

Anna Pujol Ferran



Dones amb ales

Octaedro  Editorial



Anna Pujol Ferran és fundadora i CEO, des del 2021, de SomDONES, la plataforma oberta de les dones professionals, emprenedores, empresàries i estudiants de Catalunya. Des del 2014, mentora i formadora en programes d'emprenedoria femenina. Col·laboradora i coordinadora de projectes europeus i nacionals, en què l'objectiu principal és la igualtat, la inclusió i la perspectiva de gènere en qualsevol àrea professional. Acumula trenta-cinc anys d'experiència docent, vint-i-vuit dels quals en l'àmbit universitari. Actualment, és professora a l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria de Barcelona - EEBE-UPC, i professora col·laboradora a la UOC i a ENTI-UB. Durant la seva trajectòria professional, ha combinat sempre la docència amb la realització de projectes d'enginyeria i disseny. Els darrers anys s'ha centrat en l'emprenedoria femenina i en la pròpia empresa. De formació, és doctora en Arquitectura per la Universitat Politècnica de Catalunya, enginyera tècnica industrial a la UPC i llicenciada en Belles Arts per la Universitat de Barcelona.

Anna Pujol Ferran

Dones amb ales

Collecció Horitzons

Dones amb ales

Primera edició: juliol del 2026

© Anna Pujol Ferran

© Il·lustracions: Anna Pujol Ferran

© D'aquesta edició:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailèn, 5, pral. – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos al CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.

ISBN: 978-84-1079-347-7

Dipòsit legal: B 15301-2026

Correcció: Xavier Torras Isla

Coberta: Tomàs Capdevila

Disseny i producció: Octaedro Editorial

Impressió: Ulzama



Imprès en paper procedent d'explotacions
forestals sostenibles, certificat pel Forest
Stewardship Council - FSC

Imprès a la UE – Printed in EU

Sumari

7	Introducció i presentació del llibre
15	Capítol 1. Precarietat femenina
27	Capítol 2. Feina, diners i egoisme
39	Capítol 3. Responsabilitats i opcions de jubilació
51	Capítol 4. Mediocritat a la feina
59	Capítol 5. Sobreprotecció i possessió
77	Capítol 6. Masclisme i persones tòxiques
85	Capítol 7. Solidaritat i altruisme
105	Capítol 8. Resistència als canvis
115	Capítol 9. Emprendre en femení
127	Capítol 10. Persones absorbents
141	Capítol 11. Amistat sense lligams
149	Capítol 12. Avortament
157	Capítol 13. Voluntat i reptes
167	Capítol 14. Adversitats i victimisme
179	Capítol 15. És el teu moment
189	Índex

Introducció i presentació del llibre

En aquesta presentació del manual *Dones amb ales* trobaràs el perquè del llibre, juntament amb la seva estructura i continguts.

El perquè del manual

Malaltia, primera part

El 3 de desembre del 2023, la meua vida va canviar de cop. Després de dues setmanes amb mals de panxa, pèrdua de gana, pes..., em van diagnosticar un càncer de còlon i afectació al fetge. Sí, sí, un càncer. A l'instant, la quotidianitat habitual s'atura i passa a un segon terme, la malaltia ho envaeix tot.

Jo portava una vida molt dinàmica, com he fet sempre, compaginant diverses facetes, fent classes a diferents universitats, projectes varis i, des de feia dos anys, portant la pròpia empresa, la Plataforma SomDONES. M'organitzava força bé, anant amunt i avall per Barcelona en la meua inseparable bicicleta, prioritzant i combinant la feina, la família, les amistats, l'esport... La meua sort o el meu problema és que gaudeixo amb tot, m'ho passo bé amb tot. Em sentia infal·lible. Com podia pensar que una cosa així em podia passar a mi? Sempre et sembla que aquestes coses els passen als altres.

La malaltia, o el càncer, no hem de tenir por d'anomenar-lo, es converteix en el teu company de viatge. Amb 56 anys, per

sort, estava més o menys preparada per a un cop així, m'ho vaig prendre amb serenor, calma, certa expectació... No sé com hauria reaccionat amb 30-35 anys, quan no tenia les eines mentals i emocionals i la maduresa de què ara dispo. El treball d'autoconeixement dut a terme els darrers anys t'ajuda a afrontar aquesta etapa, no diria que dolenta, sinó diferent, dura, sí, incerta, no programada... Un càncer o qualsevol altra malaltia greu és una oportunitat per replantejar-se la vida i de treure'n nous aprenentatges.

Soc una persona molt positiva i optimista, i des del primer moment vaig dir-me: «Anna, endavant, un repte més de superació i no penso defallir en l'intent de curar-me».

Després vindrien els nou dies d'hospital, una operació, el retorn a casa just abans de Nadal, i a recuperar-me a poc a poc de la feblesa. La recuperació física és lenta, pel tractament posterior de quimioteràpia i tot el que comporta (si voleu, en faig un altre llibre o manual de la malaltia). Però el meu cap i el meu cor sempre han estat forts. Els ànims al 100 % m'han acompanyat en tot el procés. I no cal dir que he tingut el suport infinit de la meva família: el meu marit, els meus dos fills adolescents (quin aprenentatge per ells), els germans, els amics i amigues, els companys i companyes de feina..., no he estat mai sola!

I són aquesta ment forta i aquest cor els que van decidir que havia arribat el moment d'escriure el manual que ja feia temps que em rondava pel cap i per al qual no tenia temps per dedicar. Havia d'aprofitar aquesta pausa llarga. Un manual on exposar tots els exercicis i pràctiques que he utilitzat com a mentora i formadora, i que, evidentment, també m'han estat imprescindibles en la meva experiència professional i empresarial.

.....

Escriure

Sempre m'ha agradat escriure, havia presentat algun relat a algun premi literari (mireu les *Homilies*, del 2011), diversos articles, aportacions a congressos i, fins i tot, dos llibres tècnics, un en col·laboració amb altres professors universitaris.

Però la idea d'escriure un manual amb exercicis que he anat acumulant i implementant en les meves classes d'emprenedoria o mentories anava fent-se grossa, amb la voluntat d'ajudar altres dones en el seu camí per emprendre, per fer un canvi professional, per accedir a un càrrec de responsabilitat, per a qualsevol altre projecte o, simplement, per tenir més autoestima.

En les mentories o formacions a dones emprenedores m'he trobat que, més que formar-les perquè puguin assolir un pla de negoci o un pla de treball, les havia d'acompanyar i ajudar perquè confiessin en elles mateixes, perquè guanyessin seguretat, perquè es creguessin que podien aconseguir el que es proposessin. Quants estigmes portem les dones en una motxilla a l'esquena, que anem carregant al llarg de les nostres vides! Tant debò ens poguéssim deslliurar d'aquesta càrrega, però no és fàcil enfrontar-nos a l'educació rebuda, a l'entorn més proper i a les desigualtats de tota mena que patim les dones.

Si algun d'aquests exercicis et pot ajudar a avançar, hauré complert el meu desig i la meva missió.

.....

Carrera professional

Tothom em coneix com a enginyera industrial i és veritat que una part de la meua vida professional l'he passat en entorns molt masculins de l'enginyeria i la construcció, on les dones ho hem de demostrar molt més cada dia, a banda d'haver de suportar certs tics masclistes. Però els darrers anys la vida

professional m'ha anat apropant, voluntàriament, a entorns més femenins amb la necessitat d'ajudar altres dones i, com no podia ser d'altra manera, la d'incentivar vocacions tècniques i tecnològiques entre nenes i noies perquè cada dia en siguem més.

Per això vaig fundar SomDONES, la plataforma oberta i en línia per ajudar les dones professionals de Catalunya, una eina que m'hauria agradat tenir en els meus inicis professionals, en què trobar directoris d'expertes, empreses liderades per dones, formacions, ofertes de feina, entrevistes a dones referents, trobades de *networking*..., per afavorir les col·laboracions i les sinergies de les dones del nostre territori, un recurs útil i complementari a moltes altres que existeixen.

La plataforma SomDONES també té la finalitat de donar visibilitat a les dones professionals d'aquest país i que les empreses de qualsevol sector trobin talent femení i sàpiguen i vulguin contactar-hi. Ja no hi ha l'excusa per part de les empreses de dir: «És que en aquest àmbit no hi ha dones! Sí que n'hi ha, però falta trobar-les».

.....

Homenatge

La plataforma, i ara aquest manual, són un petit homenatge a la meva mare Mercè, que va morir el maig del 2020. Era una mestressa de casa, esposa i mare de cinc fills, tot bondat, que es passava el dia cuinant. Quan jo tenia set o vuit anys, em va dir que era mestra, però, com que es va casar molt jove, va deixar la feina per crear una família. Em va meravellar la idea que la meva mare tingués el títol de Magisteri, ja que admirava algunes mestres de la meva escola. Sorpresa, vaig dir-li de seguida: «Mare, tu has de tornar a treballar», però ella ja no ho va intentar, tot i que jo li ho vaig insistir durant molts anys. Va renunciar

ar completament a la seva vida professional i, en certa manera, a una part de la seva identitat i autoestima.

Sempre he entès que les dones necessiten la seva professió i la seva independència econòmica per poder decidir en qualsevol moment el seu futur. Ah! I em sap greu, però no m'agrada gens cuinar!

.....

Il·lustracions

Una de les meves aficions ja des de ben petita era dibuixar i pintar, se'm donava bé. Potser per això vaig estudiar la carrera de Belles Arts, a més d'Enginyeria. Dos estudis complementaris, la part tècnica i la part artística. La creativitat m'ha acompanyat sempre, d'una manera o una altra, però, arran de la malaltia, he recuperat el dibuix i el plaer de deixar-me anar amb un pinzell o un llapis. M'he atrevit a incloure una il·lustració-creació artística meva en cada capítol. No sabia com definir-les, són una espècie d'il·lustracions (collages, dibuixos, pintures...) molt personals. Una altra manera d'expressió, una altra part de mi.

L'escriptura del manual i la creació de les imatges formen part de la teràpia sanadora del càncer, molt valuosa, on poses tots els sentits al servei de les idees, de les paraules, de les formes, dels colors..., en el fons, un batibull de pensaments i sentiments.

.....

Malaltia, segona part

Ha passat un any des que vaig escriure la primera versió d'aquest manual, i ara el reprenc per acabar-lo i afegir-hi novetats. En aquests mesos, la meva vida ha estat una muntanya russa d'emocions: va morir el meu pare, ja gran, als 91 anys, i

va traspasar també la meva germana Mercè, que vivia a Nova York, que també patia un càncer. Els antecedents no perdonen.

El meu càncer continua controlat (no curat) i segueixo en tractament. Cada dues o tres setmanes passo pel taller amb anàlisis, proves..., ressonàncies, TAC de tant en tant. Encara he de fer moltes coses en aquesta vida i, si tinc l'energia que em caracteritza, lluitaré per fer-les realitat. Però, va, ja he parlat prou de mi, anem al contingut!

L'estructura i els continguts del manual

La part principal del manual són els quinze exercicis pràctics per analitzar com som, conèixer-nos més bé i veure com podem avançar en els nostres somnis i reptes personals i professionals.

Tots els exercicis són molt pràctics, els pots desenvolupar després de llegir-los. Alguns són més reflexius i d'anàlisi; altres, més operatius i pràctics, i altres tenen un component més creatiu, de cercar idees, de dibuixar, d'experimentar.

Com he dit, es tracta d'exercicis que he utilitzat i transmès en les meves formacions. No necessàriament els has de fer tots ni en l'ordre en què estan proposats. Després de llegir l'enunciat i de què tracten, escull si et ve de gust posar-lo a la pràctica o no. Potser algun exercici el trobes interessant, però tens poc temps i dius que ja el faràs en un altre moment, més endavant. O no t'interessa perquè no s'aproxima al teu perfil, i no passa res, deixa'l i ves al següent. El que et sembli estarà bé.

T'aconsejo que tinguis a prop una llibreteta o bloc de notes per poder anar anotant les reflexions, el desenvolupament dels exercicis, com els vas fent, els resultats... A vegades, un exercici et fa pensar i comences per poques paraules i et sembla incomplet, però, si el tens present i hi vas reflexionant, és probable que et surtin idees quan vas pel carrer, quan fas esport,

fent tasques monòtones o quotidianes, quan estàs relaxada, a la dutxa, abans d'anar a dormir... Per això, és important que la llibreteta t'acompanyi en tot moment.

Per completar els exercicis, hi ha unes lectures prèvies, que també et faran reflexionar: les històries de dones. Són relats breus en què dones han de prendre una decisió en un moment determinat de la seva vida, en circumstàncies en què han de fer un pas important. Cada història porta el nom d'una dona, que no és real, però les situacions experimentades són molt quotidianes i usuals, en les quals la vida de les dones pren direccions que les afectaran en el futur.

Són situacions de dones en diferents moments vitals, de diferents edats, situacions personals, professionals..., segur que coneixem dones del nostre entorn reflectides en les històries de les dones. Totes coneixem dones a qui els ha passat això o allò. Fins i tot, ens hi podem identificar nosaltres mateixes, si hem viscut una situació similar.

Val a dir que la resolució o direcció de la situació dependrà en cada cas de múltiples factors, com ara l'educació rebuda, els valors que ens han inculcat, l'entorn familiar, la professió, la situació econòmica... Cada dona ho resoldrà a la seva manera i, per tant, no s'ofereixen solucions miraculoses o consells dràstics, sinó que el quid és entendre el problema i tots els seus vèrteixs (una anàlisi profunda) perquè la dona pugui decidir cap a on vol encarar la situació.

Els problemes plantejats tendeixen a tenir a veure amb la relació entre persones, ja que, per a les dones, la comunicació i les relacions que establim amb el nostre entorn són essencials. Aquest entorn ha de ser amable, còmode i senzill. Deixem de banda les suposicions, les enveges, les comparacions, i centrem-nos en el més important: la nostra pròpia vida.

Al final de cada capítol trobaràs una il·lustració, una creació personal que també és un dels meus signes d'expressió. Espe-

ro que alguna t'agradi, així com el breu missatge o frase que l'acompanya.

En aquest punt, comentats els continguts del manual, ara t'explico l'ordre o escaleta.

Hi ha quinze capítols, com ja s'ha comentat, i en cada un trobaràs:

- ▶ Una història d'una dona, sobre una situació vital, personal o professional.
- ▶ Un exercici pràctic per experimentar, analitzar o fer.
- ▶ Una il·lustració amb una frase inspiradora.

.....

I, dit tot això, ja només em queda explicar-te per què el manual es diu *Dones amb ales*. Les dones amb ales són les dones que volen, que assoleixen els seus objectius, que són segures de si mateixes i que gaudeixen d'una bona autoestima. I ho fan, a més, ajudant altres dones, amb generositat, en comunitat... Per això, l'important és que, després de llegir el llibre i d'aplicar alguns dels exercicis, no et quedi cap dubte que ETS una DONA amb ALES.

Així doncs, vola al més amunt possible i que res ni ningú t'aturi per fer realitat els teus somnis.

Bona lectura, bona feina, i ens enlairem!

Capítol 1.

Precarietat femenina

L'Amèlia, precària

L'Amèlia és biòloga i acaba d'aterrar en els 40 anys. Un cop acabada la carrera, va començar la seva carrera professional com a professora de secundària en un institut. Es va casar i és mare de dos fills adolescents. Per poder conciliar la vida professional i la familiar, va demanar una reducció de la jornada laboral, una reducció que encara avui manté. Ha anat canviant d'instituts, sempre com a interina, perquè no ha tingut mai temps de preparar-se per les oposicions.

Des de fa un parell d'anys, amb el seu marit, en Rubén, discuteix molt i no es posen d'acord en qüestions importants de la vida i els fills. L'Amèlia es voldria separar, però té una feina precària i un sou insuficient per fer el pas. No sap com s'ho podria fer per començar una vida al marge del seu marit.

Sap que ha de prendre una decisió per no continuar desgastant el matrimoni i, per damunt de tot, perquè no afecti els seus fills.

Aquestes són algunes solucions que li passen pel cap:

- a) Esperar un curs més i dedicar tots els esforços a preparar-se les oposicions. Si tingués una plaça o feina fixa, tot seria més fàcil.
- b) Separar-se i demanar ajuda a pares, germans i amics, a veure si entre tots la poden ajudar econòmicament.

- c) Buscar-se un bon advocat, destinant-hi tots els seus pocs estalvis amb l'objectiu que, amb la separació, l'advocat aconseguís que el seu marit li passés una bona pensió.

Optaries tu per alguna de les tres solucions? Penses que n'hi ha d'altres? Quina buscaries? Reflexiona-hi i escriu-la.

Exercici 1: Personalitat

En aquest exercici et proposo que llegeixis els següents perfils de personalitat, alguns molt estereotipats, perquè després puguis reflexionar sobre en quin et sents més identificada. Veuràs que a cada perfil hi ha fortaleeses o punts forts i debilitats o punts febles. No per força et sentiràs identificada 100 % en un dels perfils. Probablement, ets una barreja de dos o tres perfils, o, fins i tot, d'algun perfil que no apareix a la taula. Potser en un perfil t'encaixen les fortaleeses i en un altre perfil algunes debilitats. És normal. Cada persona és única, amb el seu caràcter i personalitat, amb els seus defectes i les seves virtuts.

És probable que, a mesura que vagis llegint, vagis identificant persones que coneixes que encaixen a la perfecció amb alguns d'aquests perfils, tant per a bé com per a mal. Està bé que els identifiquis i, inclús, que els apuntis, perquè més endavant farem una exploració en el nostre entorn, família i amistats, i et pot ser útil.

I, si no et sents identificada en cap dels perfils, al final, el perfil 16 està en blanc, i allà pots escriure'n el teu, si ho creus convenient. L'important d'aquest exercici és que identifiquem alguns trets de la nostra personalitat que ens ajudaran a conèixer-nos més bé.

Així doncs, preparada? Comencem pel primer exercici:

1. PERFIL: EGOCÈNTRICA

FORTALESES

Centre d'atenció en reunions socials. Persona segura de si mateixa. Autoestima alta. Diva. Pensa primer en ella. Bona comunicadora, parla molt d'ella, sempre en positiu. Es rodeja de persones que l'admiren.

DEBILITATS

No pensa en els altres. No es barreja amb persones de nivell socioeconòmic més baix. Amaga molt bé les seves febleses. Li agrada tenir persones al seu servei i manar-los. Maniàtica, excèntrica.

2. PERFIL: SOLIDÀRIA

FORTALESES

Persona sempre disposada a ajudar els altres. És com una ONG. Té uns sentiments i un cor molt grans. S'involucra en causes justes. Es mou pel bé comú. Actua per fer un món millor. És conseqüent amb els seus valors.

DEBILITATS

Es descuida d'ella mateixa, pensant en les causes col·lectives. Hauria d'aprendre a dir NO. Els ambiciosos i els llestos es poden aprofitar de la seva bondat. Sovint massa idealista i no toca de peus a terra.

3. PERFIL: ESTÈTICA-SUPERFICIAL

FORTALESES

Molt preocupada per la seva imatge o estètica, que són l'eix central de la seva de vida. Millora constantment el físic per aparentar ser més jove, veure's més guapa... És una *Barbie*. Personatge estudiat més que persona natural.

DEBILITATS

Superficial. Poc intel·lectual. Poc culta. Por d'envellir, se sotmet a successives operacions o tractaments d'estètica. Li manca espontaneïtat, amb gestos i parla estudiats, exagerats... Li costa aprofundir i parlar de temes seriosos.

4. PERFIL: DESPREOCUPADA-DESPISTADA

FORTALESES

Persona tranquil·la, li costa estressar-se. No perd els nervis fàcilment. Li treu el ferro a qualsevol assumpte. Es pren les coses amb filosofia. És positiva, optimista. Davant les adversitats, tot ho relativitza i se'n surt.

DEBILITATS

Viu en el seu caos desordenat. Sovint perd les coses, se les descuida, no sap on les deixa... No té memòria. No planifica, sense objectius de vida. Viu el present, sense pensar en el futur. Poc puntual. Poca responsabilitat.

5. PERFIL: SUPERBA-SUPÈRBIA

FORTALESES

Apoderada i segura de si mateixa. Es creu superior. Caràcter fort. Autoestima alta. Persona exigent amb ella i amb els altres. Obsessiva i molt enfocada a un aspecte de la seva vida, sovint la feina o un projecte.

DEBILITATS

Amaga les seves pors i frustracions rere una cuirassa. Pot desbancar adversaris amb mètodes poc ètics. Manipuladora. Ofenosa amb els altres, dona consells innecessaris. Ostentosa.

6. PERFIL: DEPENDENT

FORTALESES

Insegura, necessita els altres. Qualsevol decisió la consulta i pot canviar d'opinió. Influenciable. Conformista, amb poques aspiracions. Pessimista, realista, toca de peus a terra.

DEBILITATS

No sap viure sola, encara que no estigui bé amb el seu entorn familiar. Li costa fer canvis en la seva vida: familiars, laborals, habitatge... Poca empenta. Amb els anys, s'agreuja la seva dependència i el seu pessimisme.

7. PERFIL: CONTROLADORA

FORTALESES

Persona de caràcter fort, omnipresent. Li agrada controlar la seva vida i la dels qui l'envolten. Incisiva. Planificadora. Manipuladora. S'emmiralla i compara amb altres, i es posa d'exemple perquè els altres l'admirin.

DEBILITATS

Desafiadora amb qui li porta la contrària. Negativa. Punxent. Persona sempre descontenta i insatisfeta amb el que té. No s'alegra dels èxits dels altres, sempre hi troba un «però». Desagraïda. Desconfiada. Caràcter difícil de tractar.

8. PERFIL: LLUITADORA

FORTALESES

Persona resilient, amb una vida gens fàcil, amb obstacles i reptes constants. Persistent. Optimista. Actitud serena davant les adversitats. Inconformista. Creient o espiritual. Exemple de superació per als altres.

DEBILITATS

Envejada per certes persones. Menystinguda pel seu esforç. Discriminada. La seva lluita constant la pot dur al desgast i, en un punt extrem, a abandonar.

9. PERFIL: SUPEREXIGENT

FORTALESES

Persona brillant que es posa unes metes força altes. Pretén ser bona en tot: feina, estudis, lleure, llar... Optimista. Perfeccionista. *Superwoman*. Li agrada ser admirada. Vol ser una referent per a altres dones.

DEBILITATS

Si no assoleix les metes desitjades, es pot sentir molt frustrada i caure en picat.

Acaba exhausta, però es recupera fàcilment. Li costa escoltar els altres, parar, frenar... i, sobretot, escoltar-se a si mateixa.

10. PERFIL: VÍCTIMA DE LA SALUT

FORTALESES

Persona hipocondríaca, probablement amb una infantesa malaltissa. Exagera i amplifica les seves malalties i en fa el centre de la seva vida. El victimisme és la seva excusa i actitud per a tot.

DEBILITATS

Es compara constantment amb persones sanes, a les quals fan sentir malament.

Va al metge per qualsevol símptoma o afecció, per més petit que sigui. Pendent dels medicaments i dels efectes secundaris, que, al final, sí que acaba tenint.

11. PERFIL: ACTIVA-AVENTURERA

FORTALESES

Li encanten els esports, viatjar... S'atreveix amb qual-sevol aventura, per perillosa que sigui. Busca els seus límits per trencar-los. Físicament en forma. Li agrada l'acció, la natura, l'imprevisible... S'adapta bé als canvis ambientals.

DEBILITATS

Li costen les activitats mentals quietes, minucioses, curioses, d'anàlisi... Té poca paciència. Es cansa d'estar en un lloc tancat. No podria fer feines d'oficina. Individualista. Menysté el risc, la seguretat...

12. PERFIL: AUTÈNTICA-ICÒNICA

FORTALESES

Persona amb una personalitat única. Pot ser extravagant i vestir amb el seu propi estil, inimitable. Té les idees molt clares del que vol a la vida. No li importen les crítiques. Tossuda. Implacable.

DEBILITATS

Com que és peculiar, té admiradors o detractors a parts iguals. En el fons, molts envegen la seva determinació. Una extraterrestre que navega a contracorrent. Necessita un sobreesforç per ser creïble i que confiïn en ella. Outsider.

13. PERFIL: SERENA-CALMADA

FORTALESES

Pacient, sap prendre's la vida amb filosofia. Amb els anys, reforça l'actitud de serenitat. No perd els nervis i sap buscar la calma. Persona zen. Pensativa. Reflexiva. Actua quan veu que és el moment oportú.

DEBILITATS

Pot ser desesperant per a les persones del seu voltant. No actua amb rapidesa en situacions d'emergència. Pot perdre oportunitats si s'atura massa temps a valorar-les. Poc activa. Massa filosòfica en els seus pensaments. Manca d'equilibri cos-ment.

14. PERFIL: MENTAL-ANALÍTICA

FORTALESES

Persona molt mental, que estudia i desgrana tot el que li passa. Curiosa. Àgil i ràpida de ment. Investigadora. Li agrada avaluar els pros i els contres de les situacions, no deixa res a l'atzar. Metòdica. Calculadora.

DEBILITATS

Pot ser rebuscada en les seves argumentacions i justificacions. Excessivament mental i analítica. Poca activitat física. Manca d'espontaneïtat, sorpresa. Manca d'equilibri cos-ment. Perfeccionista en extrem.

15. PERFIL: INFANTIL-CÒMICA

FORTALESES

Feliç, bromista, riallera. Optimista. Còmica. Animada, però amb un aire infantil. Persona social, que està bé amb tothom, per les bromes i acudits que explica. Eterna adolescent. Viu al dia amb les mínimes preocupacions.

DEBILITATS

No vol créixer per no assumir responsabilitats. Immadura. No arriba a comprometre's, a conseqüència de les seves pors i inseguretats. Dubta constantment de la seva vida i ajorna les decisions. No afronta els problemes, els evadeix.

16.PERFIL: Algun que no hagi sortit...

Ara que ja has llegit tots els perfils, és l'hora que pensis i n'analitzis el teu. Endavant, no tinguis por d'escriure!



*Pedala en llibertat cap a on vulguis, de dia, a la nit,
i sent com l'aire et frega la cara.*

Índex

Introducció i presentació del llibre.....	7
El perquè del manual	7
L'estructura i els continguts del manual.....	12
Capítol 1. Precarietat femenina	15
L'Amèlia, precària	15
Exercici 1: Personalitat.....	17
Capítol 2. Feina, diners i egoisme	27
La Carla, l'executiva	27
Exercici 2: Perfil professional	29
Capítol 3. Responsabilitats i opcions de jubilació	39
La Constança, àvia	39
Exercici 3: Equilibri cos-cor-ment.....	41
Capítol 4. Mediocritat a la feina	51
La Ruth, subordinada.....	51
Exercici 4: Fortaleses i debilitats.....	53
Capítol 5. Sobreprotecció i possessió.....	59
La Irene, mare soltera.....	59
Exercici 5: Primeres amenaces del DAFO	61
Capítol 6. Masclisme i persones tòxiques.....	77
L'Heura, víctima	77
Exercici 6: Dobles amenaces del DAAFO (doble A)	79

Capítol 7. Solidaritat i altruisme	85
La Xènia, aventura ONG	85
Exercici 7: Oportunitats del DAFO	87
Capítol 8. Resistència als canvis	105
L'Estel, no als canvis	105
Exercici 8: Pluja d'idees	107
Capítol 9. Emprendre en femení	115
La Tina, empenedora	115
Exercici 9: Canvas social	117
Capítol 10. Persones absorbents	127
La Míriam, nora i sogra	127
Exercici 10: Frases maleïdes	129
Capítol 11. Amistat sense lligams	141
La Bàrbara, la por dels lligams emocionals	141
Exercici 11: Cercle d'amistats	143
Capítol 12. Avortament	149
La Flàvia, interrompre per seguir endavant	149
Exercici 12: El teu mapping o mapa mental	151
Capítol 13. Voluntat i reptes	157
La Queralt, el desig de ser mare	157
Exercici 13: El repte Ikigai	159
Capítol 14. Adversitats i victimisme	167
La Sofia, malaltissa	167
Exercici 14: Moments difícils	169
Capítol 15. És el teu moment	179
La Noemí, identitat sexual	179
Exercici 15: Ara és el teu moment	181

OCTAEDRO EDITORIAL

Altres títols publicats

5 raons per aprendre durant tota la vida.

Vèncer les barreres i obrir oportunitats

Maria Jesús Comellas i Carbó

Les relacions interdependents entre persones,
generacions i institucions. Canviar les
relacions desmuntant els estereotips

Maria Jesús Comellas Carbó

La connexió emocional de la parella

Pere Llovet i Planas

Pèrdues i dols

Concepció Poch Avellan

Viatge enlloc. Un camí d'adaptació
als canvis

Carme Lafay

La connexió emocional. Formació i
transformació de la nostra manera
de reaccionar emocionalment

Ramon Riera i Alibés

L'educació és política

Jaume Carbonell Sebarroja

L'illa de Rousseau. Viatge a l'illa de
la felicitat de Rousseau

Josep Muñoz Redón

Una presó educadora. Històries, propostes
i intervencions per no tornar-hi

Jordi Enjuanes Llop, Yanina Diaz Ortega

Soc gran i encara puc. Parlem de persones
de +60

Maria Jesús Comellas Carbó

Dones amb ales

Teniu a les mans un manual d'apoderament per a les dones, que inclou exercicis que he anat implementant en les meves classes d'Emprenedoria i Mentories en programes diversos amb la voluntat d'ajudar-les en el seu camí per emprendre, fer un canvi professional, accedir a un càrrec de responsabilitat, engregar un projecte o, simplement, tenir més autoestima.

Més que formar-les, les havia d'acompanyar perquè confessin en elles mateixes i s'alliberessin dels estigmes que carreguem a l'esquena.

La part principal del manual la componen els quinze exercicis pràctics pensats per analitzar com som, conèixer-nos més bé i veure com podem avançar en els nostres somnis i reptes personals i professionals. Si algun d'aquests exercicis us pot ajudar a progressar, hauré complert la meva missió.

A l'inici de cada capítol trobareu la història d'una dona. Es tracta d'un relat breu en què la protagonista ha de prendre una decisió en un moment determinat de la seva vida. S'hi mostren casos de dones de diferents edats, situacions personals, professionals, vitals... que ens ajuden a reflexionar.

I, al final de cada capítol, trobareu una creació artística meua, il·lustracions molt personals que volen servir com una altra manera d'expressió.

Històries, exercicis i reflexions per avançar en el camí cap a l'apoderament i l'autoestima plena. Ens enlairem?

**Si voleu més informació o
adquirir el llibre adreceu-vos a:**

octaedro.com - octaedro.cat