

**MANA**

**STOCH**

**TRENER KA**

**Kobieta 40+**



[www.manastoch.pl](http://www.manastoch.pl)

# Kobieta 40+

## ANKIETA & ROZMOWY

KOBIETA 40+ **luźne podsumowanie rozmów i ankiet,** które miały miejsce w terminie 1-12 października 2020.

**Dziękuję,** za udział w rozmowach i ankiecie kobietom w wieku: 39 – 50 lat.

To super wiek i chociaż czasem tęskno wspominamy młode ciało i prężny cysc, to nasze głowy i samoświadomość robią dobrą robotę. Dobrze nam z naszą wersją siebie 40+, chociaż są wyjątki, ale wyjątki od reguły to naturalne zjawisko. To pole do rozmów, inspiracji i wyzwań.

# Kim jesteśmy?

Zawodowo **jesteśmy różnorodne**, ale coraz więcej nas w zawodach kreatywnych łączących takie umiejętności jak: tworzenie nowych idei i pomysłów, badanie potrzeb klientów, budowanie marki na rynku (graficzki, UX designerki, copywriterki, fotografki, kobiety z multitaskiem marketingowym i mocno działające w public relation).

**Mocno rozwijamy się** w zawodach wspierających ludzi w rozwoju osobistym i zawodowym oraz zdrowym życiu (trenerki, coach (?), przedszkolanki, fizjoterapeutki, pedagożki, terapeutki, opiekunki, kosmetyczki, masażystki).

Mamy **duże doświadczenie** w byciu liderkami i przewodnikami dla innych (menadżerki zespołów, kierowniczkki działów, agentki nieruchomości).

**Otwieramy nowe drzwi** i pracujemy z nowymi technologiami jako testerki oprogramowania i działamy mocno w starej dobrej branży finansowej jako bankierki. Bankierka fajnie brzmi, ale nie wiem dlaczego, kojarzy mi się z zawodem który jest pomiędzy pracą w banku, a obrabianiem sejfów :).

Bywam że jesteśmy bezrobotne, poszukujące nowych miejsc rozwoju, w trakcie zmiany zawodu, co jest dla nas wyzwaniem i bywa też frustracją.

# Czego potrzebujemy w pracy?

**Uwielbiamy pracować z ludźmi**, ale jednocześnie ludzie są powodem naszych kłopotów i frustracji. A to oznacza, że komfort naszej pracy i rozwoju zależy od tego jakimi ludźmi się otaczamy. Dobrych i kreatywnych ludzi przygarniamy, tych co marudzą tylko i podcinają skrzydła swoje i innym, delikatnie mówiąc eliminujemy z pola zasięgu.

**Cenimy uśmiech, dystans, szczerść**, chęć dzielenia się wiedzą i doświadczeniami. Lubimy inspiracje, rozwój, chcemy poszukiwać nowych ścieżek i rozwiązań. Cele zawodowe, możliwość zdobywania wiedzy i doświadczeń, kreatywne działanie, możliwość podejmowania własnych decyzji i zarabianie dobrych pieniędzy są kluczowe dla naszego szczęścia.

Ważna jest dla nas **praca w równowadze**, w miejscu gdzie czujemy przestrzeń w głowie, a nie docisk kolanem na plecach. Im bardziej jesteśmy świadome, zrelaksowane, wypoczęte tym większe są efekty naszej pracy i nasza radość i satysfakcja zawodowa.

Potrzebujemy **rozwój, inspiracji i zaufania do naszych umiejętności** zawodowych i podejmowanych przez nas decyzji. Chcemy konkretów. Pracujemy nad dobrą komunikacją i jasnym określaniem oczekiwań i obowiązków.

Tęsknimy za **niezależnością i dużą swobodą** w wykonywaniu obowiązków. Mamy dość patrzenia nam na ręce i braku zaufania. Chcemy wierzyć w siebie i chcemy aby inni uwierzyli w nas. Tak naprawdę, głęboko i na stałe, żeby kobiety nie musiały się tłumaczyć, że bycie kobietą, matką nie stawia nas w drugim rzędzie za mężczyznami.

# Nasza motywacja to:

moje ja i **moja wewnętrzna siła**

ogromna potrzeba bycia **wolnym człowiekiem**

moja kreatywność i chęć rozwoju

**ciekawość ludzi i świata**

ludzie, którzy są dla nas ważni, którzy są kreatywni, silni i wspierający

inne kobiety, które osiągnęły sukces

**pieniądze,** aby spełniać marzenia

dystans do siebie i świata oraz dobre, wartościowe słowa

poczucie misji i chęć niesienia pomocy

# Nasze porzucone cele i marzenia

Są i nie ma ich jednocześnie. Jak to możliwe? Jesteśmy mocno **flexiable**, ponieważ porzucane przez nas w danej chwili cele czy marzenia są z nami cały czas i powracają kiedy już jest na nie gotowość, czujemy stabilizację finansową czy rodzinną, odchowane dzieci, mamy czas i przestrzeń na ich realizację. A jeśli jakieś marzenie lub cel nam umyka, naprawdę nie jest możliwe do realizacji - zastępujemy je innym dla nas ważnym celem. Zdecydowanie **jesteśmy cały czas w ruchu i w drodze** do celu, na ścieżce do marzeń.

Zapominamy tylko czasem, że małe cele i małe marzenia też się liczą, że bycie tu i teraz pomimo wszystko i wbrew temu co inni mówią też jest wartością. Zapominamy, żeby uwierzyć w siebie i swoje umiejętności, dzięki, którym możemy być w miejscu, z którego możemy wystartować na nowo, kolejny raz.

# Co zatrzymuje nas w miejscu?

**Większość z nas stanęła po stronie mocy i uważa, że na nic nigdy nie jest za późno, że wciąż kilka rzeczy mamy do zrobienia!**

Ale bywa, że: brak czasu, obawa związana z tym, że nie wiadomo od czego zacząć, brak wytrwałości i odwagi, brak finansów, długi czas potrzebny na zmianę, brak wiary w siebie, strach przed porażką, który nas oblepił, nieumiejętność stawiania realnych celów, brak odpowiedniego przygotowania, wykształcenia i doświadczenia, odpowiedzialność za rodzinę, wiek, zdrowie, wygodne i sprawdzone życie, powodują, że rezygnujemy z rozwoju zawodowego czy naukowego, udoskonaleń i parcia do przodu z naszymi biznesami czy zmianą zawodu czy pracy.

Jednak, nadal **każda z nas ma cele i marzenia, które realizujemy i o które walczymy.**

Ważne są dla nas dobre zarobki, znaczenie naszej pracy, prestiż, rozwój zawodowy (awans, zmiana zawodu, własna firma, rozwój biznesu), rozwój zainteresowań, zmiana miejsca do życia, podróże małe i duże, dzielenie się dobrem, pasją i tym co mamy dzisiaj, **tu i teraz.**

**MANA**

**STOCH**

**TRENER KA**

**Kobieta 40+**



[www.manastoch.pl](http://www.manastoch.pl)

Dziękuję wszystkim za rozmowy i słowa w ankietach. Każda z nas ma jeszcze **długą drogę przed sobą** i trzymam za nas kciuki, ślę dobrą energię i pamiętajcie, warto sobie pomagać i doceniać siebie i inne kobiety. **Jeśli same zauważymy i docenimy siebie, zauważą i docenią nas też inni.** Pozdrawiam, Mana!