

打破障礙：探索女性困境並賦能改變

在追求平等與包容的過程中，理解女性所面臨的獨特挑戰，是推動實質改變的關鍵。本課程深入探討女性所遭遇的制度性與文化性障礙，並提供實用的觀點，幫助參與者突破困境並促進自我賦能。

本課程將引導學員探索實用策略，挑戰偏見、建立支持性網絡，並創造成長與領導的機會。積極面對這些挑戰，能幫助參與者推動改變、促進平權，並賦能女性在個人與職業生活的各個層面蓬勃發展。

學習目標

- 認識限制女性發展的刻板印象與常見 內在障礙，例如自我懷疑、冒牌者症候群與完美主義。
- 掌握轉化侷限性思維，並建立領導力與職涯發展信心的策略。
- 運用實用工具為自己發聲，並支持其他女性打破職場刻板印象。

課程大綱

認識障礙：女性所面臨的 內在挑戰

- 認識常見的內在障礙，例如冒牌者症候群與完美主義
- 自信與能力的落差：內在信念如何影響職涯發展。
- 認識強化內在掙扎的職場刻板印象與偏見。

重寫自我敘事：轉變思維、樹立自信

- 採取策略讓內在批評聲與冒牌者症候群安靜下來，將自我懷疑轉化為自我賦能
- 克服對失敗的恐懼、擁抱成長，從而培養復原力。
- 克服內在障礙並樹立自信的實際行動步驟

打造支持性的生態系統：集體賦能

- 透過有效傳達自身價值，學習如何為自己發聲。
- 透過導師、提攜者與盟友建立堅實的支持網絡。
- 我們並肩同行：女性如何彼此支持、共同成長。