



Rodne specifičnosti u preduzetništvu i Lična otpornost i blagostanje

HETFA & SEED

Sadržaj

1. Sažetak	3
2. Uvod i opis modula	3
3. Materijal za učenje	3
• 3.1. Rodne specifičnosti u preduzetništvu	3
• 3.2 Otpornost i blagostanje	12
4. Zaključak	23
5. Sadržaj testa samoprocene	24
6. Uspešni slučajevi	27
7. Bibliografija i drugi izvori	29
8. Slični materijali za obuku	31
9. Ključne reči	31
10. ESCO komeptencije i veštine	31

1. Sažetak

Otkrijte svoj potencijal kroz naš kurs o **rodnoj ravnopravnosti** i **preduzetništvu**, kao i o **otpornosti** i **blagostanju**. Naučite kako rodne uloge oblikuju poslovne prilike i kako postizanje rodne ravnopravnosti podstiče preduzetnički rast. Zatim, otkrijte snagu otpornosti – kako prevazilaženje izazova može ojačati vaš uspeh, smanjiti stres i povećati zadovoljstvo životom.

2. Uvod i opis modula

U preduzetničkom okruženju koje se stalno menja, razumevanje i bavljenje pitanjima rodne ravnopravnosti je ključno za stvaranje jednakih prilika za muškarce i žene. Prvi deo modula istražuje jedinstvene izazove sa kojima se žene suočavaju u preduzetništvu, kao što su pristup resursima, društvene i kulturne barijere, i dvostruka opterećenost kućnim i poslovnim obavezama. Proučavamo kako rodne uloge utiču na preduzetničke prilike i šta rodna ravnopravnost, rodni jaz, rodna jednakost i rodna ravnoteža znače u poslovnom svetu.

U drugom delu, fokusiramo se na otpornost i njenu duboku povezanost sa blagostanjem. Otpornost nije samo sposobnost da se vratimo u ravnotežu – to je napredovanje, uspeh čak i u izazovnim situacijama. Istraživanja pokazuju da čak i mali porast otpornosti može značajno poboljšati zadovoljstvo životom, dok u isto vreme smanjuje stres i anksioznost. Ovaj deo modula pruža uvide i alate za izgradnju i jačanje vaše otpornosti, što vodi ka povećanju blagostanja, smanjenju stresa i ispunjenijem životu.

3. Materijal za učenje

4. 3.1. Rodne specifičnosti u preduzetništvu

3.1.1 UVOD

Uprkos njihovoj nedovoljnoj zastupljenosti u preduzetništvu, žene imaju značajan potencijal da pokrenu ekonomski prosperitet, podstaknu inovacije i unaprede društveno blagostanje. Osnaživanje preduzetnica ne samo da doprinosi većem ekonomskom rastu, društvenom napretku i održivom razvoju, već služi kao katalizator za ekonomski razvoj samih žena na nekoliko načina:

- Žene mogu postići ekonomsku nezavisnost kroz preduzetništvo, što može da podstakne njihovu finansijsku samostalnost i da ojača njihov ekonomski položaj.
- Preduzetnice stvaraju radna mesta, doprinoseći smanjenju nezaposlenosti.
- Kompanije u vlasništvu žena podstiču ekonomski napredak uvođenjem inovativnih ideja, često prilagođenih specifičnim potrebama žena.
- Postajući preduzetnice, žene mogu izvući sebe i druge iz siromaštva, doprinoseći

opštem društvenom blagostanju.

- Preduzetnice se suočavaju sa izazovima, kao što su ograničeni pristup finansijskim resursima, kulturne barijere i regulative, ali prevazilaženje ovih prepreka može stvoriti dodatne ekonomske koristi za njih i društvo u celini.
- Izgradnja mreža i dobijanje društvene podrške može pomoći ženama da prevaziđu izazove, kao što su nedostatak informacija, nedovoljno obuka, kao i da balansiraju između poslovnih i kućnih obaveza.

Vežba

Napravite mapu uma! Zapišite sve što povezujete sa biti 'preduzetnik' i biti 'preduzetnica.'



Slika 1. Primer mape uma

Odgovorite na sledeća pitanja na osnovu mape uma koju ste napravili!

- Koje razlike primećujete između biti „preduzetnik“ i biti „preduzetnica“?
- Šta mislite koji su uzroci postojanja ovih razlika?
- Da li primećujete kolika očekivanja od preduzetnica postoje?
- Kako ova očekivanja utiču na uspeh i osećaj ispunjenosti preduzetnica?

3.1.2 RODNA RAVNOPRAVNOST U PREDUZETNIŠTVU

Preduzetnice se suočavaju sa izazovima specifičnim za njihov rod. Pogledajmo koji su to izazovi i istražimo koje strategije možete koristiti, kao žena i kao preduzetnica, da ih prevaziđete.

Pregled pojmova

Rodna neravnopravnost: Sistemski nedostaci sa kojima se žene suočavaju.

Rodna neravnopravnost u preduzetništvu odnosi se na nejednake mogućnosti, resurse i tretman sa kojima se žene suočavaju u poređenju sa muškarcima prilikom započinjanja i vođenja posla. Ove nejednakosti proizilaze iz finansijskih, društvenih i kulturnih barijera koje nesrazmerno više utiču na žene.

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

Jednaka prava i pristup prilikama i resursima za sve, nezavisno od pola, starosti, etničke pripadnosti, religije, seksualne orijentacije, resursa za život itd. Jednakost se odnosi na kvalitativni aspekt: prilikom razmatranja pitanja jednakosti određenih grupa, treba uzeti u obzir njihove specifične potrebe i prioritete. Dakle, jednakost ne znači da žene i muškarci moraju biti isti, već da se priznaje diverzitet različitih grupa žena i muškaraca kako bi se obezbedila ista prava i isti pristup prilikama i resursima. Ukratko, rodna ravnopravnost znači da žene i muškarci treba da imaju ista ljudska prava, iste mogućnosti i resurse, kao i potencijal da doprinesu ili da imaju koristi od društva, ekonomije, socijalnih i kulturnih dobara.

Posetite [ovaj pojmovnik o rodnoj ravnopravnosti](#) i pročitajte definicije rodne ravnopravnosti i rodne jednakosti.

Rodni jaz: Razlika u bilo kojoj oblasti između žena i muškaraca (npr. moć, prava, resursi, učešće, naknade, beneficije). Razlika u platama između muškaraca i žena je najpoznatija i globalno merena razlika, koja opisuje razliku između prosečnih primanja muškaraca i žena.



Slika 2. Primeri rodnog jaza

Vežba 1

Pogledajte najnoviji Izveštaj o rodnom jazu za 2023. godinu: [Global Gender Gap Report 2023](#).

Razmislite o tome kako rodni jaz u vašoj zemlji utiče na preduzetnice.

Vežba 2

Primeri rodnog jaza u preduzetništvu:

- Žene čine trećinu od ukupnog broja preduzetnika, predstavljaju 28-34% svih preduzetnika.
- Od 2008. godine beleži se porast broja žena koje pokreću preduzetničke aktivnosti.
- Žene obično poseduju male firme (u EU, 78% su preduzetnice sa jednim zaposlenim), više su frilenseri ili rade u manjim preduzećima, ali to se menja – sve više žena je zaposleno u velikim kompanijama.
- Žene imaju manji pristup kapitalu i manji pristup informacijama.
- Glavna područja za pokretanje biznisa su: zdravstvo, socijalne usluge, obrazovanje ili uslužne delatnosti.
- Žene su nedovoljno zastupljene u stvaranju inovativnih preduzeća.
- Svega oko 15% osnivača startupova su žene.
- U IT sektoru: žene napreduju i sve su više zastupljene u ulozi preduzetnice, ali su još uvek daleko iza muškaraca. Žene su obično zaposlene kao menadžeri i stručnjaci u IT sektoru, ali sve više žena preuzima tehničke pozicije.
- Još uvek postoji manje investicija u žensko preduzetništvo.
- Žene snose veće odgovornosti u domaćinstvu i brizi o deci nego muškarci (u celom svetu).

Da li vam neke od ovih činjenica zvuče poznato? Da li osećate da one utiču na vas?

Refleksija o rodnoj ravnopravnosti u vašoj zemlji

- Možete li identifikovati i opisati primere rodne neravnopravnosti u vašoj zemlji ili zajednici? Razmislite o aspektima kao što su zapošljavanje, obrazovanje i društvene uloge.
- Koji su primeri u vašoj zemlji koji pokazuju da žene nemaju isti status kao muškarci u različitim sferama društva?
- Koje su posledice ovih nejednakosti za naciju ili zemlju?
- Razmislite o uticaju rodne nejednakosti na preduzetništvo: Kako mislite da rodne nejednakosti utiču na vaše mogućnosti i izazove kao preduzetnice? Kako ove nejednakosti utiču na preduzetništvo i sposobnost žena da vode biznise?
- Da li mislite da u vašoj zemlji muškarci i žene imaju jednake mogućnosti da započnu biznis? Zašto da ili zašto ne? Navedite moguće posledice i objasnite kako bi one mogle uticati na vaš poslovni put.

3.1.3. KLJUČNI IZAZOVI ZA ŽENE U PREDUZETNIŠTVU

Vežba

Da li se slažete sa ovim izjavama?

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

Šta mislite o ovome?

- Da li se drugi ljudi slažu sa Vašim mišljenjem o ovim pitanjima?
- Koje zablude mogu nastati u vezi sa ovim temama?

1. Uticaj brige o porodici na preduzetnice

Briga o porodici odnosi se na plaćeni i neplaćeni rad koji uključuje negu, kao što su briga o deci, starijima ili obavljanje kućnih poslova. S jedne strane, mnoge žene postaju preduzetnice kako bi postigle bolji balans između poslovnog i privatnog života, koristeći preduzetništvo da usklade brigu o deci i starijima, dok istovremeno održavaju fleksibilnost u svojim karijerama. S druge strane, žene širom sveta obavljaju većinu neplaćenog rada vezanog za brigu o porodici, što ograničava njihovu mogućnost da se posvete poslu:

„Dupli teret“ poslovnih i porodičnih obaveza nepovoljno pogađa žene. Žene se često bore da usklade brigu o porodici i preduzetništvo, što može dovesti do manjeg broja poslovnih prilika ili sporijeg rasta preduzeća.

Refleksija

- Kako preduzetništvo može pomoći ženama da postignu bolji balans između poslovnog i porodičnog života?
- Kako odgovornost za brigu o porodici u vašem životu utiče na vašu mogućnost da se bavite preduzetništvom?

Predite u akciju!

Razmislite o uspostavljanju fleksibilnih organizacionih struktura na poslu i razmotrite mogućnosti podele odgovornosti u domaćinstvu.

2. Rodna nejednakost u pristupu finansijama i kapitalu

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

- Žene obično poseduju manje finansijske imovine (kao što su nekretnine).
- Žene teže dobijaju kredite i ostvaruju niže prihode.
- Finansijski proizvodi nisu uvek dizajnirani u skladu sa potrebama žena.

Refleksija

Zašto mislite da preduzeća u vlasništvu žena dobijaju manje kapitala za započinjanje biznisa od investitora u poređenju sa preduzećima u vlasništvu muškaraca?

3. Izazovi u mogućnostima umrežavanja

Umrežavanje je ključno za preduzetnički uspeh, ali žene često imaju manje prilika da pristupe uticajnim mrežama:

- Žene se obično umrežavaju u manjim, često isključivo ženskim krugovima.
- Ograničeno vreme, zbog dvostrukog opterećenja porodičnim i poslovnim obavezama, smanjuje mogućnosti za umrežavanje.
- Slabija vidljivost uspešnih ženskih uzora u preduzetništvu.

Refleksija

- Kako izgradnja jakih mreža može pomoći ženama preduzetnicama da uspeju u industrijama u kojima dominiraju muškarci?

Predite u akciju!

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

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

Preduzetnice su koncentrisane u sektorima sa nižim rastom (npr. maloprodaja,

obrazovanje, socijalni rad), dok muškarci dominiraju u sektorima visokog rasta i inovacija (npr. tehnologija, inženjering). Među uzrocima ovakve podele su:

- Samozapošljavanje žena često odražava segregaciju na tržištu rada, gde su žene gurnute u manje profitabilne industrije.
- Samo mali procenat (između 5% i 15%) žena posluje u oblasti nauke i tehnologije.

Refleksija

- Koje korake žene mogu preduzeti da se probiju u industrije visokog rasta poput tehnologije i inženjeringa?

5. Predrasude i stereotipi o ženama u biznisu

Preduzetnice se suočavaju sa stereotipima i predrasudama koje ograničavaju njihove mogućnosti i samopouzdanje. Primeri stereotipa i predrasuda:

- Preduzetništvo se tradicionalno vidi kao muško polje, što je podržano medijskim i kulturnim narativima.
- Stereotipi sugerišu da preduzetnice vode manje inovativne firme i da su sklone izbegavanju rizika.
- Žene imaju manje ženskih uzora u preduzetništvu u sektorima visokog rasta.

Vežba

- 1) Šta vi mislite? Koji su to institucionalni sistemi koji održavaju i pojačavaju rodne stereotipe? Navedite nekoliko njih! Razmislite o porodici, obrazovanju, radnim mestima, medijima, itd.
- 2) Izaberite jedan (ili više) od onih koje ste naveli! Koje stereotipne prakse, ponašanja i politike karakterišu ovaj sistem? Kako se u njemu mogu održavati i pojačavati rodne stereotipe?
- 3) Koje promene mislite da su potrebne u oblasti koju ste izabrali da bi se započeo napredak ka rodno ravnopravnom društvu?

Refleksija

- Šta se može učiniti da se suprotstavimo stereotipima kojima su izložene preduzetnice?

Pređite u akciju!

- Promovišite svoja lična postignuća!
- Borite se sa ovim predrasudama tako što ćete prikazati primere uspešnih preduzetnica i tako što ćete promovisati rodno-neutralno preduzetničko

obrazovanje.

3.1.4 STRATEGIJE ZA PREVAZILAŽENJE RODNO SPECIFIČNIH IZAZOVA U PREDUZETNIŠTVU

Tabela 1. Pristupi za unapređenje rodne ravnopravnosti

Pristupi za unapređenje rodne ravnopravnosti

Jednak tretman	Stvaranje jednakih mogućnosti	Korektivni pristupi
Od jedinstvenosti do svesti o različitostima Obuka o različitostima	Intervencije zasnovane na politici Porodične beneficije u okviru politike ravnoteže između posla i života (rad na pola radnog vremena za žene), Obezbeđivanje usluga čuvanja dece	Promena organizacione kulture, Revidiranje radne kulture
Mreža povezanih žena Promocija različitosti	Intervencije zasnovane na politici Porodične beneficije u okviru ravnoteže između posla i života (rad na pola radnog vremena za žene) Obezbeđivanje usluga čuvanja dece	Uključivanje pojedinaca u istraživanje, u proces promene, u implementaciju promena
Mentorstvo Podučavanje Žene uzori	Pozitivna diskriminacija: rezervisana mesta, kvote za žene Primena objektivnih kriterijuma za unapređenje, ocenjivanje i zapošljavanje	Eksperimentalni alati

Refleksija

- Na koje načine žene mogu dobiti bolji pristup finansijama i kapitalu?
- Kako vlade i institucije mogu bolje podržati žene u preduzetništvu?
- Šta mislite, koje promene u politikama bi pomogle u smanjenju rodne neravnopravnosti u preduzetništvu u vašoj zemlji?
- Koje promene možete implementirati u svom pristupu poslovanju da biste prevazišle neke od prepreka pomenutih iznad?

3 strategije za prevazilaženje rodno specifičnih izazova u preduzetništvu

1) Izgradnja mreža

Pridružite se grupama preduzetnica ili lokalnim poslovnim udruženjima kako biste dobile podršku i podelile znanje!

Pređite u akciju!

Možete li da identifikujete tri preduzetnice ili mreže podrške za preduzetnice u vašem području?

2) Pristup finansijskim resursima

Tražite grantove, kredite i kapital za započinjanje biznisa posebno dizajnirane za

preduzetnice. Često postoje programi koji imaju za cilj smanjenje jaza u pristupu finansijskim resursima.

Pomoćni izvori o platformama koje pružaju informacije o finansijskim grantovima, kreditima i prilikama za pristup preduzetničkom kapitalu ('venture kapital) mogu se pronaći ovde na različitim jezicima:

- https://ec.europa.eu/regional_policy/in-your-country/programmes/2021-2027/hu/2021hu16ffpr001_en
- https://ec.europa.eu/regional_policy/in-your-country/programmes/2021-2027/hu/2021hu16ffpr002_en
- <https://seed.hu/szolgaltatasok/dobbanto/>
- <https://www.andaluciaemprende.es/ayudas-y-financiacion/>
- <https://smartlady.bg/>
- <https://b4b.kauzi.org/>
- <https://bg.usembassy.gov/the-academy-of-women-entrepreneurs-empowers-bulgarian-women/>
- <https://www.antimon.gov.sk/schemy-statnej-pomoci-a-minimalnej-pomoci/?csrc=3882843682322912535>
- <https://monitoringmsp.sk/wp-content/uploads/2023/04/Sprievodca-iniciat%C3%ADvami-na-podporu-MSP-2023.pdf>
- <https://www.mhsr.sk/uploads/files/S6Pjc25Q.pdf?csrc=6516055479846900234>
- <https://www.suomi.fi/company/financing-a-business-and-business-subsidies/aid-and-subsidies>
- https://www.nsz.gov.rs/live/trazite-posao/edukacija/obuka_za_zapo_injanje_sopstvenog_posla.cid257https://wideproject.eu/toolkit_sr.php?lang=SR%20%20
- https://wideproject.eu/ficha_sr.php?id_ficha=107
- <https://poslovezene.org.rs/2023/03/30/besplatne-obuke-udruzenja-poslovnih-zena-srbije/>
- <https://www.rarei.rs/index.php/vesti/edukacija/item/1620-online-obuka-pocetnici-u-poslovanju-u-maju-2024-godine>
- <https://novaekonomija.rs/vesti-iz-zemlje/besplatne-obuke-za-preduzetne-prijave-do-23-oktobra>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DrKUZL4QImE>
- <https://www.rars-msp.org/lat/besplatna-obuka-i-grant-za-preduzetnice/>
- https://wideproject.eu/ficha_sr.php?id_ficha=107
- https://female-founders.org/?gad_source=1

Predite u akciju!

Istražite mogućnosti finansiranja koje su dostupne preduzeticama u vašem regionu.

3) Zagovaranje i uključivanje u kreiranje javnih politika

Zalažite se za politike koje podržavaju rodnu ravnopravnost u preduzetništvu, kao što su jednak pristup finansijama, ravnopravnost u pogledu brige o deci i pravne zaštite .

Završno pitanje:

Koje korake ćete preduzeti kako biste ojačali svoj preduzetnički put? Navedite ih najmanje 5!

5. 3.2 Otpornost i blagostanje

3.2.1 UVOD

Modul o otpornosti i blagostanju je strukturiran tako da pruži korak-po-korak pristup razumevanju, proceni i jačanju otpornosti, sa fokusom na poboljšanje ukupnog blagostanja. Kroz pažljivo dizajnirane vežbe, učesnici će steći temeljno znanje i razumevanje otpornosti. Ovaj modul uključuje praktične vežbe kao što su samoprocena, identifikacija ličnih osobina otpornosti i strategije za efikasno upravljanje sopstvenom energijom. Učesnici će, takođe, učestvovati u aktivnostima dizajniranim da povećaju samopouzdanje, kao što su učenje novih veština, upoznavanje sa primerima dobrih praksi i izrada personalizovanog akcionog plana za otpornost. Kombinacija ovih elemenata omogućiće vam da napredujete, čak i u izazovnim situacijama, i podstaći će vaš dugoročni lični i profesionalni rast.

Koraci ove podteme su: 1) Definicija otpornosti i procena znanja o otpornosti, 2) Samoprocena otpornosti, 3) Povećajte svoju otpornost i zračite samopouzdanjem, 4) Akcioni plan za otpornost.

3.2.2. OSNAŽIVANJE PREDUZETNICA: IZGRADNJA OTPORNOSTI

DEFINICIJA: Otpornost je sposobnost oporavka od nedaća, prilagođavanja promenama i suočavanja sa izazovima sa odlučnošću. Ona obuhvata sposobnost očuvanja fleksibilnosti u teškim situacijama, izgradnje snažnih socijalnih mreža podrške i bavljenje samorefleksijom kako bi se učilo iz iskustava. Otpornost nije urođena osobina, već veština koja se može razviti tokom vremena kroz praksu i upornost. Razvijanjem otpornosti, pojedinci su bolje pripremljeni da se nose sa neuspesima, da ostanu fokusirani na dugoročne ciljeve i da nastave da napreduju uprkos preprekama na koje naiđu.

ZNAČAJ: Otpornost je ključna osobina za lični i profesionalni uspeh, jer snabdeva pojedince mentalnom i emocionalnom snagom da se nose s izazovima, neuspesima i nedaćama. U današnjem brzom i nepredvidivom okruženju, otpornost omogućava ljudima da ostanu fokusirani na svoje ciljeve, efikasno upravljaju stresom i ostanu prilagodljivi na promene u okolnostima. Bez otpornosti, čak i manji izazovi mogu delovati preplavljujuće, što može dovesti do sagorevanja, frustracije ili odustajanja.

Osobine koje podstiču otpornost

Fleksibilnost: sposobnost prilagođavanja promjenljivim okolnostima, sposobnost da se ostane otvoren za nove ideje i strategije. To je ključna osobina za preduzetnice, koja im omogućava da reše neočekivane izazove.

Primer: Judit Polgár – kao jedna od najvećih šahistkinja, Judit se suočila sa izazovom da bude žena u sportu koji je dominantno muški i uspjela je da prevaziđe taj izazov. Njena sposobnost da prilagodi svoje strategije i stalno poboljšava svoju igru predstavlja dokaz njene otpornosti i fleksibilnosti.

Za više informacija pročitajte: [Judit Polgár – on Wikipedia](#)

Prilagodljivost: sposobnost prilagođavanja svojih misli, ponašanja i strategija kao odgovor na promjenljive uslove.

Primer: Mária Telkes – poznata kao "Kraljica Sunca", bila je mađarsko-američka naučnica koja se suočavala s brojnim izazovima u svojoj karijeri, posebno u svetu nauke kojim dominiraju muškarci. Uprkos tim preprekama, prilagodila je svoje istraživanje i fokus kako bi nastavila sa razvojem inovacija u oblasti solarne energije. Njena prilagodljivost bila je ključ njenog uspeha u razvoju uređaja na solarnu energiju, uključujući prvu kuću sa solarnim grejanjem.

Za više informacija pročitajte: [Mária Telkes - Wikipedia](#)

Upornost: Igra ključnu ulogu u postizanju dugoročnih ciljeva, pomaže pojedincima da prevaziđu teške situacije i nastave da se kreću napred. Podstiče otpornost, jer se ponovnim suočavanjem sa izazovima i istrajnošću u prevazilaženju istih gradi mentalna čvrstina.

Primer: Katherine Johnson bila je afroamerička matematičarka i fizičarka i pionirka u svom polju koja je dala značajan doprinos naporima NASA-e u istraživanju svemira. Najpoznatija je po tome što je obavljala složene proračune koji su omogućili Sjedinjenim Američkim Državama da uspešno pošalju astronaute u svemir i bezbedno ih vrate. Jedno od njenih najpoznatijih postignuća je kada je astronaut John Glenn posebno zatražio od Katherine Johnson da proverí računarske proračune za njegov let u orbitu oko Zemlje. Glenn-ovo poverenje u njene sposobnosti govori o njenoj stručnosti, jer je ovaj let bio ključni trenutak u svemirskoj trci.

Za više informacija pročitajte: [Katherine Johnson - Wikipedia](#)

Pogledajte inspirativni film o njenoj karijeri, pod nazivom [“Skrivene brojke”](#).

Dodatne osobine koje podstiču otpornost: optimizam, veštine rešavanja problema, samorefleksija, zahvalnost, emocionalna ravnoteža, fizičko blagostanje i mnoge druge, koje ćemo obuhvatiti u nastavku modula.

Zaključak i ključne poruke

Kratak rezime: Otpornost uključuje sposobnost da se oporavite od nedaća, da ostanete fleksibilni u prilagođavanju promenama i da se direktno suočite sa izazovima. Ključne komponente otpornosti uključuju izgradnju snažnih socijalnih mreža podrške, razvijanje prilagodljivosti i redovno praktikovati samorefleksiju. Ove osobine omogućavaju pojedincima da efikasnije upravljaju neuspesima i nastave da napreduju ka svojim ciljevima, uprkos preprekama.

Podsticaj: Kao preduzetnici, integrisanje ovih principa na vašem preduzetničkom putu pomoći će vam da se nosite sa neizbežnim usponima i padovima u poslovnom životu. Razvijanjem otpornosti, možete se suočiti sa izazovima direktno, prilagoditi se promenjivim okolnostima i koristiti svoju mrežu podrške za savete i ohrabrenje. Na taj način ćete stvoriti čvrst temelj za dugoročni uspeh.

Završne misli: Otpornost nije nepromenljiva osobina, već veština koja se može negovati i jačati stalnom praksom. Vremenom, možete razviti mentalnu i emocionalnu snagu potrebnu da prevaziđete poteškoće i da istrajete, čime ćete osigurati da ostanete na pravom putu ka ostvarenju svojih preduzetničkih ciljeva.

3.2.3. OCENITE SVOJU OTPORNOST

Vežba: Samoprocena otpornosti – TEST

Za početak procesa razvoja, važno je da procenite svoju trenutnu situaciju. Razumevanje vašeg nivoa otpornosti pomoći će vam da usmerite lični rast i ukazaće vam na oblasti koje je potrebno poboljšati. Molimo vas da odgovorite na svaku stavku sa Skale otpornosti (eng. *Brief Resilience Scale* - BRS) označavanjem jednog od ponuđenih polja (od 1 do 5) u svakom redu. Vaši odgovori treba da odražavaju vaše trenutno stanje, a ne ono što bi bilo idealno. Zapamtite, nema pogrešnih odgovora – ovo je jednostavni alat koji će vam pomoći da shvatite gde se trenutno nalazite na svom putu razvoja otpornosti.

		Uopšte se ne slažem (1)	Ne slažem se (2)	Niti se slažem niti se ne slažem (3)	Slažem se (4)	Slažem se u potpunosti (5)
1.	Brzo se oporavim nakon teških perioda	1	2	3	4	5
2.	Teško mi je da prođem kroz stresne događaje	1	2	3	4	5
3.	Ne treba mi puno vremena da se oporavim od stresnih događaja	1	2	3	4	5
4.	Teško mi je da se oporavim kada se nešto loše desi	1	2	3	4	5
5.	Obično prođem kroz teške trenutke bez većih problema	1	2	3	4	5
6.	Obično mi treba puno vremena da prebrodim neuspehe u životu	1	2	3	4	5

Samoprocena otpornosti – Ukupni skor

Izračunajte vaš skor na Skali otpornosti

Saberite rezultate za svako od šest pitanja i podelite sa šest kako biste dobili ukupni rezultat na Skali otpornosti:

UKUPAN REZULTAT / 6 = VAŠ LIČNI BRS REZULTAT

Tumačenje rezultata Skale otpornosti:

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.

Refleksija:

Nakon što ste završili sa Skalom otpornosti, molimo vas da odvojite trenutak i da razmislite o svojim odgovorima i ukupnom nivou otpornosti razmatrajući sledeća pitanja:

- *Kako obično reagujete na stresne ili izazovne situacije i koje obrasce primenjujete da biste se brzo oporavili?*
- *Koje strategije suočavanja ili navike ste pronašli kao efikasne u stresnim situacijama i postoji li neka oblast u kojoj možete da se poboljšate?*
- *Koje konkretne akcije ili promene možete da implementirate kako biste ojačali svoju otpornost i unapredili svoje ukupno blagostanje?*

Vežba: Popis 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 osobina koje već posedujete, a koje možete dalje razvijati, bićete bolje pripremljeni da se samouvereno i fleksibilno suočite sa izazovima. **Lista osobina otpornosti** pomoći će vam da identifikujete osobine koje su najkorisnije za prevazilaženje prepreka, podsticanje ličnog rasta i jačanje vašeg blagostanja. Ova vrsta samospoznaje može vam pomoći da primenite odgovarajuće veštine kada se pojave izazovi, čineći vas otpornijim i sposobnijim da napredujete čak i u teškim okolnostima. U nastavku se nalazi lista od 20 osobina otpornosti.

Prilagodljivost: Sposobnost da se prilagodite i ostvarite uspeh uprkos promenljivim okolnostima.

Optimizam: Pozitivan pogled na svet i vera u vašu sposobnost da prevaziđete izazove.
Samouverenost: Samopouzdanje oličeno u verovanju u sebe, da ste sposobni da izvršite zadatke i suočite se sa teškoćama.
Upornost: Odlučnost da nastavite sa ostvarivanjem ciljeva uprkos preprekama.
Kontrola emocija: Veština da upravljate i kontrolišete svoje emocije na efikasan način.
Veštine rešavanja problema: Sposobnost da prepoznate, analizirate i konstruktivno rešavate probleme.
Podrška okruženja: Izgradnja i održavanje podržavajućih odnosa sa drugima.
Osećaj svrhe: Postavljanje i ostvarivanje realnih i smislenih ciljeva.
Humor: Imati smisao za humor i održavati pozitivan stav čak i u teškim situacijama.
Samorefleksija: Spremnost da razmišljate o prošlim iskustvima, da učite iz njih i da izvlačite pouke.
Otpornost kao način razmišljanja: Posmatranje izazova kao prilika za rast i učenje.
Snalažljivost: Biti snalažljiv i kreativan u pronalaženju rešenja.
Fizičko zdravlje: Briga o svom fizičkom zdravlju kroz vežbanje i zdrave navike.
Samosvest: Biti prisutan i fokusiran na ono što se dešava u datom trenutku.
Zahvalnost: Negovanje osećaja zahvalnosti za pozitivne aspekte života.
Samosaosećanje: Poštovati samog sebe i imati razumevanja za sebe u teškim trenucima.
Otvorenost: Biti otvoren za nove ideje i perspektive.

Fleksibilnost: Pokazivati fleksibilnost u prilagođavanju novim situacijama.
Inicijativa: Preduzimati proaktivne korake u rešavanju izazova.
Empatija: Razumevanje i povezivanje sa iskustvima drugih ljudi.

Deo 2: Pročitati scenario ispod:

Zamislite da vodite startup u industriji održive mode. U početnoj fazi, sve funkcioniše dobro — interesovanje za vaše proizvode raste, prihodi se povećavaju, a povratne informacije kupaca su pozitivne. Međutim, iznenada se suočavate sa ozbiljnim problemom: vaš glavni dobavljač neočekivano proglašava bankrot i više nije u mogućnosti da obezbedi potrebne materijale.

Ova situacija predstavlja značajan izazov, jer gubitak dobavljača narušava proizvodne procese, što onemogućava kompaniju da ispunjava narudžbine na vreme. Nezadovoljstvo kupaca raste, dok reputacija kompanije dolazi u opasnost. Jednog dana uspevate da zakažete sastanak sa potencijalnim novim dobavljačem. Morate da reorganizujete ceo dan kako biste prisustvovali sastanku. Na putu do sastanka, međutim, dobijate poziv iz vrtića: vaše dete ima povišenu temperaturu i morate odmah da ga preuzmete.

Deo 3:

Korak 1: Odaberite pet osobina otpornosti koje smatrate najvažnijim za rešavanje ove situacije.

Korak 2: Uključite i sve dodatne osobine koje nisu navedene u okviru *Koraka 1*, a koje smatrate ključnim za vaš pristup situaciji.

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

Refleksija

Odvojite trenutak da razmislite i odgovorite na sledeća pitanja:

- Šta ste naučili o sopstvenoj otpornosti kroz ovu vežbu i kako možete primeniti ovo znanje na buduće izazove?
- Koje osobine otpornosti želite da unapredite i šta možete preduzeti kako biste ih ojačali?
- Na koji način će poboljšanje vaše otpornosti doprineti vašem blagostanju i vašoj sposobnosti da se nosite sa nepredviđenim izazovima u poslovanju?

3.2.4. UNAPREDITE SVOJU OTPORNOST I ZABLISTAJTE SAMOPOUZDANJEM

Vežba: Naučite nešto novo

Učenje novih znanja i izlazak iz zone komfora ključni su za lični razvoj, jačanje otpornosti i stvaranje prilika za postizanje uspeha. Prevazilaženjem poznatih granica stižete dublju samosvest, otkrivajući svoje snage i oblasti koje je potrebno unaprediti. Ovaj proces podiže nivo samopouzdanja, jer prevazilaženje izazova dokazuje vašu sposobnost da ostvarite više nego što ste prvobitno mislili. Izlazak iz zone komfora, takođe, vas izlaže novim iskustvima, idejama i ljudima, stvarajući temelje za inovacije i kontinuirani lični razvoj. Na kraju, ovaj pristup vam omogućava da se prilagodite promenama, efikasno upravljate stresom i postignete dugoročno ispunjenje kako u ličnom, tako i u profesionalnom životu.

Deo 1: Razmislite o svojim preduzetničkim ciljevima. Navedite tri do pet osobina ili veština otpornosti koje već posedujete, ali želite da ih dodatno osnažite ili koje želite da naučite i počnete da primenjujete.

Deo 2: Ocenite trenutni nivo svojih veština na skali od 0 do 5. Koliko su razvijene ove veštine i koliko ih često primenjujete u svojoj svakodnevnoj rutini?

Deo 3: Šta vas motiviše da unapredite ove veštine? Razmislite o razlozima ili situacijama koje vas podstiču da razvijete ove veštine.

Deo 4: Opišite kako će se vaš rad i život promeniti kao rezultat poboljšanja tih veština.

Deo 5: Razmislite o posebno izazovnom radnom danu. Kako ćete implementirati i primeniti ove nove i/ili unapređene veštine u takvoj situaciji?

Refleksija:

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o značaju izlaska iz svoje zone komfora. Ovo je ključni aspekt ličnog i profesionalnog razvoja. Razmislite o sledećim pitanjima:

- *Setite se situacije u kojoj ste izašli iz svoje zone komfora. Sa kakvim izazovima ste se suočili i na koji način je to iskustvo doprinelo vašem razvoju?*
- *Identifikujte jednu specifičnu oblast u svom životu u kojoj možete da pređete granice trenutne zone komfora. Kako bi vam ovo moglo pomoći da postignete više, bilo na ličnom ili profesionalnom planu?*
- *Razmislite kako izlazak iz zone komfora može doprineti razvoju novih veština i izgradnji otpornosti. Kako mislite da će vam ovo pomoći da se pripremite za buduće izazove?*

Vežba: Upravljajte svojom energijom

Upravljanje energijom je ključno za očuvanje produktivnosti i blagostanja tokom celog dana. Energija je ograničen resurs koji, za razliku od vremena, varira u zavisnosti od različitih faktora — **fizičkih, mentalnih i emocionalnih**. Razumevanjem aktivnosti koje iscrpljuju vašu energiju, kao i onih koje je podstiču, možete preuzeti kontrolu nad svojim dnevnim performansama i izbeći sindrom izgaranja (eng. *burnout*).

Ova vežba je osmišljena da vam pomogne da vizualizujete nivoe vaše energije tokom različitih perioda radnog dana. Identifikovanjem faktora koji iscrpljuju energiju i onih koji je podižu, razvićete personalizovani plan za eliminaciju onoga što vas iscrpljuje i unapređenje onoga što vas revitalizuje. Efektivno upravljanje energijom ne samo da poboljšava vašu koncentraciju i efikasnost, već, takođe, doprinosi očuvanju vaše otpornosti, omogućavajući vam da napredujete kako na ličnom, tako i profesionalnom planu.

Hajde da počnemo i da napravimo prvi korak ka optimizaciji vaše energije!

Deo 1:

Korak 1: Na praznom listu papira nacrtajte tri 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 osenčite latice kako biste ilustrovali svoj nivo energije:

Cvet 1 = Jutro

Cvet 2 = Popodne

Cvet 3 = Veče

Potpuno obojena latica jarke boje predstavlja najviši nivo energije (8-10).

Delimično obojena latica označava umeren nivo energije (4-7).

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

Deo 2:

Identifikujte faktore (kao što su aktivnosti, odnosi, itd.) koji iscrpljuju vašu energiju i one koji podstiču vašu energiju tokom radnog dana. Navedite svoj spisak pored cvetova.

Primeri faktora koji iscrpljuju energiju: dugi sastanci, multitasking, zamorni zadaci, učenje sa decom, obavljanje kupovine, itd.

Primeri faktora koji podstiču energiju: pozitivne interakcije, pauze tokom dana, opuštanje, fizička aktivnost, šetnje, kvalitetan san, itd.

Deo 3:

Odaberite tri faktora koji iscrpljuju vašu energiju sa svog spiska i razvijte plan za njihovo eliminisanje.

Odaberite tri faktora koji podstiču vašu energiju sa svog spiska i razvijte plan za njihovo unapređenje i češće primenjivanje.

Refleksija:

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o upravljanju energijom tokom dana, fokusirajući se na faktore koji iscrpljuju i podstiču energiju:

- *Kada ste poslednji put aktivno pratili nivoe svoje energije i kako je to uticalo na vaš učinak i blagostanje?*

- *Kako se osećate kada se angažujete u aktivnostima koje podstiču vašu energiju i koje pozitivne efekte one imaju na vaše blagostanje?*

- Koje konkretne akcije ili navike možete uvrstiti u svoju svakodnevnu rutinu kako biste efikasnije obnavljali svoju energiju tokom dana?

Vežba: Promišljanje o primerima dobre prakse

U okviru ove onlajn obuke, imaćete priliku da pogledate motivacione video materijale u kojima uspešne preduzetnice dele svoja iskustva.

Gledanje motivacionih video materijala sa uspešnim preduzetnicama predstavlja snažan alat za izgradnju otpornosti. Ovi video materijali vam omogućavaju da učite iz iskustava drugih preduzetnica koje su prevazišle izazove i prepreke na svom putu. Posmatrajući kako one se one suočavaju sa izazovima, stičete praktične strategije koje možete primeniti na sopstveni preduzetnički put, što vam pomaže da efikasnije savladate poteškoće.

Osim što omogućavaju učenje, ovi video materijali predstavljaju i izvor inspiracije i motivacije. Posmatranje uspeha drugih, naročito onih koji su se suočavali sa sličnim izazovima, povećava vaše samopouzdanje i podstiče razvojnu orijentaciju, koji su ključni sastavni delovi otpornosti. Takođe, pruža vam priliku da se upoznate sa najuspešnijim praktičnim primerima i strategijama koje su se pokazale uspešnim kod drugih, a koje možete prilagoditi sopstvenim potrebama.

Proces gledanja i razmišljanja o ovim video materijalima omogućava vam da usvojite dobijena saznanja i primenite ih na sopstvene životne situacije. Ova refleksija ne samo da unapređuje donošenje odluka, već i jača vašu sposobnost da efikasno prevaziđete izazove i da kroz taj proces rastete, čime se dodatno razvija vaša otpornost.

Pogledajte motivacione video materijale, a zatim odgovorite na sledeća pitanja:

1. Koje strategije ili taktike je preduzetnica iz videa koristila da bi razvila svoje preduzeće?
2. Koje pouke posebno ističe, a da mogu biti značajne i za vaš razvojni put?
3. Kako je transformisala prepreke u prilike?
4. Koliko je umrežavanje bilo važno za njen uspeh? Da li spominje neke značajne odnose ili partnerstva koja su doprinosila njenom rastu?
5. Koje su, prema vašem mišljenju, tri najvažnije pouke iz video materijala koji ste pogledali?

3.2.5. KREIRAJTE AKCIONI PLAN OTPORNOSTI

Kreiranje akcionog plana otpornosti od suštinskog je značaja, jer vam pruža strukturiran pristup razumevanju i razvoju vaše otpornosti. Postavljanjem jasnih ciljeva i identifikovanjem svojih snaga, kao i oblasti koje zahtevaju unapređenje, stičete jasno definisan smer za lični rast. Dobro osmišljen plan omogućava vam da aktivno radite na veštinama koje povećavaju vašu sposobnost da se nosite sa stresom, prilagodite izazovima i iznova se vratite jači nakon neuspeha.

Podjednako je važno izgraditi snažnu mrežu socijalne podrške kao deo ovog plana. Okruživanje pouzdanim osobama — bilo da su to kolege, mentori, prijatelji ili članovi porodice — pruža vam ohrabrenje i perspektivu neophodnu da ostanete otporni u teškim

vremenima. Ljudi koji vas podržavaju mogu vam ponuditi povratne informacije, podeliti svoja iskustva i pomoći vam da ostanete odgovorni prema svojim ciljevima. U izazovnim trenucima, imati čvrstu mrežu na koju se možete osloniti smanjuje osećaj izolovanosti, povećava samopouzdanje i pruža praktična rešenja ili uvide koje možda niste razmotrili.

Deo 1: Identifikujte svoje snage i slabosti

Korak 1 - Snage: Navedite tri snage koje smatrate da posedujete. To su osobine ili veštine koje možete iskoristiti dok radite na izgradnji otpornosti.

1./ 2./ 3./

Korak 2 - Slabosti: Navedite tri oblasti u kojima možete ostvariti napredak. To su veštine ili ponašanja koja utiču na vašu otpornost kada se suočavate sa izazovima.

1./ 2./ 3./

Deo 2: Postavite vaše ciljeve otpornosti, na primer: „Cilj mi je da razvijem efikasniju strategiju za upravljanje neočekivanim izvorima stresa na poslu“, ili „Cilj mi je da postignem ravnotežu između poslovnog i privatnog života kako bih izbegao sagorevanje“, ili „Razvijaću samosaosećanje i učiti iz grešaka umesto da budem previše strog prema sebi“ ili „Želim da unapredim svoje komunikacione veštine, kroz otvoreno prihvatanje povratnih informacija i mirno rešavanje konflikata“, ili „Poboljšaću upravljanje vremenom kako bih izbegao osećaj preopterećenosti“, ili „Želim da pronađem zdravije načine za upravljanje stresom, kao što su primena tehnike svesne pažnje ili redovno vežbanje“ itd.

Deo 3: Izgradite svoju mrežu socijalne podrške

Korak 1 - Identifikujte ključne osobe koje vas podržavaju: Razmislite ko iz vaših socijalnih i profesionalnih krugova može pružiti podršku u izgradnji vaše otpornosti. To mogu biti kolege, mentori, prijatelji, članovi porodice, organizacije za žene preduzetnice, itd.

Korak 2 - Ojačajte veze: Aktivno komunicirajte osobama koje vas podržavaju, predstavite im svoje ciljeve i tražite od njih povratne informacije i podršku. Izgradnja snažne socijalne mreže može pružiti neprocenjivu podršku u izazovnim vremenima.

Korak 3 - Uključite druge u svoj put: Zatražite iskrene povratne informacije o vašem napretku od kolege u kog imate poverenja, prijatelja ili člana porodice. Njihova zapažanja vam mogu pomoći da otkrijete oblasti koje zahtevaju dalji razvoj i održite motivaciju.

Refleksija

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o svojim prednostima, oblastima za poboljšanje i kako možete raditi na izgradnji otpornosti. Dok to radite, razmislite o sledećem:

- Kako vam vaše snage mogu pomoći da postignete svoje ciljeve u pogledu otpornosti? Koje akcije ćete preduzeti kada se suočite sa teškoćama?

- Šta možete učiniti da poboljšate slabosti koje ste naveli? Kako će vam ove promene pomoći da se bolje nosite sa izazovima?

- Kako ćete svoju mrežu podrške uključiti u postizanje ciljeva usmerenih na jačanje vaše otpornosti i kako vam njihove povratne informacije mogu pomoći da ostanete istrajni?

ŠTA TREBA ZAPAMTITI?

Šta treba zapamtiti?



6. Zaključak

Podtema 3.1

1. Žene se suočavaju sa brojnim izazovima u preduzetništvu, ali razumevanje ovih prepreka može vas osnažiti da ih prevaziđete.
2. Na individualnom nivou, lična socijalizacija, stavovi i porodično poreklo igraju značajnu ulogu, dok organizacione norme, kultura i praksa utiču na napredovanje u karijeri i na rodnu ravnopravnost. Na društveno-ekonomskom nivou, socijalne politike, strukture tržišta rada i društvene norme oblikuju mogućnosti i jačaju rodno zasnovana iskustva zaposlenih.
3. Stvaranje jednakih prilika zahteva primenu različitih pristupa, uključujući učenje o različitosti, mentorstvo, afirmativne mere i mere zasnovane na javnim politikama, čiji je cilj promovisanje pravičnosti, razvoja veština i inkluzivne organizacione kulture.

4. Fokusirajte se na izgradnju mreža, poboljšanje finansijske pismenosti i suočavanje sa društvenim stereotipima.

Podtema 3.2

1. Otpornost je veština koja se može razviti i jačati tokom vremena uz odgovarajući način razmišljanja i strategije.
2. Samosvest, kontinuirano učenje i proaktivno upravljanje sopstvenom energijom su ključne komponente izgradnje i održavanja otpornosti.
3. Crpljenjem inspiracije iz najboljih praksi uspešnih preduzetnica i postavljanjem jasnih, ostvarivih ciljeva, možete razviti sopstveni pristup otpornosti koji unapređuje vaše blagostanje i osnažuje vas da napredujete i u izazovnim situacijama.
4. Izgradnja, mapiranje i aktivno razvijanje lične i profesionalne mreže predstavlja ključni aspekt otpornosti. Snažan sistem podrške ne samo da pruža ohrabrenje u teškim vremenima, već nudi i dragocene resurse, uvide i prilike za rast. Identifikovanjem ključnih pojedinaca u vašoj mreži i oslanjanjem na njihovu podršku, možete unaprediti i vaše lično blagostanje i vaš profesionalni uspeh.

7. Sadržaj testa samoprocene

Podtema 3.1

1. Pitanje: Šta predstavlja rodna ravnopravnost?

- A) Muškarci i žene moraju biti isti u svim aspektima.
- B) I žene i muškarci treba da imaju jednaka prava, jednake prilike i pristup resursima.
- C) Ženama treba dati više prilika nego muškarcima.

Tačan odgovor: B) I žene i muškarci treba da imaju jednaka prava, jednake prilike i pristup resursima.

2. Pitanje: Koji je dobro poznati primer rodnog jaza?

- A) Jaz u fizičkim sposobnostima između muškaraca i žena.
- B) Razlika u pravima glasa između muškaraca i žena.
- C) Rodni jaz u platama, koji opisuje razliku između prosečnih prihoda muškaraca i žena.

Tačan odgovor: C) Rodni jaz u platama, koji opisuje razliku između prosečnih prihoda muškaraca i žena.

3. Šta od sledećeg ne predstavlja veliki izazov za preduzetnice u vezi sa poslovima brige o porodici?

- A) „Dupli teret“ poslovnih i porodičnih obaveza ograničava sposobnost žena da se potpuno posvete preduzetništvu.
- B) Žene obično poseduju manje finansijskih sredstava, teže dobijaju kredite i ostvaruju niže prihode.
- C) Preduzetnice se suočavaju sa teškoćama u ostvarivanju uspeha u sektorima kao što su maloprodaja, obrazovanje i socijalni rad zbog segregacije na tržištu rada.

Tačan odgovor: C) Preduzetnice se suočavaju sa teškoćama u ostvarivanju uspeha u sektorima kao što su maloprodaja, obrazovanje i socijalni rad zbog segregacije na tržištu rada.

4. Koja od sledećih opcija predstavlja ključnu prepreku za žene preduzetnice u umrežavanju?

- A) Žene su manje sklone korišćenju mogućnosti umrežavanja putem Interneta.
- B) Žene često imaju manje prilika da pristupe uticajnim mrežama zbog manjka vremena i porodičnih obaveza.
- C) Preduzetnice manje pokušavaju da ostvare uspeh u industrijama u kojima dominiraju muškarci.

Tačan odgovor: B) Žene često imaju manje mogućnosti da pristupe uticajnim mrežama zbog manjka vremena i porodičnih obaveza

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

- A) Uspostavljanje jakih profesionalnih mreža, pristup finansijskim resursima koji su specifično namenjeni ženama, kao i uvođenje fleksibilnog radnog vremena i dostupnih usluga čuvanja dece.
- B) Implementacija inicijativa različitosti na državnom nivou i promovisanje različitosti u preduzetništvu.
- C) Zagovaranje politika koje daju prioritet razvoju veština i kompetencija za preduzetnice.

Tačan odgovor: A) Usmeravanje ka uspostavljanju jakih profesionalnih mreža, pristupu finansijskim resursima specifičnim za pol, implementaciji fleksibilnih radnih vremena i dostupnom čuvanju dece.

Podtema 3.2

6. Pitanje: Koja je primarna komponenta otpornosti?

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

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

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

8. Pitanje: Otpornost uključuje koje od sledećih akcija?

- a) Minimiziranje vaših emocija
- b) Direktno suočavanje sa izazovima i učenje iz njih
- c) Suzbijanje stresa
- d) Izolovanje radi izbegavanja poteškoća
- **Tačan odgovor: b) Direktno suočavanje sa izazovima i učenje iz njih**

9. Pitanje: Koji je jedan efikasan način da poboljšate svoju otpornost?

- a) Izbegavanje novih iskustava da biste se osećali udobno
- b) Okrivljavanje drugih za vaše izazove
- c) Izgradnja snažnih mreža socijalne podrške
- d) Ignorisanje negativnih emocija
- **Tačan odgovor: c) Izgradnja snažnih mreža socijalne podrške**

10. Pitanje: Koja izjava najbolje opisuje ulogu prilagodljivosti u otpornosti?

- a) Prilagodljivost je irelevantna za otpornost.
- b) Prilagodljivost vam omogućava da se prilagodite promenama i da se oporavite od neuspeha.
- c) Prilagodljivost znači prihvatanje poraza.
- d) Otpornost je samo u tome da ostanete isti bez obzira na sve.
- **Tačan odgovor: b) Prilagodljivost vam omogućava da se prilagodite promenama i da se oporavite od neuspeha.**

11. Pitanje: Koja je svrha samorefleksije u izgradnji otpornosti?

- a) Zadržati se na prethodnim greškama
- b) Identifikovanje ličnih snaga i oblasti za razvoj
- c) Izbegavanje suočavanja sa teškim emocijama
- d) Sprečiti buduće probleme
- **Tačan odgovor: b) Identifikovanje ličnih snaga i oblasti za razvoj**

8. Uspešni slučajevi

Podtema 3.1

EIGE-ove publikacije o dobrim praksama:

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

Vodič za podsticanje ženskog preduzetništva

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

Istražite ove inspirativne price preduzetnica i otkrijte kako su uspešno prevazišle velike izazove poput pandemije COVID-19 i globalne energetske krize. Naučite iz njihove otpornosti, inovacija i strategija za prevazilaženje poteškoća.

RE-FEM motivacioni video materijali // Eva Šnircová (Slovačka)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Dorottya Vitos (Rumunija)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Blazhka Trepetanova (Bugarska)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Anna Häggblom (Finska)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Anna Bertills (Finska)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Melinda Utasi (Mađarska)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Rozi Váczi

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Ivana Petrová (Slovačka)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Pilar Lopez (Španija)

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

Za više priča posetite: <https://www.youtube.com/@re-fem/videos>

Podtema 3.2

RE-FEM motivacioni video materijali // Melinda Utasi (Mađarska)

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Rozi Váczi

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

RE-FEM motivacioni video materijali // Ivana Petrová (Slovačka)

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

9. Bibliografija i drugi izvori

Podtema 3.1

[EIGE / Gender Equality Index](#)

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

[The World Bank on women entrepreneurs](#)

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

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

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

De Simone, S., & Priola, V. (2021). “Who’s that Girl?” The entrepreneur as a ‘super(wo)man’. Canadian Journal of Administrative Sciences. <https://doi.org/10.1002/cjas.1643>

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

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

10. Slični materijali za obuku

- RE-FEM trening modul 4: Održivost u vremenima krize

11. Ključne reči

Podtema 3.1

rodna ravnopravnost/neravnopravnost, izazovi u preduzetništvu zasnovani na rodu , strategije za prevazilaženje izazova

Podtema 3.2

Otpornost, prilagodljivost, blagostanje, samosvest, rast (mentalni sklop)

12. ESCO komeptencije i veštine

- Transverzne veštine i kompetencije
 - o **Socijalne i emocionalne veštine**
 - o **Kritičko razmišljanje**
 - o **Analitičko razmišljanje**
 - o **Rešavanje problema**
 - o Upravljanje sobom
 - o Upravljanje poslovanjem
 - o **Prilagodljivost**
 - o **Otpornost**
 - o **Kreativnost**
 - o **Mrežno povezivanje**
 - o Inicijativa
 - o **Fleksibilnost**
 - o **Otvorenost**
 - o **Razumevanje složenosti**
 - o Saradnja
 - o **Empatija**
 - o Inovacije
 - o Liderstvo
- Veštine
 - o Tehnološke veštine
 - o Marketing proizvoda
 - o Digitalni marketing
 - o Digitalne veštine
 - o Komunikacija
 - o Saradnja
 - o **Emocionalna inteligencija**

- Znanje
 - o Upravljanje poslovanjem
 - o Učenje i obuka putem Interneta
 - o Oglašavanje
 - o Računarstvo u oblaku (cloud computing)
 - o Veliki podaci (Big data)
 - o Elektronska trgovina
 - o Veštačka inteligencija
 - o Internet stvari (Internet of Things)
 - o Digitalna pismenost
 - o Sajber bezbednost
 - o Rudarenje podataka i analiza
 - o Održivost
 - o **Blagostanje**
 - o Klimatske promene
 - o Upravljanje društvenim mrežama



Veb sajt:

www.refem.eu

Email:

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



**Co-funded by
the European Union**

Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izražena u ovom dokumentu su isključivo stavovi autora/autorki i ne moraju nužno odražavati stavove Evropske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje, audiovizuelnu politiku i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu snositi odgovornost za njih.