același timp flexibilitatea în cariera lor. Pe de altă parte, femeile efectuează cea mai mare parte a muncii de îngrijire neremunerată la nivel global, ceea ce le limitează capacitatea de a participa pe deplin la forța de muncă:

„Povara dublă” a muncii și a responsabilităților familiale afectează femeile în mod disproporționat.

Femeile se luptă adesea să echilibreze munca de îngrijire și antreprenoriat, ceea ce poate duce la mai puține oportunități de afaceri sau la o creștere mai lentă a afacerii.

Reflecție

- Cum poate antreprenoriatul să ajute femeile să atingă un echilibru mai bun între muncă și viața de familie?
- Cum influențează responsabilitatea muncii de îngrijire în viața ta capacitatea ta de a urma antreprenoriat?

Luați măsuri!

Luați în considerare crearea unor structuri de lucru flexibile și explorarea posibilității de a avea responsabilități comune la domiciliu.

2. Inegalitatea de Gen în Accesul la Finanțare și la Capital

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

- Femeile dețin de obicei mai puține active financiare (cum ar fi proprietatea).
- Femeile au un istoric de credit mai scurt și un nivel de venit mai scăzut.
- Produsele financiare nu sunt întotdeauna concepute având în vedere nevoile femeilor.

Reflecție

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

3. Provocări în cadrul Oportunităților de Creare de Rețele

Rețelele sunt esențiale pentru succesul antreprenorial, dar femeile au adesea mai puține

oportunități de a accesa rețele influente:

- Femeile tind să facă rețea în cercuri mai restrânse, adesea doar pentru femei.
- Constrângerile de timp din cauza sarcinii duble a responsabilităților de acasă și de serviciu limitează oportunitățile de creare de rețele.
- Vizibilitatea mai scăzută a modelelor feminine de succes în antreprenoriat.

Reflecție

Cum le poate ajuta crearea rețelelor puternice pe femeile antreprenor să reușească în industriile dominate de bărbați?

Luați măsuri!

Explorați rețele locale și internaționale destinate exclusiv femeilor sau creați-vă propriile voastre pentru a promova sprijinul și schimbul de cunoștințe.

4. Segregarea Orizontală de Gen în Sectoarele de Afaceri

Femeile antreprenor sunt concentrate în sectoarele cu o creștere mai scăzută (de exemplu, comerțul cu amănuntul, educația, asistența socială), în timp ce bărbații domină sectoarele inovatoare cu creștere mare (de exemplu, tehnologie, inginerie). Printre cauze se numără:

- Angajarea independentă a femeilor reflectă adesea segregarea pe piața muncii, unde femeile sunt împinse în industrii mai puțin profitabile.
- Doar un mic procent (între 5% și 15%) dintre femei dețin afaceri în știință și tehnologie.

Reflecție

- Ce măsuri pot lua femeile pentru a pătrunde în industrii cu creștere mare, cum ar fi tehnologia și ingineria?

5. Prejudecăți și Stereotipuri despre Femei în Afaceri

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

- Antreprenoriatul este văzut în mod tradițional ca un domeniu masculin, întărit de narațiunile media și culturale.
- Stereotipurile sugerează că întreprinderile deținute de femei sunt mai puțin inovatoare și mai puțin averse față de riscuri.
- Femeile au mai puține modele antreprenoriale feminine de urmat în sectoarele cu creștere mare.

Exercițiu

- 1) Ce credeți? Care sunt sistemele instituționale care mențin și întăresc stereotipurile de gen? Enumerați câteva dintre ele! Gândiți-vă la familie, educație, locuri de muncă, mass-media etc.
- 2) Alegeți unul (sau mai multe) dintre cele pe care le-ați enumerat! Ce practici, comportamente și politici stereotipe caracterizează această instituție? Cum poate menține și întări stereotipurile de gen?
- 3) Ce schimbări credeți că sunt necesare în instituție pentru a iniția progresul către o societate echitabilă din punct de vedere al genului?

Reflecție

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

Luați măsuri!

- Promovați-vă propriile realizări!
- Provocați aceste părtiniri prin prezentarea femeilor antreprenor de succes și promovarea educației antreprenoriale neutre din punct de vedere al genului.

3.1.4 STRATEGII PENTRU DEPĂȘIREA PROVOCĂRILOR SPECIFICE DE GEN ÎN ANTREPRENORAT

Abordări pentru îmbunătățirea egalității de gen.

Tratament egal	Crearea egalității de șanse	Abordări corective
De la egalitate la diversitate - Training de sensibilizare Formare pentru diversitate	Intervenții bazate pe politici Ajutoare familiale WLB (loc de muncă cu fracțiune de normă pentru femei) Asigurarea serviciilor de îngrijire a copiilor	Schimbare în cultura organizațională Revizuirea culturii de muncă
Rețeaua femeilor Sărbătorirea diversității	Intervenții bazate pe politici Ajutoare familiale WLB (loc de muncă cu fracțiune de normă pentru femei) Asigurarea serviciilor de îngrijire a copiilor	Implicarea persoanelor în cercetare, în procesul de schimbare și în implementarea schimbărilor
Mentorat Coaching Femei model de urmat	Discriminare pozitivă: locuri rezervate, cote pentru femei Aplicarea criteriilor obiective de promovare, evaluare, recrutare	Instrumente experimentale

Tabelul 1. Abordări pentru îmbunătățirea egalității de gen

Reflecții

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

3 strategii pentru depășirea provocărilor specifice genului în antreprenoriat

1) Crearea Rețelelor

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

Luați măsuri!

Puteți identifica trei femei antreprenor sau rețele de sprijin pentru afaceri din zona dvs?

2) Accesarea Resurselor Financiare

Căutați granturi, împrumuturi și capital de risc special concepute pentru afacerile deținute de femei. Există adesea programe care urmăresc să reducă deficitul de finanțare.

Luați măsuri!

Oportunități de finanțare pentru cercetare disponibile pentru femeile antreprenor din regiunea dumneavoastră.

3) Susținere și Implicare în Politici

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

Întrebarea Finală:

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

3.2 Reziliență și bunăstare

3.2.1 INTRODUCERE

Modulul Reziliență și bunăstare este structurat pentru a oferi o abordare pas cu pas pentru înțelegerea, evaluarea și consolidarea rezilienței, cu accent pe îmbunătățirea bunăstării generale. Prin exerciții atent concepute, participanții vor dezvolta o cunoaștere profundă a rezilienței. Acest modul include exerciții practice, cum ar fi autoevaluări, inventarul trăsăturilor de reziliență și strategii de gestionare eficientă a energiei. Participanții se vor implica, de asemenea, în activități concepute pentru a spori încrederea, cum ar fi învățarea de noi abilități, procesarea celor mai bune practici și elaborarea unui plan de acțiune personalizat pentru reziliență. Combinația acestor elemente vă va împuternici să prosperați, chiar și în situații provocatoare, și să favorizați creșterea personală și profesională pe termen lung.

Pașii subtemei 3.2 sunt: 1) Definirea rezilienței și evaluarea cunoștințelor rezilienței, 2) Autoevaluarea rezilienței, 3) Îmbunătățiți-vă reziliența și străluciți cu încredere, 4) Planul de acțiune pentru reziliență.

3.2.2. ABILITAREA FEMEILOR ANTREPRENOR: CREȘTEREA REZILIENȚEI

DEFINIȚIE: Reziliența este capacitatea de a se recupera din adversitate, de a se adapta la schimbare și de a face față provocărilor în mod hotărât. Acesta cuprinde capacitatea de a menține flexibilitatea în situații dificile, de a promova rețele puternice de sprijin social și de a se angaja în auto-reflecție pentru a crește din experiențe. Reziliența nu este o trăsătură inerentă, ci o abilitate care poate fi cultivată în timp prin practică și perseverență. Prin dezvoltarea rezilienței, indivizii sunt mai bine pregătiți pentru a face față necazurilor, a rămâne concentrați pe obiectivele pe termen lung și continuă să progreseze în ciuda obstacolelor pe care le întâmpină.

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

Trăsături care stimulează reziliența

Flexibilitate: este capacitatea de a se adapta circumstanțelor în schimbare, de a rămâne deschis la idei și strategii noi. Este o trăsătură critică pentru antreprenori, care le permite să răspundă provocărilor neașteptate.

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

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

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

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

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

PERSEVERENȚĂ: joacă un rol crucial în atingerea obiectivelor pe termen lung, îi ajută pe indivizi să treacă prin situații dificile și să continue să avanseze. Încurajează reziliența, deoarece înfruntarea în mod repetat a provocărilor și persistența prin ele construiește duritatea mentală.

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

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

Urmăriți filmul inspirator despre cariera sa: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

ALTE TRĂSĂTURI care favorizează reziliența:

Optimism, abilități de rezolvare a problemelor, autorefecție, recunoștință, reglare emoțională, bunăstare fizică... și multe altele, o vom vedea pe parcursul formării.

Concluzii și învățături

Recapitulare: Reziliența implică capacitatea de a reveni din adversitate, de a rămâne flexibil în fața schimbării și de a face față direct provocărilor. Componentele cheie ale rezilienței includ crearea de rețele sociale puternice de sprijin, cultivarea adaptabilității și implicarea în autorefecție regulată. Aceste calități permit indivizilor să-și gestioneze mai eficient eșecurile și - în ciuda obstacolelor - să continue să progreseze spre obiectivele lor.

Încurajare: Ca antreprenor, integrarea acestor principii în călătoria ta te va ajuta să navighezi în inevitabilele sușuri și coborâșuri ale vieții de afaceri. Îmbrățișând reziliența, vă puteți confrunța direct cu provocările, vă puteți adapta la circumstanțe în schimbare și vă puteți folosi rețeaua de asistență pentru îndrumare și încurajare. Procedând astfel, veți crea o bază solidă pentru succesul pe termen lung.

Gânduri finale: Reziliența nu este doar o trăsătură fixă, ci o abilitate care poate fi hrănită și întărită printr-o practică consecventă. De-a lungul timpului, puteți dezvolta forța mentală și emoțională necesară pentru a depăși dificultățile și a persevera, asigurându-vă că rămâneți pe drumul spre atingerea aspirațiilor antreprenoriale.

3.2.3. EVALUAȚI-VĂ PROPRIA RESILIENȚĂ

Exercițiu: Autoevaluarea rezilienței- TEST

Pentru a începe procesul de dezvoltare, este important să vă evaluați situația actuală. Înțelegerea nivelului dvs. de reziliență vă va ajuta să vă ghidați creșterea personală și să vă evidențiați zonele de îmbunătățire. Vă rugăm să răspundeți la fiecare element al Scalei de Reziliență Scurt (BRS) prin bifarea unei căsuțe pe rând. Răspunsurile dvs. ar trebui să reflecte starea ta actuală, nu ceea ce ar fi ideal. Amintiți-vă, nu există răspunsuri greșite - acesta este pur și simplu un instrument care vă ajută să înțelegeți unde vă aflați acum în călătoria voastră de reziliență.

	Dezacord Total (1)	Dezacord (2)	Neutru (3)	De Acord (4)	Total de Acord (5)
1. Am tendința de a reveni rapid după momente grele	1	2	3	4	5
2. Îmi este greu să trec peste evenimente stresante	1	2	3	4	5
3. Nu îmi ia mult timp să mă recuperez după un eveniment stresant	1	2	3	4	5
4. Îmi este greu să revin când se întâmplă ceva rău	1	2	3	4	5
5. De obicei trec prin momente dificile cu puține probleme	1	2	3	4	5
6. Tind să îmi ia mult timp pentru a trece peste eșecurile vieții mele	1	2	3	4	5

Autoevaluarea rezilienței- Notare

Punctarea Scării de Reziliență Scurtă (BRS)

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

SCOR TOTAL /6 = SCOR PROPRIU BRS

Interpretarea scorului BRS:

1,00-2,99 – REZILIENTĂ MICĂ

3,00-4,30 – RESILIENCE NORMALĂ

4,31- 5,00 – REZILIENTĂ MARE

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

Reflecție:

După finalizarea Scalei de Reziliență Scurtă (BRS), acordați-vă un moment pentru a reflecta la răspunsurile dvs. și la nivelul general de reziliență, luând în considerare următoarele întrebări:

- *Cum reacționați de obicei la situațiile stresante sau provocatoare și ce tipare observați - cât de repede vă recuperați?*
- *Ce strategii sau obiceiuri de a face față (coping) ați găsit eficiente în situații stresante și există domenii în care ați putea să vă îmbunătățiți?*
- *Ce acțiuni sau schimbări specifice puteți implementa pentru a vă consolida reziliența și pentru a vă îmbunătăți bunăstarea generală?*

Exercițiu: Inventarul Trăsăturilor de Reziliență

Partea 1: Acum sunteți invitat să explorați trăsăturile de reziliență. Explorarea trăsăturilor de reziliență este un pas important în construirea capacității dumneavoastră de a gestiona eficient situațiile provocatoare. Înțelegând ce trăsături le dețineți deja și pe care le puteți dezvolta în continuare, veți fi mai bine pregătiți pentru a face față adversității cu încredere și adaptabilitate. Fișa de lucru **Inventarul Trăsăturilor de Reziliență** vă va ghida în identificarea trăsăturilor care sunt cele mai utile în depășirea obstacolelor, promovarea creșterii personale și consolidarea bunăstării dumneavoastră. Această conștientizare de sine vă poate ajuta să aplicați abilitățile potrivite atunci când apar provocări, făcându-vă mai rezilient și capabil să prosperați chiar și în circumstanțe dificile. În fișa de lucru Inventarul trăsăturilor de reziliență, veți găsi o listă cu 20 de trăsături de reziliență. Vă rugăm să descărcați fișa de lucru și să o revizuiți cu atenție.

Adaptabilitate: Capacitatea de a se adapta și de a prospera în fața circumstanțelor în schimbare.
Optimism: O perspectivă pozitivă și credință în capacitatea cuiva de a depăși provocările.
Autoeficacitate: Încredere în capacitatea cuiva de a executa sarcini și de a rezolva dificultățile.
Perseverență: Determinarea de a persista în urmărirea obiectivelor, în ciuda eșecurilor.
Reglarea emoțională: Abilitatea de a gestiona și regla emoțiile în mod eficient.
Abilități de rezolvare a problemelor: Capacitatea de a identifica, analiza și rezolva problemele în mod constructiv.
Sprijin social: Construirea și menținerea relațiilor de susținere cu ceilalți.
Simțul scopului: Stabilirea și urmărirea obiectivelor realiste și semnificative.
Umor: Capacitatea de a găsi umor și de a menține o perspectivă pozitivă în situații provocatoare.
Auto-reflecție: Dorința de a reflecta asupra experiențelor, de a învăța din ele și de a crește.
Mentalitate axată pe reziliență: Privind provocările ca oportunități de creștere și învățare.
Ingeniozitate: A fi plin de resurse și creativ în găsirea de soluții la probleme.
Bunăstare fizică: A avea grijă de sănătatea fizică prin exerciții fizice și obiceiuri sănătoase.
Atenție observativă (Mindfulness): A rămâne prezent și concentrat pe momentul actual.
Recunoștință: Cultivarea unui sentiment de apreciere pentru aspectele pozitive ale vieții.
Compașiune de sine: Tratarea cu bunătate și înțelegere în perioadele dificile.
Minte deschisă: A fi deschis către idei și perspective noi.

Flexibilitate: Demonstrarea flexibilității în adaptarea la situații noi.
Inițiativă: Luarea de măsuri proactive pentru a aborda provocările.
Empatie: Înțelegerea și conectarea cu experiențele altora.

Partea 2: Citiți scenariul de mai jos:

Imaginați-vă că aveți un startup în industria modei sustenabile. În faza inițială, totul merge bine – interesul pentru produsele dvs. crește, venitul dvs. crește, iar clienții oferă feedback pozitiv. Cu toate acestea, te confrunți brusc cu o problemă serioasă: furnizorul dvs. principal dă faliment în mod neașteptat și nu mai poate furniza materialele.

Această situație provoacă o provocare semnificativă deoarece pierderea furnizorului perturbă procesele de producție, iar compania nu poate onora comenzile la timp. Nemulțumirea clienților este în creștere, iar reputația companiei este în pericol. Într-o zi, reușiți să programați o întâlnire cu un potențial furnizor nou. A trebuit să vă reorganizați întreaga zi pentru a participa la întâlnire. Pe drum, primești un telefon de la grădiniță: copilul dvs. are febră și trebuie să-l ridici imediat.

Partea 3:

Pasul 1: Selectați cele 5 trăsături de reziliență care credeți că sunt cele mai esențiale pentru abordarea situației.

Pasul 2: Adăugați orice trăsătură suplimentară care nu sunt enumerate, dar considerați importante pentru dvs.

Pasul 3: Reflectați asupra factorilor de reziliență pe care îi aveți în prezent și identificați-i pe cei pe care nu îi aveți încă, dar pe care ați dori să-i dezvoltați.

Reflecție

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

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

3.2.4. DAȚI UN IMPULS REZILIENȚEI DVS. ȘI STRĂLUCIȚI CU ÎNCREDERE

Exercițiu: Învățați ceva nou

A învăța ceva nou și a ieși din zona dvs. de confort sunt importante, deoarece promovează creșterea personală, construiesc reziliența și deschid oportunități de succes. Când depășiți granițele familiare, câștigați conștiință de sine, descoperindu-vă punctele forte și zonele de îmbunătățire. Acest proces sporește încrederea, deoarece depășirea provocărilor arată că ești capabil de mai mult decât crezi. Ieșirea în afara zonei dvs. de confort te expune și la noi experiențe, idei și oameni, creând căi pentru inovare și dezvoltare personală. În cele din urmă, vă ajută să vă adaptați la schimbare, să gestionați stresul și să obțineți împliniri pe termen lung atât în domeniul personal, cât și în cel profesional.

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

Partea 2: Evaluatează-ți competența actuală în aceste abilități pe o scară de la 0 la 5. Cât de puternice sunt acestea și cât de des le folosiți în rutina zilnică?

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

Partea 4: Descrieți cum se vor schimba munca și viața dvs. ca rezultat?

Partea 5: Gândiți-vă la o zi de lucru deosebit de provocatoare. Cum veți încorpora și aplica aceste abilități noi și/sau îmbunătățite în acel scenariu?

Reflecție:

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

- *Gândește-te înapoi la o situație în care ai ieșit din zona ta de confort. Cu ce provocări te-ai confruntat și cum ai crescut din acea experiență?*
- *Identifică o zonă specifică din viața ta în care te poți împinge dincolo de zona ta de confort actuală. Cum te-ar putea ajuta acest lucru să obții mai mult, fie personal, fie profesional?*
- *Luați în considerare modul în care ieșirea din zona dvs. de confort vă poate ajuta să vă dezvoltați noi abilități și să construiți reziliența. Cum credeți că vă va pregăti acest lucru pentru a face față provocărilor viitoare?*

Exercițiu: Gestionați-vă energia

Gestionarea energiei este crucială pentru menținerea productivității și a bunăstării pe tot parcursul zilei. Spre deosebire de timp, energia este o resursă limitată care fluctuează în funcție de diferiți factori - **fizici, mentali și emoționali**. Înțelegând ce activități îți consumă energia și ce o stimulează, poți prelua controlul asupra performanței dvs. zilnice și poți evita epuizarea.

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

Să începem și să facem primul pas spre optimizarea energiei!

Partea 1:

Pașul 1: Pe o bucată de hârtie goală, desenați 3 flori mari cu 10 petale. Aceste flori reprezintă energia și bunăstarea ta.

Pașul 2: Reflectați asupra zilei de lucru de la început până la sfârșit. Folosind o scară de la 1 la 10, colorați sau umbriți petalele pentru a vă ilustra nivelul de energie:

Floarea 1 = Dimineața

Floarea 2 = După-amiaza

Floarea 3 = Seara

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

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

O petală cu puține culori sau necolorată sugerează energie scăzută (1-3)

Partea 2:

Identificați factorii (cum ar fi activități, relații etc.) care vă consumă energia și cei care vă sporesc energia în timpul zilei de lucru. Scrieți-vă lista lângă florile desenate.

Exemple de drenatori de energie: întâlniri lungi, multitasking, sarcini plictisitoare, învățare cu copiii, cumpărături etc. ...

Exemple de amplificatoare de energie: interacțiuni pozitive, pauze în timpul zilei, relaxare, exerciții fizice, plimbare, somn bun etc. ...

Partea 3:

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

Selectați trei amplificatoare de energie din lista dvs. și creați un plan pentru a le îmbunătăți și exersați-le mai des.

Reflecție:

Acordați câteva momente pentru a reflecta asupra gestionării energiei de-a lungul zilei, concentrându-vă atât pe drenatoarele de energie, cât și pe amplificatoare:

- Când a fost ultima dată când v-ați verificat în mod activ nivelul de energie și cum v-a afectat performanța și bunăstarea?
- Cum vă simțiți când vă angajați în activități amplificatoare de energie și ce efecte pozitive au acestea asupra bunăstării dvs.?
- Ce acțiuni sau obiceiuri specifice puteți încorpora în rutina dvs. pentru a vă reîncărca energia mai eficient pe parcursul zilei?

Exercițiu: Procesarea celor mai bune practici

Ca parte a pregătirii dvs., veți urmări videoclipuri motivaționale cu femei antreprenor de succes.

Vizionarea videoclipurilor motivaționale care prezintă femei antreprenor de succes este un instrument puternic pentru construirea rezilienței. Aceste videoclipuri vă permit să învățați din experiențele altora care au depășit provocările și eșecurile în călătoriile lor. Văzând cum gestionează adversitatea, obțineți strategii practice pe care le puteți aplica propriului drum antreprenorial, ajutându-vă să gestionați dificultățile mai eficient.

Dincolo de învățare, aceste videoclipuri oferă o sursă de inspirație și motivație. A fi martor la succesul celorlalți, în special al celor care s-au confruntat cu lupte similare, vă sporește încrederea și încurajează o mentalitate de creștere, care sunt componente esențiale ale rezilienței. De asemenea, aveți ocazia să observați cele mai bune practici și strategii care au funcționat pentru alții, pe care le puteți adapta pentru a se potrivi propriilor nevoi.

Procesul de vizionare și reflectare asupra acestor videoclipuri vă permite să interiorizați lecțiile și să le aplicați în propria viață. Această reflecție nu numai că vă ajută să luați decizii mai bune, dar vă întărește și capacitatea de a vă recupera și de a crește în urma provocărilor, sporindu-vă reziliența generală.

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

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

3.2.5. CREAȚI UN PLAN DE ACȚIUNE DE REZILIENȚĂ

Crearea unui plan de acțiune pentru reziliență este esențială, deoarece vă oferă o abordare structurată pentru înțelegerea și dezvoltarea rezilienței. Prin stabilirea unor obiective clare și identificarea atât a punctelor forte cât și a zonelor de îmbunătățire, obțineți un sentiment clar de direcție pentru creșterea personală. Un plan bine conceput vă ajută să lucrați activ la abilități care vă sporesc capacitatea de a face față stresului, de a vă adapta la provocări și de a reveni mai puternic din eșecuri.

La fel de importantă este construirea unei rețele de sprijin social puternice ca parte a acestui plan. Înconjurarea de persoane de încredere – fie că sunt colegi, mentori, prieteni sau membri ai familiei – vă oferă încurajarea și perspectiva necesare pentru a rămâne rezilient în momentele grele. Acești susținători vă pot oferi feedback, împărtăși experiențele lor și vă pot ajuta să vă responsabilizați față de obiectivele dvs. În vremuri de adversitate, a avea o rețea solidă pe care să te bazezi reduce sentimentele de izolare, sporește încrederea și oferă soluții practice sau perspective pe care este posibil să nu le fi luat în considerare.

Partea 1: Identificați-vă punctele forte și punctele slabe

Pasul 1: Puncte forte: Enumerați trei puncte forte pe care știți că le aveți. Acestea sunt calități sau abilități pe care le puteți valorifica în timp ce lucrați la construirea rezilienței.

1./

2./

3./

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

1./

2./

3./

Partea 2: Stabiliți-vă obiectivele de reziliență, de ex. „Îmi propun să creez o strategie mai eficientă pentru gestionarea factorilor de stres neaștepți la locul de muncă”, sau „Îmi propun să echilibrez timpul de lucru și timpul personal pentru a evita epuizarea” sau „Voi exersa autocompasiunea și voi învăța din greșeli în loc să fiu prea dur cu el. eu însumi”, sau „Vreau să comunic mai bine primind feedback și gestionând conflictele cu calm”, sau „Îmi voi îmbunătăți gestionarea timpului pentru a evita să mă simt copleșit” sau „Vreau să găsesc modalități mai sănătoase de a gestiona stresul, cum ar fi utilizarea mindfulness sau exerciții fizice regulate” etc.

Partea 3: Cți-vă rețeaua de suport social

Pasul 1: Identificați susținătorii cheie: Luați în considerare cine din cercurile dvs. sociale și profesionale vă poate oferi sprijin pentru a vă consolida reziliența. Acestea pot include colegi, mentori, prieteni sau membri ai familiei, organizații pentru femei antreprenori etc.

Pasul 2: Consolidați conexiunile: Implicați-vă în mod activ cu acești indivizi, împărtășindu-vă obiectivele și căutându-le feedback-ul și încurajarea. O rețea socială puternică poate oferi un sprijin neprețuit în perioadele dificile.

Pasul 3: Implicați-i pe alții în călătoria dumneavoastră: Cereți unui coleg, prieten sau membru al familiei de încredere să vă ofere feedback sincer despre progresul dvs. Perspectivile lor vă pot ajuta să identificați zonele de îmbunătățire și să vă mențineți motivat.

Reflecție

Acordați câteva momente pentru a reflecta asupra punctelor voastre forte, asupra domeniilor de îmbunătățire și asupra modului în care puteți lucra pentru a construi reziliența. În timp ce faceți asta, gândiți-vă la următoarele:

-Cum vă pot ajuta punctele forte să vă atingeți obiectivele de reziliență? Ce măsuri veți lua pentru a le folosi atunci când sunteți copleșite de greutate?

-Ce puteți face pentru a vă îmbunătăți punctele slabe pe care le-ați enumerat? Cum vă vor ajuta aceste schimbări să faceți față mai bine provocărilor?

Cum vă veți implica rețeaua de asistență în obiectivele de reziliență și cum vă poate ajuta feedback-ul să rămâneți concentrată?

CE TREBUIE SĂ REȚINEȚI?

Ce trebuie să rețineți

Reziliență și Bunăstare

Reziliența este o abilitate care poate fi învățată, dezvoltată și consolidată în timp cu mentalitatea și strategiile potrivite.

Conștientizarea de sine este esențială: înțelegerea propriilor puncte forte și a domeniilor care necesită îmbunătățiri este esențială pentru construirea rezilienței.

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

Construiți o rețea socială puternică: a avea un sistem de sprijin alcătuit din prieteni, familie, colegi și organizații profesionale care sprijină femeile antreprenori, este vital pentru menținerea rezilienței. Aceste relații oferă sprijin emoțional, perspective diferite și încurajare atunci când se confruntă cu dificultăți.

Învățarea continuă și managementul proactiv al energiei sunt cheia pentru susținerea rezilienței. Echilibrarea cerințelor dvs. de muncă și viață personală, precum și prioritizarea îngrijirii de sine contribuie la bunăstare și reziliență pe termen lung.

4. Rezumat

Subtema 3.1

1. Femeile se confruntă cu mai multe provocări în antreprenoriat, dar înțelegerea acestor bariere vă poate da puterea de a le naviga.
2. La nivel individual, socializarea personală, atitudinile și mediul familial joacă un rol, în timp ce normele organizaționale, cultura și practicile influențează progresul în carieră și dinamica de gen. La nivel socio-economic, politicile sociale, structurile

pieței muncii și normele societale modelează oportunitățile și consolidează experiențele de gen în cadrul forței de muncă.

3. Crearea de șanse egale implică o serie de abordări, inclusiv formarea pentru diversitate, mentorat, acțiuni afirmative și intervenții bazate pe politici, menite să promoveze corectitudinea, dezvoltarea competențelor și o cultură organizațională incluzivă.
4. Concentrați-vă pe crearea de rețele, îmbunătățirea alfabetizării financiare și contestarea stereotipurilor societale.

Subtema 3.2

5. Reziliența este o abilitate care poate fi dezvoltată și consolidată în timp cu mentalitatea și strategiile potrivite.
6. Conștientizarea de sine, învățarea continuă și managementul proactiv al energiei sunt componente cheie ale dezvoltării și menținerii rezilienței.
7. Inspirându-vă din cele mai bune practici ale femeilor antreprenor de succes și stabilind obiective clare, acționabile, puteți dezvolta o abordare personalizată a rezilienței care vă întărește bunăstarea și vă dă putere să prosperați în situații provocatoare.
8. Crearea, cartografierea și dezvoltarea activă a rețelei personale și profesionale este un aspect crucial al rezilienței. Un sistem de suport puternic nu numai că oferă încurajare în perioadele dificile, dar oferă și resurse valoroase, perspective și oportunități de creștere. Prin identificarea persoanelor cheie din rețeaua dvs. și prin sprijinirea acestora, vă puteți îmbunătăți atât bunăstarea personală, cât și succesul profesional.

5. Conținut pentru testul de autoevaluare

Subtema 3.1

1. Întrebare: Ce înseamnă egalitatea de gen?

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

Răspuns Corect: B) Atât femeile, cât și bărbații ar trebui să se bucure în mod egal de drepturi, oportunități și resurse.

2. Întrebare: Care este un exemplu binecunoscut de diferență de gen?

- A) Diferența dintre abilitățile fizice dintre bărbați și femei.
- B) Diferența de drepturi de vot între bărbați și femei.
- C) Diferența de remunerare între femei și bărbați, care descrie diferența dintre câștigurile medii ale bărbaților și ale femeilor.

Răspuns Corect: C) Diferența de remunerare între femei și bărbați, care descrie diferența dintre câștigurile medii ale bărbaților și ale femeilor.

3. Care dintre următoarele nu este o provocare majoră pentru femeile antreprenor legate de munca de îngrijire?

- A) „Povara dublă” a responsabilităților profesionale și familiale limitează capacitatea femeilor de a se angaja pe deplin în antreprenoriat.
- B) Femeile dețin de obicei mai puține active financiare, au un istoric de credit mai scurt și un nivel de venit mai scăzut.
- C) Femeilor antreprenor le este greu să reușească în sectoare precum comerțul cu amănuntul, educația și asistența socială din cauza segregării pe piața muncii.

Răspuns Corect: C) Femeilor antreprenor le este greu să reușească în sectoare precum comerțul cu amănuntul, educația și asistența socială din cauza segregării pe piața muncii

4. Care dintre următoarele este o barieră cheie pentru femeile antreprenor în crearea rețelelor?

- A) Este mai puțin probabil ca femeile să folosească oportunitățile de creare de rețele online.
- B) Femeile au adesea mai puține oportunități de a accesa rețelele influente din cauza constrângerilor de timp și a responsabilităților familiale.
- C) Femeile antreprenor au mai puține intenții de a reuși în industriile dominate de bărbați.

Răspuns Corect: B) Femeile au adesea mai puține oportunități de a accesa rețelele influente din cauza constrângerilor de timp și a responsabilităților familiale

5. Care dintre următoarele strategii cuprinzătoare poate sprijini cel mai bine femeile în depășirea provocărilor specifice genului în antreprenoriat?

- A) Crearea de rețele profesionale puternice, accesarea resurselor financiare specifice genului, în implementarea programului de lucru flexibil și a îngrijirii copiilor accesibile
- B) Implementarea inițiativelor de diversitate la nivel de stat și celebrarea diversității în antreprenoriat
- C) Susținerea politicilor care acordă prioritate dezvoltării aptitudinilor și competențelor femeilor antreprenor

Subtema 3.2

6. Întrebare: Care este componenta principală a rezilienței?

- a) Ignorarea problemelor
- b) Revenirea din adversitate
- c) Evitarea stresului
- d) Căutarea ajutorului de la alții
- **Răspuns Corect: b) Revenirea din adversitate**

7. Întrebare: Care dintre următoarele trăsături este cel mai des asociată cu reziliența?

- a) Perfecționismul
- b) Optimismul
- c) Pesimismul
- d) Flexibilitatea
- **Răspuns Corect: d) Flexibilitatea**

8. Întrebare: Reziliența implică care dintre următoarele acțiuni?

- a) Minimizarea emoțiilor
- b) Confruntarea directă cu provocările și învățarea din ele

- c) Suprimarea stresului
- d) Izolarea pentru a evita dificultățile
- **Răspuns Corect: b) Confruntarea directă cu provocările și învățarea din ele**

9. Întrebare: Care este o modalitate eficientă de a vă îmbunătăți reziliența?

- a) Evitarea noilor experiențe pentru a rămâne confortabil
- b) Dați vina pe alții pentru provocările dvs.
- c) Construirea unor rețele de sprijin social puternice
- d) Ignorarea emoțiilor negative
- **Răspuns Corect: c) Construirea unor rețele de sprijin social puternice**

10. Întrebare: Care afirmație descrie cel mai bine rolul adaptabilității în reziliență?

- a) Adaptabilitatea este irelevantă pentru reziliență.
- b) A fi adaptabil vă permite să vă adaptați la schimbări și să reveniți de la eșecuri.
- c) Adaptabilitatea înseamnă acceptarea înfrângerii.
- d) Reziliența înseamnă doar a rămâne la fel, indiferent de situație.
- **Răspuns Corect: b) A fi adaptabil vă permite să vă adaptați la schimbări și să reveniți de la eșecuri.**

11. Întrebare: Care este scopul autorefecției în construirea rezilienței?

- a) Să se oprească asupra greșelilor trecute
- b) Să identifice punctele forte personale și zonele de dezvoltat
- c) Pentru a evita să se confrunte cu emoții dificile
- d) Pentru a preveni provocările viitoare
- **Răspuns Corect: b) Să identifice punctele forte personale și zonele de dezvoltat**

6. Cazuri de succes

Subtema 3.1

publicațiile EIGE privind bunele practici:

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

Un Ghid pentru Promovarea Antreprenoriatului Feminin

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

Explorați aceste povești inspiratoare ale femeilor antreprenor și descoperiți cum au depășit cu succes provocările majore precum pandemia COVID-19 și criza energetică globală. Învățați din reziliența, inovația și strategiile lor pentru a vă depăși dificultățile personale.

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Eva Šnircová (Slovakia)

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

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Dorottya Vitos (România)

[RE-FEM Motivational Videos // Dorottya Vitos](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Blazhka Trepetanova (Bulgaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=6V5MRJsJFko>

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Anna Häggblom (Finlanda)

[RE-FEM Motivational Videos // Anna Häggblom](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Anna Bertills (Finlanda)

[RE-FEM Motivational Videos // Anna Bertills](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Melinda Utasi (Ungaria)



[RE-FEM Motivational Videos // Melinda Utasi](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Rozi Váci

[RE-FEM Motivational Videos // Rozi Váci](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Ivana Petrová (Slovakia)

[RE-FEM Motivational Videos // Ivana Petrová](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Pilar Lopez (Spania)

<https://www.youtube.com/watch?v=kyQf5pELXu4>

Pentru mai multe povestiri vizitați: <https://www.youtube.com/@re-fem/videos>

Subtema 3.2

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Melinda Utasi (Ungaria)

[RE-FEM Motivational Videos // Melinda Utasi](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Rozi Váci

[RE-FEM Motivational Videos // Rozi Váci](#)

Videoclipuri Motivaționale RE-FEM // Ivana Petrová (Slovakia)

[RE-FEM Motivational Videos // Ivana Petrová](#)

7. Bibliografie și referințe suplimentare

Subtema 3.1

[EIGE / Indice de Egalitate de Gen](#)

[Raportul din 2023 privind egalitatea de gen în EU](#)

[Banca Mondială pe tema femeilor antreprenor](#)

Orsolya Gergely, Katalin Oborni, Eszter Szőnyi, Beáta Kádár (2023). Femei antreprenor în vremuri tulburi. Raport de cercetare elaborat în cadrul proiectului RE-FEM – 'Căi de stimulare pentru reziliență în era post-Covid pentru antreprenorii de sex feminin'

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>.

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

Geambașu, 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-pszichoedukacio/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

- Modulul 4 de formare RE-FEM: Sustenabilitate în timp de criză

8. Cuvinte cheie

Subtema 3.1

Egalitatea/inegalitatea de gen, provocări bazate pe gen în antreprenoriat, strategii de depășire a provocărilor

Subtema 3.2



Reziliență, adaptabilitate, bunăstare, conștientizare de sine, creștere (modalitate de gândire).

9. Competențe și abilități ESCO

- Abilități și competențe transversale
 - **Abilități sociale și emoționale**
 - **Gândire critică**
 - **Gândire analitică**
 - **Abilități de rezolvare a problemelor**
 - Autogestionare
 - Managementul afacerii
 - **Adaptabilitate**
 - **Reziliență**
 - **Creativitate**
 - **Crearea rețelelor**
 - Inițiativă
 - **Flexibilitate**
 - **Abilitatea de a fi deschisă**
 - **Înțelegerea complexității**
 - Cooperare
 - **Empatie**
 - Inovație
 - Capacitatea de a conduce
- Abilități
 - Abilități tehnologice
 - Marketing de produs
 - Marketing digital
 - Competențe digitale
 - Comunicare
 - Cooperare
 - **Inteligență emoțională**
- Cunoștințe
 - Managementul afacerii
 - Învățare și formare online
 - Publicitate
 - Cloud computing
 - Big data
 - Comerț electronic
 - Inteligența artificială
 - IoT
 - Alfabetizare digitală
 - Securitate cibernetică
 - Exploatarea și analiza datelor
 - Sustenabilitate
 - **Bunăstare**
 - Schimbările climatice
 - Managementul rețelelor sociale



Site-ul web:

www.refem.eu

E-mail:

hetfa_re-fem@hetfa.eu

Facebook:

www.facebook.com/REFEM0

Twitter:

[@RE-FEM project](https://twitter.com/RE-FEM_project)

Linkedin:

www.linkedin.com/RE-FEM



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile exprimate sunt în exclusivitate doar ale autorilor și nu reflectă neapărat cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.