

破除障碍:引领女性奋斗,推动变革

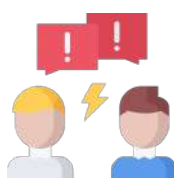
要点回顾

1

常见的内在障碍



冒名顶替综合征



完美主义和自我怀疑



取悦他人

2

构建个人支持的关键策略



转变自我怀疑心态

学会鉴别、质疑和转变消极的自我对话,使其再也无法阻碍你的发展



练习自我关怀

练习自我关怀,认识到挣扎是成长的一部分



接纳成长心态

将挑战视为学习和成长的机会。

破除障碍:引领女性奋斗,推动变革

要点回顾

3

构建支持性生态系统



强大的网络为何重要:

- 与没有支持者的女性相比,有支持者的女性更容易晋升。
- 导师可以为你提供指导,支持者则能够积极推动你的职业发展。

如何建立强大的网络:

- 找到与你的职业目标一致的潜在导师和支持者。
- 在寻求帮助之前,通过提高自身价值来发展有意义的关系。

需要更多帮助吗?

与导师讨论更有针对性的策略,从而克服内在障碍并推动变革!



即刻开始管理心理健康!

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序,踏上维护身心健康之旅。

