

# 打破障礙：探索女性困境並賦能改變

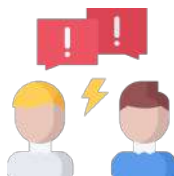
## 重點提要

1

### 常見內在障礙



冒牌者症候群



完美主義與自我懷疑



討好型人格傾向

2

### 個人支持的關鍵策略



重塑自我懷疑

學會辨識、質疑並重塑消極的自我對話，讓它不再成為你的絆腳石



練習自我同理

練習自我同理，並理解挫折是成長過程的一部分



擁抱成長思維

將挑戰視為學習與成長的契機。

# 打破障礙：探索女性困境並賦能改變

## 重點提要

3

### 打造支持性的生態系統



#### 為什麼建立堅實的支持網絡很重要：

- 有提攜者支持的女性，往往更有機會獲得晉升。
- 導師提供指導，而提攜者則是為您積極爭取職涯發展機會的推手。

#### 如何建立堅實的支持網絡：

- 尋找與您職涯目標契合的潛在導師與提攜者。
- 在尋求協助之前，先貢獻價值，建立有意義的人際關係。

### 需要更多幫助嗎？

與您的導師討論更貼近個人需求的策略，以突破內在障礙並啟動改變！



立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

