



Genus- konsekvenser av entreprenörskap & personlig motståndskraft och välbefinnande

HETFA & SEED

Innehåll

1. Förord	3
2. Introduktion och modulbeskrivning	3
3. Lärande innehåll	3
3.1 Genuskonsekvenser av entreprenörskap	3
3.2 Motståndskraft och välbefinnande	10
4. Sammanfattning	11
5. Innehåll för självbedömningstest	11
6. Framgångsberättelser	12
7. 6. Bibliografi och vidare referenser	14
8. Relaterat utbildningsmaterial	16
9. Nyckelord	16
10. ESCO-kompetenser och färdigheter	16

1. Förord

Öppna upp din potential med vår kurs om **Jämställdhet & Entreprenörskap** och **Motståndskraft & Välbefinnande**. Lär dig hur könsroller formar affärsmöjligheter och hur uppnådd jämställdhet driver entreprenöriell tillväxt. Upptäck sedan motståndskraftens kraft, hur du kan blomstra genom utmaningar, hur du kan öka din framgång, minska stress och förbättra livstillfredsställelsen.

2. Introduktion och modulbeskrivning

I det ständigt föränderliga landskapet av entreprenörskap är det avgörande att förstå och hantera genuskonsekvenser för att främja rättvisa möjligheter. Den första delen av modulen utforskar de unika utmaningar kvinnor möter inom entreprenörskap, såsom tillgång till resurser, samhälleliga och kulturella hinder, och den dubbla bördan av hem- och arbetsansvar. Vi undersöker hur könsroller påverkar entreprenöriella möjligheter och vad jämställdhet, genusgap, jämställdhet och könsbalans betyder i affärsvärlden.

I den andra delen skiftar vi vårt fokus till motståndskraft och dess djupa koppling till välbefinnande. Motståndskraft är mer än att bara återhämta sig, det handlar om att gå framåt, att blomstra även i utmanande situationer. Forskning visar att även en liten ökning av motståndskraft kan avsevärt förbättra livstillfredsställelsen samtidigt som stress och ångest minskar. Denna del av modulen erbjuder insikter i kunskap och verktyg för att bygga och stärka din motståndskraft, vilket leder till förbättrat välbefinnande, minskad stress och ett mer tillfredsställande liv.

3. Lärande innehåll

• 3.1 Genuskonsekvenser av entreprenörskap

3.1.1 INTRODUKTION

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

- Kvinnor kan uppnå ekonomiskt oberoende genom entreprenörskap, vilket kan främja deras finansiella självständighet och stärka deras ekonomiska ställning.
- Kvinnliga entreprenörer skapar jobbmöjligheter och bidrar till att minska arbetslösheten.
- Kvinnligt ägda företag driver ekonomisk utveckling genom att introducera innovativa idéer, ofta anpassade för att möta kvinnors specifika behov.

- Genom att bli entreprenörer kan kvinnor lyfta sig själva och andra ur fattigdom, vilket bidrar till den övergripande sociala välfärden.
- Kvinnliga entreprenörer står inför utmaningar som begränsad tillgång till finansiering, kulturella hinder och regleringar, men att övervinna dessa hinder kan öppna upp ytterligare ekonomiska fördelar för dem och samhället.
- Att bygga nätverk och få socialt stöd kan hjälpa kvinnor att övervinna utmaningar som brist på information, utbildningsluckor och konkurrerande ansvar hemma och på jobbet.

Övning

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



Figur 1. Exempel på en tankekarta

Svara på följande frågor baserat på tankekartan du skapade!

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

Figur 2. Exempel på genusgap

3.1.2 JÄMSTÄLLDHET INOM ENTREPRENÖRSKAP

Kvinnliga entreprenörer står inför genusspecifika utmaningar. Låt oss titta på



utmaningarna och utforska vilka strategier du som kvinna och entreprenör kan använda för att övervinna dem.

Konceptöversikt

Könsojämlikhet: Systematiska nackdelar kvinnor möter.

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

Jämställdhet: Lika tillgång till rättigheter och möjligheter oavsett kön.

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

Besök denna ordlista om jämställdhet och läs definitionerna av jämställdhet och jämlikhet.

Genusgapet: Skillnaden inom något område mellan kvinnor och män (t.ex.: makt, rättigheter, resurser, deltagande, ersättning, förmåner). Lönegapet mellan könen är den mest välkända och internationellt uppmätta klyftan. Det beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.



Figur 2. Exempel på genusgap

Övning 1

Kolla den senaste [Global Gender Gap Report 2023](#).

Reflektera över hur genusgapet i ditt land påverkar kvinnliga entreprenörer.

Övning 2

Exempel på genusgap inom entreprenörskap

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

världen)

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

Reflektera över jämställdhet i ditt land

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

3.1.3. VIKTIGA UTMANINGAR INOM ENTREPRENÖRSKAP FÖR KVINNOR

Övning

Håller du med om detta uttalande?

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

Vad tycker du?

- Känner andra på samma sätt om dessa frågor?
- Vilka missuppfattningar kan uppstå i dessa ämnen?

1. Vårdarbetets påverkan på kvinnliga entreprenörer

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

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

Reflektion

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

Vidta åtgärder!

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

2. Könsojämlikhet i tillgång till finansiering och kapital

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

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

Reflektion

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

3. Utmaningar i nätverksmöjligheter

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

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

Reflektion

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

Vidta åtgärder!

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

4. Horisontell könssegregering i affärssektorer

Kvinnliga entreprenörer är koncentrerade till sektorer med lägre tillväxt (t.ex. detaljhandel, utbildning, socialt arbete), medan män dominerar inom snabbväxande och innovativa sektorer (t.ex. teknik, ingenjörskonst). Bland orsakerna finns:

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

Reflektion

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

5. Fördomar och stereotyper om kvinnor i affärer

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

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

Övning

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

Reflektion

- Vad kan göras för att motverka stereotyperna kring kvinnliga entreprenörer?

Vidta åtgärder!

- Främja dina egna prestationer!
- Utmana dessa fördomar genom att lyfta fram framgångsrika kvinnliga entreprenörer och främja genusneutral entreprenöriell utbildning.

3.1.4 STRATEGIER FÖR ATT ÖVERVINNA KÖNSSPECIFIKA UTMANINGAR INOM ENTREPRENÖRSKAP

Tabell 1. Metoder för att förbättra jämställdhet

Approaches for improving gender equality

Equal treatment	Creating equal opportunities	Corrective approaches
From Sameness to Diversity Awareness raising training Diversity training	Policy-based interventions WLB family benefits (part-time work for women), provision for childcare	Change in organisational culture, Revise work culture
Women's network Celebration of diversity	Policy-based interventions WLB family benefits (part-time work for women), provision for childcare	Involvement of individuals in research, in the process of change, in the implementation of changes
Mentoring Coaching Role model women	Positive discrimination: reserved places, women's quotas Applying objective criteria for promotion, evaluation, recruitment	Experimental tools

Reflektioner

- Vilka är några sätt för kvinnor att få bättre tillgång till finansiering och kapital?
- Hur kan regeringar och institutioner bättre stödja kvinnor inom entreprenörskap?
- Vilka policyförändringar tror du kan hjälpa till att minska könsojämlikhet inom entreprenörskap i ditt land?
- Vilka förändringar kan du genomföra i din affärsstrategi för att övervinna några av de hinder som nämns ovan?

3 strategier för att övervinna genus specifika utmaningar inom entreprenörskap

1) Bygga nätverk

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

Vidta åtgärder!

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

2) Tillgång till finansiella resurser

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

Vidta åtgärder!

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

3) Påverkan och policyengagemang

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

Slutlig fråga:

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

● 3.2 Motståndskraft och välbefinnande

3.2.1 INTRODUKTION

Modulen Motståndskraft och Välbefinnande är strukturerad för att ge en steg-för-steg-metod för att förstå, bedöma och stärka motståndskraft, med fokus på att förbättra det övergripande välbefinnandet. Genom noggrant utformade övningar kommer deltagarna att utveckla en djup kunskap om motståndskraft. Denna modul inkluderar praktiska övningar såsom självbedömningar, inventering av egenskaper för motståndskraft och strategier för att hantera energi effektivt. Deltagarna kommer också att delta i aktiviteter utformade för att öka självförtroendet, såsom att lära sig nya färdigheter, bearbeta bästa praxis och skapa en personlig handlingsplan för motståndskraft. Kombinationen av dessa element kommer att ge dig möjlighet att blomstra, även i utmanande situationer, och främja långsiktig personlig och professionell tillväxt.

Stegen i underkategorin 3.2 är: 1) Definition av motståndskraft och bedömning av kunskap för motståndskraft, 2) Självbedömning av motståndskraft, 3) Stärk din motståndskraft och utstråla självförtroende, 4) Handlingsplan för motståndskraft.

3.2.2. STÄRKA KVINNliga ENTREPRENÖRER: BYGGA MOTSTÅNDSKRAFT

DEFINITION: Motståndskraft är förmågan att återhämta sig från motgångar, anpassa sig till förändringar och möta utmaningar med beslutsamhet. Det omfattar förmågan att behålla flexibilitet i svåra situationer, främja starka sociala stödnätverk och engagera sig i

självreflektion för att växa av erfarenheter. Motståndskraft är inte en medfödd egenskap, utan en färdighet som kan utvecklas över tid genom övning och uthållighet. Genom att utveckla motståndskraft är individer bättre rustade att hantera motgångar, hålla fokus på långsiktiga mål och fortsätta att göra framsteg trots de hinder de stöter på.

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

Egenskaper som främjar motståndskraft

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

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

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

Anpassningsförmåga: är förmågan att justera dina tankar, beteenden och strategier som svar på förändrade förhållanden.

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

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

UTHÅLLIGHET: spelar en avgörande roll för att uppnå långsiktiga mål, hjälper individer att ta sig igenom svåra situationer och fortsätta framåt. Främjar motståndskraft, eftersom man möter upprepade gånger utmaningar och håller ut vilket leder till att man bygger en mental styrka.

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

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

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

Ytterligare egenskaper som främjar motståndskraft:

Optimism, problemlösningsförmåga, självreflektion, tacksamhet, emotionell reglering, fysiskt välbefinnande... och många andra, vi kommer att se det under övningen.

Slutsats och lärdomar

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

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

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

3.2.3. BEDÖM DIN EGEN MOTSTÅNDSKRAFT

Övning: Självbedömning av motståndskraft-TEST

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

		Instämmer inte alls (1)	Instämmer inte (2)	Neutral (3)	Instämmer (4)	Instämmer helt (5)
1.	Jag tenderar att snabbt återhämta mig efter svåra tider	1	2	3	4	5
2.	Jag har svårt att ta mig igenom stressiga händelser	1	2	3	4	5
3.	Det tar inte lång tid för mig att återhämta mig från en stressig händelse	1	2	3	4	5
4.	Det är svårt för mig att återhämta mig när något dåligt händer	1	2	3	4	5

5.	Jag brukar klara mig igenom svåra tider utan större problem	1	2	3	4	5
6.	Jag tenderar att ta lång tid på mig att komma över motgångar i mitt liv	1	2	3	4	5

Självbedömning av motståndskraft - Poängsättning

Poängsättning av Brief Resilience Scale (BRS)

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

TOTAL POÄNG /6 = EGEN BRS-POÄNG

Tolkning av BRS-poäng:

1,00-2,99 – LÅG MOTSTÅNDSKRAFT

3,00-4,30 – NORMAL MOTSTÅNDSKRAFT

4,31- 5,00 – HÖG MOTSTÅNDSKRAFT

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

Reflektion:

Efter att ha slutfört den kortfattade skalan för motståndskraft (BRS), ta en stund för att reflektera över dina svar och din övergripande motståndskraftsnivå genom att överväga följande frågor:

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

Övning: Inventering av egenskaper för motståndskraft

Del 1: Du är nu inbjuden att utforska egenskaper för motståndskraft. Att utforska motståndskraftsegenskaper är ett viktigt steg i att bygga din förmåga att effektivt hantera utmanande situationer. Genom att förstå vilka egenskaper du redan har och vilka du kan utveckla vidare, kommer du att vara bättre rustad att möta motgångar med självförtroende och anpassningsförmåga. Arbetsbladet **Motståndskraftsegenskaper** kommer att vägleda dig i att identifiera de egenskaper som är mest användbara för att övervinna hinder, främja personlig utveckling och stärka ditt välbefinnande. Denna självmedvetenhet kan hjälpa dig att tillämpa rätt färdigheter när utmaningar uppstår, vilket gör dig mer motståndskraftig och kapabel att blomstra även under svåra omständigheter. I arbetsbladet Motståndskraftsegenskaper hittar du en lista över 20 motståndskraftsegenskaper. Vänligen ladda ner arbetsbladet och granska dem noggrant.

Anpassningsförmåga: Förmågan att anpassa sig och trivas i mötet med föränderliga omständigheter.
Optimism: En positiv syn och tro på sin förmåga att övervinna utmaningar.
Självförmåga: Självförtroende i sin kapacitet att utföra uppgifter och hantera svårigheter.
Uthållighet: Beslutsamheten att fortsätta sträva efter mål trots motgångar.
Emotionell reglering: Förmågan att hantera och reglera känslor effektivt.
Problemlösningsförmåga: Förmågan att identifiera, analysera och lösa problem konstruktivt.
Socialt stöd: Att bygga och upprätthålla stödjande relationer med andra.
Mening med livet: Att sätta och sträva efter realistiska och meningsfulla mål.
Humor: Förmågan att hitta humor och behålla ett positivt perspektiv i utmanande situationer.
Självreflektion: En vilja att reflektera över erfarenheter, lära sig av dem och växa.
Resilient tankesätt: Att se utmaningar som möjligheter för tillväxt och lärande.

Resursfullhet: Att vara resursrik och kreativ i att hitta lösningar på problem.
Fysiskt välbefinnande: Att ta hand om sin fysiska hälsa genom motion och hälsosamma vanor.
Medveten närvaro: Att vara närvarande och fokuserad på nuet.
Tacksamhet: Att utveckla en känsla av uppskattning för livets positiva aspekter.
Självmedkänsla: Att behandla sig själv med vänlighet och förståelse under utmanande tider.
Öppenhet: Att vara öppen för nya idéer och perspektiv.
Flexibilitet: Att visa flexibilitet i att anpassa sig till nya situationer.
Initiativ: Att ta proaktiva steg för att hantera utmaningar.
Empati: Att förstå och relatera till andras upplevelser.

Del 2: Läs scenariot nedan:

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

Denna situation orsakar en betydande utmaning eftersom förlusten av leverantören stör produktionsprocesserna, och företaget kan inte leverera beställningar i tid. Kundmissnöjet växer, och företagets rykte står på spel. En dag lyckas du boka ett möte med en potentiell ny leverantör. Du var tvungen att organisera om hela din dag för att kunna delta i mötet. På väg dit får du ett telefonsamtal från förskolan: ditt barn har feber, och du måste hämta henne omedelbart.

Del 3:

Steg 1: Välj de 5 motståndskraftsegenskaper som du anser är mest väsentliga för att hantera situationen.

Steg 2: Lägg till eventuella ytterligare egenskaper som inte är listade men som du anser är viktiga för dig.

Steg 3: Reflektera över vilka motståndskraftsfaktorer du för närvarande besitter och identifiera de du ännu inte har men skulle vilja utveckla.

Reflektion

Ta en stund att reflektera och svara på följande frågor:

-Vad har du lärt dig om din egen motståndskraft genom denna övning, och hur kan du tillämpa denna kunskap på framtida utmaningar?

-Vilka motståndskraftsegenskaper vill du förbättra, och vad kan du göra för att stärka dem?

- Hur kommer förbättring av din motståndskraft att hjälpa ditt välbefinnande och din förmåga att hantera oväntade utmaningar i ditt företag?

3.2.4. BOOSTA DIN MOTSTÅNDSKRAFT OCH UTSTRÅLA SJÄLVFÖRTROENDE

Övning: Lär dig något nytt

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

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

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

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

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

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

Reflektion:

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

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

Övning: Hantera din energi

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

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

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

Del 1:

Steg 1: På ett tomt papper, rita 3 stora blommor med 10 kronblad. Dessa blommor representerar din energi och ditt välbefinnande.

Steg 2: Reflektera över din arbetsdag från början till slut. Använd en skala från 1 till 10, färglägg eller skugga kronbladen för att illustrera din energinivå:

Blomma 1 = Morgon

Blomma 2 = Eftermiddag

Blomma 3 = Kväll

Ett ljust, fullt färgat kronblad representerar toppenergi (8-10)

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

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

Del 2:

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

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

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

Del 3:

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

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

Reflektion:

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

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

Övning: Bearbetning av bästa praxis

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

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

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

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

Vänligen titta på motivationsvideorna och svara sedan på frågorna:

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

3.2.5. SKAPA HANDLINGSPLAN FÖR MOTSTÅNDSKRAFT

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

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

Del 1: Identifiera dina styrkor och svagheter

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

1./2./3./

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

1./2./3./

Del 2: Sätt dina motståndskraftsmål, t.ex. "Jag siktar på att skapa en mer effektiv strategi för att hantera oväntade stressfaktorer på jobbet", eller "Jag siktar på att balansera arbete och personlig tid för att undvika utbrändhet", eller "Jag kommer att öva självmedkänsla och lära av misstag istället för att vara för hård mot mig själv", eller "Jag vill kommunicera bättre genom att få feedback och hantera konflikter lugnt", eller "Jag kommer att förbättra min tidsplanering för att undvika att känna mig överväldigad", eller "Jag vill hitta hälsosammare sätt att hantera stress, som att använda mindfulness eller regelbunden träning" etc.

Del 3: Bygg ditt sociala stödnätverk

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

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

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

Reflektion

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

-Hur kan dina styrkor hjälpa dig att nå dina motståndskraftsmål? Vilka åtgärder kommer du att vidta för att använda dem när det blir tufft?

-Vad kan du göra för att förbättra de svagheter du listade? Hur kommer dessa förändringar att hjälpa dig att hantera utmaningar bättre?

Hur kommer du att involvera ditt stödnätverk i dina motståndskraftsmål, och hur kan deras feedback hjälpa dig att hålla fokus?

VAD ATT KOMMA IHÅG?

What to remember

Resilience and Wellbeing

Resilience is a learnable skill, that can be developed and strengthened over time with the right mindset and strategies.

Self-awareness is crucial: understanding your own strengths and areas for improvement is essential in building resilience.

Adaptability and flexibility: the ability to adapt to changes and stay flexible in the face of challenges is a core component of resilience. This skill helps you bounce back from setbacks more effectively.

Build strong social network: having a support system of friends, family, colleagues and professional organizations supporting women entrepreneurs, are vital for maintaining resilience. These relationships provide emotional support, different perspectives, and encouragement when facing difficulties.

Continuous learning and proactive energy management are key to sustaining resilience. Balancing your work-life demands and prioritizing self-care contribute to long-term well-being and resilience.

4. Sammanfattning

Underrubrik 3.1

1. Kvinnor möter flera utmaningar inom entreprenörskap, men att förstå dessa hinder kan ge dig kraft att hantera dem.
2. På individnivå spelar personlig socialisering, attityder och familjebakgrund en roll, medan organisatoriska normer, kultur och praxis påverkar karriärutveckling och genusdynamik. På den socioekonomiska nivån formar sociala policyer, arbetsmarknadsstrukturer och samhällliga normer möjligheter och förstärker genusbaserade upplevelser inom arbetskraften.
3. Att skapa lika möjligheter innebär en rad olika metoder, inklusive mångfaldsutbildning, mentorskap, positiva åtgärder och policybaserade interventioner, som syftar till att främja rättvisa, kompetensutveckling och en inkluderande organisationskultur.
4. Fokusera på att bygga nätverk, förbättra finansiell läskunnighet och utmana samhällliga stereotyper.

Underkategori 3.2

5. Motståndskraft är en färdighet som kan utvecklas och stärkas över tid med rätt inställning och strategier.
6. Självmedvetenhet, kontinuerligt lärande och proaktiv energihantering är nyckelkomponenter för att bygga och upprätthålla motståndskraft.

7. Genom att hämta inspiration från bästa praxis hos framgångsrika kvinnliga entreprenörer och sätta upp tydliga, handlingsbara mål kan du utveckla en personlig strategi för motståndskraft som stärker ditt välbefinnande och ger dig kraft att trivas i utmanande situationer.
8. Att bygga, kartlägga och aktivt vårda det personliga och professionella nätverket är en avgörande aspekt av motståndskraft. Ett starkt stödsystem ger inte bara uppmuntran under utmanande tider utan erbjuder också värdefulla resurser, insikter och möjligheter till tillväxt. Genom att identifiera nyckelpersoner i ditt nätverk och utnyttja deras stöd kan du förbättra både ditt personliga välbefinnande och din professionella framgång.

5. Innehåll för självbedömningstest

Underrubrik 3.1

1. Fråga: Vad betyder jämställdhet?

- A) Män och kvinnor måste vara lika i alla avseenden.
- B) Både kvinnor och män ska ha lika rättigheter, möjligheter och resurser.
- C) Kvinnor bör ges fler möjligheter än män.

Rätt svar: B) Både kvinnor och män ska ha lika rättigheter, möjligheter och resurser.

2. Fråga: Vad är ett välkänt exempel på ett genusgap?

- A) Skillnaden i fysiska förmågor mellan män och kvinnor.
- B) Skillnaden i rösträtt mellan män och kvinnor.
- C) Lönegapet mellan könen, som beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.

Rätt svar: C) Löneskillnaden mellan könen, som beskriver skillnaden mellan mäns och kvinnors genomsnittliga inkomster.

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

- A) Den "dubbla bördan" av arbete och familjeansvar begränsar kvinnors förmåga att fullt ut engagera sig i entreprenörskap.
- B) Kvinnor äger vanligtvis färre finansiella tillgångar, har kortare kredithistorik och lägre inkomstnivåer.

- C) Kvinnliga entreprenörer har svårt att lyckas inom sektorer som detaljhandel, utbildning och socialt arbete på grund av arbetsmarknadssegregation.

Rätt svar: C) Kvinnliga entreprenörer har svårt att lyckas inom sektorer som detaljhandel, utbildning och socialt arbete på grund av arbetsmarknadssegregation

4. Vilket av följande är ett viktigt hinder för kvinnliga entreprenörer i nätverkande?

- A) Kvinnor är mindre benägna att använda nätverksmöjligheter online.
B) Kvinnor har ofta färre möjligheter att få tillgång till inflytelserika nätverk på grund av tidsbegränsningar och familjeansvar.
C) Kvinnliga entreprenörer har mindre avsikt att lyckas i mansdominerade industrier.

Rätt svar: B) Kvinnor har ofta färre möjligheter att få tillgång till inflytelserika nätverk på grund av tidsbegränsningar och familjeansvar

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

- A) Etablera starka professionella nätverk, få tillgång till genusspecifika finansiella resurser, implementera flexibla arbetstider och tillgänglig barnomsorg
B) Genomföra statliga mångfaldsinitiativ och fira mångfald inom entreprenörskap
C) Förespråka för policyer som prioriterar utveckling av färdigheter och kompetens för kvinnliga entreprenörer

Underrubrik 3.2

6. Fråga: Vad är den primära komponenten av motståndskraft?

- a) Ignorera problem
- b) Återhämta sig från motgångar
- c) Undvika stress
- d) Söka hjälp från andra
- **Rätt svar: b) Återhämta sig från motgångar**

7. Fråga: Vilken av följande egenskaper är mest förknippad med motståndskraft?

- a) Perfektionism
- b) Optimism
- c) Pessimism
- d) Flexibilitet
- **Rätt svar: d) Flexibilitet**

8. Fråga: Motståndskraft innebär vilka av följande handlingar?

- a) Minimera dina känslor
- b) Möta utmaningar direkt och lära sig av dem
- c) Undertrycka stress
- d) Isolera dig för att undvika svårigheter
- **Rätt svar: b) Möta utmaningar direkt och lära sig av dem**

9. Fråga: Vad är ett effektivt sätt att stärka din motståndskraft?

- a) Undvika nya upplevelser för att hålla sig bekväm
- b) Skylla på andra för dina utmaningar
- c) Bygga starka sociala stödnätverk
- d) Ignorera negativa känslor
- **Rätt svar: c) Bygga starka sociala stödnätverk**

10. Fråga: Vilket påstående beskriver bäst anpassningsförmågans roll i motståndskraft?

- a) Anpassningsförmåga är irrelevant för motståndskraft.
- b) Att vara anpassningsbar gör att du kan anpassa dig till förändringar och återhämta dig från motgångar.
- c) Anpassningsförmåga innebär att acceptera nederlag.
- d) Motståndskraft handlar bara om att förbli densamma oavsett vad.
- **Rätt svar: b) Att vara anpassningsbar gör att du kan anpassa dig till förändringar och återhämta dig från motgångar.**

11. Fråga: Vad är syftet med självreflektion i att bygga motståndskraft?

- a) Att ältä tidigare misstag
- b) Att identifiera personliga styrkor och områden för utveckling
- c) Att undvika att möta svåra känslor
- d) Att förebygga framtida utmaningar
- **Rätt svar: b) Att identifiera personliga styrkor och områden för utveckling**

6. Framgångsberättelser

Underrubrik 3.1

EIGE:s publikationer om goda metoder:

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

En guide för att främja kvinnors entreprenörskap

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

Utforska dessa inspirerande berättelser om kvinnliga entreprenörer och upptäck hur de framgångsrikt hanterade stora utmaningar som COVID-19-pandemin och den globala energikrisen. Lär dig av deras motståndskraft, innovation och strategier för att övervinna svårigheter.

RE-FEM Motivationsvideor // Eva Šnircová (Slovakien)

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

RE-FEM Motivationsvideor // Dorottya Vitos (Rumänien)

[RE-FEM Motivationsvideor // Dorottya Vitos](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Blazhka Trepetanova (Bulgarien)

<https://www.youtube.com/watch?v=6V5MRJsFko>

RE-FEM Motivationsvideor // Anna Häggblom (Finland)

[RE-FEM Motivationsvideor // Anna Häggblom](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Anna Bertills (Finland)

[RE-FEM Motivationsvideor // Anna Bertills](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Melinda Utasi (Ungern)

[RE-FEM Motivationsvideor // Melinda Utasi](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Rozi Váci

[RE-FEM Motivationsvideor // Rozi Váci](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Ivana Petrová (Slovakien)

[RE-FEM Motivationsvideor // Ivana Petrová](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Pilar Lopez (Spanien)

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

För fler berättelser besök: <https://www.youtube.com/@re-fem/videos>

Underrubrik 3.2

RE-FEM Motivationsvideor // Melinda Utasi (Ungern)

[RE-FEM Motivationsvideor // Melinda Utasi](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Rozi Váci

[RE-FEM Motivationsvideor // Rozi Váci](#)

RE-FEM Motivationsvideor // Ivana Petrová (Slovakien)

[RE-FEM Motivationsvideor // Ivana Petrová](#)

7. 6. Bibliografi och vidare referenser

Underrubrik 3.1

[EIGE / Jämställdhetsindex](#)

[2023 års rapport om jämställdhet i EU](#)

[Världsbanken om kvinnliga entreprenörer](#)

Orsolya Gergely, Katalin Oborni, Eszter Szőnyi, Beáta Kádár (2023). *Kvinnliga entreprenörer i turbulenta tider*. Forskningsrapport utvecklad inom projektet 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). Varför fler kvinnor vänder sig till entreprenörskap. Tillgång: <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/02/04/why-more-women-are-turning-to-entrepreneurship/?sh=c488620542a7>

De Simone, S., & Priola, V. (2021). “Vem är den där tjejen?” Entreprenören som en ‘super(kvinna)’. Canadian Journal of Administrative Sciences.
<https://doi.org/10.1002/cjas.1643>

Fodor, É., Gregor, A., Koltai, J., & Kováts, E. (2021). COVID-19:s påverkan på den könsmässiga uppdelningen av barnomsorgsarbete i Ungern. European Societies. Tillgång: <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1817522>.

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

Geambaşu, R. (2019). Kvinnliga entreprenörer i Europa. Utmaningar, strategier och policyer. Tillgång: https://ifempower.eu/wp-content/uploads/2019/12/ifempower_intellectual-output_1_FINAL_EN.pdf

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

Global Entrepreneurship Monitor (2022). GEM 2021/22 Kvinnors entreprenörskapsrapport: Från kris till möjlighet. GEM Global Entrepreneurship Monitor. Tillgång: <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: Anpassning till en "Ny Normal". GEM. London. Tillgång: <https://www.gemconsortium.org/reports/latest-global-report>

Global Entrepreneurship Monitor (2022/23): Kvinnors Entreprenörskap: Utmana Fördomar och Stereotyper.

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

Lomazzi, V. (2020). COVID-19-krisen och Könsojämlikhet: Nya och Gamla Utmaningar för Europa. Tillgång: <https://blog.gesis.org/the-COVID-19-crisis-and-gender-inequality-new-and-old-challenges-for-europe/>

OECD. (2020). Utvecklingssamarbetsrapport 2020. Lära av Kriser, Bygga Motståndskraft. Tillgång: https://read.oecd-ilibrary.org/development/development-co-operation-report-2020_f6d42aa5-en#page3.

OECD. (2020). Kvinnors företagarpolitik och COVID-19: Mot ett könssensitivt svar. Tillgång: https://www.oecd.org/cfe/leed/OECD_Webinar_Women_Entrepreneurship_Policy_and_COVID-19_Summary.pdf.

Teleki, W. (2020). Mot ett könssmart svar i COVID-19 (coronavirus) krisen. Washington. We-fi.org. Tillgång: <https://we-fi.org/towards-a-gender-smart-response-in-the-COVID-19-coronavirus-crisis/>

OECD (2021). De saknade entreprenörerna 2021. Policyer för inkluderande entreprenörskap och egenföretagande. https://www.oecd-ilibrary.org/employment/the-missing-entrepreneurs-2021_71b7a9bb-en

András, V., Virág, Z., Regina, T., & Attila, O. (2020). Mätning av välbefinnande och mental hälsa: Mentala Hälsotestet. *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. Motståndskraft: Lev hälsosammare, prestera bättre. xpand edition; 2:a upplagan (8 oktober 2018)

Páli-Apostol Klaudia: Vad är hemligheten bakom moderlig motståndskraft? <https://pozitivpszichologus.hu/pozitiv-pszichoedukacio/mi-az-anyai-reziliencia-titka/>

Southwick Steven M. Vetenskapen om att bemästra livets största utmaningar

Vella, Shae-Leigh Cynthia; Pai, Nagesh B.: En teoretisk översikt över psykologisk motståndskraft. Definition av motståndskraft och forskning om motståndskraft genom årtiondena i: *Archives of Medicine and Health Sciences* 7(2):s 233-239, jul-dec 2019. | DOI: 10.4103/amhs.amhs_119_19

- RE-FEM Utbildningsmodul 4: Hållbarhet i kristider

8. Nyckelord

Underrubrik 3.1

jämställdhet/ojämlikhet, genusbaserade utmaningar inom entreprenörskap, strategier för att övervinna utmaningar

Underrubrik 3.2

Motståndskraft, anpassningsförmåga, välbefinnande, självmedvetenhet, tillväxt(tankesätt).

9. ESCO-kompetenser och färdigheter

- Övergripande färdigheter och kompetenser
 - o **Sociala och emotionella färdigheter**
 - o **Kritiskt tänkande**
 - o **Analytiskt tänkande**
 - o **Problemlösning**
 - o Självledarskap
 - o Affärsledning
 - o **Anpassningsförmåga**
 - o **Motståndskraft**
 - o **Kreativitet**
 - o **Nätverkande**
 - o Initiativrik
 - o **Flexibilitet**
 - o **Öppenhet**
 - o **Förståelse för komplexitet**
 - o Samarbete
 - o **Empati**
 - o Innovation
 - o Ledarskap
- Färdigheter
 - o Teknologiska färdigheter
 - o Produktmarknadsföring
 - o Digital marknadsföring
 - o Digitala färdigheter
 - o Kommunikation
 - o Samarbete
 - o **Emotionell intelligens**
- Kunskap
 - o Affärsledning
 - o Online-lärande och utbildning
 - o Reklam
 - o Molntjänster
 - o Big data
 - o E-handel
 - o Artificiell intelligens
 - o IoT
 - o Digital kompetens
 - o Cybersäkerhet
 - o Datautvinning och analys
 - o Hållbarhet



- o **Välbefinnande**
- o Klimatförändringar
- o Hantering av sociala medier



Webbplats:

www.refem.eu

E-post:

hetfa_re-fem@hetfa.eu

Facebook:

www.facebook.com/REFEM0

Twitter:

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

Linkedin:

www.linkedin.com/RE-FEM



**Co-funded by
the European Union**

Finansierat av Europeiska unionen. Åsikter och synpunkter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturverkets (EACEA) ståndpunkter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.