

## Memòria JORNADA DE TREBALL

### Cultures de Benestar per a les dones professionals de la salut (7/11/2024)

#### Introducció

Què significa ser dona professional de la salut avui? Quins reptes i oportunitats de creixement identifiquem per l'any 2025? Què necessitem per reduir el malestar i millorar la conciliació de la vida laboral i personal de manera sostenible?

La teva veu ha estat important, i compartim les reflexions i propostes que són fruit del diàleg i la saviesa col·lectiva.

#### TAULA 1: Cura i autocura

Quins hàbits i habilitats necessitem practicar per afavorir el benestar personal, el benestar dels pacients i les seves famílies i el benestar dels nostres companys i companyes?

No ser més exigents amb nosaltres mateixes que amb els altres  
Posar límits a tots els nivells (familiar, professional,...)  
Rebaixar expectatives  
Parar per pensar i reflexionar  
Donar-te permís a tu mateixa  
No posposar el temps per fer coses per nosaltres  
Cultivar aficions  
Treballar per ser equips saludables i cohesionats  
Trobar temps per fer un cafè-amiga (agendar)  
Prioritzar-nos a nosaltres mateixes  
Limitar l'autoexigència  
Fer esport o activitat física  
Saber dir NO!  
Practicar Mindfulness  
Tenir cura de les maneres (com ens parlem i relacionem)  
Equips han de sumar, no competir (resta)

**TAULA 2: Llegat i properes generacions**

Quin missatge donaries a les properes generacions de professionals de la salut per ajudar-les a crear un entorn de treball a on el lideratge de les dones pugui florir sense barreres?

Centrar-se en la persona  
 Repensar com orientar la formació  
 Incorporar la mirada de gènere  
 Posar en valor la seneologia de les dones  
 Visió holística  
 Memòria de les organitzacions, avenços, aprenentatges, etc.  
 Bretxa: professional/carrera  
 Joves tenen una visió diferent: escoltar-la! Valorem-la!  
 Major implicació de les dones joves (“no es regala res”)  
 Perspectiva crítica i ambició de canviar les coses  
 Noves generacions: 1) han d’assumir compromís i 2) aporten nous canvis. Volen viure millor, i això és positiu en equilibri  
 Canvi en el concepte de les cures : “masculinitzar”  
 Felicitat és dins; Satisfacció en la feina.  
 Somniar, aporta perspectiva  
 Motivació durant la carrera  
 Flexibilitzar, projecció participativa de reptes, equilibri (salut/responsabilitat)  
 Perspectiva crítica i ambició per canviar les coses

**TAULA 3: Ocupar les nostres cadires**

Quins espais de decisió consideres que podem ocupar les dones professionals en els nostres llocs de treball i on la representativitat és poc visible? I quins passos concrets podem fer per començar a canviar aquesta realitat?

Més lideratges femenins que sàpiguen treballar en horitzontal  
 Dones emprenedores, fer-nos valer  
 Legislació que protegeixi la representativitat de la dona  
 Autoexclusió  
 Tensió entre ocupar una cadira i la conciliació  
 No tenir por de demanar  
 Co-responsabilitat en les tasques de cura  
 Ocupar tots els espais  
 Lideratge femení  
 Escoles de negocis/universitat: homes  
 Creure’t-ho; lluitar-ho  
 Les dones manem diferent  
 Discriminació positiva  
 Ser empresàries, referents, empoderar-nos  
 Respecte per les professions amb major representativitat de dones.  
 Parthner  
 Lluitar contra el síndrome De la impostora, postular-nos, no autoexclusió.

**TAULA 4: Promoure la diversitat i inclusió**

Com podem utilitzar el nostre poder i influència per ajudar a altres grups menys representats a trobar la seva veu i participar activament a les nostres organitzacions?

Facilitar l'entrada a les institucions dels grups menys representats  
Tolerància 0 als comentaris inapropiats  
La inclusió ens obre bla ment  
Estem poc entrenats davant la diversitat  
Validar la pràctica professional de les persones menys representades  
Equitat diferent a l'igualtat  
Defensar a la persona vulnerada davant actituds sexistes, estadistes, racistes, etc.  
Voluntat directiva per la inclusió  
+diversitat; +inclusió;+innovació=+valor afegit  
Cultura d'empresa  
Inclusió és més valor afegit  
Si les persones que estan en minoria no fan ús de la paraula, crear espais perquè ho puguin fer  
Donar veu i suport als més joves, els que comencen de nou  
Exigir i fomentar unes normes de convivència tolerants i d'acceptació de la diversitat

I algunes imatges de record de moments de la jornada...

Gràcies!

