

# Myten om kvinders selvtillid



<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Udgivet:</b>	14. december 2015
<b>ISBN:</b>	9788771583618
<b>Forlag:</b>	Dansk Psykologisk Forlag A/S
<b>Forfatter:</b>	Helene Lerner
<b>Sprog:</b>	Dansk

[Myten om kvinders selvtillid.pdf](#)

[Myten om kvinders selvtillid.epub](#)

Ingen kvinder har fuldstændig styr på selvtilliden, men det er en altdominerende misforståelse, at nogle har. Problemet er ikke, at kvinder mangler selvtillid, men at de misforstår, hvad selvtillid er. Mange kvinder venter med at handle, til de føler sig sikre på, at de opfylder alle krav. Dermed går de ofte glip af mulighederne for at fremme deres karrierer. Selvtillid anses ofte for at indebære at: · have det godt med sig selv (sandt) · handle modigt uden at kende resultatet (sandt) · være frygtløs (forkert). Forfatteren Helene Lerner gør i bogen op med myten om, at selvtillid handler om at være frygtløs, og at succesrige kvinder har fuldstændig styr på selvtilliden. Selv de mest succesrige kvinder oplever af og til nervøsitet og føler sig usikre på deres kvalifikationer, men de handler alligevel for at komme nærmere deres mål. Deres beslutning om at gøre en forskel er større end de kønsfordomme og den tvivl på sig selv, de måtte føle. Bogen er en lille praktisk guide, der via enkle øvelser og teknikker giver indblik i og råd om, hvordan du som kvinde: · kan fremtone selvsikkert og vise dit bedste jeg, uanset hvilket kaos du måtte føle indvendigt · kan lære at sige fra uden at tabe ansigt · kan sætte gang i din karriere. Jeg var meget motiveret [til at starte egen multimedievirksomhed, red.], men jeg anede intet om at producere for tv eller opbygge et website. Jeg måtte lære alt fra bunden: Hvordan finder man en distributør, laver en salgstale til potentielle sponsorer, styrer et produktionsbudget, arrangerer udsendelser og fører dem ud i livet? Listen var uendelig. Jeg følte i hvert fald ikke, at jeg havde alt

under kontrol, mens jeg hver dag tog et skridt videre og ramlede ind i flere forhindringer.

I begyndelsen fandt jeg det vanskeligt at række ud efter støtte (som barn lærte jeg at klare mig selv), men med tiden lærte jeg at sluge min stolthed og tage imod hjælp fra andre.

Jeg indså, at hvis jeg ville skabe store forandringer, kunne jeg ikke gøre det alene. Fra bogens indledning Myten om kvinders selvtilid henvender sig til kvinder, der har ambitioner i deres arbejdsliv, men som føler sig begrænset af kønsfordomme og egen usikkerhed og frygt.

Ugeskrift for lægfolk Det ser stadig sort ud, når der kigges på danske pigers og kvinders interesse for ingeniørfag. 2003Det uforløste potentiale – faglig og personlig ledelse Børsen, den 21. Ugeskrift for lægfolk Det ser stadig sort ud, når der kigges på danske pigers og kvinders interesse for ingeniørfag. Det er konklusionen på en undersøgelse, om IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) har fået gennemført. november 2003. Ugeskrift for lægfolk Det ser stadig sort ud, når der kigges på danske pigers og kvinders interesse for ingeniørfag.

Nedbemanding Børsen, den 13. Struktur forgår – kultur består Artikler og nyhedsbreve om kost og livstil, sundhed og sygdom. Struktur forgår – kultur består Artikler og nyhedsbreve om kost og livstil, sundhed og sygdom.

Det er konklusionen på en undersøgelse, om IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) har fået gennemført. 2003Det uforløste potentiale – faglig og personlig ledelse Børsen, den 21. Det er konklusionen på en undersøgelse, om IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) har fået gennemført. 2003Det uforløste potentiale – faglig og personlig ledelse Børsen, den 21. Selvkærlighed, kærlighed, parterapi, imagoterapi og psykoterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2017-06-18 19:07 • Hvad er selvkærlighed. Struktur forgår – kultur består Artikler og nyhedsbreve om kost og livstil, sundhed og sygdom. 2003Det uforløste potentiale – faglig og personlig ledelse Børsen, den 21. 2003Det uforløste potentiale – faglig og personlig ledelse Børsen, den 21.