

破除障碍:引领女性奋斗,推动变革

在追求平等和包容的过程中,了解女性面临的特有挑战对于推动意义重大的变革至关重要。本课程深入探讨了女性遇到的系统性障碍和文化障碍,并为参与者提供了可付诸实施的见解,帮助她们克服逆境、增强能力。

探索有助于消除偏见、建立支持网络以及创造成长和领导机会的实用策略。通过直面这些挑战,参与者将获得相应的能力来推动变革、促进公平,并增强女性在个人和职业生活中各个方面的能力。

学习目标

- 认识阻碍女性发展的刻板印象和常见的内在障碍,例如自我怀疑、冒名顶替综合症和完美主义。
- 确定相关策略,扭转限制性思维,并树立领导力和职业发展方面的信心。
- 运用实用工具为自己发声,也支持其他女性打破职场刻板印象。

内容大纲

了解障碍:女性面临的内在挑战

- 认识常见的内在障碍,例如冒名顶替综合症和完美主义。
- 自信与能力之间的差距:内心信念对职业发展的影响。
- 了解会激化内心挣扎的职场刻板印象和偏见。

改写故事:扭转心态,树立信心

- 运用策略消除自我批判和冒名顶替综合征,将自我怀疑转化为力量。
- 通过克服对失败的恐惧和接纳成长来培养韧性。
- 采取行动克服内在障碍并树立信心。

构建支持性生态系统:集体赋权

- 通过有效传播价值观来学会自我主张。
- 通过导师、支持者和盟友建立强大的关系网。
- 我们同舟共济:女性如何支持彼此的成长。