



Konferencja dla Przedsiębiorczych Kobiet

Siła inspiracji i sukcesu - droga do
zrównoważonej przedsiębiorczości

Warszawa, 6 czerwca 2024 r.



Ja kobieta i liderka, która zawsze wspiera innych.

A może wreszcie czas na mnie?

Warsztat z elementami mindfulness

Ada Radziwon i Małgorzata Jasnoch



TEAL Global

Jesteśmy spółką **doradczo-coachingową**.

Wspieramy **rozwój liderek/-ów i ich zespołów** w duchu przywództwa włączającego, bazując na przekonaniu, że różnorodność jest bogactwem organizacji.

Wierzymy w **łączenie celów organizacji z celami osobistymi pracowników**.

Wzmacnianie kobiet leży głęboko w naszym DNA.



Joanna Grandzicka
Małgorzata Jasnoch
Agnieszka Kasprzyk – Mączyńska
Ada Radziwon



Świat wewnętrzny liderek

- 61% kobiet liderek wciąż uważa swoją funkcję w organizacji za „wspierającą”.
- 40% liderek uważa swoje osiągnięcia za przeciętne, za „nic takiego”, chociaż zarządzają np. kilkudziesięcioma osobami.
- 34% badanych kobiet deklaruje, że zabieranie głosu przychodzi im z trudnością.
- Staranie się o awans jest zawsze wyzwaniem dla niemal połowy respondentek, niezależnie od tego, czy przełożony jest kobietą, czy mężczyzną.

Badanie przeprowadzone na grupie 450 kobiet, których decyzje mają wpływ na organizację, w której pracują, i jej pracowników przeprowadzone przez Alicję Wysoką-Świtałę, partnerkę zarządzającą i współwłaścicielkę agencji Clue PR oraz Martę Biercę, dyrektor ds. badań klientów w firmie konsultingowej Frost & Sullivan

Liderki w badaniach

- Metaanaliza przeprowadzona na prawie 100 niezależnych badaniach pokazuje, że mężczyźni postrzegają siebie jako znacząco lepszych liderów niż kobiety. W rzeczywistości oceniani są jako znacząco mniej efektywni.
- Kobiety częściej nie doceniają swoich umiejętności. Np. badania pokazują, że kobiety nie doceniają tego, jak dobre są w matematyce i myślą, że potrzebują być lepsze, by ukończyć z sukcesem bardziej zaawansowane kursy matematyczne.

Designing a Bias-Free Organization. It's easier to change your processes than your people. Gardiner Morse (Artykuł z Harvard Business Review, lipiec-sierpień 2016)



Z czym kojarzy Ci się liderowanie?



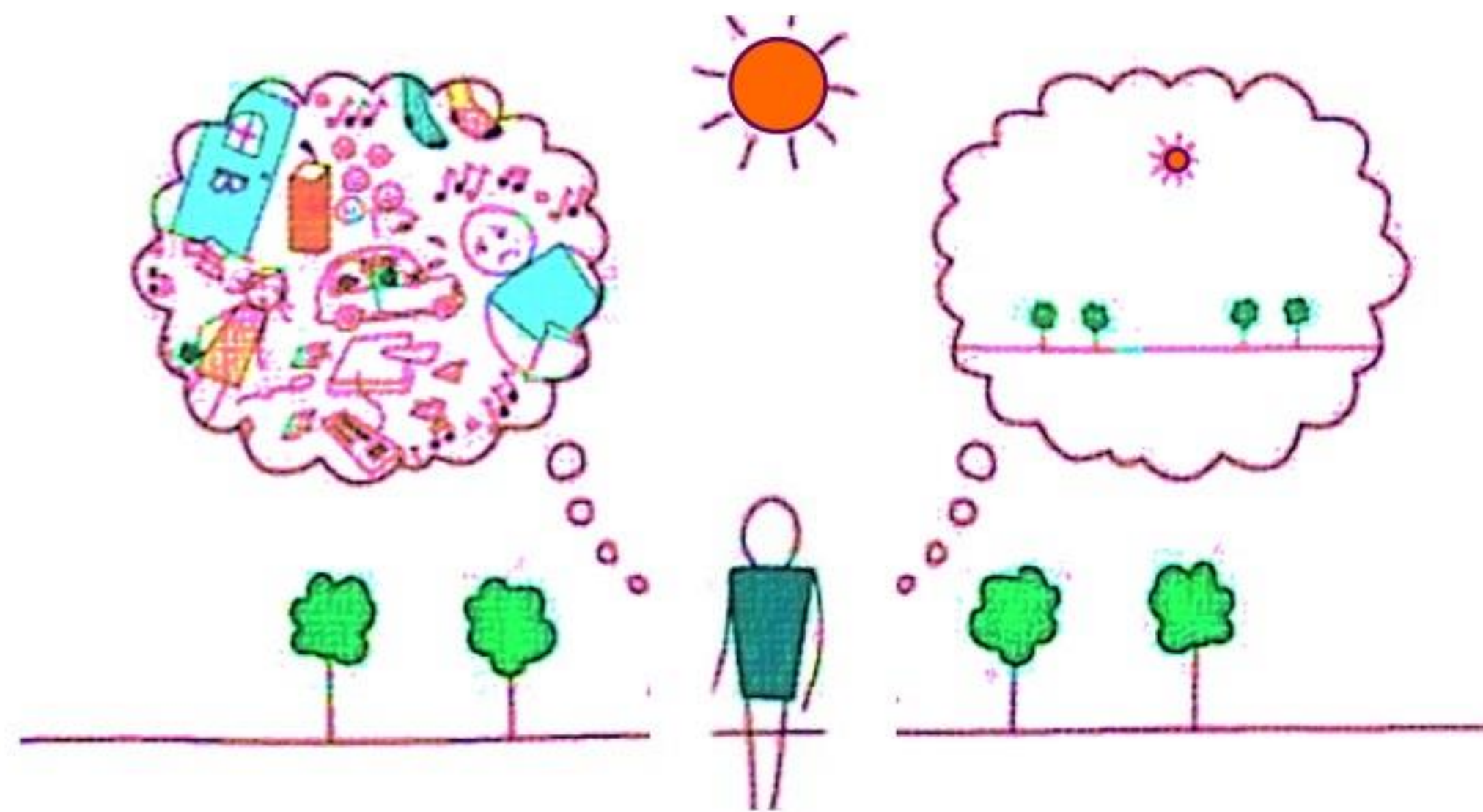
Z czym kojarzy Ci się liderowanie?



Co to właściwie jest mindfulness?



Mind Full, or Mindful?



Adapted from <http://www.mindfulnessforkidsinternational.com>



Mindfulness



zwracanie szczególnej uwagi na **bycie tu i teraz**

zamierzona uwaga, skupiająca się na **teraźniejszości**,
związana z **ciekawością**, **akceptacją** tego się wydarza

element **higieny naszego umysłu**

twórcą metody jest Jon Kabat-Zinn,
amerykański profesor medycyny i terapeuta



sketches in Stillness.com

~ Eckhart Tolle

© 2014



Jak ćwiczyć uważność?

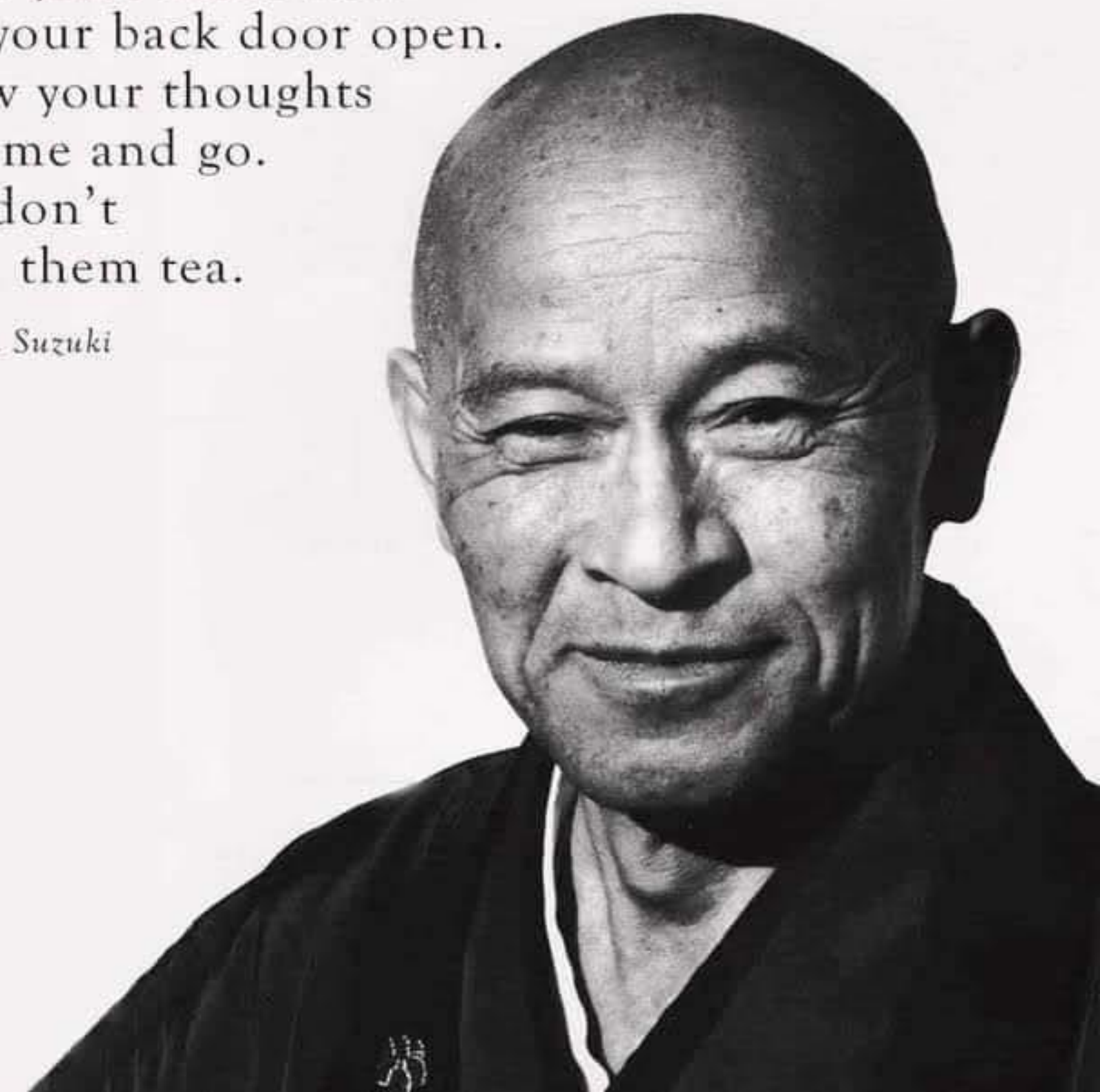


- Jeżeli w trakcie medytacji **zdekoncentrujesz się**, umysł będzie błądził bądź uśniesz, nie przejmuj się. Po prostu uświadom to sobie i **spokojnie wróć do oddechu, odczuwania ciała i instrukcji**.
- Pozbądź się myśli o „powodzeniu”, „niepowodzeniu” czy „robieniu tego naprawdę dobrze” – to nie jest rywalizacja, osiągnięcie czegoś, po prostu **praktykuj z otwartością i ciekawością**.
- Porzuć oczekiwania określające to, co może Ci dać to ćwiczenie. **Oczekiwania rodzą frustrację, brak oczekiwań - otwartość na to, co się wydarzy**, przyjmuj rzeczy takimi, jakie są.
- W obliczu **trudności, nieprzyjemnych myśli/uczuć/doznań z ciała**, ćwicz postawę akceptacji i pokory: „**Ok, tak właśnie się dziś czuję**”.



Leave your front door
and your back door open.
Allow your thoughts
to come and go.
Just don't
serve them tea.

Shunryu Suzuki





Medytacja góry

Dlaczego ćwiczenie uważności przynosi spokój?

- Jesteś **tu i teraz** - doświadczasz bieżącej chwili, **bez osądzania jej czy chęci zmieniania**.
- Rozwijasz **kontakt z własnym ciałem, umysłem i emocjami** – masz możliwość widzieć, czuć i doświadczać, **być zamiast mieć**.
- Uczysz się **rozpoznawać nawykowe strategie** umysłu, które **potęgują** odczuwany **stres** (np. rozstrząsanie przeszłych zdarzeń oraz martwienie się przyszłość).
- Odkrywasz, że nasze **myśli, emocje** i doznania są **przemijające i nie określają tego kim jesteśmy**.
- Łatwiej **akceptujesz nieprzyjemne doświadczenia**, zamiast unikać czy tłumić je.



Jak mindfulness może wpłynąć na nasz dobrostan? Co mówią badania naukowe?



zwiększa uwagę i zdolność do skupienia
poprawia pamięć, uczenie się i percepcję
zwiększa elastyczność poznawczą

obniża poziom kortyzolu
obniża ciśnienie krwi,
poprawia jakość snu (!!!)
zwiększa odporność organizmu

zmniejsza poziom lęku i odczuwania stresu
poprawia zdolność do samoregulacji emocjonalnej
zwiększa dobre samopoczucie, poprawia jakość życia



Pozytywne zmiany - gdy regularnie ćwiczymy chociaż kilka-kilkanaście minut dziennie 😊





Co Cię karmi a co wyczerpuje?

Co Cię karmi a co wyczerpuje?



K – czynności karmiące

W - czynności wyczerpujące

N - czynności neutralne



Pracuś

Lubię pracę. Praca mnie fascynuje. Mogę siedzieć i patrzeć na nią godzinami.

www.demotywatory.pl

Co Cię karmi a co wyczerpuje?



Co przeważa K czy W?

Czujesz, że w Twoim życiu jest wystarczająco dużo karmienia, radości i satysfakcji?

Jeżeli nie, to jakie są sposoby, abyś robiła więcej tego, co Cię wzmacnia, a mniej, tego co wyczerpuje?

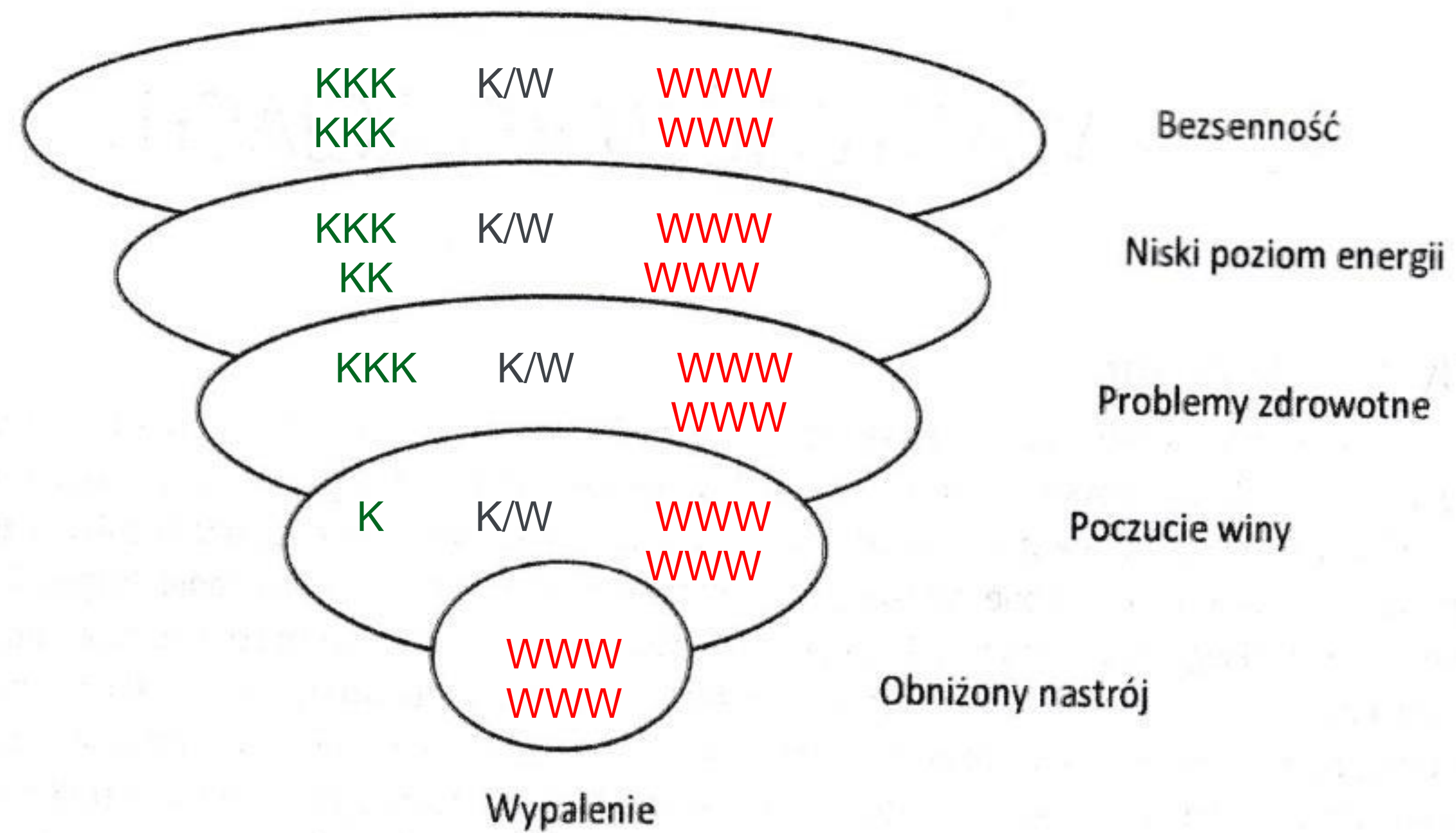
Czy na liście są czynności, które przestałaś robić i mogłabyś do nich powrócić?

Jaki widzisz sposób, aby przekształcić czynności, które Cię wyczerpują w takie, które mogłyby ładować Twoje baterie?





Spirala wyczerpania Marie Asborg



Slide Name

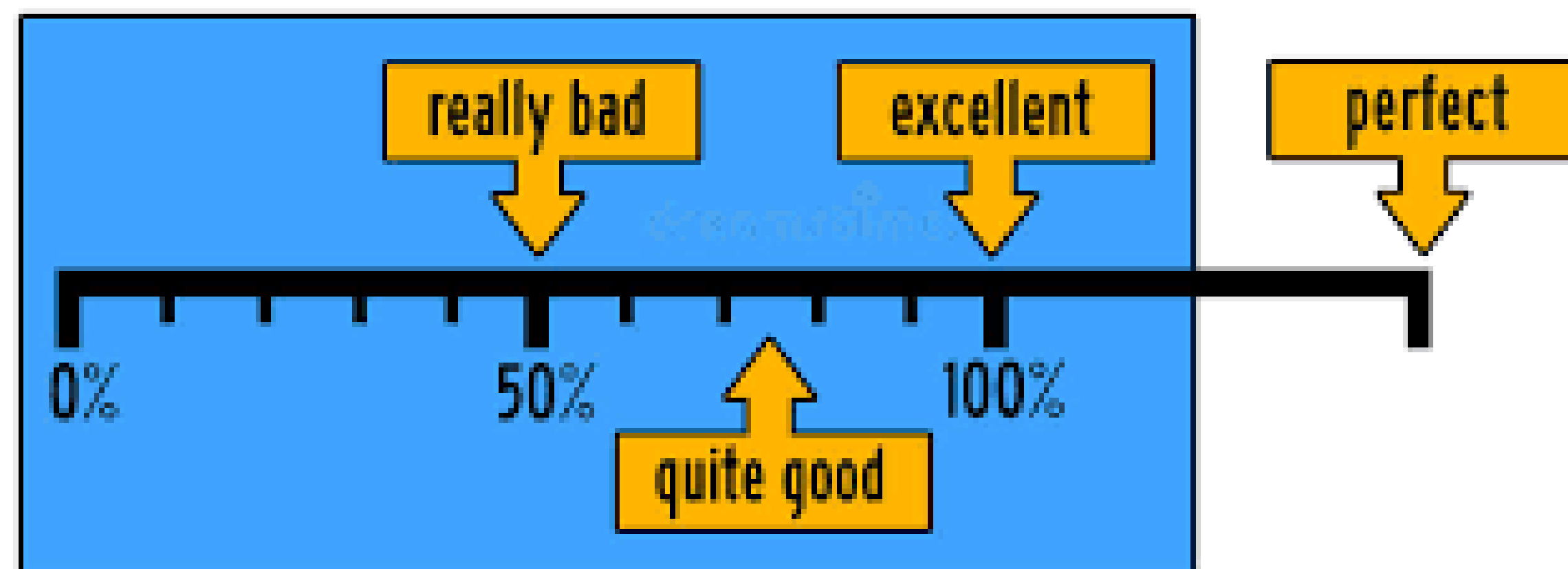


Wyznajecie może zasadę „Najpierw robota, potem przyjemności”?

Ile razy skończyło się tak, że na **przyjemności już nie starczyło czasu**?

„Wybitni” w tej dziedzinie rezygnowania z karmienia, a wypełniania do końca obowiązków są **perfekcjniści, liderzy_ki**, najbardziej **sumienni pracownicy** lub **osoby, których poczucie wartości jest ściśle związane** z osiągnięciami zawodowymi.

The perfectionist scale



Palec serdeczny do palec relacji. Jaka Twoja mocna strona związana z budowaniem relacji może Ci teraz pomóc?

Mały palec to palec wartości, określa to, co jest dla Ciebie ważne, co daje poczucie sensu w Twojej decyzji. Razem z kciukiem tworzą kierunek. Jaka Twoja wartość może wspierać Cię w tym momencie?

Palec środkowy to palec siły w kryzysie. Jaka Twoja mocna strona pozwala Ci pokonywać trudności i radzić sobie z problemami, na czym możesz się w sobie oprzeć, gdy jest trudno?

Palec wskazujący to palec spostrzegawczości i mądrości. Co widzisz, czego inni nie widzą? Na co zwracasz uwagę sobie i innym? Dzięki jakiej mocnej stronie?

Kciuk to palec przeciwstawiania się: Jaka Twoja moc pozwala Ci na protest, na niezgodę na coś, czego nie chcesz robić lub w czym nie chcesz być?



Slide Name



Dziękujemy bardzo i zapraszamy do kontaktu 😊



Ada Radziwon

Tel. 501 267 545

ada.radziwon@tealglobal.com



Małgorzata Jasnoch

Tel. 695 890 063

malgorzata.jasnoch@tealglobal.com



Slide Name20

