

壁を打ち破る: 女性の困難を乗り越え、 変化を促す

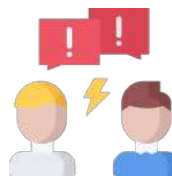
要点

1

一般的な内的障壁



インポスター症候群



完璧主義と自信喪失



自分より他人の喜びを過度に優先

2

個別支援の主要戦略



自信喪失を見直す

ネガティブなセルフトークを認識し、疑問を持ち、見直すことで、自分を抑え込まないようにする



セルフ・コンパッションを
実践する

セルフ・コンパッションを実践し、困難も成長の一部であることを認識する



成長マインドセットを受け入れる

課題を持つことは、学びと成長の機会だと捉える。

壁を打ち破る: 女性の困難を乗り越え、 変化を促す

要点

3

支援的なエコシステムを構築する



強力なネットワークが重要な理由:

- 後援者を持つ女性は、持たない女性よりも昇進する可能性が高くなります。
- メンターはガイダンスを提供し、後援者はあなたのキャリアアップを積極的に支援します。

強力なネットワークの築き方:

- 自分のキャリア目標に合致するメンターや後援者候補を見つけます。
- 助けを求める前に、付加価値を与えることで有意義な関係を築きましょう。

さらにサポートが必要ですか？

内的障壁を乗り越え、変化を促すための、より個人的な戦略についてコーチと話し合しましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

