**Kobiety-liderki. Z jakimi wyzwaniami mierzą się na co dzień?**

**Kobiety w zarządach firm i pełniące funkcje kierownicze to wąska, rzadko badana grupa. Mało wiemy o ich pracy. Przede wszystkim nie zdajemy sobie sprawy, z jakimi wyzwaniami muszą mierzyć się każdego dnia. A tych w życiu kobiet-liderek nie brakuje.**

Według badań Grand Thornton, wysokie stanowiska kierownicze w średnich i dużych firmach w Polsce, rozumiane jako zarząd i szefowanie poszczególnymi departamentami, zajmuje 29% kobiet. Kobiety coraz częściej zapraszane są na największe wydarzenia biznesowe w kraju, gdzie występują jako ekspertki. W 2021 roku stanowiły niemal jedną trzecią wszystkich prelegentów. Coraz bardziej zacierają się granice między płciami w postrzeganiu funkcji społecznych. Obecnie roli kobiet nie sprowadza się wyłącznie do zajmowania się domem i opieki nad dziećmi. Kobiety rozwijają się, pną się po szczeblach kariery i odnoszą spektakularne sukcesy. Jednak droga do równowagi jest jeszcze daleka. Stereotyp płci wciąż dominuje w biznesie, o czym kobiety-liderki przekonują się każdego dnia.

**Stereotyp płci – czy kobieta może robić karierę?**

Dzieciom od praktycznie najmłodszych lat wpaja się, jaka jest rola kobiety, a jaka mężczyzny. Wiele zabawek dzieli się na „dziewczęce” i „chłopięce”. Dla małych dziewczynek przeznaczone są zabawkowe kuchenki, żelazka, pralki, podczas gdy chłopcy mogą bawić się samochodzikami, budować konstrukcje z klocków i na inne sposoby rozwijać swoje pasje. Społeczeństwo przykleja etykiety. W chłopcach zakorzenia się odwagę, bycie „twardym”, wybacza się hałaśliwość. Od dziewczynek wymaga się grzeczności, skromności i wrażliwości. Dzieci często wyrastają w przeświadczeniu, że celem kobiety jest urodzić i wychować dzieci oraz zadbać o dom, a mężczyzny – zdobyć dobrą pracę i rozwijać się zawodowo.

Wszystko to przekłada się na dorosłe życie. Pomijanie wypowiedzi kobiet, ironiczne uśmiechy, nagminne przerywanie kobietom i wykluczające rozmowy mężczyzn, to tylko jedne z wielu wyzwań, z jakimi kobiety-liderki mierzą się na co dzień. To negatywnie wpływa na ich poczucie własnej wartości. Badania pokazują, że nawet jedna czwarta kobiet-menadżerek czuje się niedoceniana w miejscu pracy. Mimo zajmowania wysokich stanowisk i pełnienia odpowiedzialnych funkcji, aż 61% ankietowanych postrzega swoją rolę w firmie jako wspierającą, a nie przywódczą. Natomiast 40% uważa swoje osiągnięcia za przeciętne.

Kobiety-liderki muszą walczyć o swoje. Każdego dnia udowadniać, że mają taką samą wartość jak mężczyźni i mogą równie efektywnie – a niejednokrotnie nawet lepiej – wykonywać swoje obowiązki zawodowe.

**Stres – nieodłączny kompan pracy na wysokich stanowiskach**

Praca w zarządzie czy na stanowisku kierowniczym zawsze wiąże się z większym stresem. Odpowiedzialna funkcja, konieczność podejmowania ważnych decyzji, wysokie wymagania, presja czasu – to wszystko powoduje ciągłe napięcie, które negatywnie wpływają na wiele aspektów życia kobiet-liderek. Przede wszystkim stres utrudnia efektywne wykonywanie obowiązków zawodowych. Pojawia się frustracja i uczucie bezsilności. Negatywne skutki stresu widoczne są też w życiu prywatnym kobiet-liderek. Pogorszenie relacji z najbliższymi, bezsenność, problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym to tylko jedne z wielu konsekwencji przedłużającego się napięcia nerwowego.

Pod wpływem stresu osłabia się funkcja ochronna płaszcza hydrolipidowego skóry. Cera traci blask, staje się szara, pojawiają się wypryski, świąd, pieczenie, nadwrażliwość i przesuszenie. Zwiększa się ryzyko powstawania stanów zapalnych i urazów mechanicznych. Gruczoły łojowe, chcąc uregulować poziom lipidów, produkują więcej sebum, co przyczynia się do powstawania zmian trądzikowych.

**Mądra i piękna – kobieta sukcesu potrafi to połączyć**

Ze stresem warto walczyć – zachować równowagę i dbać o swoje zdrowie. Racjonalna dieta to podstawa. Każda kobieta-liderka powinna dostarczać swojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Pełnowartościowe posiłki dodają energii, poprawiają samopoczucie i korzystnie wpływają na stan zdrowia.

Nieocenionym wsparciem w radzeniu sobie ze stresem jest aktywność fizyczna – zwłaszcza ta na świeżym powietrzu. Po niespełna 30 minutach intensywnego wysiłku znacząco wzrasta poziom endorfin w organizmie. Endorfiny, nazywane hormonami szczęścia, redukują poziom stresu i wprawiają w dobry nastrój. Trening to zatem dobre rozwiązanie dla ciała i umysłu.

Ukojeniem dla zmęczonej cery są codzienne rytuały pielęgnacyjne. O skórę warto dbać kompleksowo. Dokładne, ale jednocześnie przyjemne i delikatne oczyszczanie, antyoksydacja i nawilżanie to absolutne minimum.

Co ciekawe, staranna pielęgnacja nie tylko poprawia kondycję skóry, ale także odpręża obciążony silnym stresem umysł. Jak podkreśla Agata Kieda, właścicielka marki NOVALERM, a jednocześnie jej prezes i kobieta-liderka, mierząca się z różnymi wyzwaniami*. – Stawiam na kosmetyki dbające nie tylko o moje piękno, ale także zdrowie. Dzięki nim działam kompleksowo: dbam zarówno o wygląd zewnętrzny, jak i o dobre samopoczucie. Rytuał pielęgnacyjny to mój sposób na odstresowanie po ciężkim dniu w pracy i recepta na promienny wygląd każdego dnia.*

Świat biznesu stawia przed kobietami-liderkami mnóstwo wyzwań. Warto dążyć do równowagi oraz dbać o siebie w każdym aspekcie – od wewnątrz i na zewnątrz.