

Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας 2024 Τελικά Είμαστε Ίσοι;



Ξένια Κούρτογλου, MSc.
Ιδρύτρια Focus Bari, MEX & Resilience Expert

Thank you!

Θα δούμε...

- Η ιστορική αναδρομή
- Οι τελευταίες εξελίξεις

- Η σημερινή θέση στην εργασία
- Η σημερινή θέση στην οικογένεια

- Στο «δια ταύτα»...
- Όλες μαζί!!!

Δυο λόγια για μένα

#Iloveyourdaughter ❤️



Soprano Katia Paschou

#Iloveyourwork ❤️

1988:



2014



2021



Δυο λόγια για μένα

#Ilovelearning ❤️

#Ilovesharing ❤️



2015 : T.C.Coaching



2020 : MSc. PCC



PANTEION UNIVERSITY
OF SOCIAL AND POLITICAL STUDIES



Η καλύτερη ευκαιρία
είναι... **ΤΩΡΑ!**

Δυο λόγια για μένα



Τι σημαίνει «Resilience Expert?»
Ειδικός στην Ψυχική Ανθεκτικότητα

*Σε βοηθώ να χτίσεις εκείνες τις ποιότητες
ώστε να αντιμετωπίζεις με επιτυχία τις
συνεχείς αλλαγές της ζωής προσωπικά &
επαγγελματικά*

*Σημασία δεν έχει πόσο ψηλά πας, αλλά
και πόσο μακριά πας!*



Οι πηγές μου : μελέτες & έρευνες

- Ποιοτικές & Ποσοτικές Πανελλήνιες Έρευνες
- Σε θέματα θέσης της γυναίκας στην εργασία & οικογένεια

YouGov Profiles

 **FocusBari**
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία



Η Ιστορική Αναδρομή & οι Τελευταίες Εξελίξεις

Οι Ελληνίδες απέκτησαν δικαίωμα ψήφου το 1957



Η Λίνα Τσαλδάρη (1887-1981)



- Ήταν η πρώτη γυναίκα υπουργός
- Επικεφαλής του Υπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας

Η Καλλιρόη Παρρέν (1861-1940)



- Ήταν η πρώτη γυναίκα εκδότρια
- Ξεκίνησε την «Εφημερίδα των Κυριών» το 1886

Η Ιωάννα Στεφανόπολι (1875-1961)



- Ήταν η πρώτη γυναίκα φοιτήτρια Πανεπιστημίου
- Σπούδασε δημοσιογραφία

... και πολλές άλλες σπουδαίες γυναίκες που αξίζει να θυμηθούμε και να τιμήσουμε...



Μαρί Κιουρί



Μαρία Κάλλας

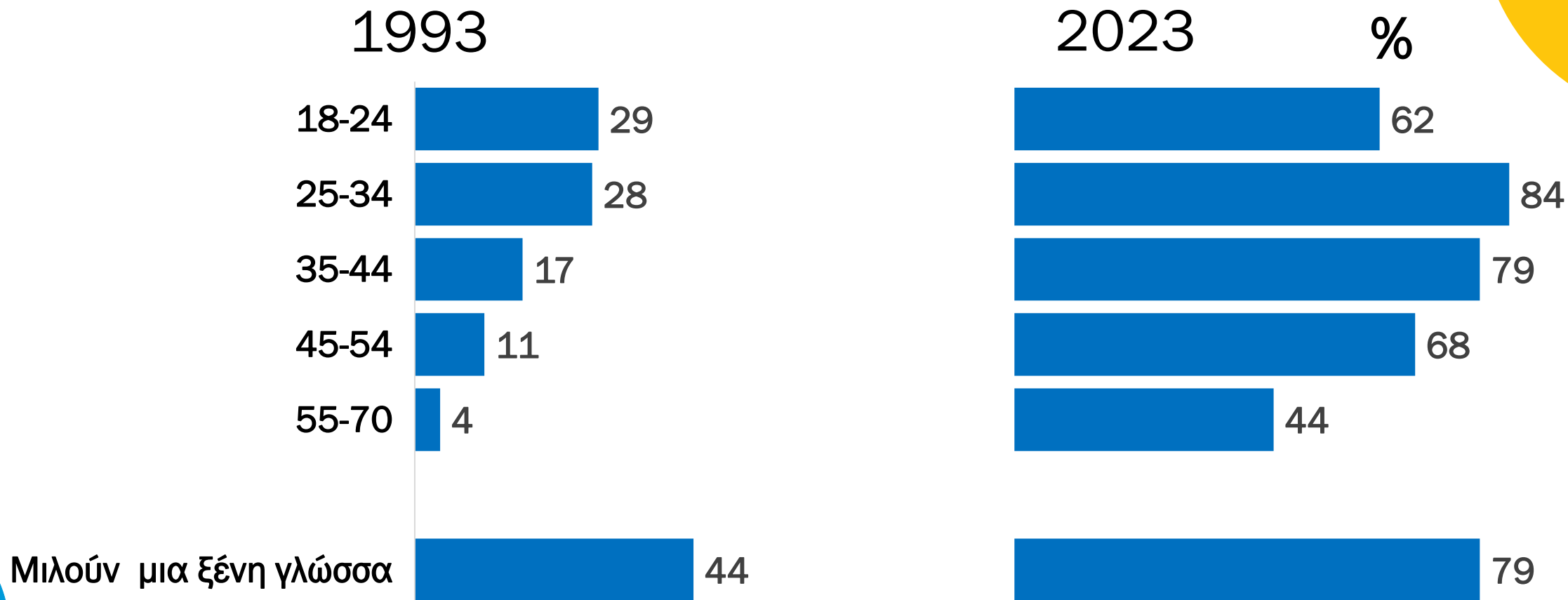


Μαρία Ρεζάν

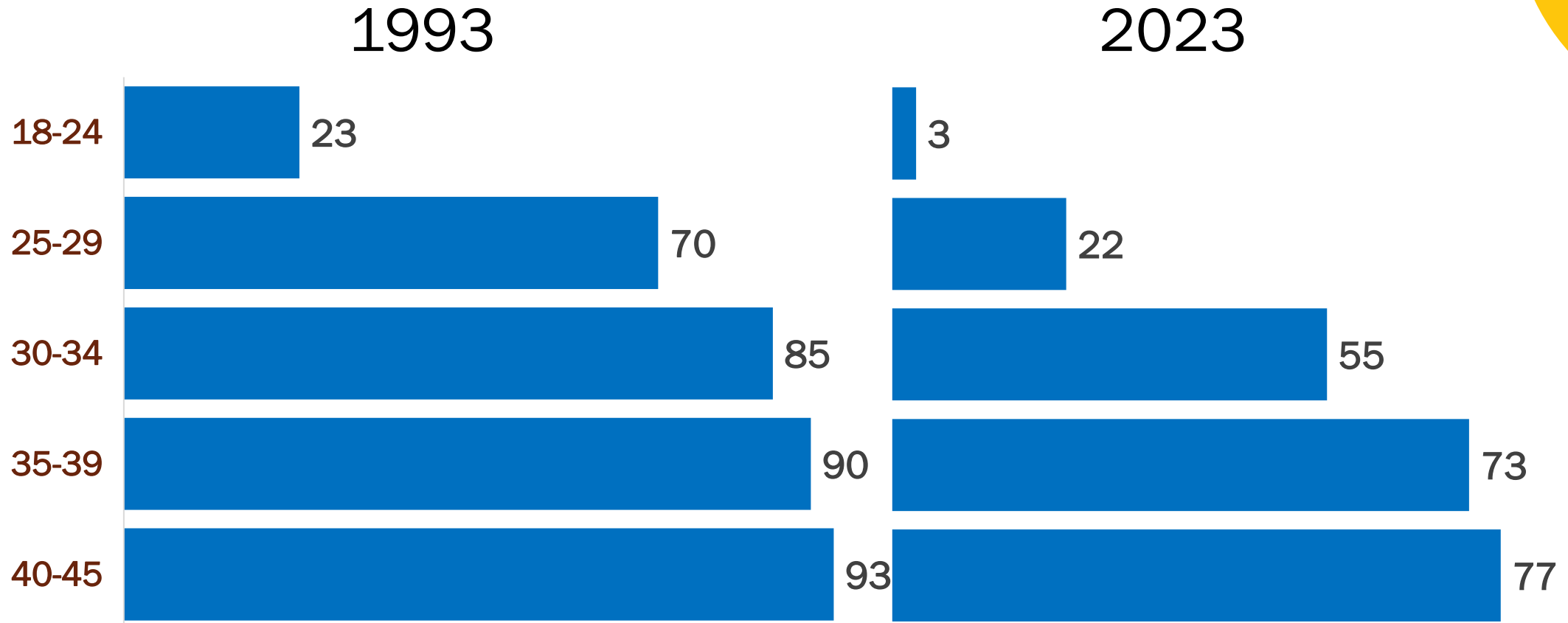
**Τα τελευταία
30 χρόνια...**



Μέσα στα τελευταία 30 χρόνια οι γυναίκες αποκτούν ανώτερη μόρφωση

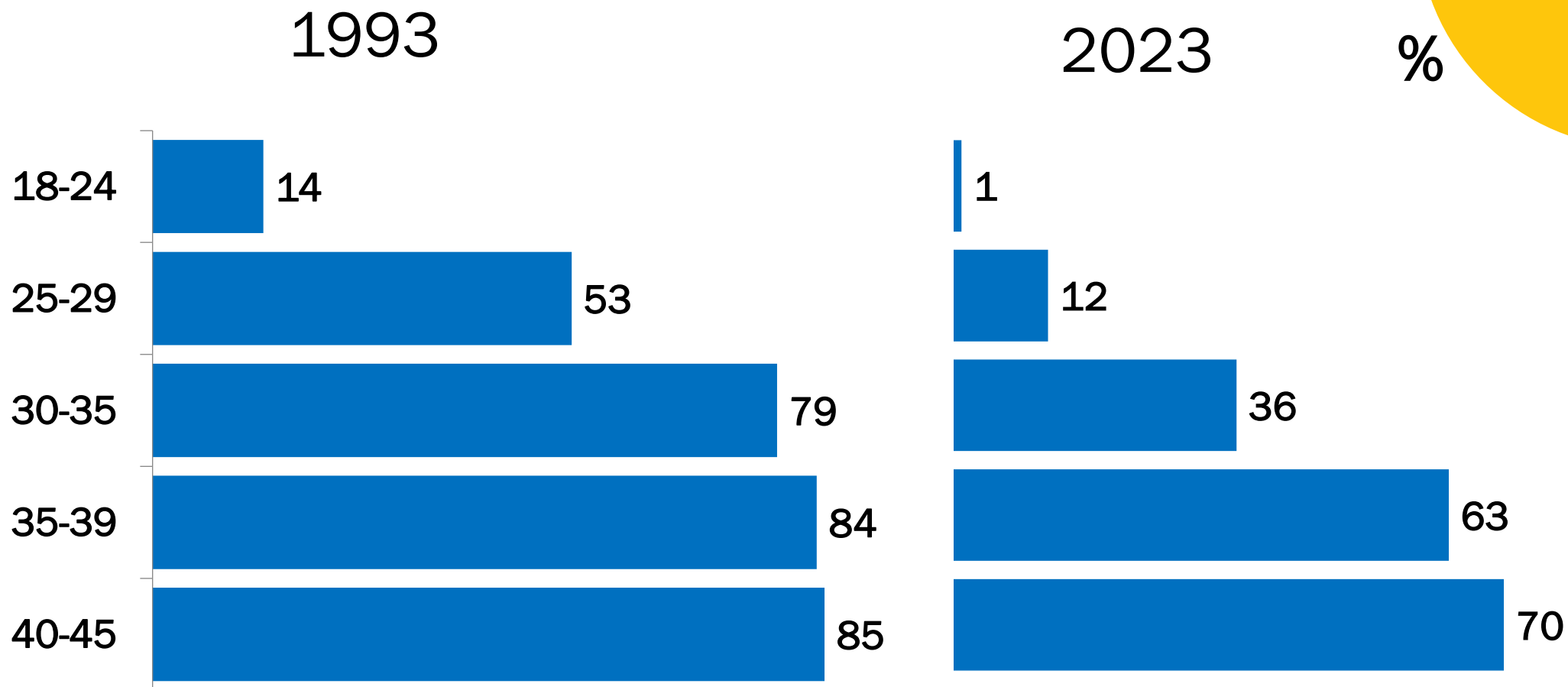


Οι γυναίκες παντρεύονται σε μεγαλύτερη ηλικία (% παντρεμένων γυναικών ανά ηλικιακή ομάδα)

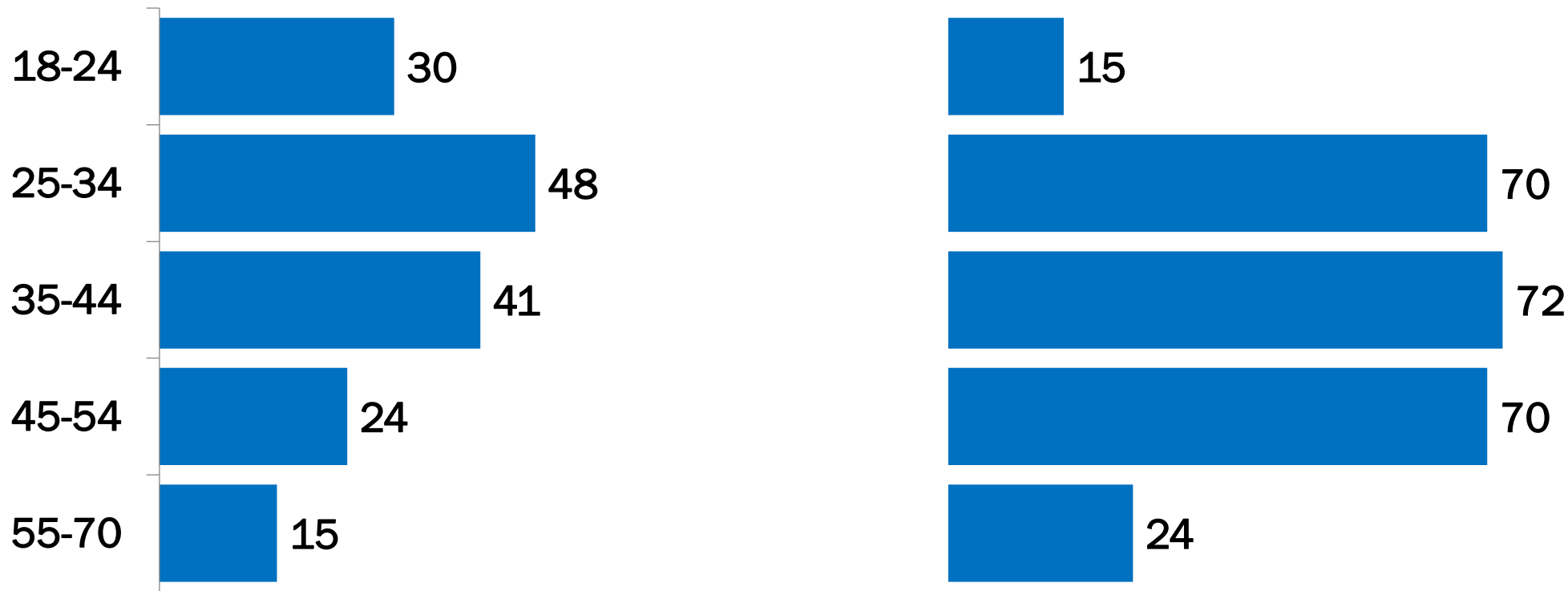


Καθυστερούν να αποκτήσουν **παιδιά**

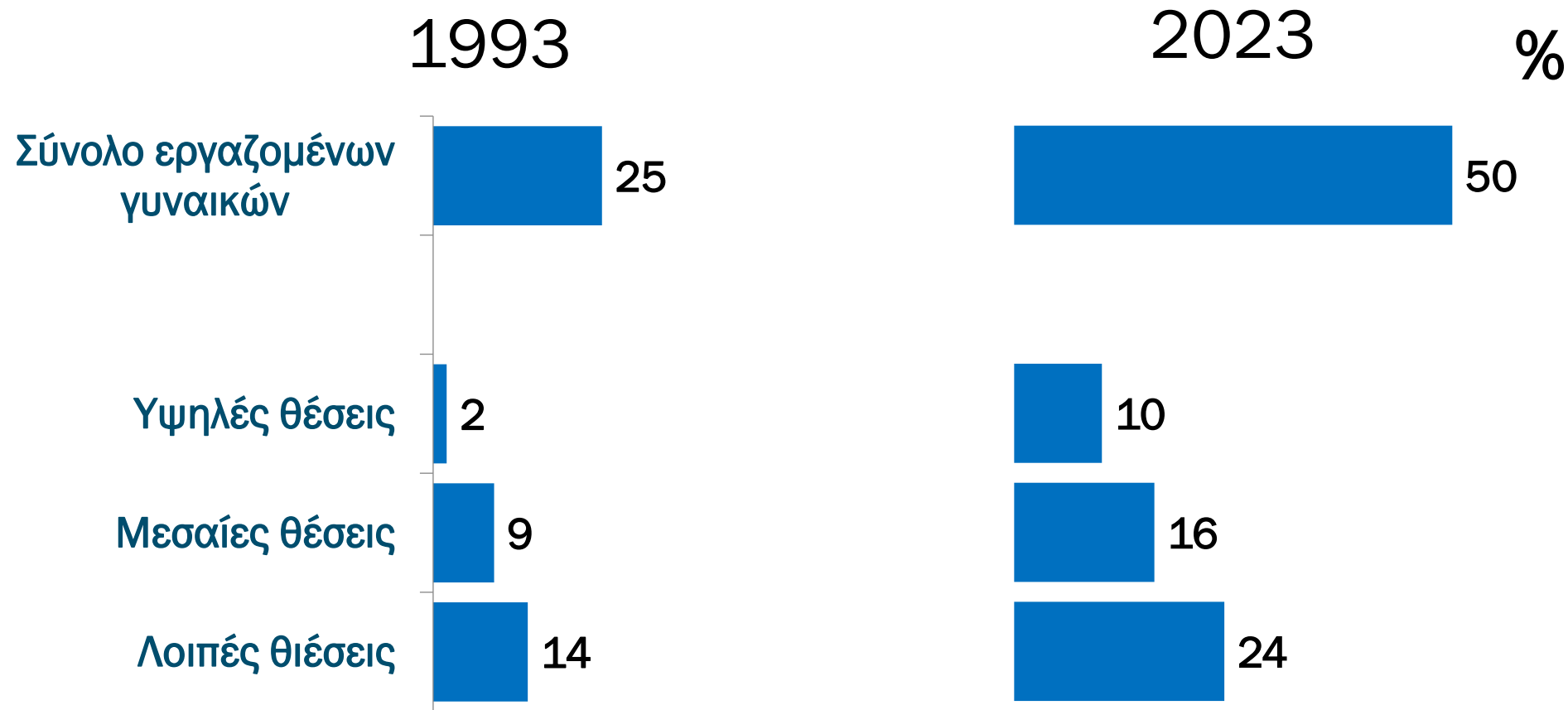
(% μητέρων ανά ηλικιακή ομάδα)



Σήμερα, μια στις δύο Ελληνίδες εργάζονται με πλήρη απασχόληση (% εργαζομένων ανά ηλικιακή ομάδα)



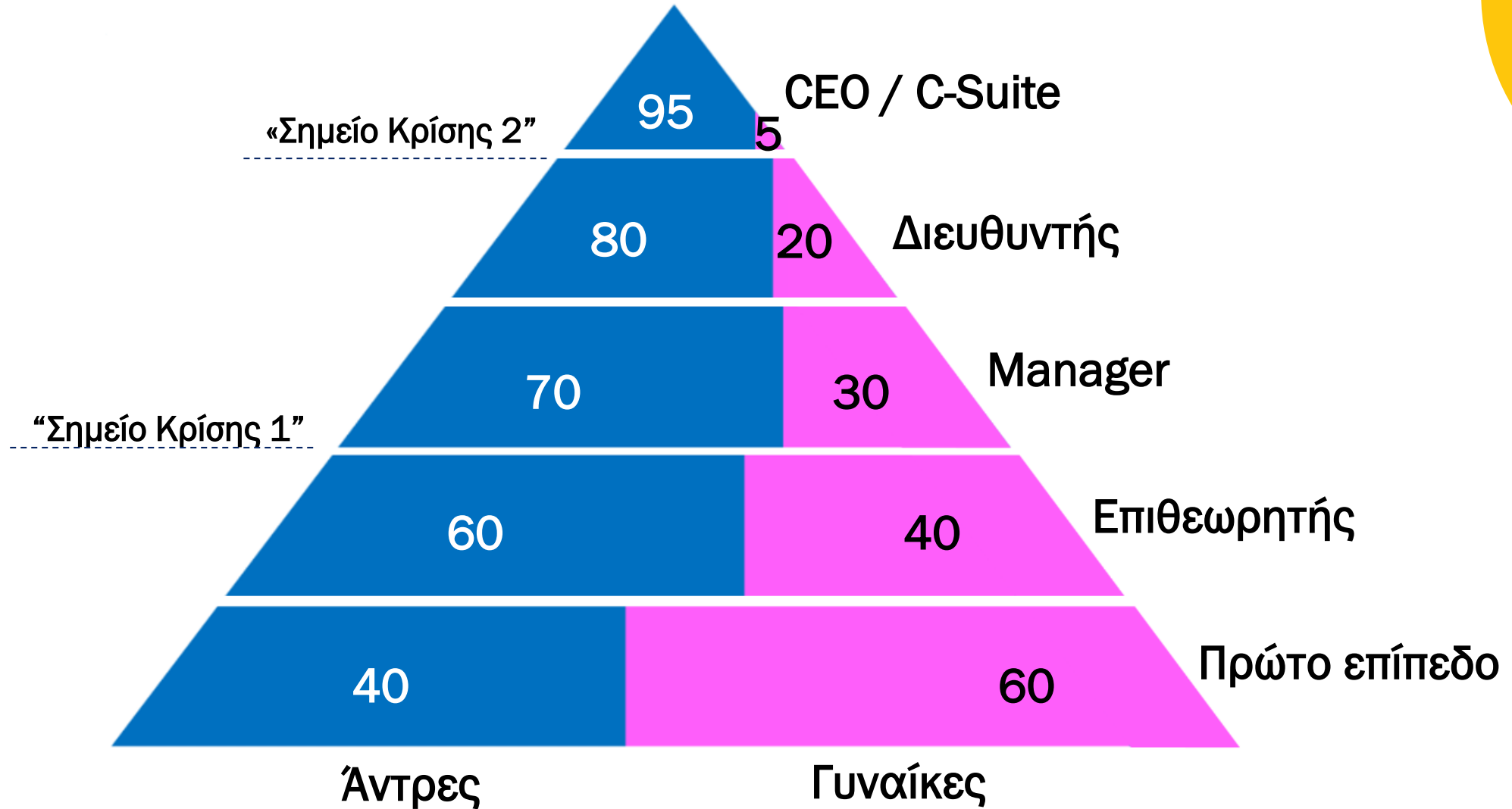
Όμως, η αναλογία γυναικών σε **υψηλές βαθμίδες** καριέρας παραμένει **περιορισμένη**



85% των Ελλήνων θεωρεί ότι έχει αναπτυχθεί η αναλογία γυναικών σε υψηλές βαθμίδες καριέρας, όμως υπάρχουν ακόμα αρκετά **εμπόδια προς την ανέλιξή τους**



Θεωρώντας την «Πυραμίδα Καριέρας»





#1. Προβληματισμός:

*Ενώ οι γυναίκες
εξελίσσονται σε
προσόντα & ρόλους,
εξακολουθεί να
υπάρχει
η «γυάλινη οροφή» &
η πίεση του περίγυρου*

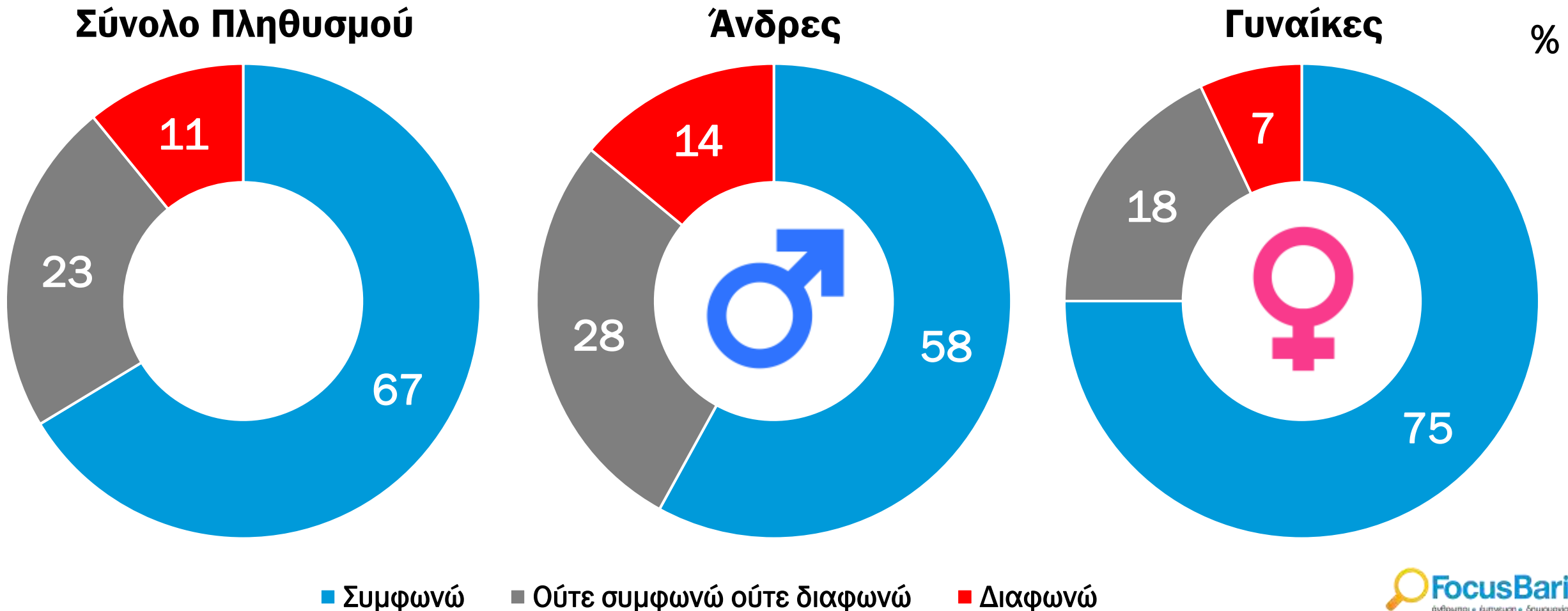


Η σημερινή θέση της γυναίκας:

- Στην εργασία
- Στην οικογένεια
- Στην ζωή

Οι δύο στους τρεις Έλληνες πιστεύουν πως **δεν υπάρχει ίση μεταχείριση ανδρών και γυναικών στον εργασιακό χώρο**, και η αναλογία αυτή είναι σαφώς ψηλότερη μεταξύ των γυναικών

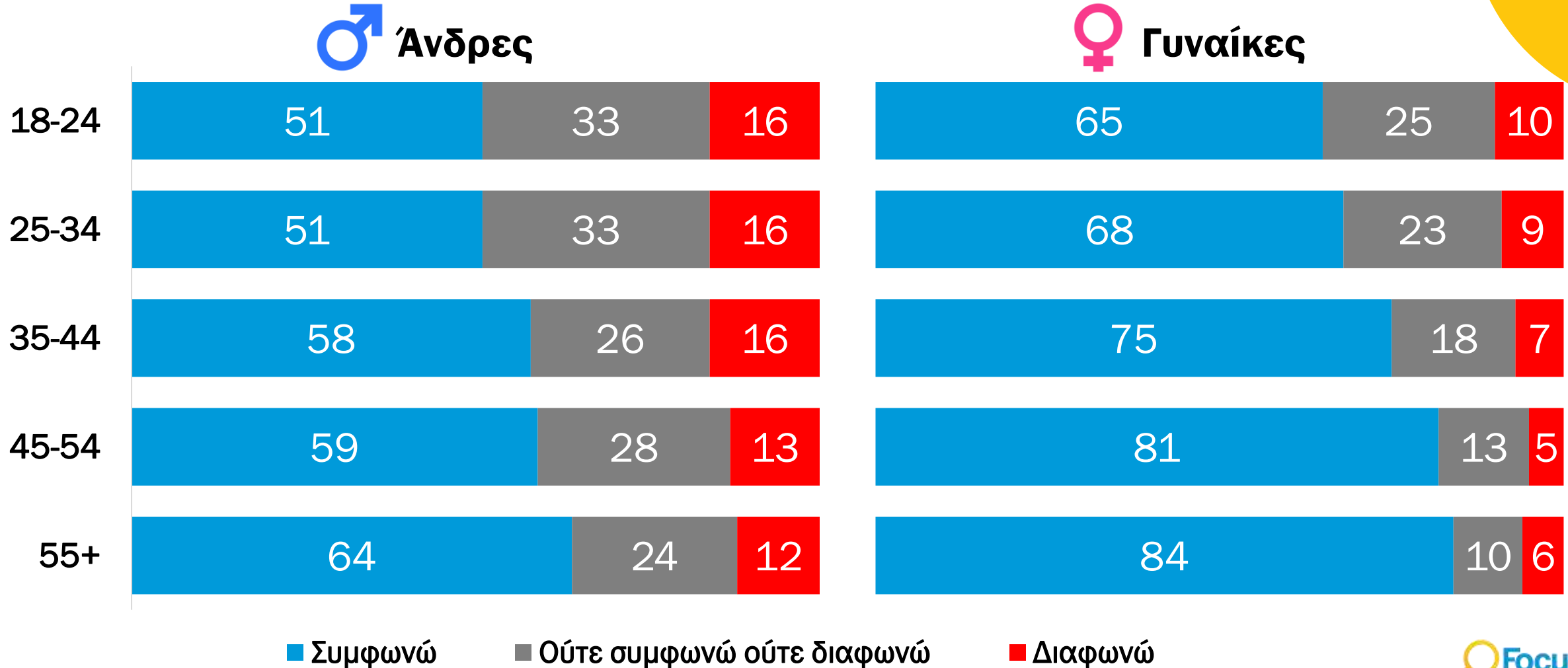
Ερ. «Οι άνδρες και οι γυναίκες εξακολουθούν να μην απολαμβάνουν ίσης μεταχείρισης στον χώρο εργασίας»



Ενώ η άποψη αυτή επικρατεί, είναι σαφώς χαμηλότερη μεταξύ των νεότερων ηλικιών και στα δύο φύλα

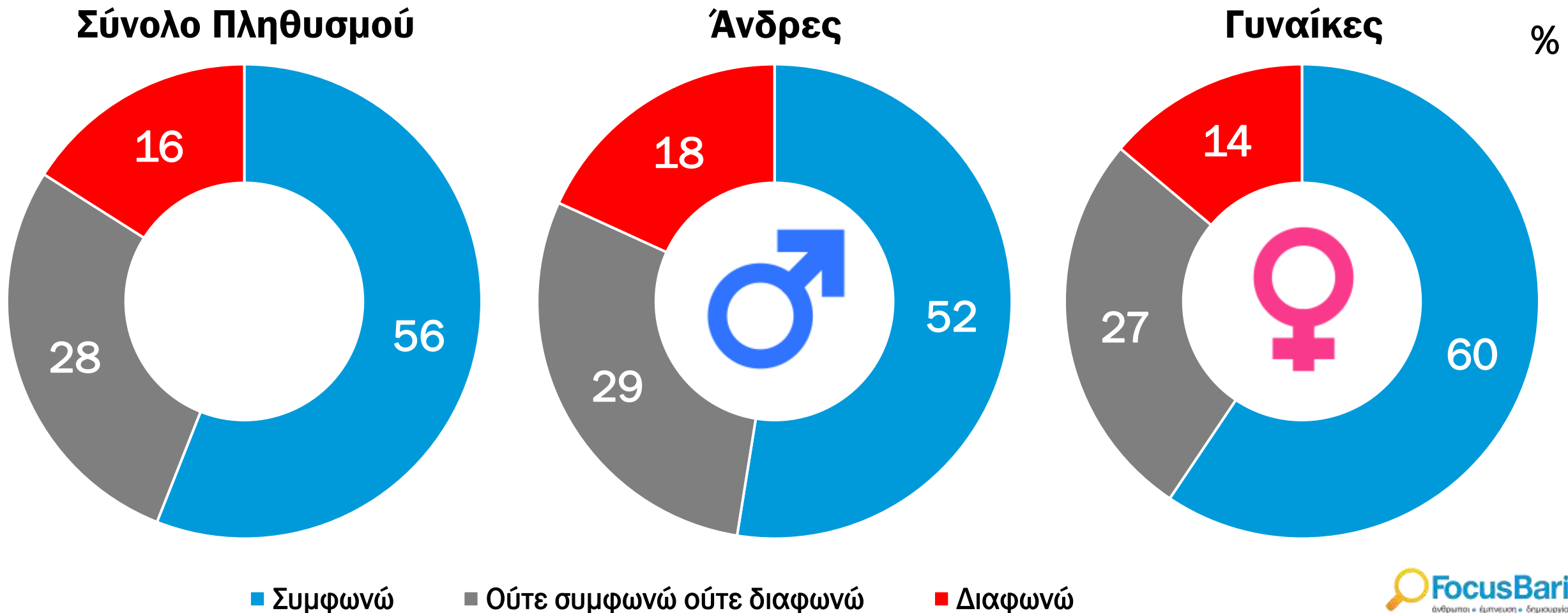
Ερ. «Οι άνδρες και οι γυναίκες εξακολουθούν να μην απολαμβάνουν ίσης μεταχείρισης στον χώρο εργασίας»

%



Δεδομένων των καιρών, πάνω από ένας στους δύο Έλληνες ανησυχούν για την πορεία της επαγγελματικής τους ζωής και οι γυναίκες δηλώνουν μεγαλύτερη ανησυχία απ' ότι οι άνδρες

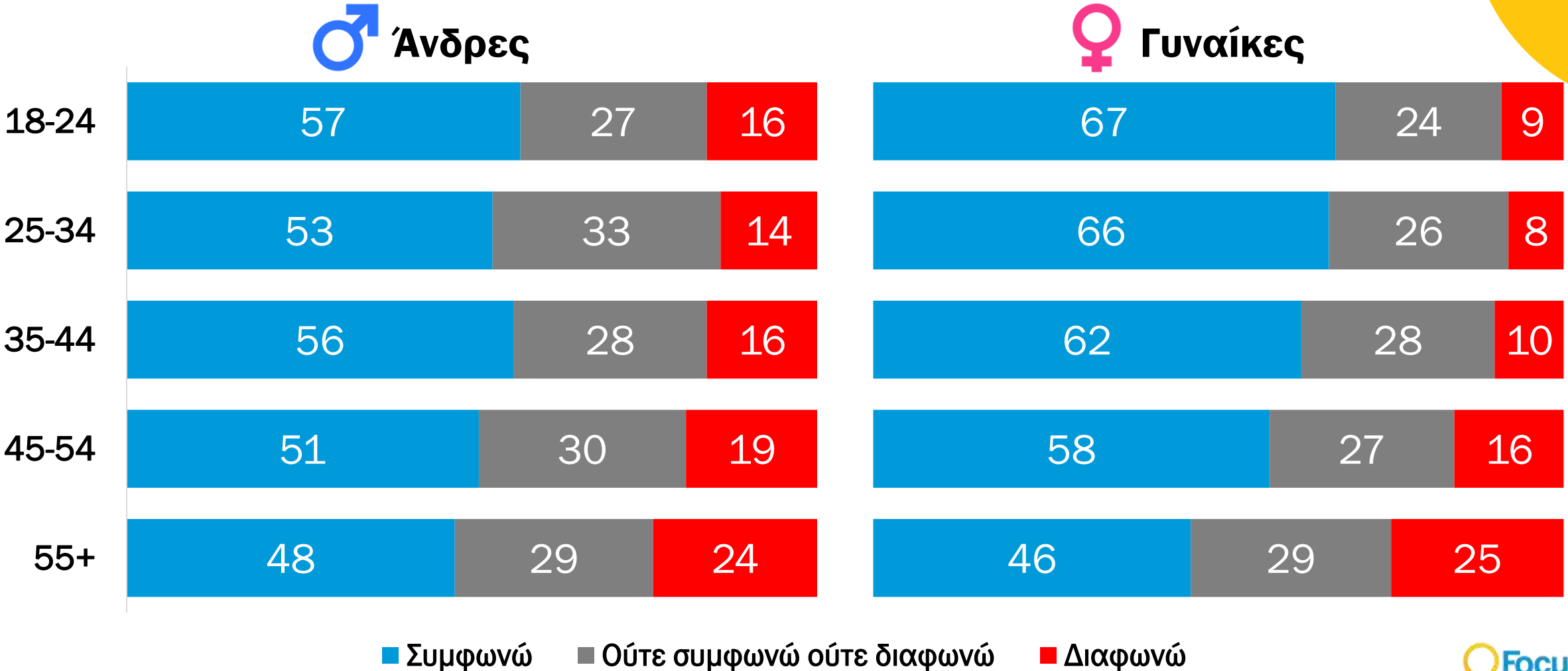
Ερ. «Ανησυχώ για την πορεία της επαγγελματικής μου ζωής»



Πέρα από την διαφορά μεταξύ των δυο φύλων, η ανησυχία για το μέλλον της επαγγελματικής ζωής εκφράζεται περισσότερο από τις νεαρές ηλικίες σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες

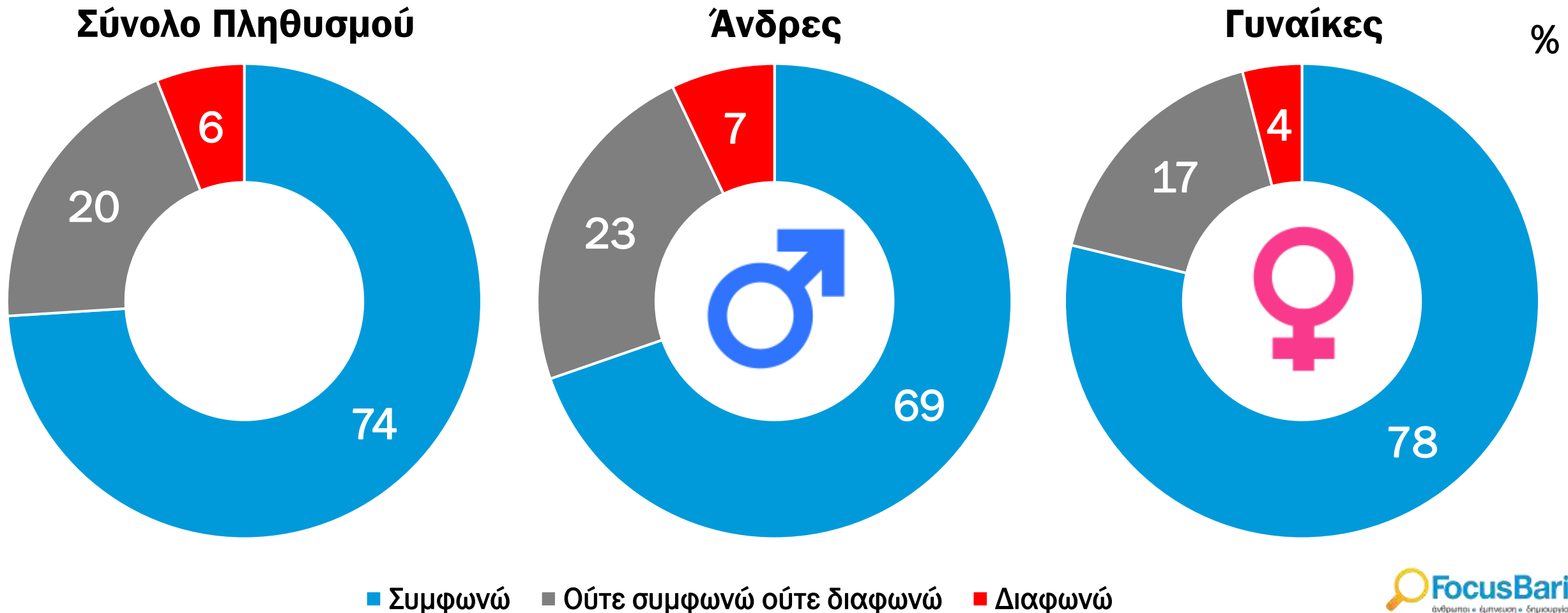
Ερ. «Ανησυχώ για την πορεία της επαγγελματικής μου ζωής»

%



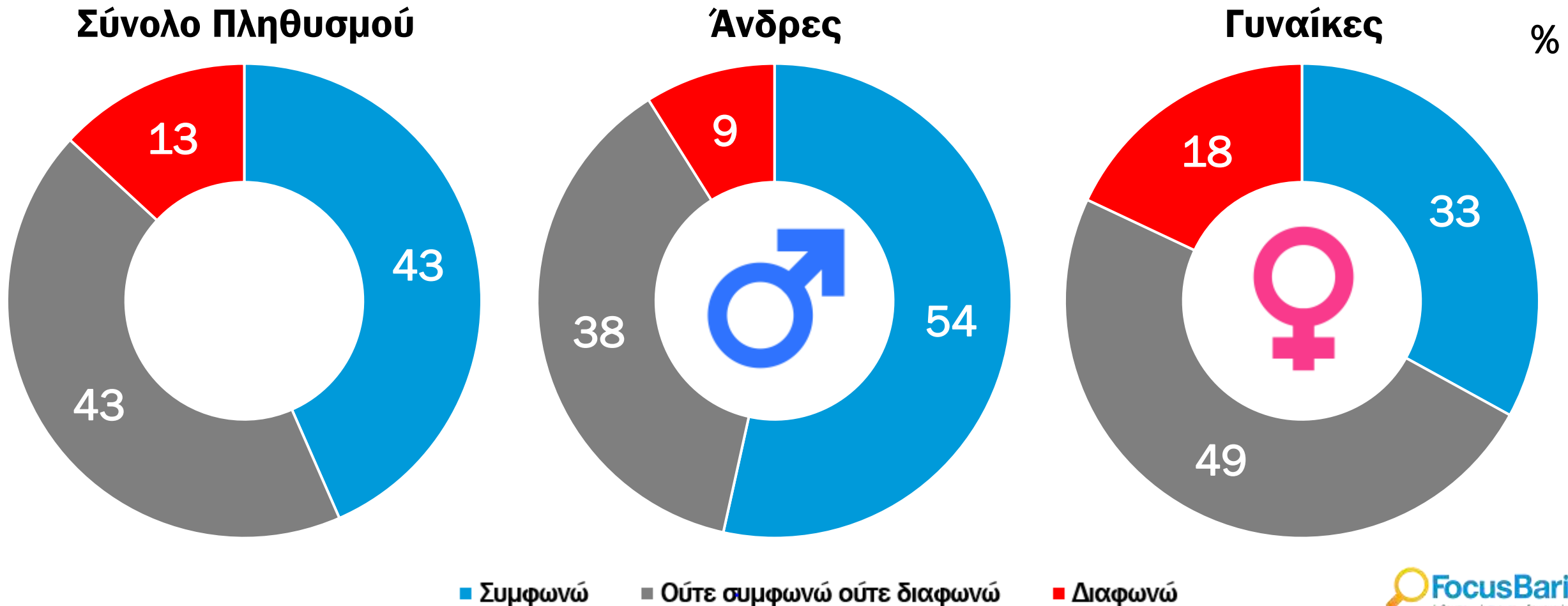
Στην οικογένεια, **θεωρητικά** οι 3 στους 4 Έλληνες πιστεύουν πως άντρες και γυναίκες πρέπει να μοιράζονται **εξίσου τις ευθύνες του νοικοκυριού**

Ερ. «Οι άνδρες και οι γυναίκες πρέπει να έχουν τις ίδιες ευθύνες όσον αφορά το νοικοκυριό»



Ακόμα πιο ενδιαφέρον : οι άντρες πιστεύουν σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες πως είναι ωραίο να είσαι ως μπαμπάς ο «κύριος φροντιστής» των παιδιών στις μέρες μας!

Ερ. «Είναι ωραίο να είσαι, ως μπαμπάς, ο κύριος φροντιστής των παιδιών (stay at home dad) στις μέρες μας»



Και μάλιστα, η άποψη αυτή αποτυπώνεται εντονότερα στους **μεγαλύτερους άνδρες** που πιθανά δεν αφιέρωσαν όσο χρόνο θα ήθελαν στην ανατροφή των παιδιών τους

Ερ. «Είναι ωραίο να είσαι, ως μπαμπάς, ο κύριος φροντιστής των παιδιών (stay at home dad) στις μέρες μας»

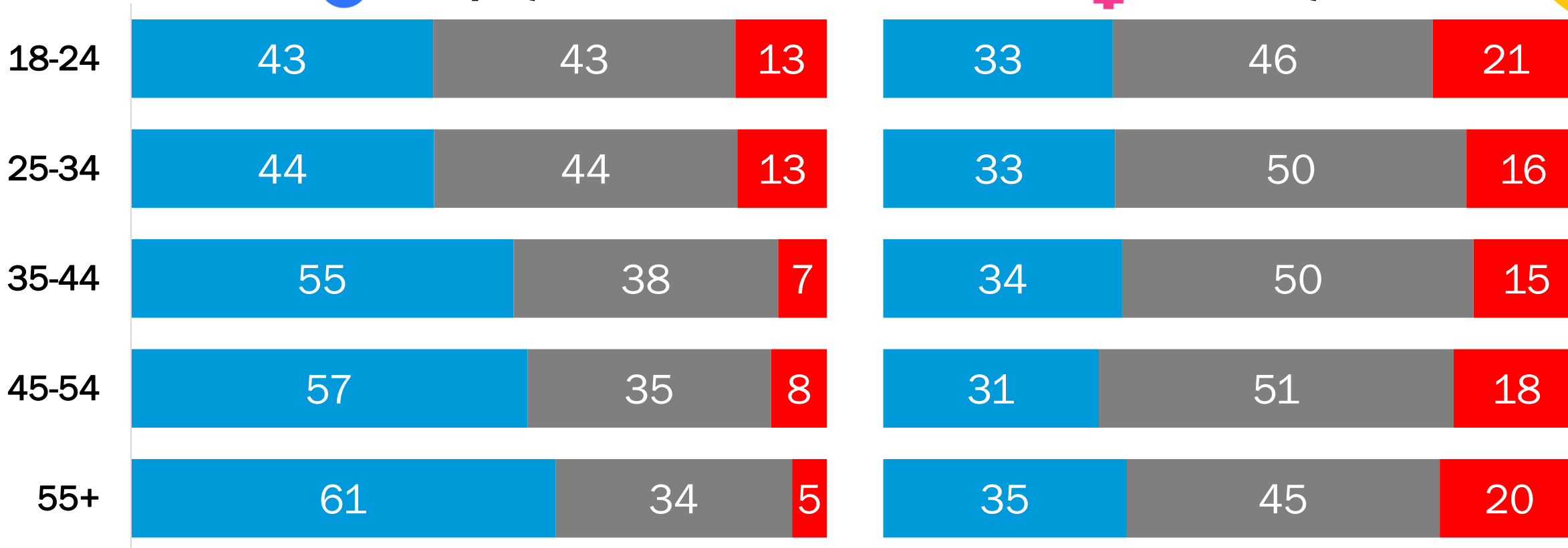
%



Άνδρες



Γυναίκες



■ Συμφωνώ

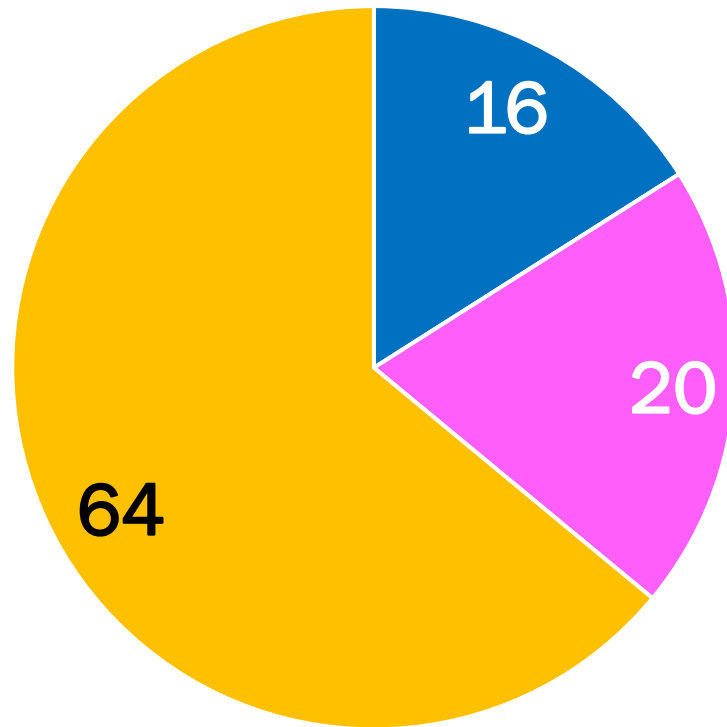
■ Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

■ Διαφωνώ

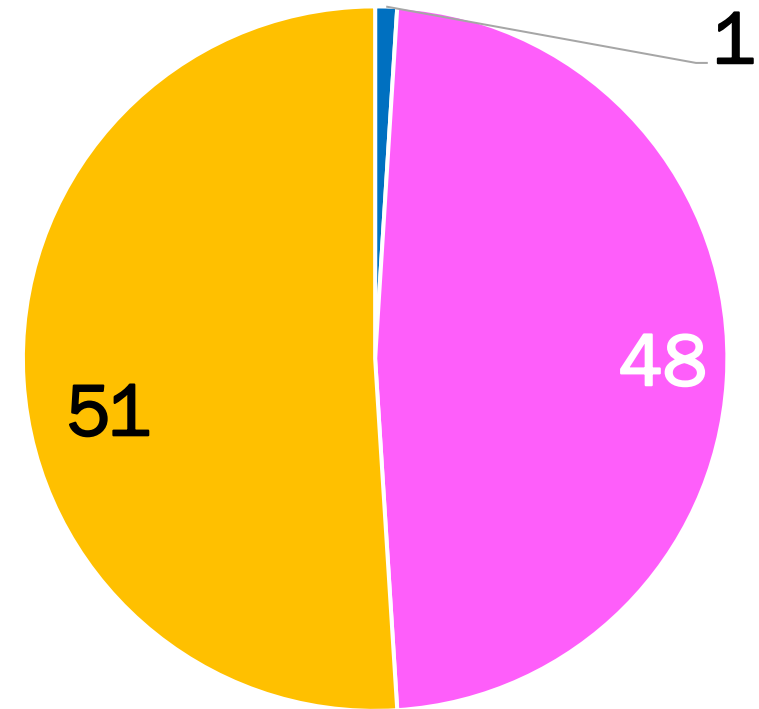
Όμως, παρά την «θεωρία», παραμένουν κυρίως στην γυναίκα οι παραδοσιακοί ρόλοι

Ποιος είναι ο Κύριος Υπεύθυνος στην Οικογένεια:

Για τα Οικονομικά



Για την Ανατροφή των Παιδιών



■ Ο άντρας

■ Η γυναίκα

■ Και οι δύο εξίσου



No. 2 Προβληματισμός

Οι γυναίκες ακόμα διατηρούν ΚΑΙ τους παραδοσιακούς ρόλους, και...

Δεν έχουν μάθει να διεκδικούν αυτά που δικαιούνται!

Η ελληνική κοινωνία σήμερα



Η κοινωνία μας είναι σήμερα αντιμέτωπη με μια σειρά από **θέματα / προβλήματα** (% που θεωρούν πολύ ανησυχητικά)



Ανασφάλεια για το μέλλον και ψυχική υγεία/ηρεμία είναι σήμερα οι δύο μεγάλες προκλήσεις ζωής για τους Έλληνες!

«Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στη ζωή σας σήμερα; Κατατάξτε με σειρά προτεραιότητας» Το NO.1 :

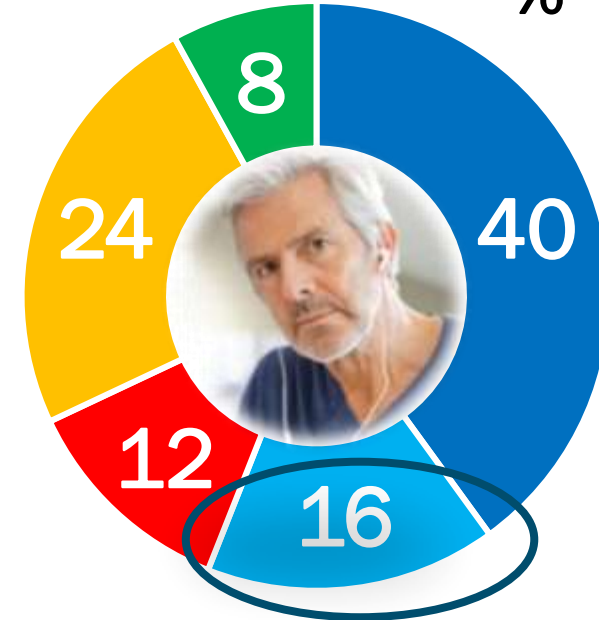
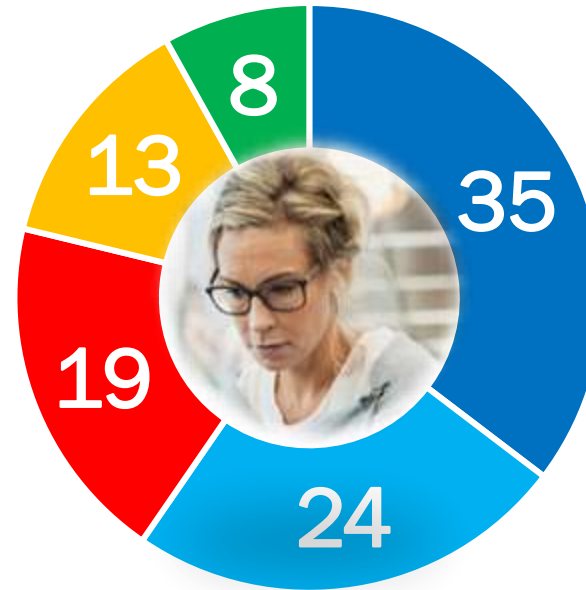
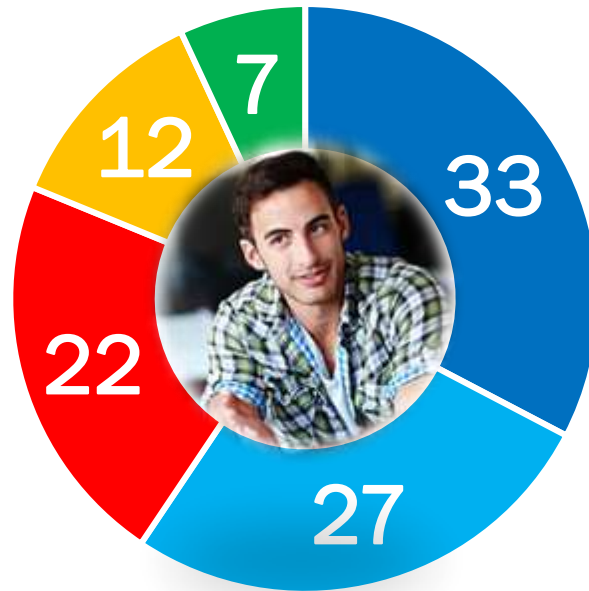
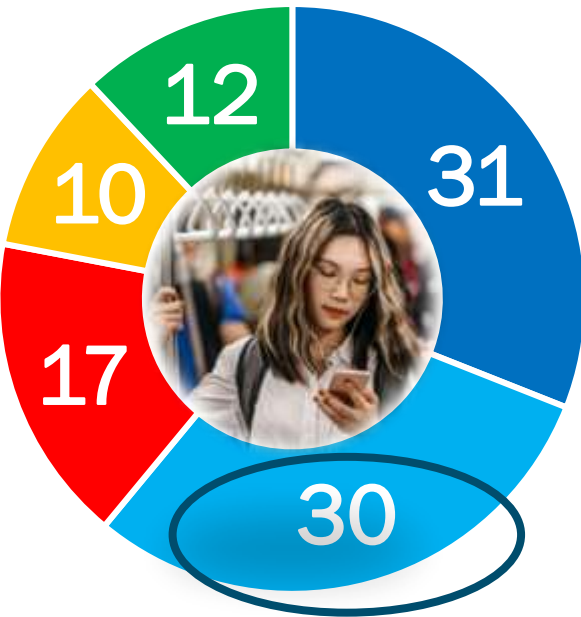
Gen Z

Millennials

Gen X

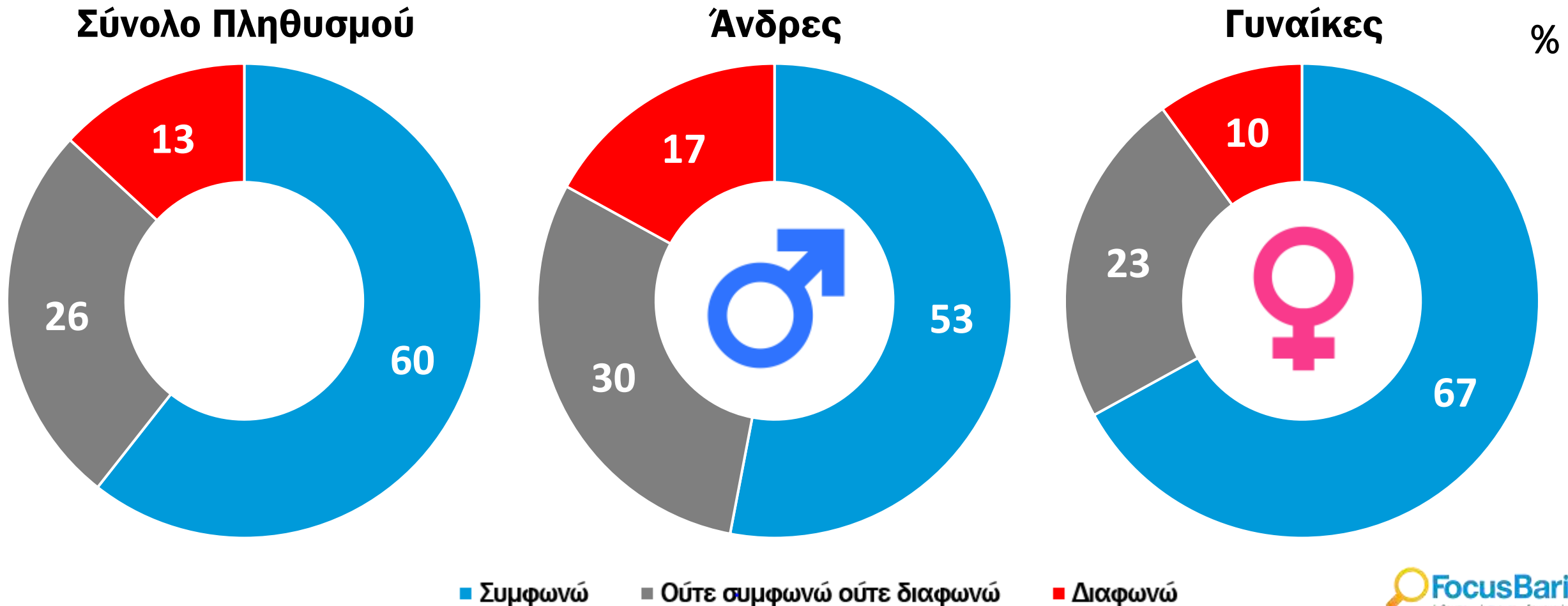
Boomers

%



Το άγχος για την ζωή είναι σήμερα ένα τεράστιο πρόβλημα για τους Έλληνες, με τις γυναίκες να αγχώνονται περισσότερο για την ζωή τους συγκριτικά με τους άντρες

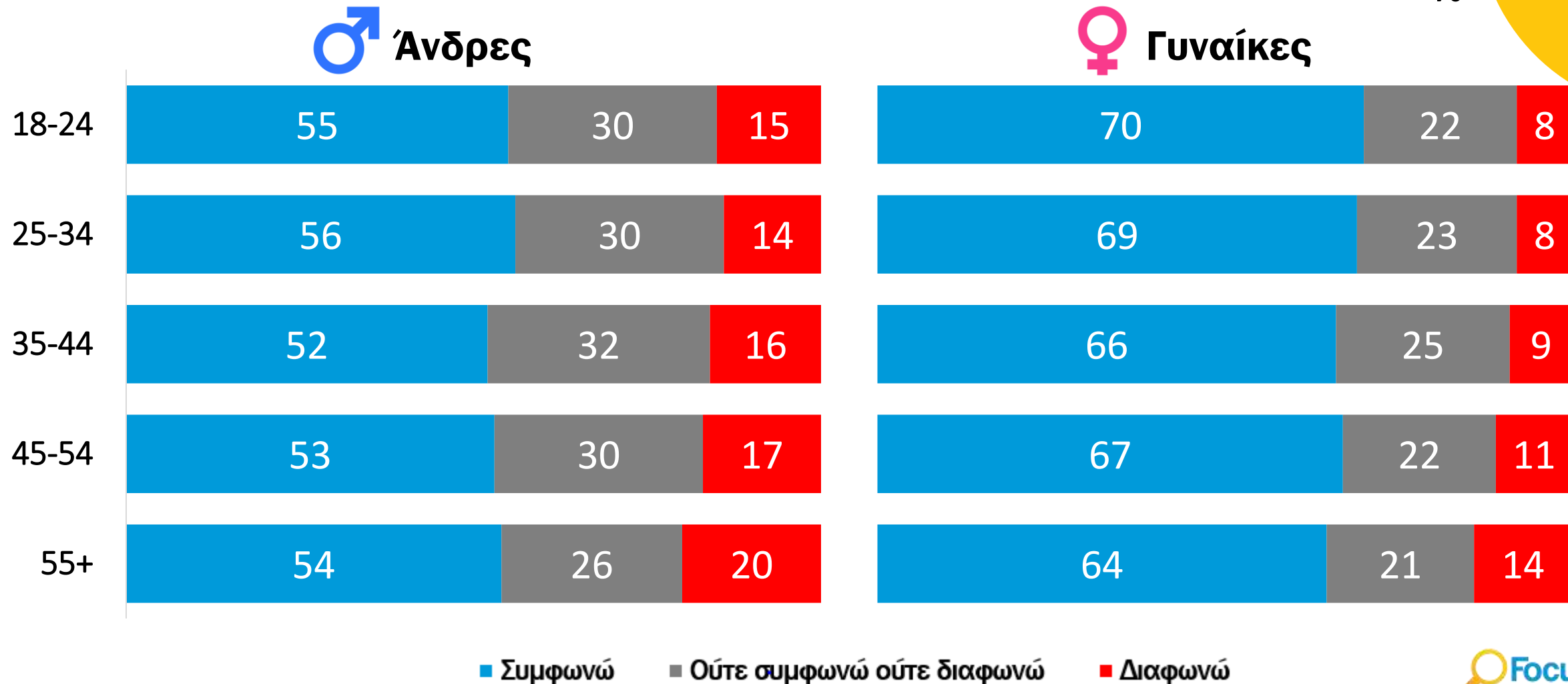
Ερ. «Συχνά νιώθω άγχος για τη ζωή μου»



Επιπλέον, οι νεαρότερες ηλικίες και ειδικά οι γυναίκες της Γενιάς «Z» βιώνουν περισσότερο άγχος για την ζωή τους

Ερ. «Συχνά νιώθω άγχος για τη ζωή μου»

%



Παράλληλα, υπάρχουν τρεις κύριες τυπολογίες νοοτροπίας απέναντι στις γυναίκες

Η «Παραδοσιακή»



«Καταπίεση»

Η «Εξελισσόμενη»



«Ναι μεν, αλλά...»

Η «Ιδανική»



«Αυθεντικά μαζί»



Η «Παραδοσιακή»

- Η γυναίκα «ένα βήμα πίσω» από τον άντρα
- Οφείλει να τον «υπηρετεί»
- Κύρια υπεύθυνη για το νοικοκυριό και τα παιδιά
- Στα δύσκολα, να «σκύβει το κεφάλι»
- Κύριο συναίσθημα του άντρα : ζήλεια, υποτίμηση
- Κύριο συναίσθημα της γυναίκας : καταπίεση, αδικία



Η «Εξελισσόμενη»

- Αναγνώριση της εξέλιξης της γυναίκας
- Τάση και δείγματα για ισότιμη θέση
- Μοίρασμα κάποιων ευθυνών στο νοικοκυριό και τα παιδιά
- Στα δύσκολα, δέχεται την συζήτηση
- Κύριο συναίσθημα του άντρα : αναγνώριση με κάποια δυσκολία
- Κύριο συναίσθημα της γυναίκας : προσπάθεια, διεκδίκηση



Η «Ιδανική»

- Ισότιμη θέση του άντρα και της γυναίκας στην πράξη
- Τα πάντα συζητιούνται, αποφασίζονται, γίνονται **μαζί!**
- Αμοιβαίο μοίρασμα ευθυνών στο νοικοκυριό και τα παιδιά
- Αμοιβαία αποδοχή, κατανόηση, αλληλοστήριξη : «ομάδα»
- Κοινά συναισθήματα :
 - **Εμπιστοσύνη**
 - **Σεβασμός**
 - **Θαυμασμός**



No. 3 Προβληματισμός

***Πώς θα πετύχουμε
ισορροπία :***

- ***Στην ανατροφή;***
- ***Στην νοοτροπία;***
- ***Στην επικοινωνία;***
- ***Στην αντιμετώπιση;***
- ***Στο μοίρασμα;***



ΣΤΟ «ΔΙΑ ΤΑΥΤΑ»...

Ας εξετάσουμε πρώτα την βιολογία :



- Η βιολογία δείχνει σημαντικές διαφορές μεταξύ του αντρικού και του γυναικείου εγκεφάλου
- Διαφορετική ενέργεια
- Διαφορετική έκφραση αισθήσεων
- Διαφορετικά συναισθήματα
- Διαφορετική έκφραση

Η Γυναικεία Ενέργεια



- Φροντίδα
- Συνεργασία
- Ομαδικότητα / συλλογικότητα
- Ενσυναίσθηση
- Ανθεκτικότητα
- Ευελιξία
- Δεξί ημισφαίριο / συναίσθημα

Η ανδρική ενέργεια

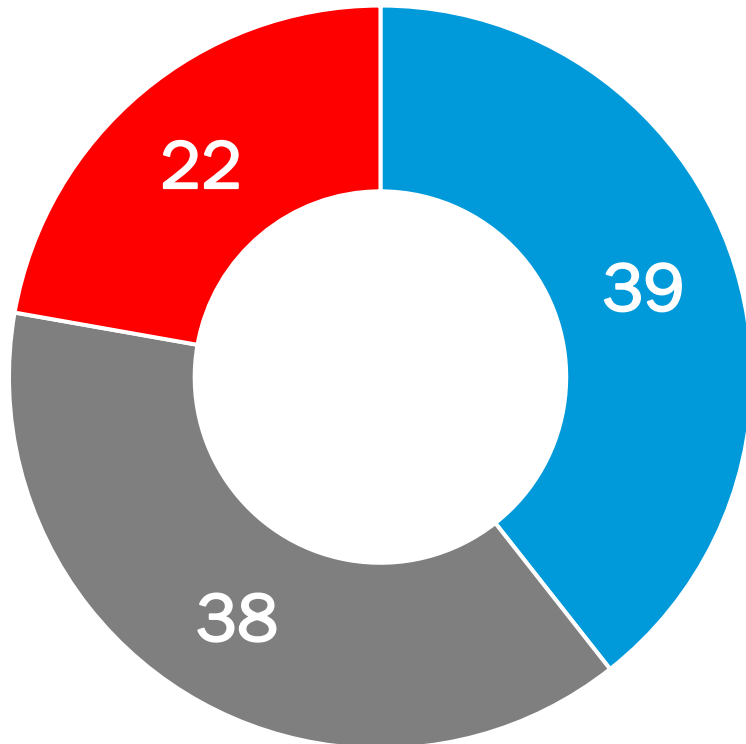


- Κυνηγός
- Εξουσία / δύναμη
- Ανταγωνιστικός
- Τολμηρός / παίρνει ρίσκα
- Φιλόδοξος
- Εστιασμένος
- Αριστερό ημισφαίριο / λογική

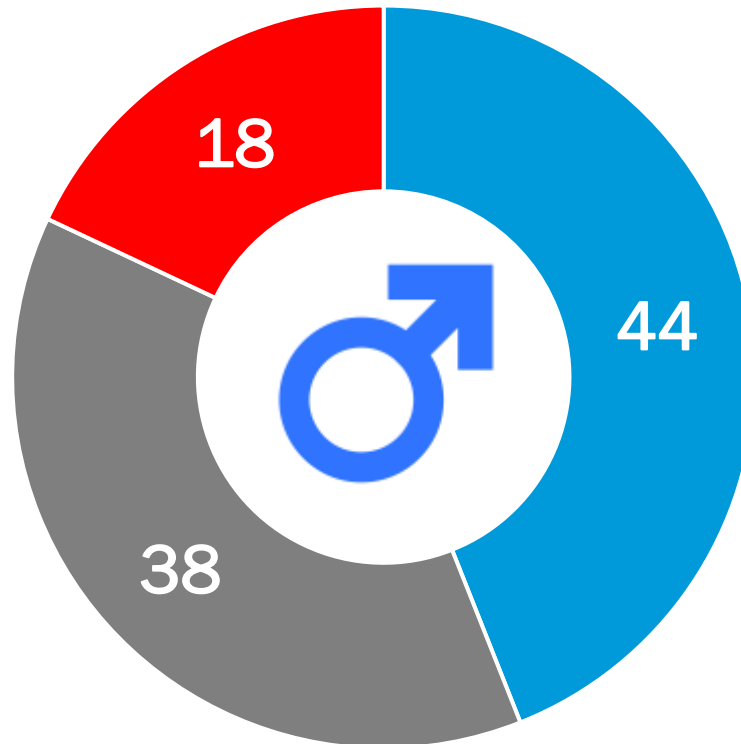
Οι γυναίκες είναι λιγότερο ανθεκτικές στο ρίσκο...

Ερ. «Δεν φοβάμαι να παίρνω ρίσκα»

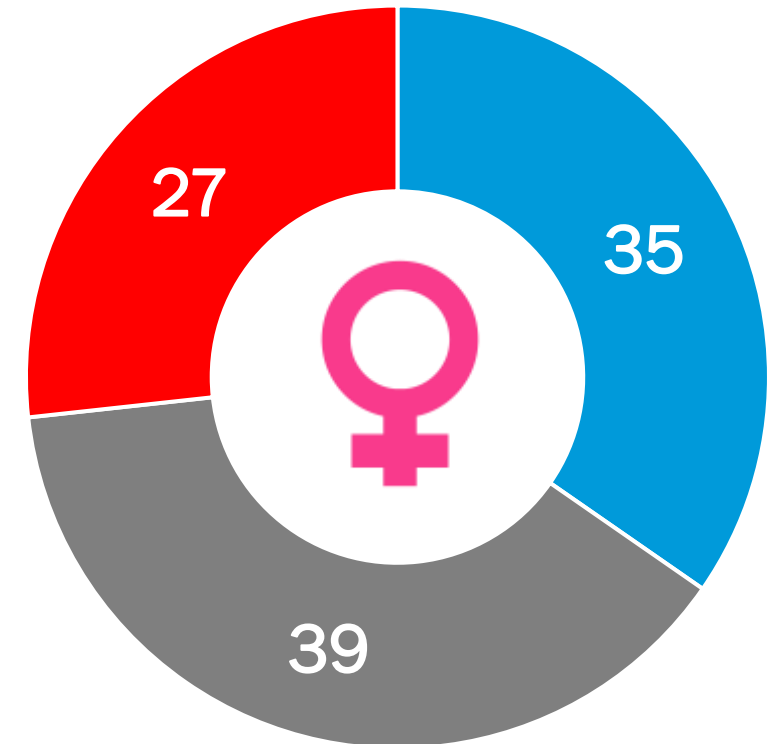
Σύνολο Πληθυσμού



Άνδρες



Γυναίκες



%

■ Συμφωνώ

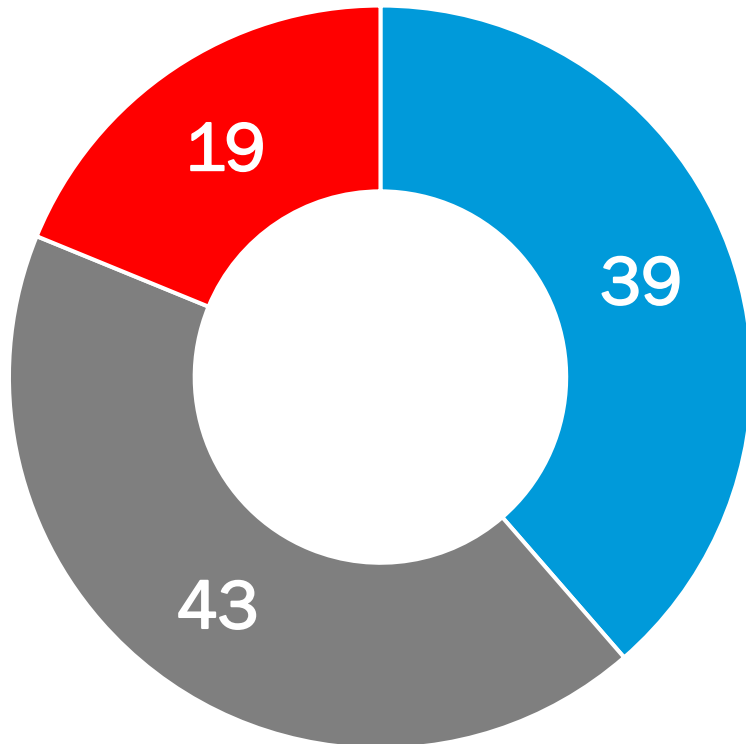
■ Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

■ Διαφωνώ

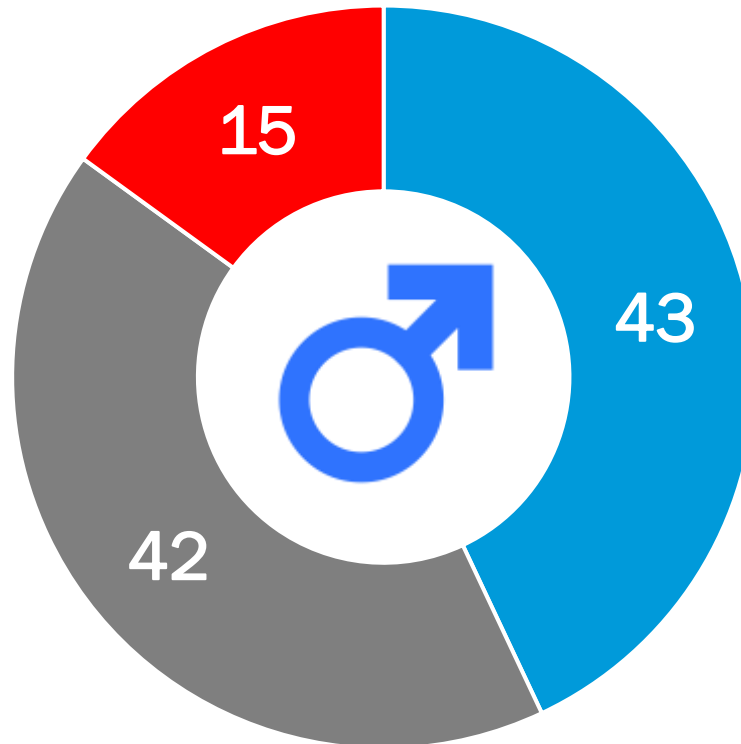
Και αντίστοιχα, οι γυναίκες θέλουν πολύ λιγότερο τις προκλήσεις στην ζωή τους, αναζητώντας ασφάλεια

Ερ. «Αναζητώ προκλήσεις»

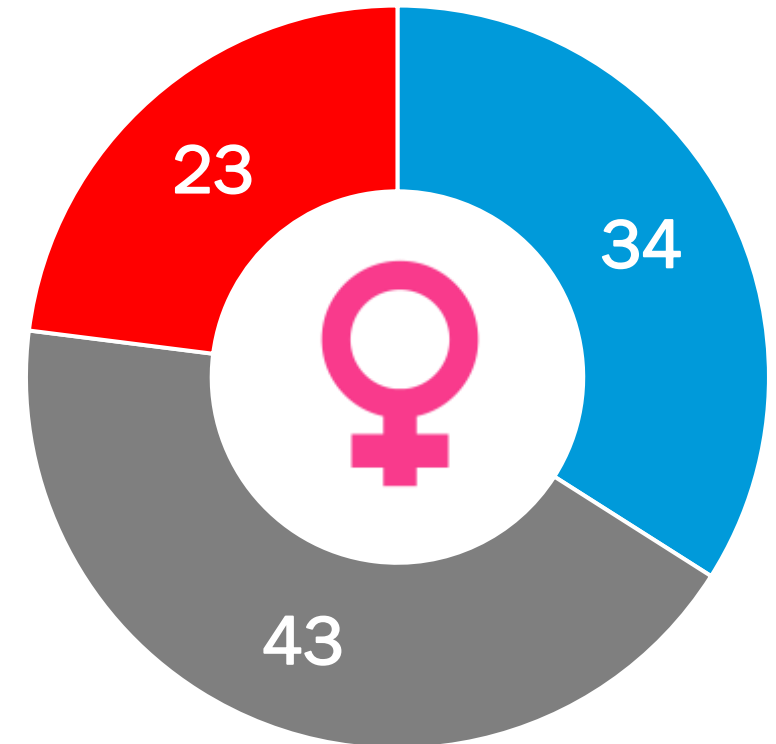
Σύνολο Πληθυσμού



Άνδρες



Γυναίκες



%

■ Συμφωνώ

■ Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

■ Διαφωνώ

Ιδανικά, ο συνδυασμός και των δύο σε ισορροπία στην οικογένεια, κοινωνία, ηγεσία

Συνδυάζει τις
συμπληρωματικές
ικανότητες,
χαρακτηριστικά,
ενέργεια εμπειρία
και των δύο φύλων

Ποια είναι η απάντηση;



Η αγάπη με δική μου ανάγνωση

Α-πό μέσα

Υ-ιατρεύομαι

Α-νακαλύπτω

Π-ροχωρώ

Η-γούμαι



Αναπτυσσόμαστε μέσα από Ψυχική Ανθεκτικότητα & Αυτο-ηγεσία





Η Ψυχική Ανθεκτικότητα

- Βοηθά να αντιμετωπίζουμε τις αλλαγές & προκλήσεις με επιτυχία
- Να βγαίνουμε μέσα από αυτές πιο δυνατές, πιο σοφές
- Αναθεωρούμε τις προσδοκίες και τα πρότυπα
- Συνειδητοποιούμε αυτά που ελέγχουμε και αυτά που ΔΕΝ ελέγχουμε
- Σταματάμε να γκρινιάζουμε και να θέλουμε να αλλάξουμε τους άλλους
- Εστιάζομαστε στην αποτελεσματική αντιμετώπιση και στις λύσεις



Η Αυτο-ηγεσία

- Βοηθά να γνωρίζουμε ποιες είμαστε, τι θέλουμε, πού πάμε, πώς & γιατί
- Μέσα από **αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση,**
- **Ενσυναίσθηση, αυθεντικότητα**
- **Αυτοδιαχείριση, διεκδικητικότητα/όρια**
- **Αυτοπαρακίνηση, δράση!**
- Παίρνουμε εμείς την ζωή μας στα χέρια μας!

**Τι είναι η
Αυτοπεποίθηση;**

**Η πίστη στον εαυτό
μου και στις
ικανότητές μου**

**Ο τρόπος που
μιλάω στον
εαυτό μου για
τον εαυτό μου!**



Και τώρα... όλοι μαζί!!!



Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας 2024 Τελικά Είμαστε Ίσοι;



Ξένια Κούρτογλου, MSc.
Ιδρύτρια Focus Bari, MEX & Resilience Expert