

І - Лора Некрасова

КОУЧ МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ICF

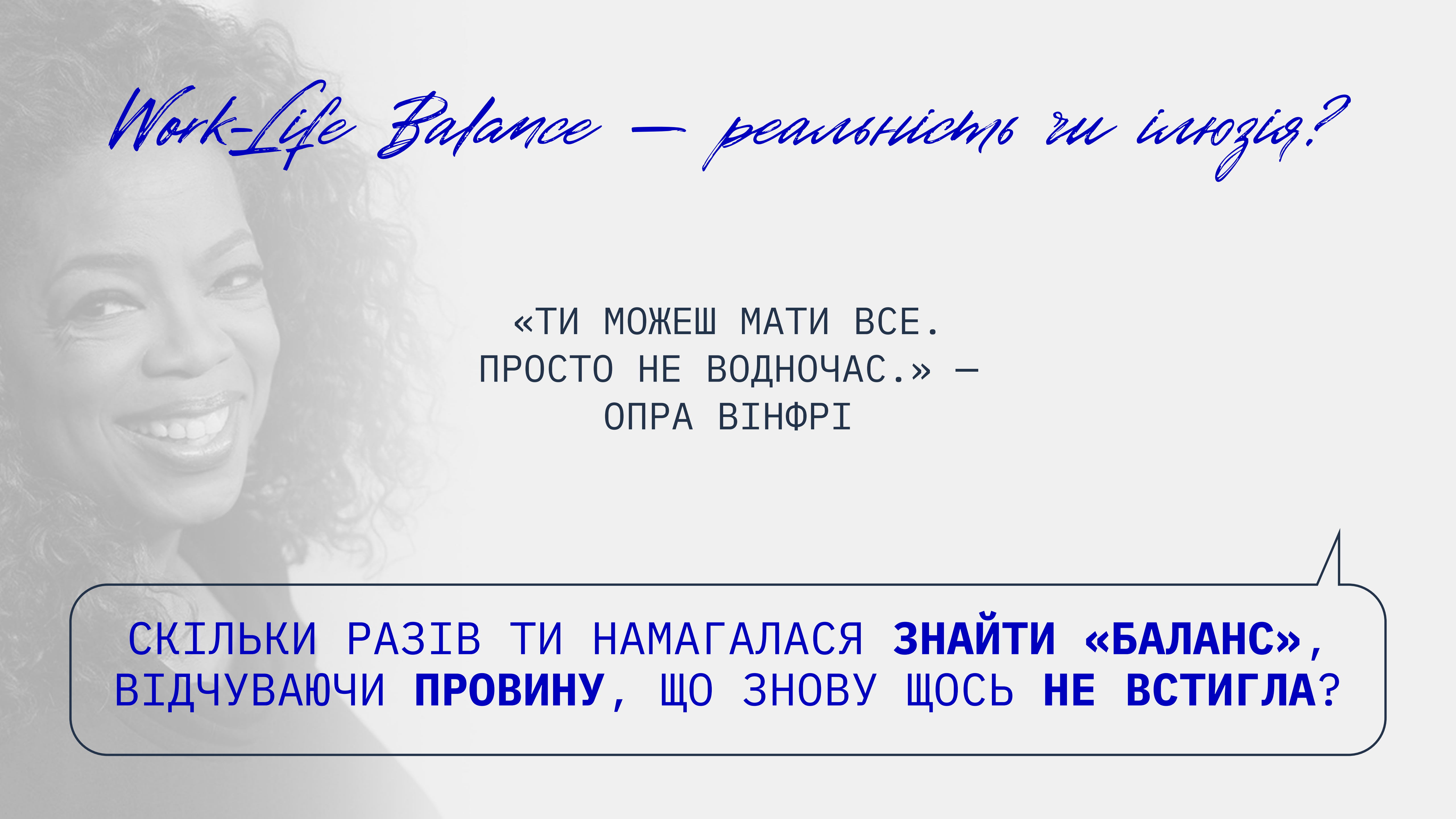
ПІДПРИЄМЕЦЬ

СПІВЗАСНОВНИЦЯ БРЕНДІВ BIBLIOTHEQUE
DE PARFUM TA VOTRE PARFUM

СПІВЗАСНОВНИЦЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ СИЛА.UA

МЕНТОРКА УКРАЇНСЬКОЇ ПЛАТФОРМИ
«ЖІНКИ В БІЗНЕСІ»





Work-Life Balance — реальність чи ілюзія?

«ТИ МОЖЕШ МАТИ ВСЕ.
ПРОСТО НЕ ВОДНОЧАС.» —
ОПРА ВІНФРІ

**СКІЛЬКИ РАЗІВ ТИ НАМАГАЛАСЯ ЗНАЙТИ «БАЛАНС»,
ВІДЧУВАЮЧИ ПРОВИНУ, ЩО ЗНОВУ ЩОСЬ НЕ ВСТИГЛА?**

WORK-LIFE BALANCE ЯК МАРКЕТИНГОВИЙ ПРОДУКТ

- У 2000-Х РОКАХ ЦЯ КОНЦЕПЦІЯ СТАЛА НОВИМ «MUST HAVE».
- СОЦМЕРЕЖІ ЗАКРІПИЛИ ОБРАЗ ІДЕАЛЬНОЇ ЖІНКИ: УСМІХНЕНОЇ, ЕФЕКТИВНОЇ, СПОКІЙНОЇ.
- АЛЕ БАЛАНС ЯК РІВНІСТЬ У ВСЬОМУ — ЦЕ ПАСТКА.

«Баланс — це не управління часом, а вміння будувати кордони.»

**ЯКА ВЕРСІЯ «БАЛАНСУ» ЖИВЕ У ТВОЇЙ ГОЛОВІ?
І ЧИ СПРАВДІ ВОНА ТВОЯ?**

20 РОКІВ ТРАНСФОРМАЦІЇ:

- +40% ЖІНОК — У КЕРІВНИЦТВІ КОМПАНІЙ
- +60% — ОСНОВНІ ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ДІТЕЙ І ПОБУТ
- ВІД ЖІНКИ ЧЕКАЮТЬ М'ЯКОСТІ Й СИЛИ, НІЖНОСТІ Й ТВЕРДОСТІ, ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ Й МАТЕРИНСТВА — ОДНОЧАСНО

«Найважливіше кар'єрне рішення — це кого ти вибереш собі в партнери по життю.»

ДОСЛІДЖЕННЯ MCKINSEY (2022):

ЖІНКИ СТИКАЮТЬСЯ З ВТРИЧІ БІЛЬШИМ ЕМОЦІЙНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ ВДОМА, НІЖ ЧОЛОВІКИ.

БАЛАНС – ЦЕ НЕ СТАТИКА, А РУХ

- БАЛАНС – ЦЕ НЕ 50/50.
- ЦЕ ЗДАТНІСТЬ КОРИГУВАТИ НАПРЯМ, СЛУХАТИ СЕБЕ.
- ІНОДІ – ЦЕ ВИБІР НЕ «ВСТИГАТИ», А «ЖИТИ».

Метафора:

*Чзби канатохідця. Він не стоїть нерухомо.
Він постійно ловить себе у русі.*



**ДЕ ЗАРАЗ НАЙБІЛЬШИЙ ДИСБАЛАНС
У ТВОЄМУ ЖИТТІ – І ЩО ЗА НИМ СТОЇТЬ?**

**УЯВИ, ТОБІ
ЗАЛИШИВСЯ**



ЖІНОЧЕ ЖИТТЯ – ЦЕ ЦИКЛИ, А НЕ ТАБЛИЦЯ

- У ПРИРОДІ Є РИТМИ: ВЕСНА, ЛІТО, ОСІНЬ, ЗИМА.
- У ЖІНКИ – ФАЗИ, ЕНЕРГІЇ, НАСТРОЇ.
- БАЛАНС – ЦЕ ВМІННЯ ЖИТИ В ЗЛАГОДІ З ВНУТРІШНІМ СЕЗОНОМ.

*«Ти можеш робити складні речі.
Але не всі одразу.»*

ЗАМІСТЬ “ВІДДІЛЯТИ РОБОТУ І ЖИТТЯ” — З’ЄДНАТИ СЕБЕ В ЦІЛОМУ

- ЩО ДАЄ СЕНС ТВОЄМУ РАНКУ?
- ЯКІ РОЛІ ДЛЯ ТЕБЕ СПРАВЖНІ, А ЯКІ — НАВ’ЯЗАНІ?

Метафора:

Життя — не балансування тарілок. Це оркестр, де ти можеш бути диригенткою, солісткою і слухачкою водночас.

- КОЛИ ТИ ВІДЧУВАЄШ СЕБЕ “ВДОМА” В СОБІ?
 - ЩО ТЕБЕ ВІДКЛЮЧАЄ ВІД СЕБЕ —
І ЯК ТИ МОЖЕШ ЦЕ ЗМІНИТИ?



WORK-LIFE BALANCE — НЕ МЕТА, А ПРОЦЕС САМОПОВАГИ

*«Справжній баланс — це коли ти не вирагаси себе,
виконуючи всі інші ролі.»*

ДОЗВОЛЬ СОБІ НЕ ВСТИГАТИ.

ДОЗВОЛЬ СОБІ ПОМИЛЯТИСЯ.

ДОЗВОЛЬ НЕ ПОДОБАТИСЯ ВСІМ.

НЕ ВИМІРЮЙ СЕБЕ СПИСКАМИ ЗАДАЧ.

НАВЧИСЬ ВИЗНАВАТИ СВОЇ ДОСЯГНЕННЯ ВЖЕ ЗАРАЗ.

ВИБИРАЙ СЕБЕ — ЩОДНЯ.

**ЯКЕ ОДНЕ РІШЕННЯ ТИ МОЖЕШ УХВАЛИТИ СЬОГОДНІ,
ЩОБИ БУТИ БІЛЬШ ЖИВОЮ, А НЕ ПРОСТО “ЕФЕКТИВНОЮ”?**

