**Łatwość nawiązywania kontaktów jest cechą pewności siebie, którą częściej mają kobiety niż mężczyźni. Nowe dane**

**Aż 45 proc. młodych Polaków w wieku od 18 do 22 lat uważa, że ma dystans do siebie, a 59 proc. wszystkich badanych uważa go za cechę osoby pewnej siebie. Mężczyźni częściej dostrzegają u siebie większość cech przypisywanych do pewności siebie. Okazuje się jednak, że to kobiety częściej charakteryzuje łatwość nawiązywania kontaktów. W opinii 61 proc. badanych asertywność jest cechą osoby pewnej siebie, jednak zaledwie co trzeci respondent dostrzega ją u siebie. Dane pochodzą z najnowszego reprezentatywnego badania Fundacji WłączeniPlus, towarzyszącego projektowi Power Talks, którego celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości.**

**Jedynie 18 proc. najmłodszych badanych ma umiejętność publicznego zabierania głosu**

**Dystans do siebie** jest cechą, którą widzą u siebie częściej mężczyźni (dostrzega go 47 proc. w porównaniu do 38 proc. wśród kobiet) jednak to ankietowane Polki częściej wskazują go, jako atrybut osoby pewnej siebie (64 proc. w porównaniu do 54 proc. wśród mężczyzn). Wśród wszystkich cech wskazywanych w badaniu jako charakterystyczne dla osób pewnych siebie, badani w wieku 18-24 lat najczęściej widzą u siebie dystans do własnej osoby – wskazuje go aż 45 proc. Z kolei cechami, które najrzadziej u siebie dostrzegają, są **brak konformizmu** (15 proc. wskazań) oraz **umiejętność publicznego zabierania głosu** (18 proc.). Dane pochodzą z najnowszego reprezentatywnego badania Fundacji WłączeniPlus i towarzyszą projektowi budującemu pewność siebie u młodych ludzi – Power Talks.

*– Cieszy nas, że, młodzi ludzie dostrzegają u siebie dystans do własnej osoby. To istotny zasób psychologiczny, ponieważ umożliwia lepsze radzenie sobie z krytyką i sytuacjami stresowymi. Obszarem do rozwoju pozostają nadal kompetencje związane z publicznym wyrażaniem własnych opinii. A to, co na pewno przydaje się przy budowaniu własnej pozycji zawodowej oraz wolności osobistej to rozwijanie asertywności rozumianej jako chronienie swoich zasobów i granic. To właśnie elementy, z których szkolę młode kobiety w ramach Power Talks* – komentuje **Olga Kozierowska, prezeska Fundacji WłączeniPlus i twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką**.

**Kobiety mają większą łatwość nawiązywania kontaktów niż mężczyźni**

W przypadku większości cech, które zdaniem respondentów charakteryzują osoby pewne siebie, częściej dostrzegają je u siebie mężczyźni – jest tak w przypadku np. **umiejętności szybkiego podejmowania decyzji** (39 proc. wskazań wśród mężczyzn i 30 proc. wśród kobiet). Kobiety częściej jednak jako związane z pewnością siebie wskazują umiejętności interpersonalne. Jedyną cechą, którą częściej dostrzegają u siebie Polki jest **łatwość nawiązywania kontaktów** – widzi ją u siebie 37 proc. respondentek i 34 proc. respondentów. Także to Polki częściej postrzegają ją jako cechę charakteryzującą osoby pewnej siebie – 60 proc. wskazań w porównaniu do 58 proc. wśród mężczyzn.

**Odporność na krytykę i stres przychodzą z wiekiem**

Zdaniem 61 proc. respondentów **asertywność** jest cechą, która charakteryzuje osoby pewne siebie, jednak tylko co trzeci Polak dostrzega u siebie. Co czwarta kobieta i co trzeci mężczyzna uważają siebie za **osoby odporne na krytykę**. Najrzadziej dostrzegają tę cechę u siebie respondenci w wieku 18-24 lata (22 proc.) a najczęściej z grupy 55-65 lat (38 proc.). Także **odporność na stres** przychodzi z wiekiem, jak wskazują wyniki badania – dostrzega ją u siebie jedynie 21 proc. ankietowanych w wieku 18-24 lata i już 39 proc. w wieku 55-65 lat. Jednocześnie, zdaniem 58 proc. badanych, jest to ważna cecha u osoby pewnej siebie.

– *Pewność siebie ma wiele wymiarów – może też obejmować zarówno łatwość w nawiązywaniu relacji, jak i umiejętność podejmowania decyzji. Niektóre z tych cech kształtują się naturalnie, inne wymagają świadomego rozwoju. Kluczowe jest, abyśmy tworzyli warunki do budowania pewności siebie na każdym etapie życia, zamiast pozostawiać to wyłącznie doświadczeniu zdobywanemu z wiekiem* –mówi **Natalia Kacprzak, Brand Business Leader marki Kérastase w Polsce i Krajach Bałtyckich**, która jest inicjatorem kampanii Power Talks.

**Warsztaty budujące pewność siebie**

Badanie przeprowadziły [Socjolożki.pl](https://socjolozki.pl/) na reprezentatywnej próbie Polek i Polaków w ramach projektu Power Talks, którego celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości. Projektowi Fundacji WłączeniPlus oraz marki Kérastase towarzyszą [bezpłatne sesje inspirujące dla młodych kobiet](https://sukcespisanyszminka.pl/power-talks/)**,** które odbędą się 26 marca w Krakowie, 3 kwietnia we Wrocławiu oraz 9 kwietnia w Łodzi. Podczas bezpłatnych sesji Olga Kozierowska, twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką, oraz Kasia Malinowska, ekspertka Sukcesu Pisanego Szminką, wesprą młode kobiety w budowaniu swojej pewności siebie, a także podzielą się sprawdzonymi narzędziami i ćwiczeniami, które ułatwiają odkrywanie własnego potencjału. W ramach programu Power Talks **do końca 2025 roku wsparcie otrzyma ponad 15 tysięcy kobiet na całym świecie**.

\*Badanie z użyciem metodologii CAWI przeprowadzono na reprezentatywnej pod kątem wieku i płci grupie 1000 dorosłych Polaków we wrześniu 2024.

