



Modul 5

Rodne specifičnosti u preduzetništvu Lična otpornost i blagostanje

Autor: HÉTFA Istraživački institut & SEED Fondacija



Co-funded by
the European Union

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



Ciljevi i ishodi učenja

Završetak modula omogućiće vam da:

- Upoznate ključne izazove sa kojima se suočavaju preduzetnice.
- Prepoznate individualne, organizacione i socio-ekonomske faktore koji utiču na preduzetničke mogućnosti žena.
- Naučite strategije za prevazilaženje poteškoća u vašem preduzetničkom putu i upoznate se sa uspešnim preduzetnicama kroz motivacione video-snimke.
- Definišete otpornost, procenite sopstveni nivo otpornosti i identifikujete ključne osobine otpornosti kao što su fleksibilnost, prilagodljivost i emocionalna regulacija za upotrebu u izazovnim situacijama.
- Upravlјate energijom i podstičete dugoročnu blagostanje.
- Postavite konkretne ciljeve vezane za otpornost, identifikujete svoje snage i oblasti za unapređenje, i kreirate strukturirani plan za bolje suočavanje sa izazovima, koristeći vašu mrežu socijalne podrške.



Podtema 1

Rodne implikacije preduzetništva

Content

Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Uvod

**Rodna
ravnopravnost u
preduzetništvu**

**Ključni izazovi
žena u
preduzetništvu**

Strategije

Uvod

Iako su žene nedovoljno zastupljene u preduzetništvu, njihov potencijal da podstaknu ekonomski prosperitet, unaprede inovacije i doprinesu društvenoj dobrobiti je značajan.

Osnaživanje žena u preduzetništvu ne samo da doprinosi većem ekonomskom rastu, društvenom napretku i održivom razvoju, već deluje i kao katalizator za ekonomski razvoj žena na različite načine:

- Preduzetništvo omogućava ženama da postanu ekonomski nezavisne, što doprinosi njihovoj finansijskoj samostalnosti i jačanju ekonomske pozicije.
- Žene u preduzetništvu kreiraju radna mesta, što doprinosi smanjenju nezaposlenosti.
- Poslovni poduhvati u vlasništvu žena pokreću ekonomski napredak kroz uvođenje inovativnih ideja, često prilagođenih specifičnim potrebama žena.
- Kroz preduzetništvo, žene mogu sebe i druge izvući iz siromaštva, čime se doprinosi ukupnoj društvenoj dobrobiti.
- preduzetnice suočavaju se sa izazovima poput ograničenog pristupa finansijama, kulturnih prepreka i regulativa, ali prevazilaženje tih prepreka može doneti dodatne ekonomske koristi za njih i društvo.
- Izgradnja mreža i sticanje društvene podrške mogu pomoći ženama da prevaziđu izazove poput nedostatka informacija, nedovoljne obuke i konkurentnih obaveza kod kuće i na poslu.

VEŽBA – Rodne uloge i očekivanja

**Napravite mapu uma !
Zapišite sve što povezujete
sa pojmovima „preduzetnik“
i „preduzetnica“.**



Odgovorite na sledeća pitanja na osnovu kreirane mape uma:

- Koje razlike primećujete između pojmova „preduzetnik“ i „preduzetnica“?
- Šta smatrate da su razlozi za ove razlike?
- Da li primećujete određena očekivanja vezana za preduzetnice?
- Kako ta očekivanja utiču na uspeh i ispunjenost preduzetnica?

Rodna ravnopravnost u preduzetništvu

Preduzetnice se suočavaju sa rodno specifičnim izazovima. Hajde da pogledamo te izazove i istražimo koje strategije možete koristiti kao preduzetnica kako bi ih prevazišle.

Rodna neravnoteža: Sistemski nedostaci sa kojima se žene suočavaju.

Rodna neravnoteža u preduzetništvu odnosi se na neravne mogućnosti, resurse i tretman sa kojima se žene suočavaju u poređenju sa muškarcima prilikom osnivanja i vođenja preduzeća. Ove neravnoteže proizilaze iz finansijskih, društvenih i kulturnih prepreka koje nesrazmerno utiču na žene.

Rodna ravnopravnost: Jednak pristup pravima i mogućnostima bez obzira na pol.

Jednako uživanje prava i pristup mogućnostima i resursima za sve, nezavisno od pola, starosti, etničke pripadnosti, religije, seksualne orijentacije, resursa za život itd. Ravnopravnost se odnosi na kvalitativni aspekt: prioriteti i potrebe moraju biti uzeti u obzir prilikom rešavanja pitanja ravnopravnosti određenih grupa. Dakle, ravnopravnost ne znači da su žene i muškarci isti ili da moraju biti isti, već se priznaje raznolikost različitih grupa žena i muškaraca kako bi se obezbedila ista prava i pristup mogućnostima i resursima. Ukratko, rodna ravnopravnost znači da i žene i muškarci mogu uživati ljudska prava, iste mogućnosti i resurse i imati potencijal da doprinesu ili imaju koristi od društva, ekonomije, društvenih i kulturnih dobara.

Posetite **ovaj rečnik o rodnoj ravnopravnosti** i pročitajte definicije rodne ravnopravnosti i rodne jednakosti.

Rodna ravnopravnost u preduzetništvu

Jaz u rodnoj ravnopravnosti

Razlika u bilo kojoj oblasti između žena i muškaraca (npr. moć, prava, resursi, učešće, nadoknada, beneficije). Rodni jaz u platama je najpoznatiji i najšire mereni jaz na globalnom nivou, a opisuje razliku u prosečnim primanjima muškaraca i žena.



Žene i dalje nisu dovoljno zastupljene na svim nivoima političkog liderstva.

Širom sveta, žene i devojke obavljaju nesrazmeran udeo neplaćenog kućnog rada.



Nejednakosti sa kojima se suočavaju devojke mogu početi odmah nakon rođenja i pratiti ih čitavog života.

Nasilje zasnovano na polu najviše pogađa žene – 55% žena u EU je doživelo seksualno uznemiravanje. (EU 2014)



Žene i dalje obavljaju najlošije plaćene poslove.

Rodna ravnopravnost u preduzetništvu

Vežba 1

Proverite najnoviji **Global Gender Gap Report 2023.**

Razmislite o tome kako rodne razlike u vašoj zemlji utiču na preduzetnice.

Vežba 2

Razmislite o tome kako rodni jazi u vašoj zemlji utiču na preduzetnice.

- Žene čine 1/3 preduzetnika, predstavljaju 28-34% svih preduzetnika.
- Postoji povećanje od 2008. godine u pogledu broja žena koje započinju biznise.
- Žene imaju tendenciju da poseduju mala preduzeća (preduzetnice sa jednim zaposlenim u EU (78%)), češće su freelancerke ili rade u manjim kompanijama kao preduzetnice, ali se to menja: više žena radi u većim kompanijama nego pre.
- Žene imaju manji pristup kapitalu i manje informacija. Glavne oblasti za osnivanje preduzeća su: zdravstvo, socijalni rad, usluge ili obrazovanje.
- Žene su nedovoljno zastupljene u stvaranju inovativnih preduzeća.
- Od start-upova, oko 15% osnivača su žene.
- U ICT sektoru: žene napreduju učešćem kao preduzetnice, ali su još uvek mnogo iza muškaraca. Žene su obično zaposlene kao menadžerke i profesionalke u ICT-u, ali sve više žena zauzima tehničke pozicije.
- I dalje postoji manja ulaganja u ženska preduzetništva.
- Žene snose veće odgovornosti za domaćinstvo i brigu o deci nego muškarci (svuda u svetu).



Da li vam neki od ovih primera zvuče poznato? Da li se osećate pogođeni njima?

Rodna ravnopravnost u preduzetništvu

Analiza o rodnoj ravnopravnosti u vašoj zemlji

Možete li prepoznati i opisati primere rodne neravnoteže u vašoj zemlji ili zajednici? Razmislite o aspektima kao što su zapošljavanje, obrazovanje i društvene uloge.

- U vašoj zemlji, koji su primeri koji pokazuju da žene nemaju jednak status sa muškarcima u različitim sferama društva?
- Koje su posledice ovih neravnoteža za nacije ili zemlje?
- Razmislite o uticaju rodne neravnoteže na preduzetništvo: Kako mislite da rodne neravnoteže utiču na vaše mogućnosti i izazove kao preduzetnice? Kako ove neravnoteže utiču na preduzetništvo i sposobnost žena da vode preduzetja?
- U vašoj zemlji, mislite li da muškarci i žene imaju jednak pristup pokretanju preduzetništva? Zašto ili zašto ne?
- Navedite potencijalne posledice i objasnite kako one mogu uticati na vaš poslovni put.

Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

Vežba

Da li se slažete sa ovim izjavama?

- Žene imaju iste šanse kao i muškarci da započnu preduzetništvo.
- Društvena očekivanja i predrasude i dalje ometaju žene da postanu preduzetnice u poređenju sa muškarcima.
- Kada žene započnu preduzetništvo, imaju manje finansijskih sredstava.

Šta vi mislite?

- Da li drugi ljudi dele isto mišljenje o ovim pitanjima?
- Koje zablude mogu nastati u vezi sa ovim temama?

Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

1. Uticaj brige o porodici na preduzetnice

Briga o porodici odnosi se na plaćeni i neplaćeni rad vezan za negu, kao što su briga o deci, starijima ili kućni poslovi. S jedne strane, mnoge žene postaju samozaposlene kako bi postigle bolju ravnotežu između poslovnog i privatnog života i koriste preduzetništvo da upravljaju brigom o deci i starijima, dok održavaju fleksibilnost u svojim karijerama. S druge strane, žene obavljaju većinu neplaćenog rada vezanog za brigu o porodici globalno, što ograničava njihovu sposobnost da se potpuno uključe u radnu snagu:

"Dvostruko opterećenje" posla i porodičnih odgovornosti nesrazmerno utiče na žene.

Žene se često bore da izbalansiraju brigu o porodici i preduzetništvo, što može dovesti do manjih poslovnih mogućnosti ili sporijeg rasta preduzeća.

Analiza

- Kako preduzetništvo može pomoći ženama da postignu bolju ravnotežu između posla i porodičnog života?
- Kako odgovornost za brigu o porodici u vašem životu utiče na vašu sposobnost da se bavite preduzetništvom?

Preduzmite akciju!

Razmislite o uspostavljanju fleksibilnih radnih struktura i istraživanju mogućnosti za deljenje odgovornosti kod kuće.

Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

2. Rodna neravnopravnost u pristupu finansijama i kapitalu

Preduzetnice često imaju manji pristup kreditima, finansijama i kapitalu u poređenju sa muškarcima:

- Žene obično poseduju manje finansijskih sredstava (kao što su nekretnine).
- Žene imaju kraće kreditne istorije i niže prihode.
- Finansijski proizvodi nisu uvek dizajnirani sa potrebama žena na umu.

Analiza

Zašto mislite da preduzeća u vlasništvu žena dobijaju manje rizičnog kapitala u poređenju sa preduzećima u vlasništvu muškaraca?

Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

3. Izazovi u mogućnostima umrežavanja

Mreže su ključne za uspeh u preduzetništvu, ali žene često imaju manje prilika da pristupe uticajnim mrežama:

- Žene često umrežavaju u manjim, često ženskim krugovima.
- Vremenska ograničenja zbog dvostrukog opterećenja obavezama kod kuće i na poslu ograničavaju prilike za umrežavanje.
- Manja vidljivost uspešnih ženskih uzora u preduzetništvu.

Analiza

Kako izgradnja jakih mreža može pomoći preduzetnicama da uspeju u industrijama koje dominiraju muškarci?

Preduzmite akciju!

Istražite lokalne i međunarodne mreže koje su isključivo za žene, ili kreirajte sopstvenu mrežu kako biste podstakli podršku i deljenje znanja.

3.1.3 Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

4. Horizontalna rodna segregacija (razdvajanje ljudi koje se kosi sa načelima ljudskih prava) u poslovnim sektorima

Preduzetnice su uglavnom koncentrisane u sektorima sa sporijim rastom (npr. maloprodaja, obrazovanje, socijalni rad), dok muškarci dominiraju u sektorima sa visokim rastom i inovacijama (npr. tehnologija, inženjerstvo). Neki od uzroka su:

- Samozapošljavanje žena često odražava segregaciju na tržištu rada, gde su žene usmerene ka manje profitabilnim industrijama.
- Samo mali procenat (između 5% i 15%) žena poseduje preduzeća u nauci i tehnologiji.

Analiza

- Koje korake žene mogu preduzeti da bi ušle u sektore sa visokim rastom, poput tehnologije i inženjerstva?

Ključni izazovi u ženskom preduzetništvu

5. Predrasude i stereotipi o ženama u biznisu

Preduzetnice se suočavaju sa stereotipima i predrasudama koje ograničavaju njihove mogućnosti i samopouzdanje:

- Preduzetništvo se tradicionalno doživljava kao muška oblast, što je dodatno učvršćeno kroz medije i kulturne narative.
- Stereotipi sugerišu da su preduzeća u vlasništvu žena manje inovativna i da žene manje vole da preuzimaju rizike.
- Žene imaju manje uzora u preduzetništvu, posebno u sektorima sa visokim rastom.

Vežba

- 1) šta mislite? Koji institucionalni sistemi održavaju i jačaju rodne stereotipe? Navedite nekoliko primera! Razmislite o porodici, obrazovanju, radnom okruženju, medijima itd..
- 2) Izaberite jedan (ili više) od onih koje ste naveli! Koje stereotipne prakse, ponašanja i politike karakterišu ovu instituciju? Kako ona može održati i pojačati rodne stereotipe?
- 3) Koje promene smatrate neophodnim u toj instituciji kako bi se pokrenuo napredak ka rodno ravnopravnom društvu??

Analiza

- Šta se može učiniti kako bi se suzbili stereotipi o preduzeticama?

Preduzmite akciju!

- Promovišite sopstvena postignuća!
- Suzbijajte ove predrasude isticanjem uspešnih preduzetnica i promovisanjem rodno neutralnog obrazovanja u oblasti preduzetništva

Faktori koji utiču na preduzetničke mogućnosti

Individualni nivo

- socijalizacija, stavovi i motivacije u vezi sa karijerom, obrazovanjem, porodičnim poreklom

Organizacioni nivo

- organizacione norme, kultura ili programi određene organizacije, struktura napredovanja, zapošljavanja, ocenjivanja učinka, fleksibilnost, obuke
- pol je jedan od fundamentalnih organizacionih principa društvenih odnosa
- radne organizacije su mesta gde se rod izražava i oblikuje kroz zajedničko praktično razumevanje njegovog ispoljavanja
- razvoj karijere je ugrađen u organizacioni kontekst: organizacioni procesi naglašavaju i učvršćuju razlike i oblikuju rodne procese identiteta, odnosa moći i mogućnosti

Socio-ekonomski makro nivo

- Socijalna politika, državne subvencije, norme u društvu, struktura tržišta rada

Strategije za prevazilaženje rodno-specifičnih izazova u preduzetništvu

Jednak tretman	Stvaranje jednakih mogućnosti	Korektivni pristupi
Od istovetnosti do svesti o različitostima Obuka o raznovrsnosti	Intervencije zasnovane na politici WLB porodične beneficije (delimični rad za žene) obezbeđivanje brige o deci	Promena organizacione kulture Revizija radne kulture
Ženska mreža Proslava različitosti	Pozitivna diskriminacija: rezervisana mesta, ženske kvote	Uključenost pojedinaca u istraživanje, u proces promene, u implementaciju promena
Mentorstvo Savetovanje Žene kao uzori	Primena objektivnih kriterijuma za unapređenje, evaluaciju, zapošljavanje	Eksperimentalni alati

Strategije za prevazilaženje rodno specifičnih izazova u preduzetništvu

Analiza

- Na koje načine žene mogu dobiti bolji pristup finansijama i kapitalu?
- Kako vlade i institucije mogu bolje podržati žene u preduzetništvu?
- Koje promene u politici bi mogle pomoći u smanjenju rodne neravnopravnosti u preduzetništvu u vašoj zemlji?
- Koje promene možete uvesti u svoj poslovni pristup kako biste prevazišli neke od gore navedenih prepreka?

Strategije za prevazilaženje rodno-specifičnih izazova u preduzetništvu

Tri strategije za prevazilaženje rodno specifičnih izazova u preduzetništvu

1) Izgradnja mreža

Pridružite se grupama preduzetnica ili lokalnim poslovnim udruženjima kako biste stekli podršku i delili znanje!

Preduzmite akciju!

Možete li identifikovati tri preduzetnice ili poslovne mreže podrške u vašoj oblasti?

Pristup finansijskim resursima

Potražite grantove, kredite i rizični kapital koji su posebno namenjeni preduzećima u vlasništvu žena. Često postoje programi koji imaju za cilj smanjenje finansijskog jaza.

Preduzmite akciju!

Istražite dostupne mogućnosti finansiranja za preduzetnice u vašem regionu.

1) Zagovaranje i angažman u politici

Zalažite se za politike koje podržavaju rodnu ravnopravnost u preduzetništvu, kao što su jednak pristup finansijama, podrška za brigu o deci i pravna zaštita.

Poslednje pitanje:

Koje korake ćete preduzeti sledeće kako biste ojačali svoje preduzetničko putovanje? Navedite najmanje 5 njih!

Podtema 2.

Lična otpornost i blagostanje

UVOD

Modul „Otpornost i blagostanje“ osmišljen je tako da kroz korak po korak pristup omogući razumevanje, procenu i jačanje otpornosti, s posebnim fokusom na unapređenje opšteg blagostanja. Kroz pažljivo osmišljene vežbe, učesnici će steći dublje razumevanje otpornosti.

Ovaj modul obuhvata praktične aktivnosti, uključujući samoprocene, inventar osobina otpornosti i strategije za efikasno upravljanje energijom. Takođe, učesnici će se baviti aktivnostima koje podstiču samopouzdanje, poput usvajanja novih veština, analiziranja najboljih praksi i izrade personalizovanog akcionog plana za otpornost. Kombinacija ovih elemenata osnažiće vas da uspešno prevazilazite izazove i podstakne dugoročni lični i profesionalni razvoj.

Content

Lična otpornost i blagostanje

**Uvod
Šta je
otpornost?**

**Procenite
sopstvenu
otpornost**

**Ojačajte svoju
otpornost i
zablistajte sa
samopouzdanjem**

**Akcioni plan za
otpornost**

OSNAŽIVANJE ŽENA U PREDUZETNIŠTVU: KAKO IZGRADITI OTPORNOST

DEFINICIJA: Otpornost je sposobnost oporavka od nedaća, prilagođavanja promenama i suočavanja s izazovima s odlučnošću. Ona obuhvata fleksibilnost u teškim situacijama, izgradnju snažnih društvenih mreža podrške i sposobnost samorefleksije radi učenja iz iskustava. Otpornost nije urođena osobina, već veština koja se može razvijati kroz praksu i istrajnost. Razvijanjem otpornosti, pojedinci postaju bolje pripremljeni za prevazilaženje prepreka, očuvanje fokusa na dugoročne ciljeve i kontinuirani napredak uprkos izazovima.

ZNAČAJ: Otpornost je ključna za lični i profesionalni uspeh, jer pojedincima pruža mentalnu i emocionalnu snagu potrebnu za suočavanje s izazovima, neuspesima i nedaćama. U današnjem dinamičnom i nepredvidivom okruženju, otpornost omogućava ljudima da ostanu usmereni ka svojim ciljevima, efikasno upravljaju stresom i prilagođavaju se promenama. Bez otpornosti, čak i manji izazovi mogu delovati preplavljujuće, što može dovesti do iscrpljenosti, frustracije ili odustajanja.

Osobine koje podstiču otpornost

Fleksibilnost: je sposobnost prilagođavanja promenljivim okolnostima i otvorenosti za nove ideje i strategije. To je ključna osobina preduzetnika, koja im omogućava da odgovore na neočekivane izazove.

Primer Judit Polgár – kao jedna od najvećih šahistkinja, Judit se suočila s izazovom takmičenja u sportu kojim dominiraju muškarci i uspešno ga prevazišla. Njena sposobnost prilagođavanja strategija i stalnog usavršavanja igre dokaz je njene otpornosti i fleksibilnosti.

Više o tome možete pročitati na: [Judit Polgár - Wikipedia](#)

Adaptabilnost: is the ability to adjust your thoughts, behaviors, and strategies in response to changing conditions.

Primer: Mária Telkes – poznata kao "Kraljica Sunca," bila je mađarsko-američka naučnica koja se suočavala s brojnim izazovima u svojoj karijeri, naročito u naučnom polju koje je bilo dominantno muško. Uprkos tim preprekama, prilagodila je svoj istraživački rad i fokus kako bi nastavila s inovacijama **u tehnologiji solarne energije**. Njena sposobnost prilagođavanja bila je ključ njenog uspeha u razvoju uređaja na solarnu energiju, uključujući prvu kuću sa solarnim grejanjem.

Više o tome možete pročitati na: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Osobine koje podstiču otpornost

UPORNOST igra ključnu ulogu u ostvarivanju dugoročnih ciljeva, pomaže pojedincima da prevaziđu teške situacije i nastave da idu napred. Ona podstiče otpornost, jer se ponovljeno suočavanje s izazovima i istrajavanje kroz njih gradi mentalnu snagu.

Primer: Katherine Johnson bila je pionirska afroamerička matematičarka i fizičarka koja je dala značajan doprinos NASA-inoj misiji istraživanja svemira. Najpoznatija je po svojoj ulozi u izvođenju složenih proračuna koji su omogućili Sjedinjenim Državama da uspešno pošalju astronaute u svemir i sigurno ih vrate. Jedno od njenih najpoznatijih dostignuća je kada je astronaut John Glenn specifično zatražio da Katherine Johnson verifikuje elektronske proračune za njegov orbitalni let oko Zemlje. Glennovo poverenje u njene sposobnosti svedoči o njenoj stručnosti, jer je ovaj let bio ključni trenutak u Svemirskoj trci.

Više o tome možete pročitati na: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Pogledajte inspirativni film o njenoj karijeri: [Hidden Figures - Wikipedia](#)

DODATNE OSOBINE koje podstiču otpornost

Optimizam, Veštine rešavanja problema, Samoanaliza, Zahvalnost, Regulacija emocija, Fizičko blagostanje... i mnoge druge.

Zaključak i ključne pouke

Pregled: Otpornost podrazumeva sposobnost oporavka od nedaća, ostajanje fleksibilnim u suočavanju sa promenama i direktno suočavanje sa izazovima. Ključne komponente otpornosti uključuju izgradnju snažnih društvenih mreža podrške, kultivisanje sposobnosti prilagođavanja i redovnu samorefleksiju. Ove osobine omogućavaju pojedincima da efikasnije upravljaju neuspesima i nastave napredovati ka svojim ciljevima uprkos preprekama.

Podsticaji: Kao preduzetnici integrisanje ovih principa u svoj put će vam pomoći da se snađete kroz neizbežne uspone i padove poslovnog života. Prihvatanjem otpornosti, možete se suočiti sa izazovima, prilagoditi promenljivim okolnostima i iskoristiti svoju mrežu podrške za savete i ohrabrenje. Na taj način, stvorićete čvrste temelje za dugoročni uspeh.

Završne misli: Otpornost nije samo fiksna osobina, već veština koja se može negovati i ojačati kroz doslednu praksu. Vremenom možete razviti mentalnu i emocionalnu snagu potrebnu da prevaziđete teškoće i istrajete, čime ćete osigurati da ostanete na putu ka ostvarivanju svojih preduzetničkih ciljeva.

Procenite sopstvenu otpornost

VEŽBA: Test samoprocene otpornosti

Za početak procesa razvoja, važno je da procenite svoju trenutnu situaciju. Razumevanje vašeg nivoa otpornosti pomoći će vam da usmerite lični rast i identifikujete oblasti za poboljšanje. Molimo vas da odgovorite na svaku stavku Skale kratke otpornosti (BRS) tako što ćete označiti jednu kutiju po redu. Vaši odgovori treba da odražavaju vaše trenutno stanje, a ne ono što bi bilo idealno. Zapamtite, nema pogrešnih odgovora — ovo je jednostavno alat koji vam pomaže da razumete gde se trenutno nalazite na svom putu prema otpornosti.

		U potpunosti se ne slažem (1)	Ne slažem se (2)	Neutralan odgovor(3)	Slažem se (4)	U potpunosti se slažem (5)
1.	Brzo se oporavim nakon teških trenutaka.	1	2	3	4	5
2.	Teško mi je da prođem kroz stresne događaje.	1	2	3	4	5
3.	Ne traje mi dugo da se oporavim od stresnog događaja.	1	2	3	4	5
4.	Teško mi je da se vratim kad se nešto loše dogodi.	1	2	3	4	5
5.	Obično prođem kroz teške trenutke bez većih problema.	1	2	3	4	5
6.	Obično mi treba mnogo vremena da prebrodim neuspehe u životu.	1	2	3	4	5

VEŽBA: Vrednovanje samoprocene otpornosti

Vrednovanje skale kratke otpornosti (BRS - Brief Resilience Scale)

Upišite ocene za svako od šest pitanja i podelite sa šest da biste dobili ukupnu BRS ocenu:

UKUPNA OCENA /6 = VAŠA BRS OCENA

TUMAČENJE BRS OCENE:

1,00-2,99 – Niska otpornost

3,00-4,30 – Normalna otpornost

4,31- 5,00 – Visoka otpornost

Izvor: Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. International journal of behavioral medicine, 15(3), 194-200.

VEŽBA: Vrednovanje samoprocene otpornosti

Analiza

Nakon što završite sa popunjavanjem Skale kratke otpornosti (BRS), odvojite trenutak da razmislite o svojim odgovorima i ukupnom nivou otpornosti, razmatrajući sledeća pitanja::

- Kako obično reagujete na stresne ili izazovne situacije, i koje obrasce primetite u brzini vašeg oporavka?
- Koje strategije suočavanja ili navike ste pronašli efikasnim u stresnim situacijama, i postoje li oblasti u kojima možete da se poboljšate?
- Koje konkretne akcije ili promene možete implementirati kako biste ojačali svoju otpornost i poboljšali svoje opšte blagostanje?

VEŽBA: Inventar Osobina Otpornosti

Deo 1:

Sada ste pozvani da istražite osobine otpornosti. Istraživanje osobina otpornosti je važan korak u izgradnji vaše sposobnosti da efikasno upravljate izazovnim situacijama. Razumevanjem kojih osobina već posedujete i kojih možete dalje razvijati, bićete bolje pripremljeni da se suočite s nedaćama sa poverenjem i prilagodljivošću. Radni list Inventara Osobina Otpornosti pomoći će vam da identifikujete osobine koje su najkorisnije za prevazilaženje prepreka, podsticanje ličnog rasta i jačanje vašeg blagostanja. Ova samosvest može vam pomoći da primenite prave veštine kada se pojave izazovi, čineći vas otpornijima i sposobnijima da napredujete čak i u teškim okolnostima. U radnom listu Inventara Osobina Otpornosti nalazi se lista od 20 osobina otpornosti. Molimo vas da preuzmete radni list i pažljivo ih pregledate.

Deo 2:

Zatim, pročitajte sledeći scenario: Zamislite da imate startup u industriji održive mode. U početnoj fazi sve ide dobro—interes za vaše proizvode raste, prihod raste, a kupci daju pozitivne povratne informacije. Međutim, iznenada se suočavate sa ozbiljnim problemom: vaš glavni dobavljač iznenada bankrotira i više ne može da obezbedi materijale. Ova situacija predstavlja veliki izazov jer gubitak dobavljača ometa proizvodne procese, a kompanija ne može da izvrši narudžbine na vreme. Zadovoljstvo kupaca opada, a ugled kompanije je ugrožen. Jednog dana uspevate da zakažete sastanak sa potencijalnim novim dobavljačem. Morali ste da reorganizujete ceo dan kako biste prisustvovali sastanku. Na putu prema sastanku, dobijate telefonski poziv iz vrtića: vaše dete ima temperaturu i morate da ga odmah pokupite.

Deo 3:

Korak 1: Izaberite 5 osobina otpornosti za koje verujete da su najvažnije za rešavanje ove situacije.

Korak 2: Dodajte sve dodatne osobine koje nisu na listi, ali ih smatrate važnim za vas.

Korak 3: Razmislite o tome koje osobine otpornosti trenutno posedujete i identifikujte one koje još nemate, a želeli biste da ih razvijete.

VEŽBA: Inventar Osobina Otpornosti

Analiza

Odvojite trenutak da razmislite i odgovorite na sledeća pitanja:

- Šta ste naučili o svojoj sopstvenoj otpornosti kroz ovu vežbu, i kako možete primeniti ovo znanje na buduće izazove?
- Koje osobine otpornosti želite da poboljšate i šta možete da uradite kako biste ih ojačali?
- Kako će poboljšanje vaše otpornosti doprineti vašem blagostanju i vašoj sposobnosti da se nosite sa neočekivanim izazovima u vašem poslovanju?

**Ojačajte svoju otpornost i zablistajte
sa samopouzdanjem**

VEŽBA: Naučite nešto novo

Učenje nečega novog i izlazak iz zone komfora važni su jer podstiču lični rast, jačaju otpornost i otvaraju prilike za uspeh. Kada pomerate granice onoga što vam je poznato, stičete samosvest, otkrivajući svoje snage i oblasti koje treba poboljšati. Ovaj proces povećava samopouzdanje jer prevazilaženje izazova pokazuje da ste sposobni za mnogo više nego što mislite. Izlazak iz zone komfora takođe vas izlaže novim iskustvima, idejama i ljudima, stvarajući putove za inovacije i lični razvoj. Na kraju, pomaže vam da se prilagodite promenama, upravljate stresom i postignete dugoročno ispunjenje u ličnom i profesionalnom životu.

Deo 1. Razmislite o svojim preduzetničkim ciljevima. **Navedite 3-5 osobina ili veština otpornosti** koje već imate, ali biste želeli da ih ojačate, ili koje želite da naučite i počnete da primenjujete.

Deo 2. Ocijenite svoju trenutnu stručnost u ovim veštinama na **skali 0-5**. Oliko su one snažne, i koliko često ih koristite u svakodnevnoj rutini?

Deo 3. Koja je vaša **motivacija** za poboljšanje ovih veština? Razmislite o razlozima ili situacijama koje vas podstiču da razvijate ove veštine.

Deo 4. Opišite kako će vaš rad i život izgledati kao rezultat tih poboljšanja.

Deo 5. Razmislite o posebno izazovnom radnom danu. Kako ćete primeniti ove nove ili poboljšane veštine u toj situaciji?

VEŽBA: Naučite nešto novo

Analiza

Razmislite o važnosti izlaska iz svoje zone komfora. Ovo je ključni deo ličnog i profesionalnog rasta. Molimo vas da razmislite o sledećim pitanjima:

- Setite se situacije u kojoj ste izašli iz svoje zone komfora. Koje izazove ste suočavali i kako ste izrasli kroz to iskustvo?
- Identifikujte jednu specifičnu oblast u svom životu u kojoj možete da izađete iz trenutne zone komfora. Kako bi vam to pomoglo da postignete više, bilo lično ili profesionalno?
- Razmislite o tome kako izlazak iz vaše zone komfora može da vam pomogne da razvijete nove veštine i izgradite otpornost. Kako mislite da će vas to pripremiti za buduće izazove?





VEŽBA: Upravlajte svojom energijom 1/1

Upravljanje energijom je ključno za održavanje produktivnosti i blagostanja tokom celog dana. Za razliku od vremena, energija je ograničen resurs koji se menja u zavisnosti od različitih faktora—fizičkih, mentalnih i emotivnih. Razumevanjem aktivnosti koje iscrpljuju vašu energiju i onih koje je povećavaju, možete preuzeti kontrolu nad svojom dnevnom izvedbom i izbeći sagorevanje.

Ova vežba je dizajnirana da vam pomogne da vizualizujete nivoe svoje energije tokom različitih delova radnog dana. Identifikovanjem faktora koji iscrpljuju energiju i onih koji je povećavaju, razvijaćete personalizovani plan za eliminaciju onoga što vas iscrpljuje i poboljšanje onoga što vas puni energijom. Efektivno upravljanje energijom ne samo da poboljšava vašu koncentraciju i efikasnost, već takođe pomaže u održavanju otpornosti, omogućavajući vam da napredujete u ličnom i profesionalnom životu.

Počnimo i preduzmimo prvi korak ka optimizaciji vaše energije!

Deo 1.

Korak 1. Na praznom papiru nacrtajte 3 velika cveta sa po 10 latica. Ovi cvetovi predstavljaju vašu energiju i blagostanje.

Korak 2. : Razmislite o svom radnom danu od početka do kraja. Koristeći skalu od 1 do 10, obojite ili zasenčite latice kako biste ilustrovali svoj nivo energije:

Cvet 1 = Jutro / Cvet 2 = Podne / Cvet3 = Veče

Svetla, potpuno obojena latica predstavlja vrhunski nivo energije(8-10)

Delimično obojena latica označava umereni nivo energije (4-7)

Izbleдела ili neobojena latica sugerise nizak nivo energije (1-3).

VEŽBA: Upravlajte svojom energijom 1/2

Deo 2.

Identifikujte faktore (kao što su aktivnosti, odnosi itd.) koji iscrpljuju vašu energiju i one koji je povećavaju tokom vašeg radnog dana. Napišite svoju listu pored cvetova.

Primeri faktora koji iscrpljuju energiju: dugotrajni sastanci, multitasking, zamorni zadaci, učenje sa decom, odlazak u kupovinu itd.

Primeri faktora koji povećavaju energiju: pozitivne interakcije, pauze tokom dana, opuštanje, vežbanje, šetnja, dobar san itd.

Deo 3.

Izaberite tri faktora koja iscrpljuju vašu energiju i napravite plan za njihovu eliminaciju.

Izaberite tri faktora koji povećavaju vašu energiju i napravite plan kako da ih praktikujete češće.

VEŽBA: Upravlajte svojom energijom

Analiza:

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o upravljanju svojom energijom tokom dana, fokusirajući se na faktore koji je iscrpljuju i one koji je povećavaju:

- Kada ste poslednji put svesno proverili svoj nivo energije i kako je to uticalo na vašu produktivnost i blagostanje?
- Kako se osećate kada praktikujete aktivnosti koje povećavaju energiju i kakve pozitivne efekte one imaju na vaše blagostanje?
- Koje konkretne akcije ili navike možete uvrstiti u svoju rutinu kako biste efikasnije obnavljali energiju tokom dana?





RE-FEM

VEŽBA: Usvajanje najboljih praksi (motivacioni video snimci)

Kao deo vaše obuke, gledaćete motivacione video snimke sa uspešnim preduzetnicama.

Gledanje motivacionih video snimaka sa uspešnim preduzetnicama predstavlja moćan alat za izgradnju otpornosti. Ovi video snimci vam omogućavaju da učite iz iskustava drugih žena koje su prevazišle izazove i prepreke na svom putu. Posmatrajući kako se nose sa teškoćama, možete usvojiti praktične strategije koje će vam pomoći da efikasnije upravljate sopstvenim poslovnim izazovima.

Osim učenja, ovi video snimci pružaju inspiraciju i motivaciju. Posmatranje uspeha drugih, posebno onih koji su se suočavali sa sličnim poteškoćama, jača vaše samopouzdanje i podstiče razvoj mentalnog sklopa rasta – ključnog aspekta otpornosti. Takođe, imate priliku da uočite najbolje prakse i strategije koje su se pokazale uspešnima, a koje možete prilagoditi sopstvenim potrebama.

Sam proces gledanja i refleksije o ovim video materijalima omogućava vam da internalizujete stečene lekcije i primenite ih u sopstvenom životu. Ova analiza ne samo da vam pomaže da donosite bolje odluke, već i jača vašu sposobnost da se oporavite i napredujete uprkos izazovima, čime se dodatno razvija vaša otpornost.

Nakon gledanja motivacionih video snimaka, odgovorite na sledeća pitanja:

1. Koje strategije ili taktike je koristila za razvoj svog biznisa?
2. Koje lekcije je istakla kao značajne i kako one mogu biti primenljive na vašem putu?
3. Kako je prepreke pretvarala u prilike?
4. Koliko je umrežavanje bilo važno za njen uspeh? Da li je pomenula ključne odnose ili partnerstva koja su doprinela njenom rastu?
5. Koje su vaše trinajvažnije pouke iz video materijala?

Kreirajte akcioni plan za stvaranje otpornosti

VEŽBA: Kreirajte akcioni plan za stvaranje otpornosti

Kreiranje akcionog plana za otpornost je ključno jer vam pruža strukturisan pristup razumevanju i razvijanju vaše otpornosti. Postavljanjem jasnih ciljeva i identifikacijom svojih snaga i oblasti za unapređenje, stičete jasan pravac za lični razvoj. Dobro osmišljen plan omogućava vam da aktivno radite na veštinama koje povećavaju vašu sposobnost da se nosite sa stresom, prilagođavate izazovima i oporavljate se od neuspeha još jači.

Jednako važan deo ovog plana jeste izgradnja snažne mreže socijalne podrške. Okruživanje pouzdanim osobama—bilo da su to kolege, mentori, prijatelji ili članovi porodice—omogućava vam da dobijete ohrabrenje i perspektivu neophodnu za održavanje otpornosti u teškim trenucima. Ove osobe mogu pružiti povratne informacije, podeliti svoja iskustva i pomoći vam da ostanete dosledni u ostvarivanju svojih ciljeva. U trenucima nedaća, postojanje čvrste mreže podrške smanjuje osećaj izolacije, povećava samopouzdanje i nudi praktična rešenja ili uvide koje možda sami ne biste razmotrili.

EXERCISE: Create resilience action plan

Deo 1. Identifikujte svoje snage i slabosti

Korak 1. Snage Navedite tri snage za koje znate da ih posedujete. To su kvalitete ili veštine koje možete iskoristiti u jačanju svoje otpornosti.

1./ 2./ 3./

Korak 2. Slabosti: Navedite tri oblasti u kojima možete da se unapredite. To su veštine ili obrasci ponašanja koji mogu negativno uticati na vašu otpornost u izazovnim situacijama.

1./ 2./ 3./

Deo 2. Postavite ciljeve za otpornost Primeri ciljeva: „Cilj mi je da razvijem efikasniju strategiju za suočavanje sa neočekivanim stresnim situacijama na poslu.“ „Želim da postignem bolji balans između posla i privatnog života kako bih izbegla sagorevanje.“ „Vežbaću samosaosećanje i učiti iz grešaka umesto da budem prestroga prema sebi.“ „Poboljšaću svoje veštine komunikacije tako što ću tražiti povratne informacije i mirno rešavati konflikte.“ „Radiću na poboljšanju upravljanja vremenom kako bih izbegla osećaj preopterećenosti.“ „Nameravam da pronađem zdravije načine za upravljanje stresom, poput praktikovanja svesnosti ili redovne fizičke aktivnosti“.

Deo 3. Izgradite mrežu socijalne podrške

Korak 1. : Identifikujte ključne osobe podrške: Razmislite ko u vašem privatnom i profesionalnom okruženju može da vam pruži podršku u izgradnji otpornosti. To mogu biti kolege, mentori, prijatelji, članovi porodice, organizacije za preduzetnice itd.

Korak 2. Ojačajte veze: Aktivno se povežite sa tim osobama, podelite svoje ciljeve i tražite njihovu povratnu informaciju i ohrabrenje. Snažna socijalna mreža može biti od neprocenjive pomoći u izazovnim vremenima.ž

Korak 3. Uključite druge u svoj razvoj: Zamolite pouzdanog kolegu, prijatelja ili člana porodice da vam pruži iskrene povratne informacije o vašem napretku. Njihovi uvidi mogu vam pomoći da identifikujete oblasti za dalje unapređenje i ostanete motivisani.

VEŽBA: Napravite akcioni plan otpornosti.

Analiza:

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o svojim snagama, oblastima za unapređenje i načinu na koji možete raditi na izgradnji otpornosti. Pri tome, razmotrite sledeća pitanja:

- Kako vam vaše snage mogu pomoći da postignete ciljeve otpornosti? Koje konkretne korake možete preduzeti da ih iskoristite u teškim situacijama?
- Šta možete da uradite kako biste poboljšali slabosti koje ste identifikovali? Kako će vam te promene pomoći da se bolje nosite sa izazovima?
- Kako ćete uključiti svoju mrežu podrške u ostvarivanje ciljeva otpornosti? Na koji način vam njihova povratna informacija može pomoći da ostanete fokusirani i motivisani?



Šta zapamtiti 1?

Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Žene se suočavaju sa specifičnim izazovima kao što su ograničen pristup finansijama, društvene barijere i "dvostruki teret" posla i brige o porodici. Razumevanje ovih izazova i izgradnja snažnih mreža podrške može omogućiti ženama da postignu uspeh u preduzetništvu.

Fokusirajte se na izgradnju mreža podrške, poboljšanje finansijske pismenosti i izazivanje rodni stereotipa. Praktične akcije uključuju pridruživanje grupama preduzetnica, traženje finansijskih mogućnosti specifičnih za žene i zagovaranje politika koje podržavaju rodnu ravnopravnost.

Na individualnom nivou, lična socijalizacija, stavovi i porodično poreklo igraju ulogu, dok organizacione norme, kultura i prakse utiču na napredovanje u karijeri i rodnu dinamiku. Na socio-ekonomskom nivou, društvene politike, strukture tržišta rada i društvene norme oblikuju mogućnosti i učvršćuju rodne iskustva unutar radne snage.

Kreiranje jednakih mogućnosti uključuje različite pristupe, kao što su obuka o diversitetu, mentorstvo, afirmativne akcije i intervencije zasnovane na politikama, s ciljem promocije pravičnosti, razvoja veština i inkluzivne organizacione kulture.

Šta zapamtiti 2?

Rezistentnost i blagostanje

Otpornost je veština koja se može naučiti i razviti vremenom, uz pravi mentalni sklop i strategije.

Samosvest je ključna: razumevanje svojih snaga i oblasti za poboljšanje je od suštinskog značaja za izgradnju otpornosti.

Prilagodljivost i fleksibilnost: sposobnost prilagođavanja promenama i ostajanja fleksibilnim u suočavanju sa izazovima ključna je komponenta otpornosti. Ova veština vam pomaže da se efikasnije oporavite od neuspeha.

Izgradnja snažne društvene mreže: imati sistem podrške od prijatelja, porodice, kolega i profesionalnih organizacija koje podržavaju žene preduzetnice, od presudnog je značaja za održavanje otpornosti. Ove veze pružaju emocionalnu podršku, različite perspektive i ohrabrenje kada se suočavate sa teškoćama.

Kontinuirano učenje i proaktivno upravljanje energijom ključni su za očuvanje otpornosti. Balansiranje poslovnih i životnih zahteva, kao i prioritizacija brige o sebi, doprinosi dugoročnom blagostanju i otpornosti.

Test samoprocene – Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Test sa više ponuđenih opcija

Šta znači rodna ravnopravnost?

A) Muškarci i žene treba da budu ravnopravni u svakom pogledu

B) I žene i muškarci treba da imaju jednako uživanje u pravima, prilikama i resursima

C) Ženama treba dati više prilika nego muškarcima.

Koji je poznat primer rodne razlike?

A) Razlika u fizičkim sposobnostima između muškaraca i žena.

B) Razlika u biračkom pravu između muškaraca i žena.

C) Razlika u platama na osnovu roda, koja opisuje razliku između prosečnih primanja muškaraca i žena.

Koja od sledećih stvari nije glavni izazov za žene preduzetnice u vezi sa brigom o porodici?

A) „Dvostruko opterećenje“ radnim i porodičnim obavezama ograničava mogućnost žena da se u potpunosti posvete preduzetništvu.

B) Žene obično poseduju manje finansijske imovine, imaju kraću kreditnu istoriju i niže prihode.

C) Preduzetnicama je teško da uspeju u sektorima kao što su maloprodaja, obrazovanje i socijalni rad zbog segregacije na tržištu rada..

Koja od sledećih stvari predstavlja ključnu prepreku za žene preduzetnice u umrežavanju?

A) Žene ređe koriste mogućnosti za umrežavanje putem interneta.

B) Žene često imaju manje prilika za pristup uticajnim mrežama zbog ograničenja vremena i porodičnih obaveza.

C) Preduzetnice imaju manju nameru da uspeju u industrijama u kojima dominiraju muškarci.

Test samoprocene – Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Test sa više ponuđenih opcija

Koja od sledećih sveobuhvatnih strategija može najbolje podržati žene u prevazilaženju rodno specifičnih izazova u preduzetništvu?

A) Uspostavljanje jakih profesionalnih mreža, pristup rodno specifičnim finansijskim resursima, uvođenje fleksibilnog radnog vremena i dostupne brige o deci.

B) Sprovođenje državnih inicijativa za diverzitet i promovisanje različitosti u preduzetništvu.

C) Zagovaranje politika koje daju prioritet razvoju veština i kompetencija za preduzetnice.

Test samoprocene – tačni odgovori

Test samoprocene – Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Test sa više ponuđenih opcija

Šta znači rodna ravnopravnost?

B

A) Muškarci i žene treba da budu ravnopravni u svakom pogledu

B) I žene i muškarci treba da imaju jednako uživanje u pravima, prilikama i resursima

C) Ženama treba dati više prilika nego muškarcima.

Koji je poznat primer rodne razlike?

C

A) Razlika u fizičkim sposobnostima između muškaraca i žena.

B) Razlika u biračkom pravu između muškaraca i žena.

C) Razlika u platama na osnovu roda, koja opisuje razliku između prosečnih primanja muškaraca i žena.

Koja od sledećih stvari nije glavni izazov za žene preduzetnice u vezi sa brigom o porodici?

C

A) „Dvostruko opterećenje“ radnim i porodičnim obavezama ograničava mogućnost žena da se u potpunosti posvete preduzetništvu.

B) Žene obično poseduju manje finansijske imovine, imaju kraću kreditnu istoriju i niže prihode.

C) Preduzetnicama je teško da uspeju u sektorima kao što su maloprodaja, obrazovanje i socijalni rad zbog segregacije na tržištu rada..

Koja od sledećih stvari predstavlja ključnu prepreku za žene preduzetnice u umrežavanju?

B

A) Žene ređe koriste mogućnosti za umrežavanje putem interneta.

B) Žene često imaju manje prilika za pristup uticajnim mrežama zbog ograničenja vremena i porodičnih obaveza.

C) Preduzetnice imaju manju nameru da uspeju u industrijama u kojima dominiraju muškarci.

Test samoprocene – Rodne specifičnosti u preduzetništvu

Test sa više ponuđenih opcija

Koja od sledećih sveobuhvatnih strategija može najbolje podržati žene u prevazilaženju rodno specifičnih izazova u preduzetništvu?

A

A) Uspostavljanje jakih profesionalnih mreža, pristup rodno specifičnim finansijskim resursima, uvođenje fleksibilnog radnog vremena i dostupne brige o deci.

B) Sprovođenje državnih inicijativa za diverzitet i promovisanje različitosti u preduzetništvu.

C) Zagovaranje politika koje daju prioritet razvoju veština i kompetencija za preduzetnice.

Test samoprocene - Otpornost i dobrostanje

Pitanje 1: Koja je osnovna komponenta otpornosti?

- a) Ignorisanje problema
- b) Povratak nakon teškoća
- c) Izbegavanje stresa
- d) Traženje pomoći od drugih
- **Tačan odgovor: b) Povratak nakon teškoća**

Pitanje 2: Koja od sledećih osobina je najviše povezana sa otpornošću??

- a) Perfekcionizam
- b) Optimizam
- c) Pesimizam
- d) Fleksibilnost
- **Tačan odgovor: d) *Fleksibilnost***

Pitanje 3: Otpornost uključuje koje od sledećih radnji?

- a) Minimiziranje emocija
- b) Suočavanje sa izazovima direktno i učenje iz njih
- c) Potiskivanje stresa
- d) Izolovanje od drugih kako bi se izbegle teškoće
- **Tačan odgovor: b) *Suočavanje sa izazovima direktno i učenje iz njih***

Pitanje 4: Koji je jedan efikasan način za povećanje vaše otpornosti?

- a) Izbegavanje novih iskustava kako biste ostali u udobnosti
- b) Krivljenje drugih za vaše izazove
- c) Izgradnja jakih društvenih mreža podrške
- d) Ignorisanje negativnih emocija
- **Tačan odgovor: c) Izgradnja jakih društvenih mreža podrške**

Pitanje 5: Koja izjava najbolje opisuje ulogu prilagodljivosti u otpornosti?

- a) Prilagodljivost nije relevantna za otpornost.
- b) Biti prilagodljiv omogućava vam da se prilagodite promenama i povratite nakon neuspeha.
- c) Prilagodljivost znači prihvatanje poraza.
- d) Otpornost je samo o tome da ostanete isti bez obzira na sve.
- **Tačan odgovor: b) Biti prilagodljiv omogućava vam da se prilagodite promenama i povratite nakon neuspeha.**

Pitanje 6: Koja je svrha analize u izgradnji otpornosti??

- a) Da se zadrži na prošlim greškama
- b) Da se identifikuju lične snage i oblasti za rast
- c) Da se izbegne suočavanje sa teškim emocijama
- d) Da se spreče budući izazovi
- **Tačan odgovor: b) Da se identifikuju lične snage i oblasti za rast**



Hvala vam na pažnji!



Co-funded by
the European Union

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





Website:

www.re-fem.eu

E-mail:

hetfa_re-fem@hetfa.hu

Facebook:

[Facebook/REFEM0](https://www.facebook.com/REFEM0)

Twitter:

[@RE-FEM Project](https://twitter.com/RE-FEM_Project)

LinkedIn:

[RE-FEM](#)



**Co-funded by
the European Union**

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