**Prawie połowa młodych Polek nie czuje się kompetentna w sytuacjach zawodowych, mimo odpowiednich kwalifikacji. Najnowsze badanie**

**Aż 75 proc. badanych kobiet uważa, że pewność siebie jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu zawodowego. Jednocześnie niemal trzy na cztery młode Polki zrezygnowały z działania ze względu na brak pewności siebie. Również ponad ¼ respondentek często czuje się mniej pewna siebie w kontaktach zawodowych z mężczyznami niż z kobietami. Mimo to jedynie 16 proc. ankietowanych korzysta z narzędzi wspierających budowanie pewności siebie. Wyniki badania towarzyszą kampanii Power Talk, której celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości.**

**Blisko połowa młodych kobiet nie czuje pewności siebie w kontaktach zawodowych z mężczyznami**

Z deklaracji badanych wynika, że **29 proc. respondentek często lub bardzo często ma poczucie braku bycia kompetentnymi w sytuacjach zawodowych**, mimo posiadania odpowiednich kwalifikacji. Odczucie to towarzyszy blisko połowie (48 proc.) badanych kobiet z najmłodszej grupy w wieku 18-24 lata, dopiero wchodzących na rynek pracy. **Również 29 proc. respondentek często lub bardzo często czuje się mniej pewna siebie w kontaktach zawodowych z mężczyznami** niż kobietami. Szczególnie dotyczy to najmłodszej grupy badanych, w wieku 18- 24 lata, która dopiero wchodzi na rynek pracy – deklaruje to 47 proc. z nich.

**Dziewięć na dziesięć Polek uważa, że warto inwestować w swoją pewność siebie**

Aż 85 proc. respondentów jest zdania, że warto inwestować w budowanie pewności siebie, a wśród kobiet 89 proc. Jednocześnie jedynie 16 proc. badanych Polaków deklaruje, że korzysta z narzędzi wspomagających budowanie pewności siebie. Najczęściej są to **poradniki i książki z zakresu rozwoju osobistego** – (43 proc.), **praca z psychologiem** (35 proc.) oraz **kursy i szkolenia z rozwoju osobistego** (30 proc.). Kobiety znacznie częściej od mężczyzn (51 proc. w porównaniu do 33 proc.) korzystają z poradników i książek z zakresu rozwoju osobistego, jako narzędzi do budowania pewności siebie.

*– Pewność siebie, oparta na zdrowych filarach, jest kluczowym elementem budowania przyszłości na własnych zasadach. A jedynie działanie na własnych zasadach może przynieść poczucie spełnienia i tak zwany sukces. Pewność tę można rozwijać poprzez uczestnictwo w programach wsparcia, dlatego osobiście angażuję się w prowadzenie warsztatów Power Talks, wykorzystując swoje doświadczenia prywatne i zawodowe* – mówi **Olga Kozierowska, prezeska Fundacji WłączeniPlus i twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką**.

**Z wiekiem dostrzegamy znaczenie pewności siebie w osiąganiu sukcesu zawodowego**

Aż **73 proc. ankietowanych uważa, że pewność siebie jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu zawodowego**. Tego zdania są także **trzy na cztery badane Polki**. Okazuje się, że do wniosku, że pewność siebie jest istotna w budowaniu sukcesu zawodowego, dochodzimy z czasem i zdobytym doświadczeniem – w grupie w wieku **18-24 lata uważa tak 64 proc.** respondentów, w grupach między 25 a 54 lata ok. 72 proc. badanych, podczas gdy już 83 proc. ankietowanych powyżej **55 roku życia jest tego zdania.**

– *Pewność siebie jest kluczowa w budowaniu efektywnych relacji zawodowych. Młode kobiety, które czują się pewnie, łatwiej nawiązują kontakty z współpracownikami, co przekłada się na lepszą współpracę w zespole. Uczestnictwo w warsztatach rozwoju osobistego daje im tę odwagę do wyrażania swoich pomysłów. Pracując nad pewnością siebie, tworzymy przyszłość, w której każdy głos jest słyszalny i doceniany* – mówi **Natalia Kacprzak, Brand Business Leader Kérastase w Polsce i Krajach Bałtyckich**.

**Co piąta Polka wielokrotnie rezygnowała z działania z powodu braku pewności siebie**

Wyniki badania\* przeprowadzonego na reprezentatywnej grupie Polek i Polaków wskazują, że **dwóm na trzem ankietowanym zdarzyło się przynajmniej kilkukrotnie zrezygnować z ważnej decyzji lub podjęcia określonego działania z powodu braku pewności siebie.** 20 proc. przyznaje, że taka sytuacja miała miejsce wielokrotnie.

**Trzy na cztery kobiety uważają, że wiara w swoje zdolności buduje pewność siebie**

Uczestnicy badania zapytani o to, co ich zdaniem wpływa na budowanie pewności siebie najczęściej wskazywali **wiarę w siebie** (73 proc. – 77 proc. wskazań wśród kobiet) oraz **wiarę w swoje zdolności** (70 proc. – 75 proc. wskazań wśród kobiet). W dalszej kolejności padające odpowiedzi to **lubienie samego siebie** (69 proc. – w porównaniu do 74 proc. wśród kobiet) oraz **pozytywne myślenie** (68 proc. – w porównaniu do 74 proc. wśród kobiet).

**Połowa Polaków postrzega swoje pokolenie jako bardziej pewne siebie niż pokolenie swoich rodziców**

Wyniki badania wskazują, że 46 proc. respondentów uważa, że ich pokolenie charakteryzuje się większą pewnością siebie, w porównaniu do pokolenia rodziców. Tego zdania jest 50 proc. kobiet i 42 proc. mężczyzn. Najrzadziej jako pewniejszych siebie od rodziców postrzegają się ankietowani w wieku 18-24 lat – 42 proc., a najczęściej ci z grupy 25-34 lata – aż 49 proc. Badanie pokazuje, że Połowa Polaków deklaruje, że najbliższe otoczenie (rodzina, współpracownicy) uznaje ich za osobę pewną siebie. Osoby w wieku 18-24 lat rzadziej uważają, że inni postrzegają je jako osoby pewne siebie – jedynie 37 proc.

**Sesje inspirujące Power Talks**

Badanie przeprowadzone zostało przez [Socjolożki.pl](https://socjolozki.pl/) w ramach akcji Power Talks, której celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości. Przy okazji kampanii Sukcesu Pisanego Szminką (Fundacja WłączeniPlus) oraz marki Kérastase odbędą się **bezpłatne sesje inspirujące dla młodych kobiet,** które odbędą się już [23 października w Poznaniu](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZPSKfUmpxczWw-RU3esmmDeaQZuuLxa6MXJoQzI9CA7TcWg/viewform) oraz [6 listopada w Sopocie](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMqA7Y5Wcj6iKgqISADzeZ2t0mhEpKdcvHDwkPVGRZf8K7Cg/viewform). Podczas bezpłatnych sesji w Poznaniu i Sopocie Olga Kozierowska, twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką oraz Anna Flis, 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 2025 roku wsparcie otrzyma ponad 15 tysięcy kobiet na całym świecie**.

– ***Warsztaty organizujemy pro publico bono****, kierując się zasadą „podaj dalej”. Od uczestniczek warsztatów oczekujemy jedynie przekazania pozyskanej wiedzy następnej osobie, której jest ona potrzebna* – **dodaje Olga Kozierowska.**

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

