



RAPORT 2023

[OLAGOSCINIAK.PL](http://OLAGOSCINIAK.PL)

# Jesteś

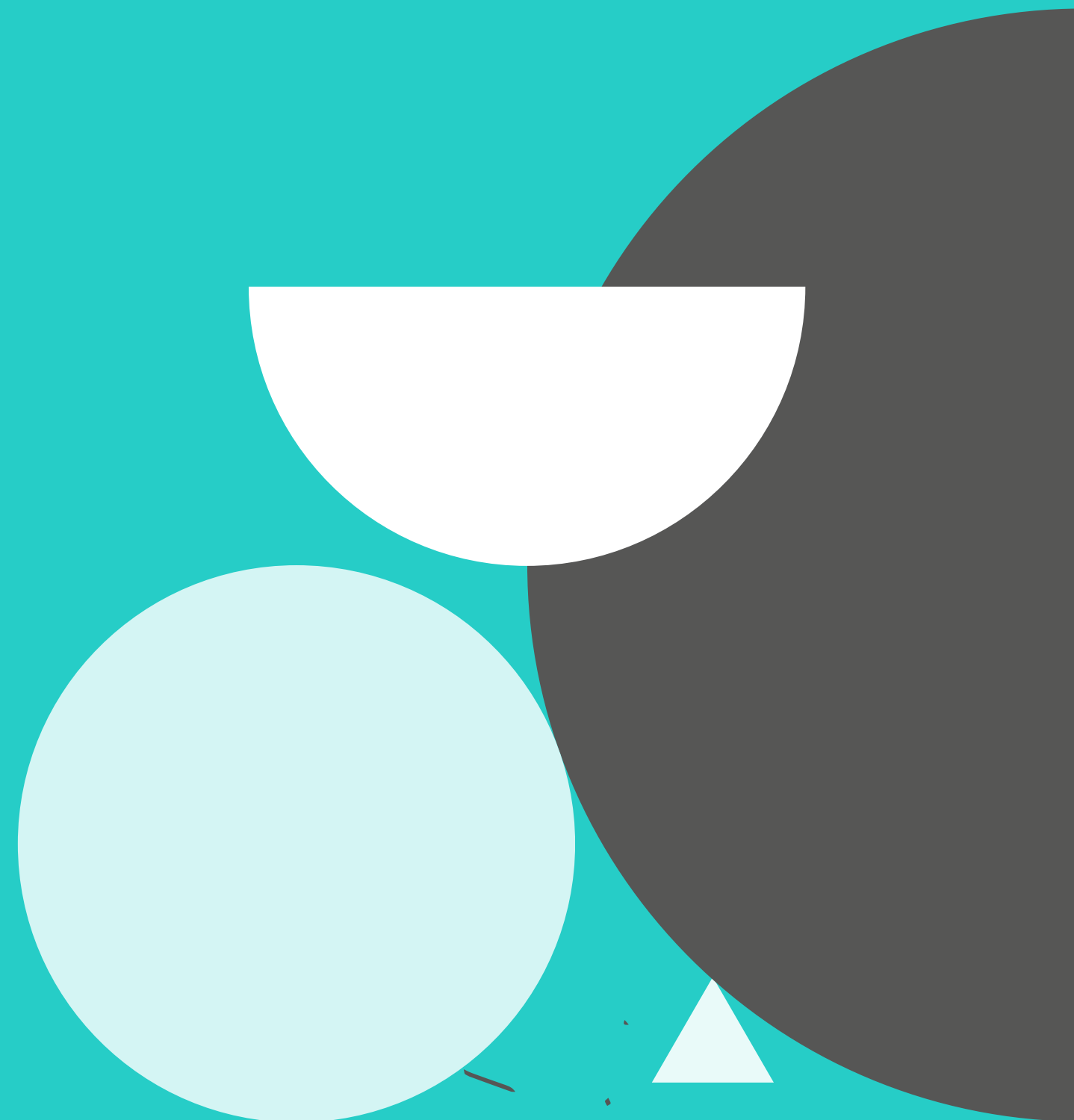


# Ekspertką!

# Uwierz w to!



OLA GOŚCINIAK



# Jesteś ekspertką! Uwierz w to!

**Grafika i skład:** Ola Gościniak

**Konsultacja merytoryczna:** Janina Bąk

**Wsparcie:** Martyna Chmielewska

**Infografiki:** Kasia Berlak

**Redakcja i korekta:** Joanna Dyrz

**Fotografie Oli:** Agnieszka Werecha-Osińska

**Fotografie Janiny:** Michał Radwański

**ISBN: 978-83-66851-15-3**

**Copyright:** © Ola Gościniak

Jestem Interaktywna

Poznań 2023

**Zasady cytowania:** Ola Gościniak. (2023). Jesteś ekspertką! Uwierz w to! Raport z badania „Co powstrzymuje nas przed publicznym dzieleniem się wiedzą i zarabianiem na tym?”, Jestem Interaktywna, Poznań, [www.olag.pl/raport2023](http://www.olag.pl/raport2023)



# Spis treści

## 1. Metodologia badań

- 7 1.1. O badaniu „Jesteś ekspertką! Uwierz w to!”
- 8 1.2. Organizacja badań i próba badawcza
- 10 1.3. Dane społeczno-demograficzne

## 2. Podsumowanie wyników

## 3. Wyniki badań

- 19 3.1. Charakterystyka eksperta
- 24 3.2. Poczucie eksperckości
- 32 3.3. Trudności w zarabianiu na wiedzy

- 36 3.4. Historie respondentek
- 41 3.5. Dlaczego warto zarabiać na wiedzy
- 42 3.6. Opinie o innych ekspertach

## 4. Komentarze i dyskusja

- 45 4.1. Komentarze ekspertek i ekspertów
- 61 4.2. Pytania do dyskusji i pracy własnej

## 5. Rekomendacje

## 6. Podsumowanie badania

# Od Oli Gościński

Moje początki online nie były łatwe, pełna obaw zwlekałam kilka lat. Potem walczyłam ze stresowymi czerwonymi plamami na szyi przy nagraniach video. Z biegiem lat opracowałam na to swoje sposoby i stworzyłam Interaktywną Akademię WordPressa.

Szybko zauważyłam, że moje kursantki mają wiedzę, tworzą strony WWW, ale nie działają dalej online i nie zarabiają tyle, ile by mogły. Wiele kobiet hamował perfekcjonizm, dopadał syndrom oszusta, który ujawniał brak wiary w siebie oraz w swoje osiągnięcia i umiejętności (nawet gdy odnosiły już sukcesy) czy pojawiały się inne obawy, by pokazać się w sieci.

Staram się wspierać kobiety w Interaktywnej Paczce, szukam rozwiązań, by pomóc w dzieleniu się wiedzą i zarabianiu na tym. Stąd pomysł na ten raport.



# Od Janiny Bąk

Jestem statystyczką, aktywistką i właścicielką firmy Janina Daily spółka z żadną odpowiedzialnością. Prowadzę stronę [JaninaDaily.com](http://JaninaDaily.com), napisałam dwie bestsellerowe książki popularnonaukowe o statystyce, jak również przeprowadzam około 100 prelekcji konferencyjnych i szkoleń rocznie. Od 10 lat dzielę się wiedzą w różnorodnych formach. Jest to moje główne źródło dochodu i coś, co sprawia mi dużo radości i satysfakcji. Dlatego z przyjemnością pomogłam przy projektowaniu badania i tworzeniu raportu: „**Jesteś ekspertką! Uwierz w to!**”. To ważne, by dowiedzieć się, jakie cechy – według opinii publicznej – powinien posiadać ekspert, ale również, jakie są główne obawy i bariery, które hamują kobiety przed dzieleniem się wiedzą i zarabianiem na tym. Mam nadzieję, że ten raport będzie pierwszym krokiem ku temu, by jak najwięcej kobiet te obawy przezwyciężyło.





# 1 Metodologia badań

## Spis treści

- 1.1. O badaniu „Jesteś ekspertką! Uwierz w to!”
- 1.2. Organizacja badań i próba badawcza
- 1.3. Dane społeczno-demograficzne

# O badaniu *Jesteś ekspertką! Uwierz w to!*

Wyobraź sobie, że masz wiedzę, doświadczenie i obserwujesz ludzi, którzy zarabiają na tym w sieci. Też byś tak chciała, ale tego nie robisz? **Nie uważasz się za ekspertkę i masz opory przed mówieniem o sobie w ten sposób, a co dopiero o zarabianiu na tym i określaniu się jako ekspertka w swojej dziedzinie?**

Czytasz to, co napisałam i łapiesz się na tym, że wcale nie musisz sobie tego wyobrażać, bo... tak masz! Z jednej strony marzysz o zarabianiu na wiedzy, z drugiej strony coś Cię powstrzymuje albo sprawia, że nie możesz rozwinąć skrzydeł.

Przeprowadzając badanie, którego raport z wynikami masz właśnie przed sobą, chcieliśmy sprawdzić, kim jest dzisiaj ekspert i co hamuje ludzi przed zarabianiem na swojej wiedzy. Analizując wyniki doszliśmy do ciekawych wniosków, których małą zapowiedzią może być komentarz jednej z ankietowanych osób:

***„Wydaje mi się, że tym, co najbardziej nas blokuje, jesteśmy my sami”.***

Kobieta, lat 43, branża Beauty

Zapraszamy Cię do lektury tego raportu.

# Organizacja badań i próba badawcza

Raport „Jesteś ekspertką! Uwierz w to!” powstał na bazie wyników badania pt. „Co powstrzymuje nas przed dzieleniem się wiedzą i zarabianiem na tym?” przeprowadzanego przed **Interaktywną Konferencją Online**. Badanie było skierowane do całej społeczności skupionej wokół mojej działalności.

Ankiety promowałam w mediach społecznościowych **Jestem Interaktywna Ola Gościniak**, na blogu oraz w newsletterze. Do jej wypełnienia zachęcali także inni twórcy zajmujący się biznesem online. Celem ankiety było **dowiedzenie się, kim tak naprawdę jest ekspert oraz jakie problemy z zarabianiem na wiedzy** najczęściej dotyczą obecnych bądź przyszłych twórców internetowych.

Zbieranie głosów do ankiety trwało od 12.04.2023 do 16.05.2023 roku. W ankiecie wzięło udział 1088 osób, w tym 1019 kobiet, 61 mężczyzn i 8 osób, które nie oznaczyły płci. Z racji dużej dysproporcji na potrzeby tego raportu przygotowaliśmy omówienie 1019 głosów kobiet.

Przed Tobą wyniki raportu, który nazwałam **„Jesteś ekspertką! Uwierz w to!”**. W ankiecie na Instagramie właśnie ten tytuł wygrał. Jest to naprawdę trafne, bo **wciąż potrzebujemy zewnętrznej zgody na nazwanie się ekspertką. Samej określić się w ten sposób wcale nie jest tak łatwo**. Dlatego najwyższy czas na zmiany, do których pierwszym krokiem będzie zapoznanie się z wynikami tego raportu. Kto wie, może znajdziesz w tych odpowiedziach siebie?

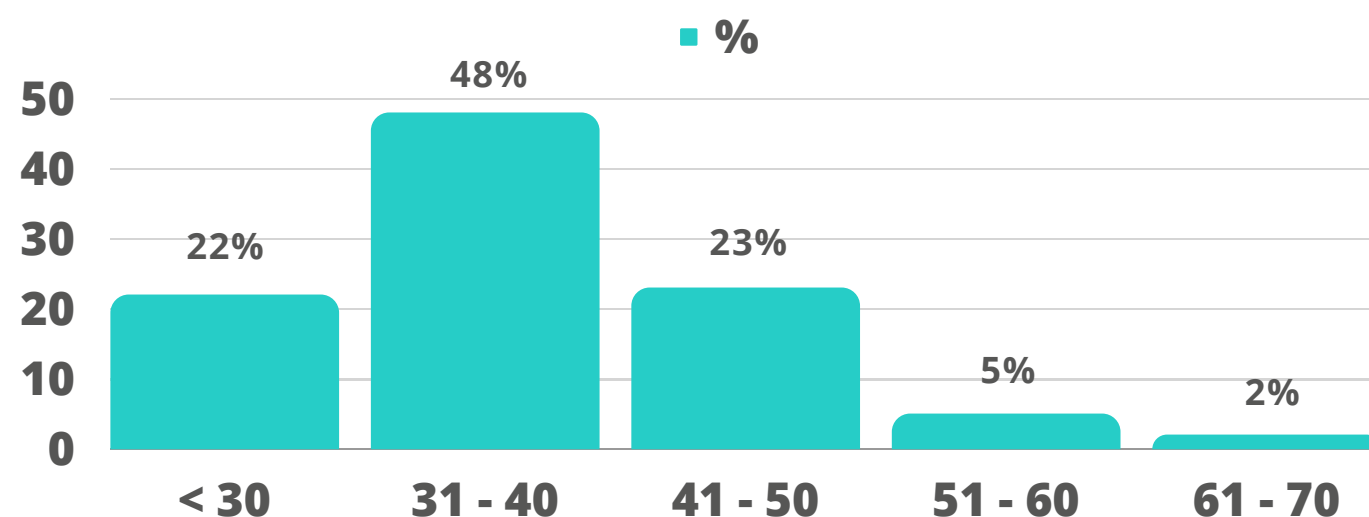


# Kim jesteśmy?

W badaniu udział wzięło 1019 kobiet z całej Polski, które w większości mieszkają w miastach wojewódzkich i mają wyższe wykształcenie. Największy odsetek ankietowanych to kobiety w wieku od 31 do 40 roku życia, zajmujące się branżami marketingu, biznesu, rozwoju osobistego czy rękodziela, zatrudnione na etacie bądź pracujące na własny rachunek.

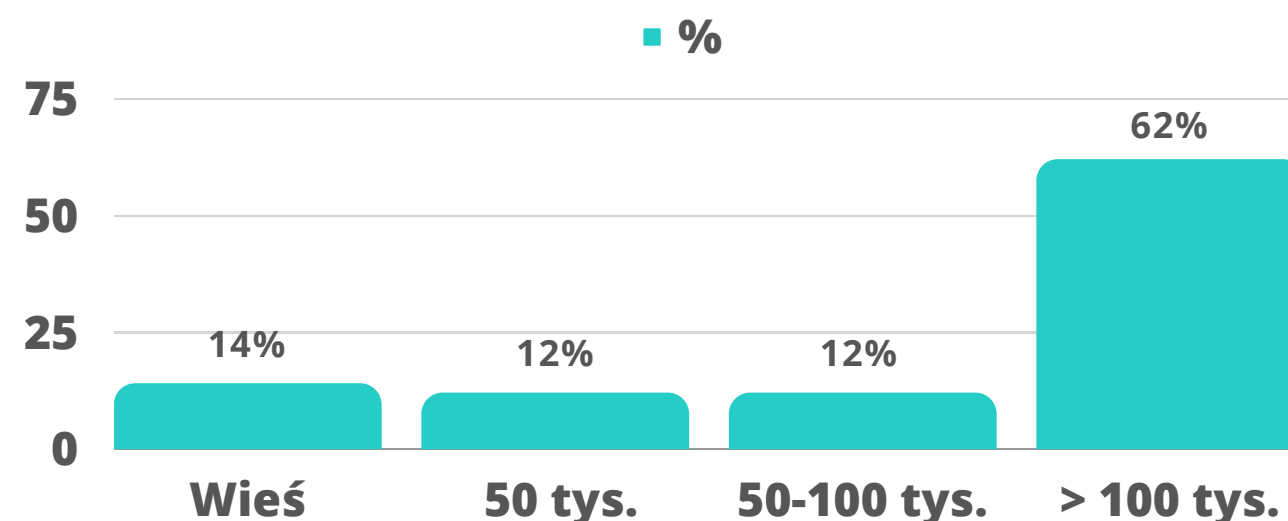
# Dane społeczno-demograficzne

## Wiek



Prawie połowę ankietowanych stanowią kobiety powyżej 31 roku życia. Około 1/4 to kobiety w wieku poniżej 30 lat oraz od 41 do 50 roku życia. Niezwykłą grupą są tutaj także ekspertki powyżej 50 roku życia, które stanowią 7% wszystkich ankietowanych.

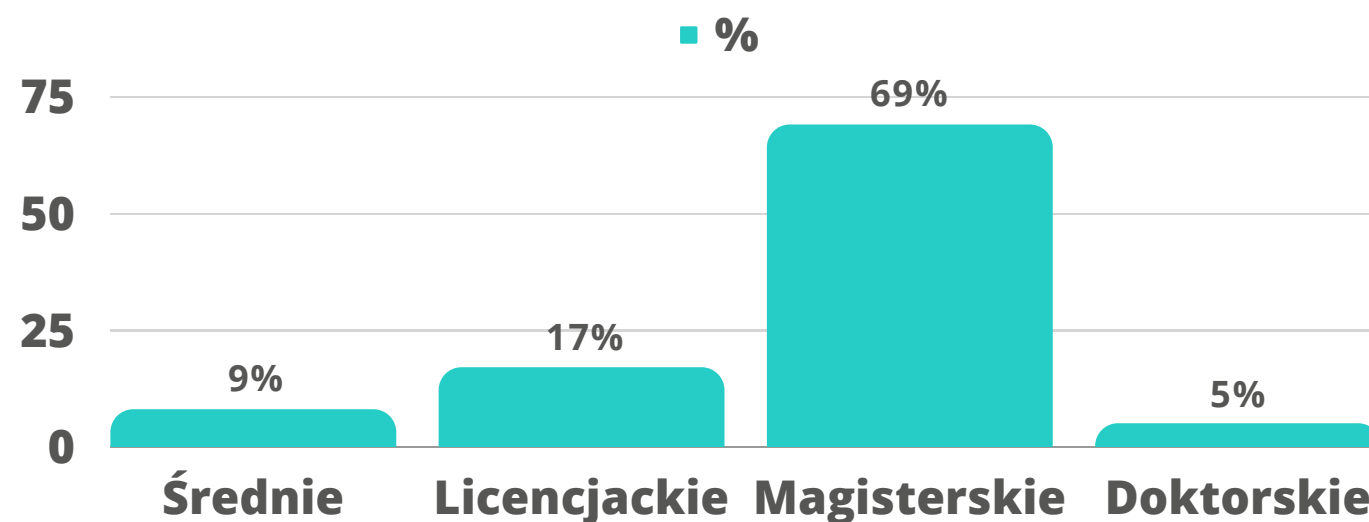
## Miejsce zamieszkania



Większość ankietowanych (62%) to kobiety z miast wojewódzkich takich jak Poznań czy Warszawa. Na drugim miejscu są wsie, z których pochodzi prawie 14% ankietowanych. Kobiety z miast powiatowych i gminnych stanowią podobny odsetek w tej ankiecie sięgający 12%.

# Dane społeczno-demograficzne

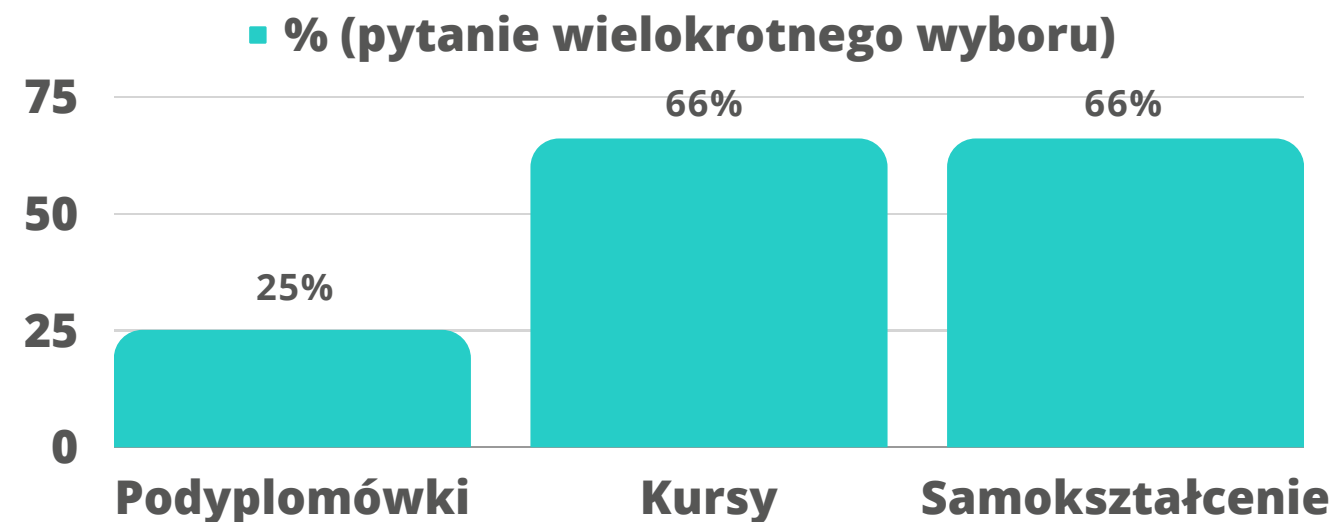
## Wykształcenie



Wśród 76% ankietowanych wykształcenie jest zgodne lub częściowo zgodne z branżą, w której chcą zarabiać na wiedzy.

Wśród 79% kobiet branża, w której dzielą się lub chcą dzielić się wiedzą jest zgodna z ich działalnością zawodową.

## Dodatkowe wykształcenie

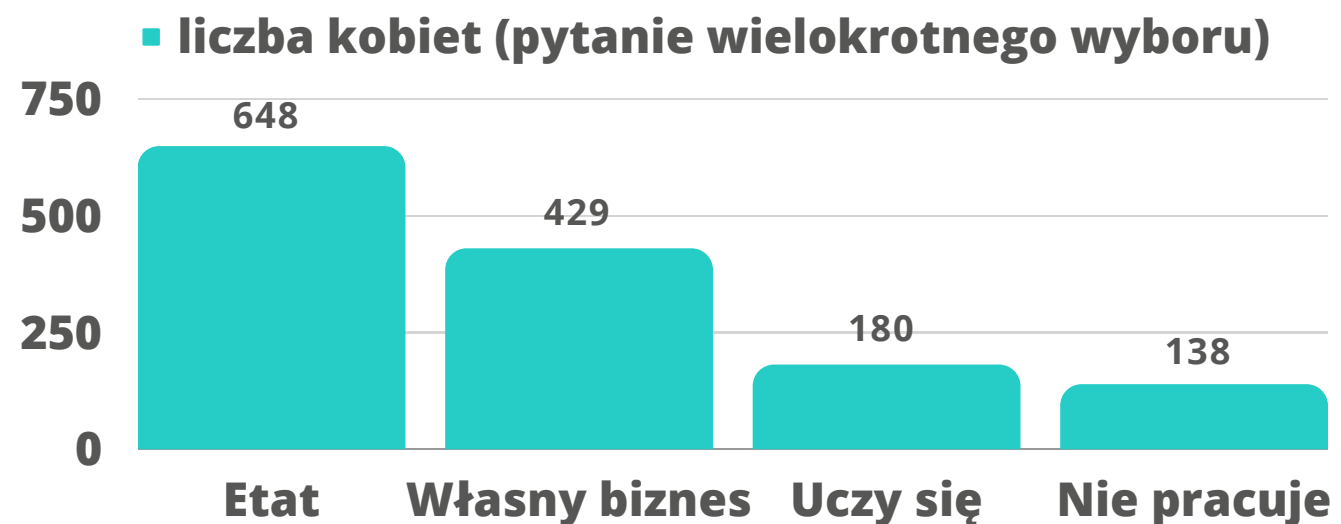


Odpowiedź na pytanie: „Jakie masz dodatkowe wykształcenie związane z branżą, w której chcesz dzielić się wiedzą?”:

25% deklaruje ukończenie dodatkowych studiów podyplomowych, 66% kobiet ukończyło branżowe szkolenia oraz kursy, a 66% stawia na dodatkowe samokształcenie.

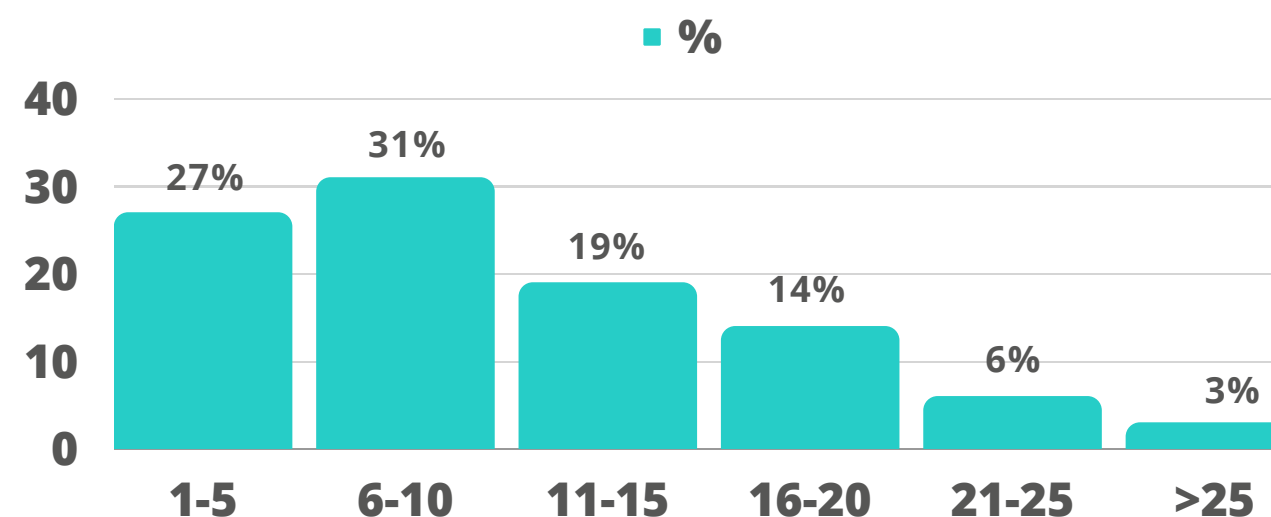
# Dane społeczno-demograficzne

## Aktualny status zawodowy



Wiele kobiet łączy wiele ról zawodowych. Najwięcej kobiet pracuje na etacie (63%), na drugim miejscu jest własny biznes (42%). Wśród kobiet niepracujących 48% jest na urlopie wychowawczym lub macierzyńskim, 26% określa się jako bezrobotne, a 15% jest na rencie lub urlopie zdrowotnym, 9% na emeryturze.

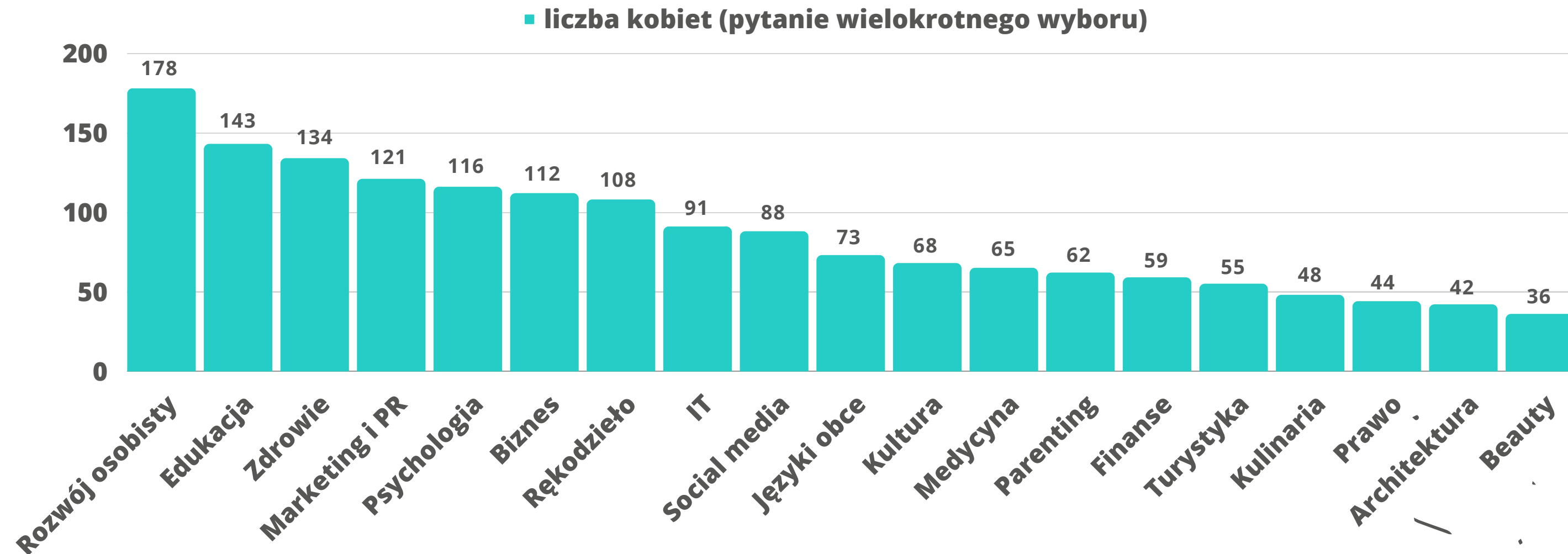
## Lata doświadczenia



Lata doświadczenia to lata swojej edukacji branżowej, praktyki i samokształcenia w dziedzinie, w której ankietywane chcą się dzielić wiedzą. Najwięcej ankietyowanych ma od 6 do 10 lat doświadczenia (31%), powyżej 10 lat doświadczenia ma łącznie ponad 42% ankietyowanych.

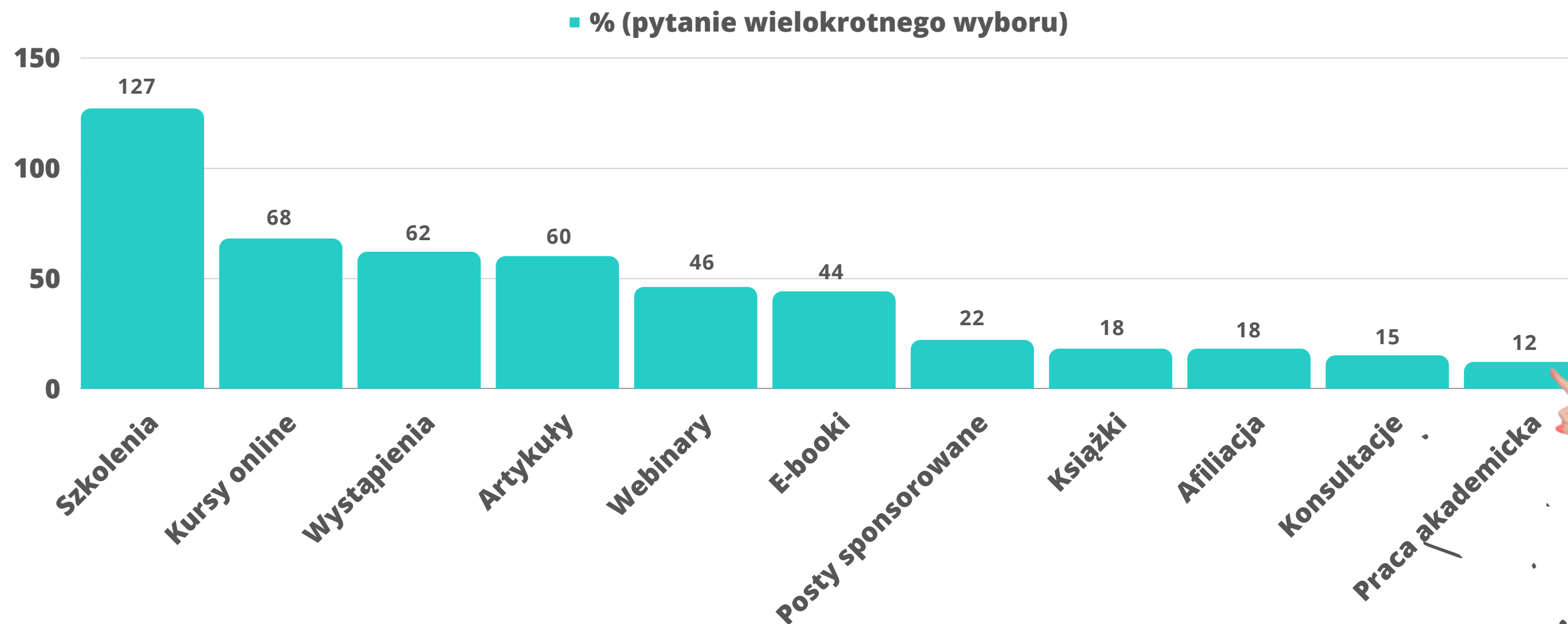
# Dane społeczno-demograficzne

TOP 20 branż, w których ankietowane chcą się dzielić wiedzą



# Zarabianie na wiedzy

19% ankietowanych (n=193) już zarabia na wiedzy. Oto w jaki sposób to robią:





## 2 Podsumowanie badania



**90%**  
ANKIETOWANYCH  
**KOBIET MA  
WYKSZTAŁCENIE  
WYŻSZE**

**41%**   
ANKIETOWANYCH  
**KOBIET MA  
PONAD 10 LAT  
DOŚWIADCZENIA**

  
TYLKO **11%**  
W SKALI 1-5  
**UZNAŁO SIĘ  
ZA EKPERTKĘ  
NA 5!**

**19%**  **196/  
1019**  
ANKIETOWANYCH  
**ZARABIA NA  
DZIELENIU SIĘ  
WIEDZĄ**

**51%**   
**CHCE** ZARABIAĆ,  
NA DZIELENIU SIĘ  
**WIEDZĄ**  
ALE ZWLEKA!

JAKO POWÓD  
**PODAJĄ** **WIEDZY**  
**BRAK**  
WYSTARCZAJĄCEJ




 **STRACH** PRZED  
**KRYTYKĄ**  
**WYGLĄDU**  
WYSTĘPUJE U  
Kobiet **32%**

**PERFEKCJONIZM**  
**BLOKUJE**  **62%** Kobiet  
W ZARABIANIU  
NA WIEDZY

**63% Kobiet**  
**BOI SIĘ**   
**KRYTYKI**  
**KOMPETENCJI**

**LĘK** PRZED   
**PORAŻKĄ**  
ODCZUWA  
Kobiet **58%**

**PONAD 60%**  
**Kobiet**   
OBAWIA SIĘ, ŻE  
**ICH WIEDZA JEST**  
**NIEWYSTARCZAJĄCA**

**60%** Kobiet   
**NIE WIE**  
**JAK WYCENIĆ**  
**SWOJĄ PRACĘ**

# 3 Wyniki badań

## Spis treści

- 3.1. Charakterystyka eksperta
- 3.2. Poczucie eksperckości
- 3.3. Trudności w zarabianiu na wiedzy
- 3.4. Historie respondentek
- 3.5. Dlaczego warto zarabiać na wiedzy
- 3.6. Opinie o innych ekspertach

# Charakterystyka eksperta

W pierwszej części badania zadałyśmy fundamentalne pytanie: Kim jest ekspert? Jakie cechy ma osoba, którą nazywamy ekspertem?

Ankietowane wskazują, że **ekspert to osoba, która zna temat, ma wiedzę i doświadczenie, najlepiej ponadprzeciętne pojęcie o tym, czym się zajmuje.** To człowiek, który jest doskonały w swojej dziedzinie, potrafi jej uczyć i ma odpowiednie wykształcenie. Wie więcej niż 90% osób na tematy, którymi się zajmuje i ma w tym doświadczenie na poziomie 5, 10 lub 15 lat w branży. Żyje ze swojej wiedzy i ma efekty, które mogą udowodnić to, że zna się na tym, o czym mówi.

Osoby ankietowane mogły zaznaczyć odpowiedź w skali 1, 2, 3, 4 lub 5, gdzie jeden oznaczało, że najmniej zgadzają się z danym zdaniem, a pięć, że absolutnie się zgadzają. Niektóre pytania były otwarte, by ankietowani mogli napisać więcej od siebie.

W pytaniu, kim jest dla nich ekspert, pojawiły się takie wypowiedzi jak:

***„Ekspert nie tylko kojarzy się z bardziej specyficzną wiedzą, ale to też osoba, która zdobywa zawsze nowe umiejętności i dba o samorozwój. Według mnie jest to też osoba, która ma umiejętności socjotechniczne, marketingowe i wiedzę z różnych dziedzin – nie tylko specjalistyczną”.***

Kobieta, 48 lat, Zdrowie

# Kim jest dla Ciebie ekspert?

*„Nie lubię tego określenia, jest nadużywane. To osoba, która dobrze zna się na jakiejś tematyce, ma w niej wszechstronne doświadczenie”.*

Kobieta, 24 lata, Marketing

Co ciekawe, wśród wypowiedzi bardzo często było wymieniane wykształcenie i doświadczenie, ale okazało się, że te elementy nie zawsze są weryfikowane przy wyborze poszukiwanego eksperta:

*„To osoba z milionem lat doświadczeń i latami nauki i mimo że nie weryfikuję tych elementów, kiedy kogoś szukam, to właśnie taki stereotyp pojawia mi się przed oczami na słowo <ekspert>”.*

Kobieta, 41 lat, Rozwój osobisty

Pojawiły się również wzajemnie wykluczające się opinie dotyczące eksperta. Dla jednych jest to osoba, której nic nie może zagiąć w jej eksperckiej dziedzinie, inni zgodnie z podejściem „im więcej wiem, tym bardziej zdaję sobie sprawę, jak wiele nie wiem”, wskazują, że **ekspert jest świadomy granic swoich kompetencji.**



# TOP 3. Co definiuje eksperta?

Według ankietowanych kobiet eksperta definiują najbardziej:



**93%**

Lata doświadczenia



**88%**

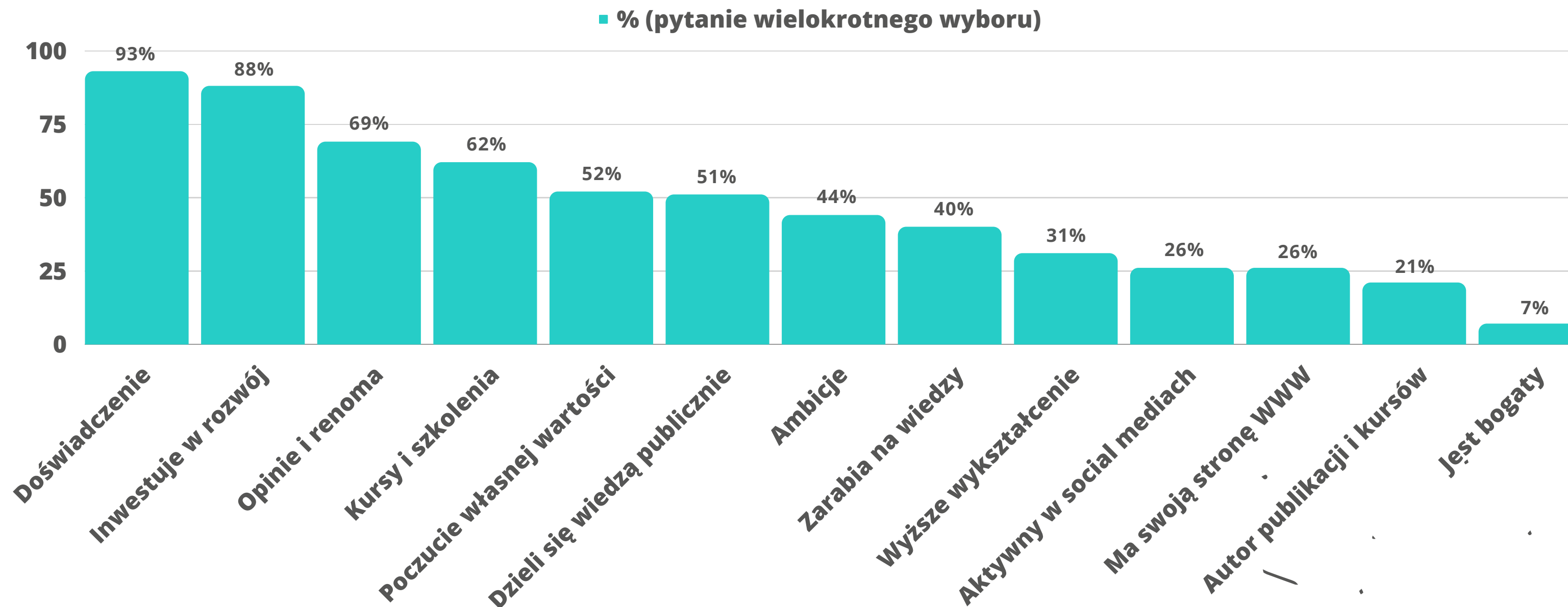
Inwestycja w rozwój



**69%**

Opinie i renoma

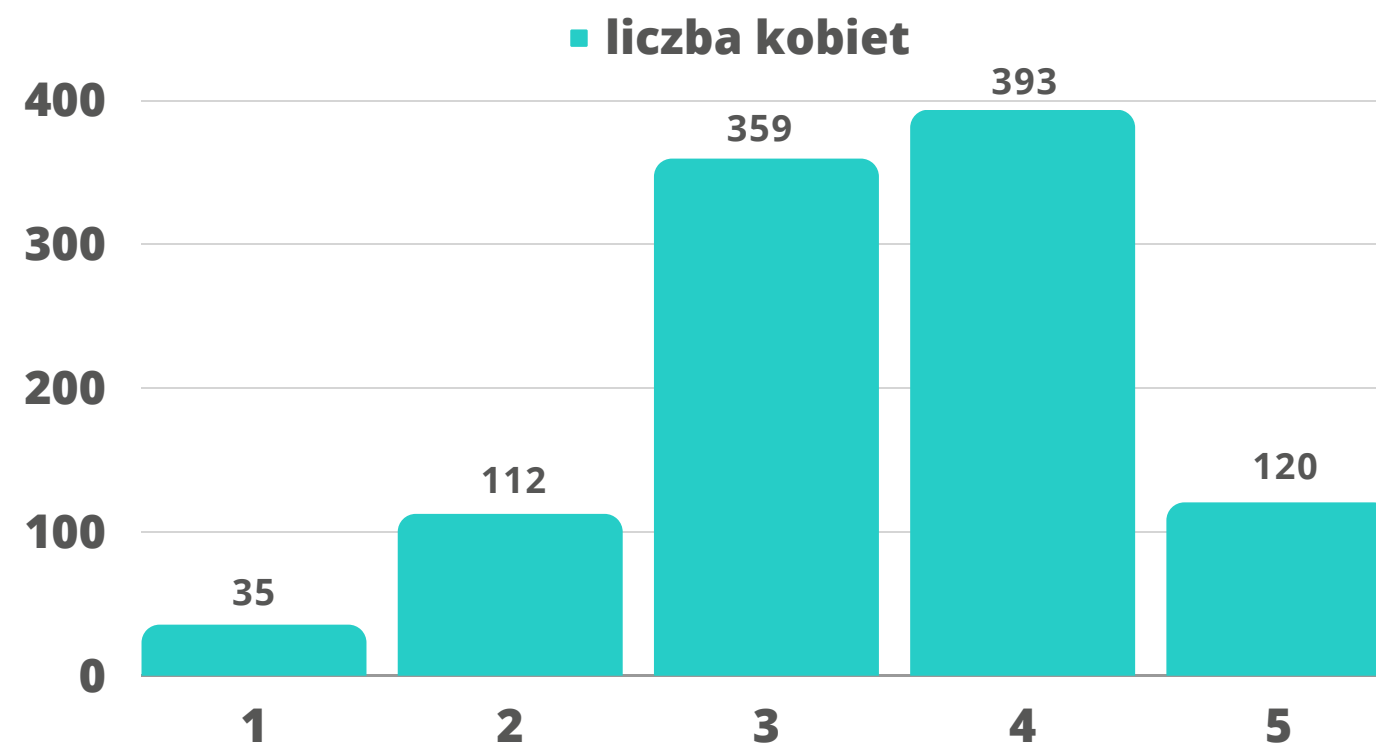
# Co według Ciebie definiuje eksperta?



# Co według Ciebie definiuje eksperta?

- **Wyższe wykształcenie** – wiele ankietowanych wcale nie wskazało, że wyższe wykształcenie jest najważniejsze.
- **Kursy i szkolenia** – są ważniejsze niż same studia. Ekspert jest osobą, która ciągle się doksztala.
- **Doświadczenie** – ekspert potrafi wykorzystać swoją wiedzę w praktyce. Ma nie tylko dyplomy z uczelni oraz kursów, ale także konkretne efekty w swojej dziedzinie.
- **Opinie i renoma** – ma efekty i potrafi przekazywać swoją wiedzę, powinny za tym iść dobre opinie w branży.
- **Ambicja** – ekspert jest ambitny i nastawiony na sukces.
- **Inwestuje w rozwój** – ciągła inwestycja w rozwój i naukę jest kluczem, by móc się określać ekspertem.
- **Aktywny online** – ekspert według połowy ankietowanych nie musi być aktywny w social mediach.
- **Ma stronę WWW** – 1/3 osób wskazuje, że posiadanie strony WWW jest istotne, aby być ekspertem.
- **Dzieli się wiedzą publicznie** – połowa ankietowanych definiuje eksperta, gdy dzieli się on wiedzą publicznie.
- **Autor publikacji i kursów** – połowa osób wskazała, że pisanie książek, e-booków lub wydawanie kursów nie definiuje eksperta, a jest to istotne dla 1/4 osób.
- **Zarabia na wiedzy** – ekspert według 30% osób nie musi zarabiać na wiedzy, według 40% to go definiuje.
- **Jest bogaty** – pieniądze nie sprawiają, że ktoś w naszych oczach jest ekspertem, na co wskazało aż 73% biorących udział w ankiecie. Dla porównania odmienny pogląd wyraziło około 7% ankietowanych.
- **Poczucie własnej wartości** – czy ekspert powinien mieć wysokie poczucie własnej wartości? Według ponad połowy ankietowanych – zdecydowanie TAK! Takie odpowiedzi padały także w odpowiedziach otwartych.

# Na ile czujesz się ekspertką?



Wśród ankietowanych 14% nie uważa się za ekspertkę (zaznaczyło 1 lub 2), 50% osób uważa się za ekspertkę (zaznaczyło 4 lub 5). Zaledwie 120 osób z ponad 1000 ankietowanych uważa się za ekspertkę na 5 (11%).

Dlaczego respondentki nie czują się ekspertkami?

*„Uważam, że moja wiedza jest zbyt powszechna, że to są oczywistości i każdy przecież to wie”.*

*Kobieta, 38 lat, Social media*

*„Niska ocena wynika z mojego perfekcjonizmu – ciężko mi zadowolić samą siebie”.*

*Kobieta, 25 lat, Zdrowie*

*„Największym problemem jest przejście z dzielenia się wiedzą bezpłatnie do zarabiania na niej. Komunikowanie, że teraz moja wiedza kosztuje”.*

*Kobieta, 43 lata, Beauty*

*„To, że ktoś powie, że gównie wiem, a rwę się do pisania o tym i zarabiania na tym”.*

*Kobieta, 38 lat, Ochrona przyrody*



# Kto zdefiniował się jako ekspertka na 1?

W pytaniu na ile czujesz się ekspertem, 35 kobiet zaznaczyło 1 w pięciostopniowej skali. 77% z nich ma wykształcenie wyższe. 76% z nich pochodzi z miast, z czego 45% stanowią miasta wojewódzkie. U 31% branża jest zgodna z tym, czego chcą uczyć w sieci.

W przypadku wykształcenia zgodność całkowita stanowi 31%, a częściowa 17%, a jedynie 14% nie ma wykształcenia zgodnego z tym, czego chce uczyć w sieci. Ich doświadczenie jest różnorodne. 60% z tej grupy ankietowanych ma mniej niż 5 lat doświadczenia, **co trzecia kobieta z tej grupy ma od 5 do 10 lat doświadczenia. Pojawiły się także osoby, które doświadczenie liczą w kilkunastu i kilkudziesięciu latach – 10%.**

Dlaczego respondentki tak nisko się oceniły?

*„Trudno dzielić się wiedzą, jeśli jeszcze tyle się nie wie”.*

Kobieta, 23 lata, Edytorstwo

*„Gdy padły pytania dotyczące eksperta, nie miałam problemu z odpowiedzią. Gdy pytanie dotyczące eksperta przeniosło się na mnie, w głowie pojawił się opór i strach”.*

Kobieta, 32 lata, Biznes

*„Gdyby ktoś inny z taką wiedzą i doświadczeniem kazał się ocenić, to dałabym 5. Ale pytanie było o mnie”.*

Kobieta, 38 lat, IT

*„Jest to dziedzina, w której mam doświadczenie i wiedzę, którą chciałabym się dzielić, ale jest o wiele więcej ekspertów i nie wiem, czy mój wkład się komuś przyda”.*

Kobieta, 32 lata, Parenting

# Kto zdefiniował się jako ekspertka na 3?

Kobiety, które zaznaczyły, że czują się ekspertką na 3, stanowią 35% wszystkich ankietowanych. Aż 68% z nich ma wykształcenie wyższe magisterskie, 18% licencjackie lub inżynierskie, a prawie 4% wyższe doktorskie. Co ważne, u ponad połowy z nich (aż 62%) wykształcenie pokrywa się całkowicie bądź częściowo z tym, czego chcą uczyć w sieci. U 55% zgodna jest także branża, w której chcą się dzielić wiedzą wraz z aktualną działalnością zawodową. Prawie 60% z nich pochodzi z większych miast wojewódzkich.

28% z nich siedzi w branży od 1 do 5 lat, a przedział **od 5 lat doświadczenia w górę (nawet do 40 lat!) deklaruje aż 70% ankietowanych z tej grupy.**

Dlaczego respondentki oceniły się na 3?

*„Nie wiem, jak zmierzyć swoją wiedzę i umiejętności. Skąd mam wiedzieć, czy jestem już ekspertem, czy jeszcze nie? Boję się, że popełnię jakiś błąd, który może być potem wyśmiany, a jednocześnie daję prawo do popełniania błędów innym. Podsumowując: mam wrażenie, że kluczowe znaczenie ma tu moja pewność siebie”.*

Kobieta 35 lat, Kulinaria

*„Im więcej wiedzy zdobywam, tym bardziej zyskuję świadomość ogromu tego, co pozostało do zdobycia”.*

Kobieta 46 lat, Biznes

*„Trudno mi ocenić samą siebie. Wiem, że jestem dość krytyczna i wymagam od siebie więcej niż od innych”.*

Kobieta 31 lat, Social Media

# Kto zdefiniował się jako ekspertka na 5?

Tylko 120 osób ze 1019 (11% kobiet) zaznaczyło 5 w pięciostopniowej skali. Większość tych osób ma wykształcenie wyższe (96%), chociaż wśród nich znajduje się także odsetek osób z wykształceniem licealnym i średnim zawodowym (4%). Znaczna część z nich jest z większych miast. Co ciekawe, nie zawsze mają wykształcenie związane z tym, na czym chcą zarabiać, jednak inwestują w samokształcenie, kursy i inne sposoby zdobywania wiedzy i doświadczenia. Na pytanie „Czy Twoje wykształcenie jest powiązane z branżą” 59% odpowiedziało, że tak, a 20%, że częściowo.

Ważną cechą łączącą osoby, które zaznaczyły w tym pytaniu 5, jest ich doświadczenie. **Aż 70% z nich ma doświadczenie powyżej 10 lat w swojej dziedzinie.**

Zobacz, co napisały kobiety oceniające się na 5.

*„Czuję się ekspertką, bo pracuję w wąskiej specjalizacji, w której wykorzystuję swoją wiedzę ze studiów, plus posiadam dużą znajomość tematu w praktyce”.*

Kobieta, 32 lata, Prawo oraz Turystyka i podróże

*„Mam wiedzę i doświadczenie, ale umniejszanie sobie blokuje mnie przed szerokim pokazaniem tego”.*

Kobieta, 42 lata, Biznes, Finanse, Ekonomia

*„Po zastanowieniu – jestem ekspertką, ale na co dzień nie postrzegam się w takiej kategorii”.*

Kobieta, 43 lata, Języki Obce

*„Jestem utajonym ekspertem – wchodzę w dyskusję, jeśli mam możliwość. Ale nie wychodzę z tą inicjatywą”.*

Kobieta, 39 lat, Marketing

# Znaczenie doświadczenia i wykształcenia

Jak doświadczenie i wykształcenie wpływają na postrzeganie siebie jako ekspertki (%)?

Lata doświadczenia / Poziom eksperctwa	1	2	3	4	5	Suma
1-5	5%	21%	43%	29%	3%	100%
6-10	3%	8%	38%	44%	8%	100%
11-15	0%	2%	30%	46%	21%	100%
16-20	2%	3%	25%	47%	24%	100%
21-25	0%	6%	24%	40%	29%	100%
>25	0%	0%	24%	48%	28%	100%

Wykształcenie / Poziom eksperctwa	1	2	3	4	5	Suma
Średnie	9%	18%	40%	29%	5%	100%
Wyższe licencjackie	3%	13%	38%	36%	9%	100%
Wyższe magisterskie	3%	10%	35%	40%	12%	100%
Wyższe doktorskie	2%	4%	25%	45%	25%	100%

# Co daje nam ta wiedza?

Im większe doświadczenie, tym łatwiej jest ocenić siebie wyżej w skali eksperckości. W przypadku wykształcenia również ma to wpływ, jednak jest on mniejszy, patrząc na to, ile osób z wyższym wykształceniem oceniło swoje czucie się ekspertem raptem na 3 w skali pięciopunktowej.

Tę zależność bardzo dobrze pokazują także wypowiedzi w pytaniu „Kim jest według Ciebie ekspert?“, gdzie duża część ankietowanych wskazywała doświadczenie jako czynnik, który wpływa na to, czy ktoś jest ekspertem czy nie. Tym samym dobrze, gdy **ekspert ma konkretne wykształcenie, ale ono nie może istnieć bez doświadczenia**. Tutaj były podawane naprawdę różne zakresy – minimum 5 lat, 10 lat, a nawet kilkadziesiąt lat działania w branży.

Tę część ankiety bardzo dobrze podsumowała jedna osoba, która stwierdziła, że mimo wiedzy, wykształcenia i doświadczenia sama nie spełnia swoich bardzo ścisłych kryteriów na eksperta. Co ciekawe, te **wyśrubowane kryteria, które ktoś musi spełniać, by być ekspertem, bardziej dotyczą nas samych niż innych**.

Po tej części badania wyłania się obraz eksperta, który ciągle się uczy, ma doświadczenie praktyczne w swojej dziedzinie, wiedzę specjalistyczną i dzieli się nią publicznie.

Co ciekawe, większość ankietowanych jak najbardziej spełnia te warunki, jednak sama ekspertami się nie nazywa. Dlaczego? Druga część ankiety daje nieco więcej odpowiedzi na to pytanie.

# Dlaczego tak trudno nazwać się ekspertką?

*„Częściowo uważam się za ekspertkę, ale nie spełniam kryteriów, które zaznaczyłam podczas definiowania pojęcia >>ekspert<<”.*

Kobieta, lat 37, Pracująca na etacie

*„Wielokrotnie deprecjonowano branżę, w której jestem ekspertką. To sprawia, że obniżam wartość siebie jako eksperta”.*

Kobieta, lat 34 , Kultura

*„Wszyscy dookoła uznają mnie za ekspertkę, ale mój wewnętrzny syndrom oszusta nie wierzy w to”.*

Kobieta, lat 37, Marketing

CYTAT

*„Nie uważam, że jestem ekspertką  
w czymś. Uważam, że jestem  
uczennicą na całe życie”.*

- OPRAH WINFREY

# Trudności w zarabianiu na wiedzy

W drugiej części ankiety zapytałyśmy o największe trudności w dzieleniu się wiedzą i zarabianiem na wiedzy. Co jest problemem, by zarabiać w sieci? Czy to kwestia technikaliów, braku czasu, wiedzy, czy może chodzi o coś zgoła innego?

Okazało się, że dużym problemem ankietowanych są rzeczy, które także mnie na starcie sprawiały dużą trudność. Jeśli czytasz ten raport, boisz się zarabiać na wiedzy online, to nie jesteś w tym sama. Mnie przez długi czas hamowało wiele ograniczających przekonań i strach przed krytyką. Tworzenie **Jestem Interaktywna** wiązało się dla mnie z poszerzaniem strefy komfortu, czerwonymi stresowymi plamami, gdy nagrywałam video, czy zmianą podejścia do zarabiania. Było jednak warto, dziś mogę pomóc innym kobietom, które borykają się z takimi problemami, jak ja kilka lat temu.

Dla wielu osób biorących udział w tym badaniu już samo odpowiadanie na pytania było przyczynkiem do rozmyślań o tym, kim jest ekspert i uświadomienia sobie, że same tymi ekspertami już od dawna są.

Wyniki pokazują, że **nie jesteśmy same w tych wszystkich obawach, lękach czy blokadach, które mamy w głowie**. Ta wiedza daje siłę do działania.

*„Mam nadzieję, że wyniki tej ankiety pokażą, ile wspólnych cech blokuje osoby takie jak ja, że nie jestem w tym sama i że pozwolisz sobie samej rozwinąć skrzydła. To pierwszy raz kiedy musiałam się zastanawiać i pomyśleć o byciu ekspertem, a jestem przekonana, że to dopiero początek rozkmin”.*

Kobieta, lat 40, Turystyka



# TOP 3. Obawy w zarabianiu na wiedzy!



**64%**

## **KRYTYKA**

Prawie 64% ankietowanych kobiet obawia się krytyki kompetencji, co jest dla nich jedną z większych trudności do dzielenia się wiedzą.



**62%**

## **PERFEKCJONIZM**

62% ankietowanych kobiet wskazuje, że ich problemem z zarabianiem na wiedzy jest to, że ich usługa lub produkt musi być idealna.



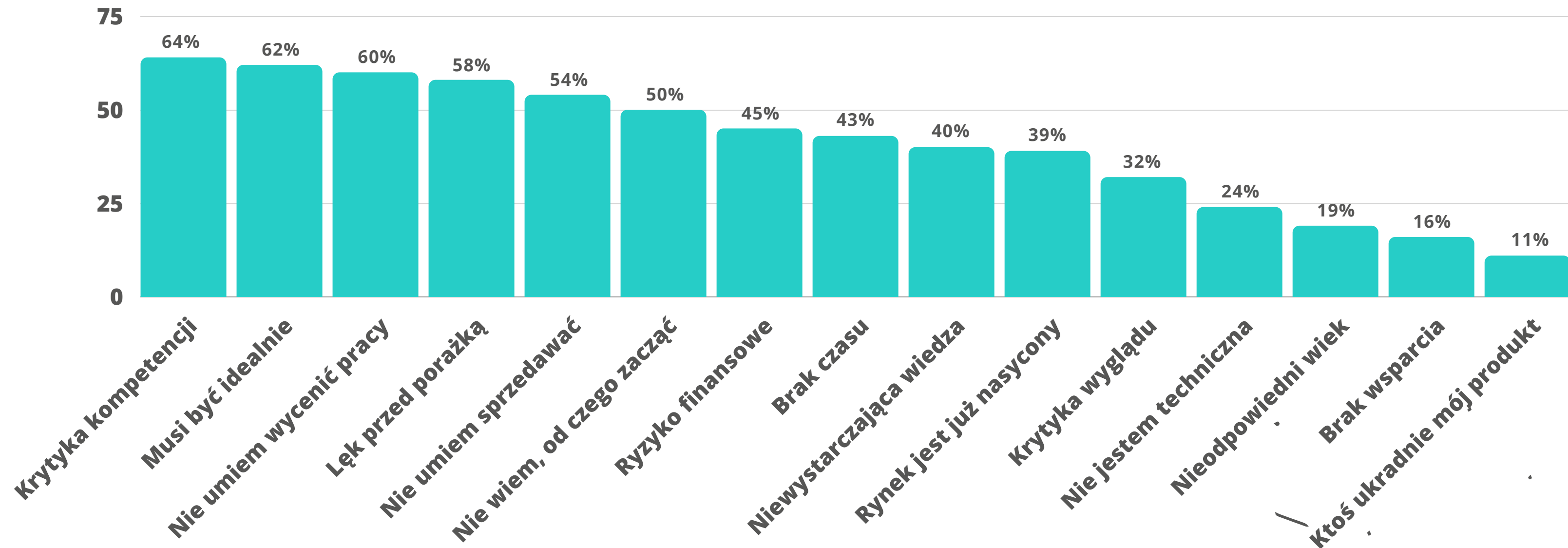
**60%**

## **WYCENA**

60% ankietowanych ma trudności z zarabianiem na wiedzy, bo nie wie, jak wycenić swoją pracę.

# Tego boimy się w zarabianiu na wiedzy!

■ % (pytanie wielokrotnego wyboru)



# Dlaczego boimy się zarabiać na wiedzy?

- **Krytyka wyglądu** – aż co trzecia kobieta boi się krytyki wyglądu i dlatego zwleka z zarabianiem na wiedzy.
- **Krytyka kompetencji** – 2/3 z nas boi się, że ich kompetencje zostaną skrytykowane.
- **Brak wsparcia** – dla prawie 1/4 kobiet brak wsparcia to blokada przed dzieleniem się wiedzą w sieci.
- **Nieodpowiedni wiek** – blisko co piąta kobieta uważa, że wiek jest przeszkodą w zarabianiu na produktach edukacyjnych. Czujemy się za młode lub za stare.
- **Brak czasu** – więcej niż 1/3 ankietowanych brakuje czasu, by zarabiać na swojej wiedzy.
- **Ryzyko finansowe** – blisko co druga kobieta boi się ryzyka niestabilności finansowej w zarabianiu na wiedzy.
- **Rynek jest już nasycony** – co trzecia kobieta uważa, że „wszystko już było” i to blokuje jej działania.
- **Obawa, że się nie uda** – więcej niż połowa kobiet boi się porażki, przez co sabotuje się i nie zarabia na wiedzy.
- **Niewystarczająca wiedza** – prawie co druga kobieta uważa, że nie ma wystarczającej wiedzy, by na niej zarabiać. Dopada nas syndrom oszusta.
- **Ktoś ukradnie mój produkt** – 11% kobiet obawia się tego, że ktoś ukradnie pomysł na ich produkt albo całą jego koncepcję. Patrzą tylko tęsknie, jak inni działają.
- **Musi być idealnie** – więcej niż połowa kobiet boi się zarabiać na wiedzy przez brak perfekcji. Dopieszczają latami swoje produkty/usługi lub nie ruszają w ogóle.
- **Nie wiem, od czego zacząć** – połowa ankietowanych boi się zarabiać na wiedzy, bo nie wie od czego zacząć.
- **Nie umiem wycenić pracy** – więcej niż połowa ankietowanych kobiet ma trudności z ustaleniem ceny za swoje produkty i usługi. Nie wie, jak ustalić ceny.
- **Nie jestem techniczna** – ponad 1/5 kobiet uważa, że nie ma odpowiednich umiejętności technicznych.
- **Nie umiem sprzedawać** – ponad połowa kobiet nie potrafi sprzedawać, dlatego nie zarabia na wiedzy.

# Co demotywuje w zarabianiu na wiedzy?

Negatywne komentarze, uszczypliwe uwagi i krytyka kompetencji sprawiają, że czasami zarabianie na wiedzy jest trudne. Zwłaszcza gdy **u kobiet w grę wchodzi jeszcze pogodzenie różnych ról, oczekiwania bliskich, by być idealną mamą, oczekiwania odbiorców, by dzielić się wiedzą za darmo, a przede wszystkim wygórowane oczekiwania względem siebie**. Przeczytaj niewspierające historie, które spotkały ankietowane.

*„To ciężki kawałek chleba; kto Ci za to zapłaci; weź się za normalną pracę, a nie jakieś mrzonki”.*

Kobieta, 38 lat, Kulinaria

*„Komentarz po webinarze, że żeruję na rodzicach, że niczego nowego ktoś się nie dowiedział, że można tę wiedzę znaleźć w Internecie”.*

Kobieta, 39 lat, Parenting

*„W momencie gdy zarabiałam, nie dopilnowałam dzieci i domu, np. po realizacji zlecenia, gdzie dziecko było kilka dni głównie pod opieką babci. Przez pół roku później miało bóle brzucha”.*

Kobieta, 40 lat, Zielona infrastruktura

*„Pokazy chemiczne dla dzieci czy warsztaty dla szkół są formą dzielenia się wiedzą, ale jednak nie jest to zbyt mile widziane w moim środowisku akademickim – często jest to uważane za zabawę, ucieczkę od pracy, obijanie się, czy nicnierobienie”.*

Kobieta, 26 lat, Medycyna i Edukacja

*„Komentarz wprost, że tak młoda kobieta nie może za dużo wiedzieć na forum dość ważnych ludzi w firmie od kolegi 40 lat pracującego w jednej firmie”.*

Kobieta 30 lat, IT

# Co nas uskrzydla w dzieleniu się wiedzą?

Dzielenie się wiedzą jest cudowne, gdy zarabiasz pomagając innym, widzisz efekty klientów i wiesz, że ich życie jest lepsze dzięki Twojej pracy. **Pozytywny feedback, docenienie i wdzięczność sprawiają, że ankietowane mają chęci i energię do dalszego działania.** Poznaj poniżej wspierające historie kobiet.

*„Podziękowanie za zaangażowanie i przekazywanie atrakcyjnych treści”.*

Kobieta, 42 lata, IT i Nowe Technologie

*„Mam świetnych klientów. Jest ich kilku, ale każdy z nich wręcz upomina się o wystawienie faktury i opłaca ją w terminie. :) Plus pozytywne opinie na Facebooku, LinkedInie”.*

Kobieta, 32 lata, Marketing i Rozwój osobisty

*„Kobiety biegaczki piszą do mnie, że ich motywuję swoimi wpisami, że dzięki mnie wychodzą biegać, robiąc to dla siebie”.*

Kobieta, 38 lat, Marketing i Sport

*„Największą satysfakcję przynoszą momenty, kiedy ktoś mówi: Pani mnie tego nauczyła, dzięki Pani odważyłem się zrobić (...). To tak, jakby dać komuś skrzydła i umiejętność latania, a potem podziwiać, jak wznosi się coraz wyżej”.*

Kobieta, 50 lat, Biznes i rozwój osobisty

*„Jestem zapraszana do prowadzenia warsztatów i ludzie lubią, gdy ich uczę”.*

Kobieta, 34 lat, Kultura

# Zarabianie na wiedzy a macierzyństwo

Ogromną częścią mojej społeczności są mamy. Dla wielu z nich zarabianie na wiedzy to możliwość pogodzenia życia zawodowego z macierzyństwem:

**„Biznes e-commerce dla aktywnej mamy to spełnienie marzeń na zaangażowane macierzyństwo z możliwością spełniania się zawodowego”.**

Kobieta, 34 lat, Social media

**„Myślę, że jest to bardzo dobra opcja, która pozwala kobietom zarabiać, realizować się zawodowo i być obecnymi mamami”.**

Kobieta, 35 lat, Medycyna

**„Nie chcę wybierać pomiędzy wziąć L4 na chore dziecko czy nie, chcę stworzyć swoje produkty online, aby móc zarabiać także pasywnie”.**

Kobieta, 35 lat, Biznes

Z zarabianiem na wiedzy i byciem mamą wiąże się także wiele obaw i trudności, o których wspominały ankietowane:

**„Jako samotna mama boję się, że coś się nie uda i ucierpi przyszłość dzieci”.**

Kobieta, 47 lat, Rozwój osobisty

**„Dzieci są cały czas chore, nie mam, jak ruszyć z planami”.**

Kobieta, 35 lat, Social media

**„Komplikacje po porodzie, wymagający dzidzius, depresja męża, potem dziecko wymagało więcej opieki i po pięciu latach zamknęłam firmę z ogromną stratą”.**

Kobieta, 37 lat, Marketing i PR

Każda historia macierzyństwa jest inna. **Nie porównuj się z innymi mamami. Każdy, nawet najmniejszy krok się liczy.** Działaj w swoim tempie i na miarę swoich możliwości.

# Moja historia macierzyństwa i biznesu

## Moja droga do macierzyństwa nie była usłana różami.

W 2019 roku po kilku tygodniach ciąży dowiedziałam się, że jest ona wysokiego ryzyka, a ja muszę leżeć. Biznes online oparty o produkty edukacyjne takie jak e-booki i kursy online, to było coś, co mnie wtedy uratowało. Miesięcznie moją stronę odwiedzało z Google ponad 20 000 osób, z których część kupowała moje produkty, a ja nie musiałam zamykać biznesu, ani iść na L4.

Dziękowałam sobie wtedy, że zorganizowałam taki model biznesowy, gdzie zarobki nie są zależne od godzin pracy.

**W zagrożonej ciąży pracowałam tylko jedną godzinę w miesiącu, by rozliczyć faktury, a resztę czasu leżałam i oglądałam Netflixa, a przy okazji bardzo dobrze zarabiałam.** Gdybym była wtedy nadal freelancerką i robiła strony WWW na zlecenie, to mój biznes przez te miesiące po prostu by nie przetrwał.

Agusię urodziłam o dwa miesiące za wcześnie. Wiele tygodni spędziłyśmy na oddziale intensywnej terapii, gdzie była podłączona do tyłu rurek, że ledwo było widać tę niespełna dwukilogramową dziewczynkę. To były najtrudniejsze chwile mojego życia... Nikogo nie zdziwi to, że nie chciałam i nie mogłam pracować w pełnym wymiarze. Niemniej jednak chciałam pracować, **aby pokazać córeczce na swoim przykładzie, że macierzyństwo nie oznacza wyrzeczenia z realizacji swoich marzeń.** Wróciłam do pracy w wymiarze godziny dziennie przed pracą etatową męża, to było zaledwie 5 godzin w tygodniu (20 w miesiącu). Pracowałam tak 2 lata. W tym czasie wydałam książkę, nagrałam aktualizację Akademii WordPressa, zarabiałam znacznie lepiej, niż mogłabym na etacie. Nauczyłam się priorytetyzowania zadań. Teraz wiem, że **nie ma za mało czasu na biznes online. Warto wykorzystywać te możliwości, jakie mamy dostępne w aktualnej sytuacji życiowej. Nawet jedna godzina to więcej niż zero.**

# Dlaczego chcemy zarabiać na wiedzy?

*„Realna zmiana macierzyństwa, uśmiechnięta matka, lepszy dzień, radość z bycia rodzicem, lepsze relacje małżeńskie”.*

Kobieta, 39 lat, Parenting

*„Sukces. Wymarzona praca. Brak rozjazdów po mieście. Chcę mieć święty spokój i zarabiać w jednym miejscu”.*

Kobieta 40 lat, Zdrowie

*„Jest to opcja na stworzenie dochodu półpasywnego (e-produkty), dzięki czemu zyskam czas np. na rozwijanie swoich pasji”.*

Kobieta 32 lata, PR i Marketing



# Dlaczego warto zarabiać na wiedzy?

Respondentki najczęściej chcą zarabiać na wiedzy z poniższych powodów:



**WYGODNA  
PRACA Z DOMU**



**SPEŁNIANIE SIĘ  
ZAWODOWE**



**NIEZALEŻNOŚĆ  
FINANSOWA**



**ORGANIZACJA CZASU  
PRACY PO SWOJEMU**



**WIĘCEJ CZASU  
DLA RODZINY**



**PRACA ZGODNA  
Z WARTOŚCIAMI**

# Co sądzisz o zarabianiu na wiedzy?

Większość ankietowanych kobiet pozytywnie podchodzi do zarabiania na wiedzy. Uważają, że **kiedy ktoś ma wiedzę, to dzielenie się nią i zarabianie na niej jest dobrym pomysłem.**

Inaczej sprawa ma się z często wspomnianymi „pseudoekspertami”, czyli osobami, które nie mają wystarczającej wiedzy, na jaką się powołują, a do tego żerują na naiwności innych. Zdaniem ankietowanych tacy „eksperci” psują rynek i sprawiają, że inni nie są traktowani poważnie.

Ankietowane zwracają też uwagę, że w samym procesie dzielenia się wiedzą istotna jest świadomość cięższej odpowiedzialności, a także niezbędna jest umiejętność przekazywania informacji prostym i zrozumiałym językiem.

*„To bardzo odpowiedzialne zadanie i niestety znam ludzi, którzy zarabiają na produktach, które nic nie wnoszą. A często nie ma zwrotu pieniędzy”.*

Kobieta, 26 lat, Marketing i Social media

*„Wiele osób uważa, że wszystko powinno być za darmo”.*

Kobieta, 29 lat, Marketing i PR

*„Nie jestem pewna, czy można na 'tym' zarobić; myślę, że musiałyby być to połączone z dużym PR i social mediami. W takiej sytuacji nie chodzi już o samo dzielenie się wiedzą, ale budowanie marki, osobowości, wizerunku itp.”.*

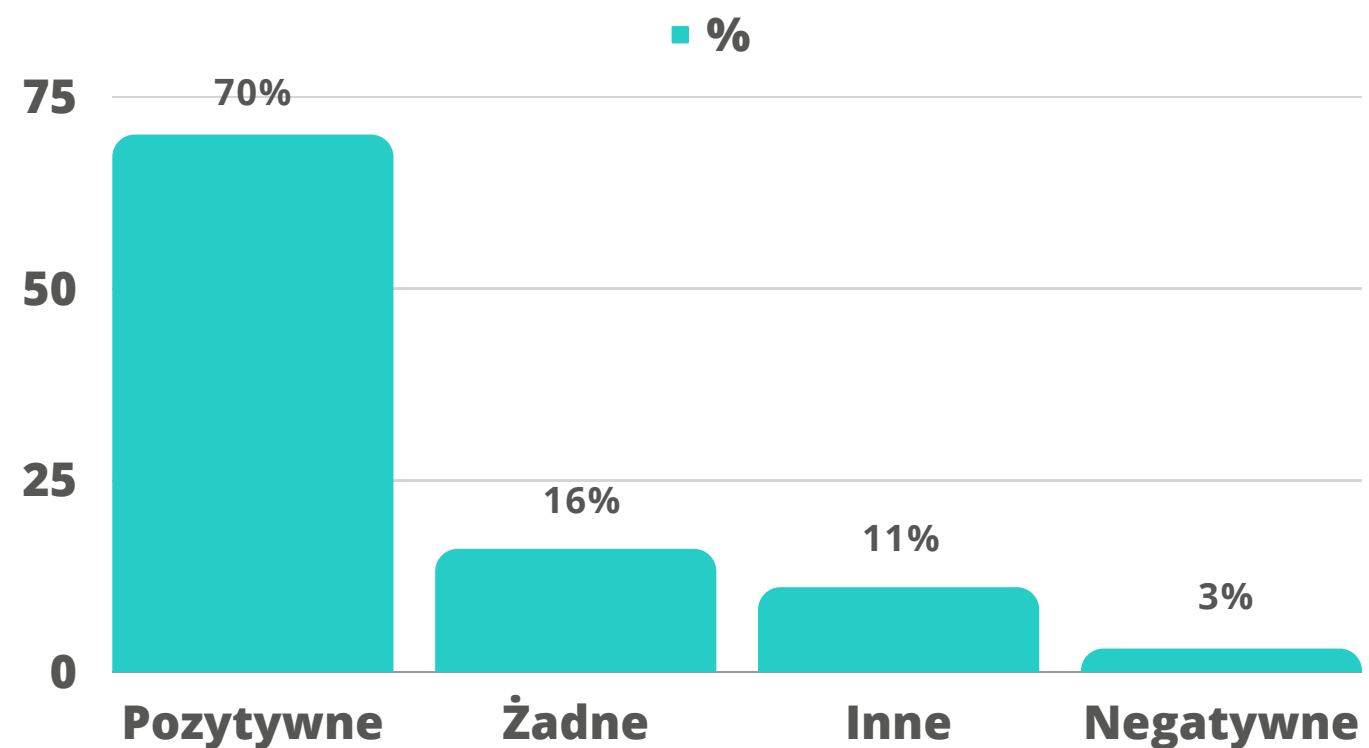
Kobieta, 43 lata, Medycyna

*„Problem w dzieleniu się wiedzą polega na tym, że trudno ją uprościć tak, aby była jednocześnie przystępna dla amatorów i pozbawiona efektu tylko dla wtajemniczonych”.*

Kobieta, 30 lat, Moda

# Co czujesz, kiedy inni zarabiają na wiedzy?

Jakie emocje najczęściej towarzyszą Ci, gdy widzisz, że inni dzielą się w Internecie wiedzą z Twojej dziedziny?



Większość osób (70%) ma pozytywne emocje dotyczące dzielenia się wiedzą, gdy widzą, jak to robią inni.

**Zaledwie 33 osoby z 1019 czują negatywne emocje, gdy widzą, że inni dzielą się wiedzą w Internecie i zarabiają na tym. To tylko 3% ankietowanych.**

Z jednej strony boimy się krytyki, a z drugiej strony tylko 3% osób może to przeszkadzać, a zaledwie część z tych osób rzeczywiście może nas skrytykować.

Inne emocje podawane przez ankietowane to: zazdrość, bo też bym tak chciała, mieszane uczucia, niepokój, że ktoś już to robi, a ja wciąż się waham, żal, że nie zaczęłam wcześniej.

**„Poztywne – motywują mnie do działania, negatywne – mam wyrzuty sumienia, że ciągle zwlekam ze swoim działaniem”.**

Kobieta, 31 lat, IT

# Jakie emocje odczuwasz zwlekając?

Większość ankietowanych ma pozytywne emocje dotyczące zarabiania na wiedzy. Kibicują innym i same też by właśnie tak chciały zarabiać. Czasami **pojawia się jednak nuta zazdrości i żalu, że jeszcze nie są w tym miejscu, bo brakuje im odwagi, blokują się albo wciąż nie czują się w pełni gotowe.**

*„Mieszane. Że mogłam to zrobić, ale wydawało mi się to zbyt oczywiste”.*

Kobieta, 39 lat, IT

*„Zazdrość, że oni działają, a ja wciąż nie”.*

Kobieta, 35 lat, Psychologia

*„Trudne: ukłucie zazdrości, poczucie bycia gorszym”.*

Kobieta, 28 lat, Zdrowie

*„Staram się im kibicować i nie zazdroszczę, ale mam jednak mieszane uczucia, bo przykro mi, że to nie ja”.*

Kobieta, 33 lat, Języki obce

*„Zazdrość, że są odważne i znajdują pewność siebie, aby to robić”.*

Kobieta, 26 lat, Beauty

*„Mieszane. Lubię poszczególne wartościowe treści i cenię poszczególne osoby, ale jest mi smutno, że im się udaje, a ja jestem nadal zablokowana”.*

Kobieta, 37 lat, Zdrowie

*„Pojawia się myśl, że zazdroszczę, bo też bym tak chciała. Nie ma w tym zawiści”.*

Kobieta, 30 lat, Rękodzieło



# 4 Komentarze i dyskusja

## Spis treści

- 4.1. Komentarze ekspertek i ekspertów
- 4.2. Pytania do dyskusji i pracy własnej

# Komentarze

*„Nie ma bardziej surowego krytyka kobiety niż ona sama. I w domu, i w pracy. Nie dosyć pewna siebie, za krótko się tym zajmuje, żeby się odzywać, zawsze ktoś ma większe doświadczenie. Nawet gdybyś poświęciła na udoskonalanie swojej wiedzy kolejne 10 lat, i tak zawsze znajdzie się ktoś, kto wie więcej. Nigdy nie dojdiesz do momentu, kiedy będziesz wiedziała już wszystko. Więc może zacząć już teraz? Może by tak przestać się chować i przestać siebie umniejszać?*

*A ludzie? Niech gadają!”.*



**KASIA WOŹNIAK**

Mama i stetoskop



**JUSTYNA ROZIEWSKA**

Just take a lesson

# Komentarze

„Nie jest dla mnie zaskoczeniem tak wysoki odsetek kobiet, które zmagają się z wyceną własnej pracy, zwłaszcza gdy pracujemy nad pozyskiwaniem lepiej płacących klientów. Dlaczego wtedy? **Wycena własnej pracy jest idealnym barometrem tego, co myślimy na temat naszej wartości, czy wartości tego, co dostarczamy klientom.**

Widzę, że się to zmienia, jednak mam wrażenie, że wciąż zbyt wolno. Zwłaszcza, że te same kobiety, które nie doceniają swojej wiedzy czy umiejętności, dostarczają nowych rozwiązań i często pracują na samodzielnie wypracowanych metodach, które są niezwykle skuteczne. Drogie Panie, oceniamy się obiektywnie, nie surowo!”



**EWA GADOMSKA**

Dochodowa Firma

„W dzisiejszych czasach niezwykle ważne jest, aby kobiety uznawały i prezentowały swoją wiedzę jako ekspertki. Wierzę, że każda z nas posiada unikalne umiejętności i doświadczenia, które czynią nas specjalistkami w swoich dziedzinach. Pamiętajmy, że ekspertyza to nie kwestia tytułu naukowego, a doświadczenia i umiejętności efektywnego wykorzystania swojej wiedzy w praktyce. Uznanie siebie za ekspertkę to pierwszy krok do zbudowania silnej pozycji w biznesie, otworzenia drzwi do nowych możliwości i zasłużonego sukcesu. Pamiętajmy, jesteśmy silne, zdolne i mamy wiele do zaoferowania. **Jesteśmy ekspertkami, czas pokazać to światu”.**



**MAGDALENA PAWŁOWSKA**

Marketing Masterclass

# Komentarze

„Większość z nas ma w sobie pewność siebie, ale boimy się ją uzewnętrznić z obawy przed tym, jak – zwłaszcza jako kobiety – zostaniemy ocenione i osądzone. Według badania Gender Gap po polsku **43% kobiet spotkało się z umniejszaniem kompetencji zawodowych, a 38% zgłasza deprecjonowanie ich zasług** (Women in Technology 2020). Niezależnie od tego, jak wiele fakultetów, dyplomów i certyfikatów będziemy miały na swoim koncie i tak będziemy osądzone, dlatego jedyne, co nam pozostaje, to robienie swojego w zgodzie ze sobą i swoją własną intuicją i niedawanie sobie stłamsić tej pewności siebie, którą już mamy”.



**MARTYNA  
KACZMAREK**



**KAROLINA NOWICKA**  
Pani od oszczędzania



# Komentarze

*„Przeświadczenie o tym, że jesteśmy wartościowymi osobami bez względu na wykonywany zawód, wykształcenie czy wygląd wynosimy najczęściej z domu.*

***Jeśli dziewczynkom od małego wmawia się, że ich potrzeby i marzenia nie są ważne, bo najważniejszy jest ich wygląd oraz to, że mają być miłe i grzeczne bez względu na okoliczności – ciężko oczekiwać, że wyrosną na pewne siebie i swoich kompetencji zawodowych kobiety o zdrowym podejściu do siebie, własnych potrzeb i własnego wyglądu.***



**ANIA MAKOWSKA**

Doktor Ania

*Jeśli zamiast ciekawego hobby czy indywidualnych zainteresowań dziewczynki swój wolny czas muszą tak jak mama poświęcać wyłącznie na prace domowe tylko dlatego, że są dziewczynkami – trudno oczekiwać, że nagle samodzielnie nauczą się zdobywania wiedzy, umiejętności zarabiania na własnej wiedzy oraz wyceniania własnej pracy.*

*Nic się nie zmieni dopóki oszukuje się ludzi wmawiając im bzdury o jedynej słusznej drodze dla kobiet oraz o tym, że podstawą fajności kobiety jest zawsze i wyłącznie jej wygląd oraz umiejętność sprzątnięcia, gotowania i uśmiechania się, a wyrazem przydatności społecznej – zawsze i wyłącznie obecność męża i ilość dzieci”.*

# Komentarze

„W książce **Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę**. Julii Cameron przeczytałam, że kiedy czujemy, iż wewnętrzny krytyk przejmuje nad nami kontrolę, należy go uciszyć afirmacjami. Afirmacje to pozytywne słowa, jakie powinniśmy do siebie kierować: komplementy, słowa uznania i docenienia. Dlatego też zamiast „słabo piszę”, powtarzaj sobie: „moje teksty są naprawdę świetne” itd. Od razu zacznij wprowadzać do swojego życia afirmacje i koniecznie zrób to ćwiczenie na kartce. Sprawdź, w jakiej formie jest twój wewnętrzny krytyk. **Otwórz się na afirmacje, myśl o sobie dobrze i mów sobie miłe rzeczy.** To zupełnie darmowe i niesamowicie skuteczne narzędzie.



**ELIZA  
WYDRYCH**

Czy teraz odczuwam lęk przed oceną? Oczywiście! Jednak gdy to uczucie się pojawia, zastanawiam się, jak bardzo jest silne i w jakim stopniu wpływa na moją twórczość. Odczuwam lęk np. przed premierą nowego produktu, nad którym pracowałam miesiącami. Nie myślę o tej emocji jak o czymś negatywnym. Ona mnie mobilizuje, dowodzi, że zależy mi na tym, co stworzyłam, że jest to dla mnie ważne. Jestem przekonana, że strach przed oceną łączy się z wewnętrznym krytykiem. **Jeśli samych siebie bardzo źle oceniamy, nie wierzymy w siebie i deprecjonujemy swoją pracę, umacniamy się tylko w przekonaniu, że inni też nas tak widzą. To może paraliżować i sprawić, że zrezygnujemy z tworzenia”.**

# Komentarze

„W mojej pracy z klientami – głównie kobietami – zauważyłam, że problemem numer jeden jest brak wiary w siebie i brak poczucia własnej wartości. Co za tym idzie, to strach przed dzieleniem się wiedzą publicznie, obawa przed krytyką oraz jakimkolwiek działaniem w biznesie. Zaniżanie cen, strach przed sprzedażą, wycofywanie się z biznesu. Uważam, że należy skupić się na pracy nad sobą, czyli przekonaniami na temat siebie, swojej osoby, ponieważ to, co myślimy o sobie – myślą o nas inni. **Pozytywne afirmacje: Cokolwiek robię, staje się sukcesem. Mój biznes zawsze przynosi mi pieniądze. Jestem mądra, jestem przedsiębiorcza, jestem ekspertem w mojej dziedzinie i ludzie uwielbiają to, co robię**”.



**MARTA MANTERYS**

Pokochaj pieniądze

„Przez długi czas nie czułam się ekspertką. Miałam za sobą doświadczenie z budowania społeczności, wiem też, jak prowadzić dziewczyny do celu, jednak nigdy wcześniej nie nazwałam się ekspertką. Używanie tego słowa było dla mnie oznaką braku pokory. W wywiadach często pytano mnie np.: „Jesteś dopiero trzy lata w biznesie, co Ty wiesz?”. Mam za sobą wiele niewspierających sytuacji. Pewnego dnia dostałam wiadomości od dziewczyn, którym doradzałam w biznesie. Każda z nich opisywała niesamowite postępy w ich budowaniu. Pisały mi, że sprawiam, że latają! **Wzięłam głęboki wdech i z drżeniem rąk napisałam: JESTEM EKSPERTKĄ. Od tego momentu trzymam się tej nazwy i mówię każdej kobiecie, by otwarcie o tym mówiła**”.



**JOANNA GACEK-SROKA**

PROPS

# Komentarze

„Z wyników wyraźnie widać, że związek pomiędzy wyższym wykształceniem i pewnością siebie, czy uczuciem wiary w zdobytą wiedzę jest bardzo złudny. Kobiety mają naturalną tendencję do dążenia do perfekcjonizmu, który powstrzymuje je przed pokazywaniem zdobytego doświadczenia. Zachęcam więc, aby spojrzeć na swoją eksperckość jako proces, w którym zdobywa się kolejne poziomy. Pozwolić sobie na brak doskonałości. **Ekspertem stajemy się poprzez liczne popełnione błędy, które są naszymi najlepszymi lekcjami.** Dzięki nim zdobywamy doświadczenie i lepsze zrozumienie tematu. Jak niby mamy rozwiązać czyjś problem lub zrozumieć czyjąś sytuację omijając tak ważny aspekt naszej edukacji? Porażkę”.



**ANNA STĘPIEŃ-KRASKA**  
Coach finansowy

„**Tak bardzo potrzeba mocnych kobiecych głosów w świecie...** Kobiety są często lepiej wykształcone, dbają o rozwój, pogłębiają wiedzę, dbając również o swoje relacje z ludźmi. Wszystko to w dużej mierze idzie na marne, ponieważ nie potrafią ukształtować wysokiej pewności siebie. Nie umieją docenić się. Nie widzą wartości, które wprowadzają lub mogą wprowadzić do życia innych. Czasami po prostu nie lubią samych siebie. Większość kłód rzucamy sobie pod nogi sami, a nasze problemy zaczynają się od naszej mentalności. Podziwiam wiele znanych mi kobiet za ich umiejętności i wiedzę. Mam nadzieję, że wkrótce coraz więcej z nich będę mógł również podziwiać za zdrowe poczucie własnej wartości. Tak będę budował swoje projekty biznesowe, by kobiety miały w nich donośny głos”.



**JAKUB B. BĄCZEK**  
Trener mentalny olimpijczyków

# Komentarze

*„Dla mnie kobieta ekspertka to kobieta pewna siebie, która ma w życiu wyznaczone cele i z pasją je realizuje. Przekazuje swoją wiedzę w sposób jasny, klarowny. Żyjąc na co dzień tym, co robi. Czego uczy. To osoba, która ma ciekawą osobowość i profil publiczny. Dbą o szczerść wizerunku kobiety biznesu, który składa się nie tylko z jej wiedzy branżowej, którą przekazuje, ale także z całego zestawu wartości, które potrafi jasno komunikować. Prawdziwa ekspertka wie, jakie elementy jej pracy wpływają na społeczność, identyfikuje się z tym, co jest przedmiotem jej biznesu. Kiedyś przeczytałam wywiad z Jolantą Fajkowską – cenioną dziennikarką, prowadzącą program „Fajka pokoju” w Polsat Cafe (w którym miałam przyjemność wystąpić).*



## ILONA ADAMSKA

Mgr filozofii, etyk, pomysłodawczyni kampanii „Nie hejtuję – motywuję”

*Powiedziała w nim: „**Ufać możemy tylko takim ekspertom, którzy mają czasem wątpliwości. Najgorszy jest ekspert, który wie wszystko i na pewno.** Ekspert, którego nic nie zastanawia, jest niebezpiecznym człowiekiem. Ekspert powinien mi powiedzieć tak: Wskażę ci pewną drogę, być może jest to lepsza droga, od tej którą wybrałaś, ale Ty sama podejmij decyzję. Decyzja należy i zależy od Ciebie”. Prawdziwa ekspertka to właśnie kobieta zdolna uruchomić w nas proces myślowy. Przekazuje wiedzę, która pozwoli nam podjąć decyzję bądź rozwiązać problem. Ekspert to osoba, która latami tworzy swój content. Ma szeroki horyzont myślenia. Jej kompetencje budzą zaufanie. Świadomie buduje swoją markę w social mediach, stawiając na autentyczność. Potrafi wyróżnić się z tłumu”.*

# Komentarze

*„Jakże szczęśliwym krajem jest Polska, że właśnie tutaj odbywa się ta akcja zapoczątkowana przez Olę.*

*Ja już wyczuwam co się stanie, jak te wszystkie osoby, do których dotrze raport wezmą i... POCZUJĄ. Jak w tytule akcji.*

*Te wszystkie edukatorki, myślicielki, praktyczki. Setki, tysiące praktyczek. Latami trenujące się w swojej sztuce. Nawet jeśli poczują to na 40%, to i tak zrobi się tu potężne tornado. Eksplozja. Wybuch niesztucznej inteligencji na potężną skalę. I ciężko powiedzieć, co będzie, jak tornado przejdzie, ale jedno jest pewne. Źle nie będzie”.*



**AGATA DUTKOWSKA**  
CEO Latająca Szkoła

*„Praktycznie codziennie w swojej działalności rozmawiam z kobietami-ekspertkami, które chcą napisać eBOOKa, mają niesamowitą wiedzę i pomysły. Stoi za nimi społeczność w social mediach. Kończą kolejne studia, kursy, a ja wciąż słyszę: czy na pewno jestem ekspertką w tej dziedzinie? Czy ja naprawdę MOGĘ sprzedawać? Ale kim ja jestem? Kto to kupi? Kto to będzie czytał? Jestem zszokowana, kiedy to się dzieje i niesamowicie mnie cieszy, kiedy widzę przełamanie i to, że się odważyły na zmianę. Jestem z nich dumna. Bardzo się cieszę, że powstał ten raport, że daje kobietom motywację i wiarę w siebie, że też mogą... **Ogromnie ważne jest pokazywać naszym dzieciom, że wszystko jest w naszych własnych rękach i że to my kreujemy nasze życie”.***



**ELIZA GALON**  
eBOOKnij to

# Komentarze

*„Doceniam nasz krytycyzm, że wszystkiego nie wiemy na 5, o ile jest on wykorzystany w sposób produktywny. W końcu nikt z nas nie wie wszystkiego. Dysponując wiedzą możemy się nią dzielić. Współpracuję z kobietami, które budują swoje firmy jako ekspertki i to niesamowicie jak dzięki krytycyzmowi mają otwarte umysły i chłoną wiedzę. Ważne żebyśmy były świadome mocnych stron, a jest to nie tylko wiedza teoretyczna, ale umiejętność łączenia wiedzy z różnych obszarów, podania jej w przystępny sposób i stworzenie miejsca, w którym człowiek jest akceptowany, tylko wówczas może się rozwinąć. My kobiety potrafimy to robić tak samo w życiu rodzinnym, jak i zawodowym. Pielęgnowmy akceptację i uczmy tego kolejne pokolenia”.*



**KAMILA BANEL**

Dietetyk, coach,  
koordynator sieci poradni

*„Wartość, która jest istotna wszystkich to szacunek. Kobiety chcą być traktowane odpowiednio, bez wglądu na wiek, wygląd, pochodzenie czy płeć. Szacunek wpływa na pewność siebie, pozwala im osiągnąć sukces zawodowy i osobisty. Kiedy kobiety są odpowiednio traktowane czują się doceniane, zmotywowane i mogą rozwinąć skrzydła. Motywuje je to do stawiania celów i osiągania ich, rozwija ich talenty. Jest fundamentem kreatywności, pomysłowości i zaangażowania. Pomaga budować relacje z innymi, co jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu w biznesie. Szacunek jest wartością, jak i postawą, którą można przekazywać innym. **Szanowanie kobiet, szanowanie ich wiedzy, eksperckości może przyczynić się do inspirowania innych i wpłynąć na zmiany społeczne. Od szacunku zaczyna się wszystko”.***



**EWELINA SALWUK-MARKO**

PRowiec, dziennikarka, wydawca

# Komentarze

*„Wyniki tego raportu nie są dla mnie zaskakujące, potwierdzają to, że system, w którym żyjemy, nam nie służy. Ciągłe ocenianie i porównywanie, pogoń za niedoścignionym ideałem, karierą bez względu na koszty (mogę tak jeszcze długo wymieniać), powodują, że nie zwracamy uwagi na to, co najważniejsze – na siebie, swoją wyjątkowość. Na to, co nam sprawia radość, daje satysfakcję i przynosi głęboki spokój. Nikt nas nie uczy tego, że bycie sobą jest wystarczające. Że nie musimy być mistrzami świata, laureatami nagrody Nobla, multimilionerami czy celebrytami, by być szczęśliwymi. Wręcz odwrotnie! Uzależniamy poczucie szczęścia od czynników zewnętrznych, co jest potworną pułapką. Wystarczy jedna nieprzychylna opinia i natychmiast siebie deprecjonujemy.*



## IWONA GUZOWSKA

Polska pięściarka i kickbokserka, mistrzyni świata, Europy i Polski.  
Trener mentalny, mentorka kobiet.

*Podważamy swoje kompetencje, wątpimy w swoje umiejętności oraz profesjonalizm. To frustrujące i wykańczające. Za takimi działaniami, które są okropnym autosabotażem, kryją się głęboko zakorzenione emocje: strach, niepewność, brak elementarnej poczucia bezpieczeństwa. Jak do tego dołożymy zazdrość, gniew i złość, mamy gotową receptę na nieszczęśliwe, pełne rozczarowań życie. To wszystko jest wynikiem głębokiej indoktrynacji i manipulacji, którym jesteśmy poddawane od najmłodszych lat. Kluczem do zatrzymania tego szaleństwa jest mądra, oparta na szacunku i hierarchii edukacja, kobiece, pełne ciepła i zrozumienia wsparcie i odwaga do wejścia na drogę rozwoju osobistego, i jeśli jest taka konieczność, skorzystanie z terapii, by wreszcie odzyskać SIEBIE. Uwierzyć i poczuć każdą komórką ciała, że <<JESTEM KOMPLETNA, JESTEM CUDEM>>”.*



# Komentarze

„Nasz umysł ma ogromną moc. To, w jaki sposób myślimy, determinuje nasze emocje, a one kierują naszym działaniem (schemat: myśl – emocje – działanie). Wiara we własne kompetencje (myśl) ma wpływ na nasz wewnętrzny spokój i pewność siebie (emocje), dzięki którym z podniesioną głową mamy szansę przeć do przodu w naszych biznesach (działanie). Przed tym ostatnim hasłem dorzucam: **Raport** potwierdza, że to właśnie nasze myśli i przekonania, mimo posiadanej fachowej wiedzy, blokują poczucie eksperckości. Zmień myśli, a zmienisz emocje. **Jesteś ekspertką – uwierz w to! A zaczną się dziać cuda!**”.



**ULA NEC**

Specjalistka psychodietetyki,  
farmaceutka

„Nie zliczę, ile razy na sesjach słyszałam od kobiet: <<jestem niefotogeniczna>> albo: <<najchętniej schowałabym się za swoim logo i ładnymi grafikami>>. Jesteśmy wychowywane na „ideały”: piękna, mądrości, dobra. Komunikaty, które słyszymy i widzimy przez tyle lat, pracują w naszej podświadomości i uwidaczniają się w kompleksach, które dobitnie odkrył ten raport. Czujemy się wciąż niewystarczające. Boimy się pokazać światu nasze zdolności, naszą eksperckość, obniżamy poczucie własnej wartości. Czas powiedzieć **DOŚĆ. Naszą rolą jest zawalczyć o siebie i pokazać młodym kobietom, że są tu i teraz wystarczające, mogą być sobą i odważnie wnosić do do świata swój unikalny <<skillset>>**”.



**AGNIESZKA WERECHA-OSIŃSKA**

Foto Do Kwadratu

# Komentarze

„Utalentowane twórczynie nie wierzą w siebie, a słowo „ekspertka” nie przychodzi im nawet do głowy..., bo brak dyplomu, bo nie zarabiam na tym, co robię, bo to nie taka poważna praca, itd. Wierzę, że ten raport otwiera dyskusję o kobiecym poczuciu wartości w działalności zawodowej. Zauważyłam, że **znacznie łatwiej przychodzi nam „nadawanie” statutu ekspertki innym kobietom niż sobie.** Paradoksalnie jednak, również to właśnie ich zewnętrzne uznanie pomaga nam zobaczyć siebie jako specjalistkę. Wierzę, że jesteśmy na drodze dynamicznej poprawy poczucia wartości jako ekspertki, a dyskusja na ten temat to świetny katalizator potrzebnych zmian”.



**AGNIESZKA  
GACZKOWSKA**

Oplotki

„Umiejętności kobiet są nieocenione. Czują, że są świetnymi ekspertkami, ale się autosabotują. **Wmawiają sobie, że aby nazwać się ekspertem trzeba mieć siwe włosy, zmarszczki na czole, a najlepiej być mężczyzną z 30-letnim stażem.** To droga do wypalenia, bo często... nie mają już co osiągać, gdyż wszystko na ich ścieżce zawodowej osiągnęły. I nadal czują, że to za mało. To pokazał raport. Też tam byłam. Praca nad przekonaniem jest kluczowa, aby z pasją i lekkością prowadzić biznes ekspercki. Teraz łatwiej mi wyceniać pracę, czy powiedzieć, że jestem świetna w tym, co robię. Wymagało to pracy nad sobą i inwestycji w rozwój osobisty. Nie uczą nas tego w szkole, a z pewnością powinni. Kobiety – uwierzmy w siebie i ćwiczmy głośne mówienie o swojej eksperckości!”



**ILONA PRZETACZNIK**

Legalny Biznes Online

# Komentarze

*„Kobieto, uwierz w swoją siłę, weź inicjatywę i bądź pewna siebie! Nie pozwól, by społeczne stereotypy i oczekiwania zmieniły Twoją wiarę w umiejętności. **Zasługujesz na sukces i uznanie.** Widzę, jak te niezwykle kobiety przewyciężają przeszkody i rozwijają swoje firmy z determinacją. Ale czasami, nawet przy wszystkich sukcesach, wciąż same nie doceniają swojej wartości. Nie daj się zwątpieniu! Pokaż światu moc. Wykorzystaj swoje talenty, bądź asertywna i nie bój się świętować sukcesów. Kobieto, nie podstawiaj sobie nogi. Nie musisz ciągle udowadniać swojej wartości. Twoje umiejętności, wiedza są nieocenione. Wspieraj inne kobiety, buduj sieć kontaktów. Inspirujmy się nawzajem”.*



**BARBARA LECH**  
Szkolenia i mentoring

*„**Perfekcjonizm to tarcza ochronna, za którym się chowamy w obawie przed krytyką.** Perfekcjonizm nam wmawia, że rozwiązanie musi być żmudne i skomplikowane. Ale najbardziej eleganckie rozwiązania są zawsze genialne w swojej prostocie. Budując swoją markę online nabierasz pewności siebie w praktyce, dbasz o swoją reputację, podnosisz ceny, bo wiesz, że Twoje metody są wartościowe, wspierasz innych, zarażasz entuzjazmem... i krok po kroku zaczynasz żyć tak, jak chcesz, a nie tak jak musisz. Zamiast marzyć o sukcesie, stajesz się jego symbolem. Dzieląc się swoją wiedzą i pasją, omijasz cały problem pewności siebie. Zamiast być przeciętna, pokazujesz, że jesteś genialna”.*



**MARTA KRASNODĘBSKA**  
Hakerki Sukcesu

# Komentarze

*„Brak pewności siebie to samospelniająca się przepowiednia. **Nie wierzysz w siebie, nie doceniasz sama siebie, a potem inni też Cię nie doceniają.** Szefowie płacą Ci mniej niż kolegom na niższych stanowiskach, klienci ciągle żądają rabatów i myślisz sobie, że to dlatego, że nie jesteś nic warta. STOP!*

*Niech ten raport będzie dla Ciebie jak zimny prysznic: straszny na początku, szokujący, ale też energetyzujący.*

*Dziewczyno, uwierz w siebie i rób to, o czym marzysz. Pamiętaj, masz cenną wiedzę i wyjątkowe doświadczenie, którego nie ma nikt inny na świecie. Jesteś utalentowana i mądra. Dasz radę!”.*



**SYLWIA ROSPONDEK**

CzarujeSłowami.pl

*„Na spotkaniu przedsiębiorczych kobiet poproszono nas, by podniosły do góry ręce te, które doświadczyły syndromu **oszusta. Podniosły wszystkie, co do jednej.** Boimy się mówić, w obawie przed ośmieszeniem, a to, co chcemy powiedzieć jest niezwykle istotne, o czym przekonujemy się, gdy zostaniemy niejako zmuszone do zabrania głosu. Ciężko nam się ocenić 5/5, nawet jeśli czujemy się jako ekspertki, ale też przez lata byłyśmy wychowywane na skromne dziewczynki, a edukacja, w której wyrosłyśmy skupia się na brakach, a nie na tym, ile już umiemy. Stwierdzenie, że jesteśmy ekspertkami kłóci się z naszymi fundamentami. Liczę, że ten raport to wstęp do ogromnej dyskusji, która zmieni świat nasz i naszych córek. Poczujmy się wreszcie ważne i odważne!”.*



**ALEKSANDRA JAŚKOWIAK**

Ważna Odważna

# Komentarze

„Na scenach konferencji marketingowych, na których występuję, praktycznie zawsze obserwuję znaczną przewagę liczbową mężczyzn. Kobiety, mimo ogromnej wiedzy i doświadczenia wolą często działać w myśl zasady <<pracuj w ciszy, niech efekty robią hałas>>. Sama zresztą przez kilka lat miałam to motto naklejone pod swoim monitorem. Zawsze wydawało mi się, że jest masa osób, które wiedzą i potrafią więcej. Że będąc dyrektorem marketingu, muszę znać się doskonale na wszystkich obszarach, mimo że mam w teamie specjalistów. Masa przesłuchanych podcastów, przeczytanych artykułów, przerobionych szkoleń zabrała sporo czasu, który mogłam poświęcić na budowanie mojej marki eksperckiej i zarabianiu na niej.



## PATRYCJA GÓRECKA

Head of International Marketing w WhitePress,  
wykładowca i szkoleniowiec

Ale jak to: zarabiać? Przecież są więksi eksperci. Teraz wiem, że nie stoi za nimi większe doświadczenie, a większa odwaga. To nie tylko mój problem – organizując szkolenia, konferencje i **zapraszając do udziału kobiety, często spotykam się z „Ale o czym ja będę mówić, nie mam wiedzy”. Co ciekawe mężczyźni sami pytają o możliwość udziału, a zapytani o temat mówią „Coś wymyślę”**. Zmaskulinizowana branża SEO, w której pracuję, przez lata nie była gotowa na kobiety na scenach, wysokich stanowiskach i w gronie TOP specjalistek. W raporcie „SEO oczami kobiet”, który stworzyliśmy w WhitePress® we współpracy z 50 międzynarodowymi ekspertkami, zebraliśmy sporo statystyk i komentarzy. Widać światło w tunelu! Polsce brakuje trochę do innych krajów, gdzie panie nie zauważyły odmiennego postrzegania i traktowania ze względu na płeć, jednak odsetek kobiet próbujących swoich sił w SEO napawa optymizmem”.

# Komentarze

*„Problem, który podejmuje raport jest dla mnie istotny z dwóch powodów. Po pierwsze – dotyczył mnie bezpośrednio. Pomimo posiadanej wiedzy i doświadczenia obawiałam się podważania kompetencji. Rezygnowałam z prowadzenia wystąpień kierowana obawami prezentowanymi w raporcie. Mam to za sobą, mogę wspierać i pomagać innym w zdobywaniu nowych kompetencji. Temat raportu jest ważny także ze względu na to, co w tym obszarze robimy w LH.pl. Przełamujemy schematy mówiące, że w firmie technologicznej nie ma miejsca dla kobiet. Przeciwnie! U nas większość stanowisk koordynatorskich zajmują kobiety, a o wyborze na te stanowiska zadecydowały wiedza i kompetencje. Takiego środowiska pracy życzę każdej kobiecie, nie tylko w IT”.*



**ANETA RUTKOWSKA**

COO LH.pl

# Pytania do dyskusji i pracy własnej

Zadaj sobie te pytania przy zastanawianiu się nad swoją eksperckością:

- *Od kiedy możemy nazywać się ekspertkami?*
- *Czy trzeba być ekspertką na 5, aby zarabiać na wiedzy?*
- *Czy w ogóle musimy się oceniać w skali szkolnej?*
- *Czy trzeba pozbyć się obaw, aby działać?*
- *Czy da się rano wstać z łóżka i stwierdzić, że to ten dzień, w którym obawy po prostu zniknęły?*
- *Jak możemy pracować ze swoimi obawami?*
- *Jakie przekonania i w jaki sposób sabotują nasz sukces?*
- *Gdzie i kogo możemy poprosić o wsparcie?*
- *Czy trzeba znać odpowiedź na każde pytanie, by móc nazwać się ekspertką i zarabiać na wiedzy?*
- *Czy da się znać odpowiedź na każde pytanie?*
- *Czego potrzebujemy, by zarabiać na wiedzy?*
- *Dlaczego tak trudno jest zacząć i jak to zmienić?*
- *Gdybym spojrzała na siebie z perspektywy innej osoby, której pomogłam, na ile oceniłabym swój poziom ekspercki? A na ile oceniam go sama?*
- *Co muszę zrobić albo zmienić, aby być w swoich oczach ekspertką na 5? Skąd będę wiedzieć, że to ten moment?*
- *Kiedy to, co robię jest na tyle idealne, bym mogła działać? Czy kiedykolwiek będę zadowolona, czy zawsze będzie coś do poprawki? Czy to może wymówka przed innymi obawami?*
- *Czy brakuje mi umiejętności albo wiedzy, dzięki którym łatwiej będzie mi zarabiać na wiedzy? Jak je zdobędę?*
- *Jakie obawy blokują mnie w osiąganiu sukcesu?*
- *Co czuję, mówiąc na głos, że jestem ekspertką?*
- *Co myślę o innych ekspertach? Zazdroszczę im? Motywują mnie do działania, czy zniechęcają?*

## CZY MUSZĘ CZUĆ SIĘ EKSPERTKĄ NA 5, ABY ZARABIAĆ NA WIEDZY?

A MOŻE MOGĘ DZIAŁAĆ JUŻ TERAZ?



## 5 Rekomendacje po badaniu



# 3 kroki na start ku zarabianiu na wiedzy

## WSPARCIE

Znajdź inne osoby, które tak jak Ty chcą dzielić się wiedzą w sieci i na niej zarabiać. Porozmawiaj z nimi, stwórz mastermind.



## WIEDZA

Brakuje Ci wiedzy? Przemyśl jakiej, zdobądź niezbędne umiejętności, a potem od razu wprowadzaj je w życie. Działaj!



## WDZIĘCZNOŚĆ

Doceniaj nawet najmniejsze sukcesy i osiągnięcia, które przybliżają Cię do celu. Droga jest równie ważna jak Twój cel.

Więcej porad od Oli Gościniak znajdziesz na blogu [www.olagosciniak.pl](http://www.olagosciniak.pl)

# Rekomendacje po badaniu

Największe problemy dotyczące uznania się za ekspertkę dotyczyły niskiego poczucia własnej wartości, braku wiary w siebie i lęku przed krytyką. To obszary, którym warto się przyjrzeć.

**1. Jak oceniasz innych ekspertów, a jak siebie?** Czy skala jest taka sama? Czy może w stosunku do siebie masz o wiele wyższe wymagania? Wszystko, co o sobie myślisz, oddziałuje na Twoje życie i ma ogromną moc sprawczą. Twoje myśli kreują Twoje życie.

**2. Ile znasz osób, które mają takie cele jak Ty?** Chcą zarabiać na wiedzy albo już to robią? Stwórz środowisko wsparcia złożone z ludzi, którzy dobrze rozumieją Twoje obawy, bo sami się z nimi mierzą.

**3. Zdajesz sobie sprawę, że masz odpowiednie wykształcenie i doświadczenie, ale dopada Cię syndrom oszusta?** Przypomnij sobie każdą chwilę, kiedy komuś pomogłaś. Spisz na małych karteczkach wszystkie miłe słowa, wrzuć je do „słoika sukcesów” i zerkaj do niego jak najczęściej. **Pracuj nad swoim poczuciem własnej wartości krok po kroku.**

**4. Czegoś nie potrafisz zrobić?** Nie wiesz, jak sprzedawać? Boisz się kwestii technicznych? Tego wszystkiego da się nauczyć, jeśli przestaniesz sama się blokować przed działaniem. Zastanów się, jakiej wiedzy dodatkowo potrzebujesz i śmiało po nią sięgnij. Jak powiedziała Marie Forleo: **„Wszystko da się ogarnąć”**.

# Rekomendacje po badaniu

**5. Opinia innych Cię przeraża?** Jeśli Twoim lękiem była ocena innych dotycząca zarabiania na wiedzy, pamiętaj, że większość osób ocenia to pozytywnie, a jeśli znajdują się hejterzy, to ich słowa mówią więcej o nich samych niż o Tobie czy Twoim projekcie.

**6. Wszystko musi być idealnie?** A może nie musi? Może wystarczy stworzyć pierwszy produkt minimalny? Mały, niedrogi e-book z obietnicą aktualizacji, który rozwiniiesz na podstawie feedbacku klientów? Tak sprawdzisz zainteresowanie!

**7. Wyceniaj pracę a nie siebie.** Patrz na wartość, jaką daje produkt, zasobność portfela grupy docelowej oraz to, ile chcesz zarabiać, oszczędzać i odpoczywać. Nie łącz ceny produktu ze swoją wartością, to dwie osobne rzeczy.

**8. Kiedy ostatnio się doceniłaś?** Byłaś z siebie dumna? Przestałaś się krytykować? Zacznij praktykować wdzięczność i doceniaj się. Zrób z tego swój przyjemny rytuał każdego dnia.

**9. Znajdź swoje „dlaczego”,** które napędza Cię do działania mimo obaw. Przykład: moje „dlaczego” od 2015 roku, to pomóc dziennie chociaż jednej osobie w ruszeniu w online. W gorsze dni mówię sobie „jeszcze jedna osoba, chociaż jedna, tyle dam radę!”.

**Na koniec raportu znajdziesz polecane książki, dzięki którym zbudujesz nowe podejście do własnego zarabiania na wiedzy. Dlaczego dodałam, że własnego? Bo to, że z góry przychylniej oceniasz innych, już wiemy. Czas, byś siebie zaczęła traktować z czułością.**



CYTAT

*„Nie ma nic, czego kobieta nie mogłaby osiągnąć, jeśli sama sobie nie przeszkadza”.*

- MARIA SKŁODOWSKA-CURIE

## 6 Podsumowanie badania



# Podsumowanie

Raport „Jesteś ekspertką! Uwierz w to!” pokazał, że przekonania, pewność siebie i wysokie poczucie własnej wartości są niezbędne, by móc zacząć działać, a potem dobrze zarabiać w sieci na swojej wiedzy.

Większość ankietowanych to kobiety z wyższym wykształceniem i długoletnim doświadczeniem. Chętnie poszerzają swoją wiedzę i rozwijają się w swojej branży. Spełniają one wszystkie kryteria, które ich zdaniem cechują eksperta, ale...

**Hamuje je perfekcjonizm, syndrom oszusta i lęk przed krytyką. Boją się popełniania błędów i tego, że ich produkty nie będą tak idealne, jakby chciały.**

Ogranicza je także brak wiary w siebie, wysokie wymagania, wewnętrzny krytyk, który sabotuje ich działania.

Ankietowane pozytywnie oceniają inne osoby, które mają wiedzę i na niej zarabiają. Często obserwują ekspertów w sieci i myślą sobie, że one też by tak mogły, ale...

**Ich własne przekonania ograniczają je i sprawiają, że stoją w miejscu.**

Wiele z nich pisało, że to badanie uświadomiło im, jak bardzo w siebie nie wierzą i ile mają blokujących przekonań dotyczących wiedzy, zarabiania i postrzegania samych siebie. Doskonałym podsumowaniem tego może być ta wypowiedź:

***„Myślę, że najważniejszą sprawą do przepracowania są nasze przekonania. I nie jest tak, że jeśli któreś przekonanie ogarniemy, to możemy działać bez obaw. Przekonaniom warto przyglądać się dość często”.***

Kobieta, 40 lat, Marketing, PR, Rozwój osobisty

# Co jeszcze mówiły respondentki?

*„To badanie to świetna inicjatywa, uświadomiło mi to, jak bardzo w siebie nie wierzę”.*

Kobieta, 29 lat, Social Media i Marketing

*„Tym, co najbardziej nas blokuje, jesteśmy my sami. Nasze przekonania na temat zarabiania, edukowania, a przede wszystkim na temat stanu swojej wiedzy”.*

Kobieta, 43 lata, Beauty

*„Zaczęłam się zastanawiać, czy nie wyznaczam sobie za wysokich standardów. W porównaniu do nich moje osiągnięcia są praktycznie żadne”.*

Kobieta, 44 lat, Kulinaria

*„Zastanawiam się, jakie kryteria musiałabym spełnić w swojej głowie, żeby wskazać siebie jako eksperta”.*

Kobieta, 35 lat, Medycyna

*„Skupisko paradoksów. Wiem, że mam duże doświadczenie, ale obawiam się, że za mało. Moja wiedza jest potrzebna i pomaga ludziom. Jednocześnie cały czas obawiam się, że to jest wiedza powszechna i każdy to wie, więc z czym ja się będę obnosić”.*

Kobieta, 38 lat, Social media i Turystyka

*„Największym problemem są błędne przekonania na temat zarabiania dużych pieniędzy, ciągłe zaniżanie cen i niepewność”.*

Kobieta, 43 lata, Beauty

*„Ciągle czuję niedosyt wiedzy i myślę, że jeszcze mi daleko do bycia ekspertem. Ciągle szukam tematu w którym będę najmądrzejsza, bo bycie w gronie ekspertów, to bycie w gronie tych najmądrzejszych”.*

Kobieta, 34 lata, Finanse



*„Kobięca mądrość była marginalizowana przez wieki, a jednocześnie jest desperacko potrzebna, aby stawić czoła wyzwaniom, przed którymi obecnie stoimy. Na całym świecie, we wszystkich systemach, widzimy spustoszenie spowodowane przez stare sposoby myślenia, które przecinają społeczeństwa, obszary geograficzne i pokolenia. **Kobięca Inteligencja – dostępna zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet – jest potrzebna, aby stawić czoła obecnym kryzysom i radykalnie zmienić sposób, w jaki żyjemy i przewodzimy**”.*



## SCILLA ELWORTHY

Działaczka na rzecz pokoju,  
3 razy nominowana do Pokojowej Nagrody Nobla

## Przekonania

To one sprawiają, że specjalistki z wyższym wykształceniem i długoletnim doświadczeniem w branży uważają, że mają za mało wiedzy, by zarabiać online, nie wierzą w siebie, swoje osiągnięcia. Ich wymagania do siebie są tak wyśrubowane, że nie są w stanie ich spełnić. Innych oceniają o wiele przychylniej.



## CO NAS BLOKUJE?

## Krytyka

Krytyka kompetencji jest czynnikiem, który hamuje przed zarabianiem na wiedzy. Ankietowane chciałyby zawsze znać odpowiedzi na każde pytanie z branży, a z drugiej strony zwracają uwagę, że im więcej się wie, tym większa świadomość, ile jeszcze pozostało do nauki. Nie dają sobie pozwolenia na popełnianie błędów. Krytykują siebie nawet gorzej niż zrobiliby to inni.



# Bibliografia i polecane książki

- Budzyńska O., *Cele i planowanie*, Wydawnictwo pełne czasu, Kraków 2020.
- Chidiac D., *A da się! Nie słuchaj malkontentów. Działaj!*, Galaktyka, Łódź 2012.
- Chodakowska E., Pawłowska M., *Moja pasja. Mój biznes.*, BeBio, Warszawa 2022.
- Duckworth A., *Upór. Potęga pasji i wytrwałości*, Galaktyka Łódź 2016.
- Forleo M., *Wszystko da się ogarnąć*, Galaktyka, Łódź 2020.
- Gościński O., *Bądź online. Twoja mocna strona, która wyrazi Ciebie i Twój biznes*, Jestem Interaktywna, Poznań 2021.
- Horsager D., *Codziennie o krok do przodu*, Galaktyka Łódź 2017.
- Kaczmarek M., *FeMYnizm. Dlaczego potrzebujemy feminizmu*, Martyna Kaczmarek, Warszawa 2021.
- Kay K., Shipman C., *Jak mądrze ryzykować, akceptować porażki i być szczęśliwie niedoskonałą*, WL, Kraków 2021.
- Kishimi I., Koga F., *Odwaga bycia nielubianym*, Galaktyka Łódź 2017.
- Martin C., *Sukces jest kobietą*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013.
- Niewęgłowska A., Para G., *Jak wspierać i kochać kobietę, którą jesteś?*, Pascal, Bielsko-Biała 2023.
- Rowińska K., *Asertywna i spełniona*, RBC, Gliwice 2021.
- Rzepka B., *Kariera na wysokich obcasach. Jak z wdziękiem i klasą osiągnąć sukces zawodowy*, Helion, Gliwice 2012.
- Szafranski M., *Zaufanie, czyli waluta przyszłości. Moja droga od zera do 7 milionów z bloga*, GWR, Warszawa 2018.
- Wydrych E., *Odważ się tworzyć online. Jak być internetowym twórcą*, Eliza Wydrych, Lublin 2023.
- Żbikowska K., Filarowska M., *Idziemy po milion*, DigitalGirls, Warszawa 2021.

# Jak mogę pomóc w zarabianiu na wiedzy?



## INTERAKTYWNA PACZKA

Otrzymaj wsparcie online!



## KONFERENCJA GIRLBOSS

Zyskaj wiedzę ekspertów!



## INTERAKTYWNA AKADEMIA WP

Wyklikaj stronę WWW!



25%  
ZNIŻKI

**LH.PL**

**JEŚLI POTRZEBUJESZ HOSTINGU  
LUB DOMENY, TO POLECAM LH.PL**

Dla czytelniczek i czytelników raportu 25% zniżki  
na hasło „interaktywna”. Kod działa przy  
zakupach z mojego linku partnerskiego:

[www.olag.pl/lh](http://www.olag.pl/lh)

## OLA GOŚCINIAK – AUTORKA BADANIA

Pomysłodawczyni marki Jestem Interaktywna, ekspertka WordPress, mentorka biznesów online w [Interaktywnej Paczce](#), blogerka, przedsiębiorczyni, wykładowczyni akademicka, autorka e-booków, książek m.in. bestsellerowej [Bądź Online](#) oraz kursów online w [Interaktywnej Akademii WordPressa](#), organizatorka [Konferencji GIRLBOSS](#), autorka cenionego podcastu wyróżnionego przez Forbes Woman.

Od 2015 roku pomaga kobietom z całej Polski w realizacji ich marzeń i osiągnięciu niezależności finansowej na własnych zasadach. Przeszkoliła już ponad 50 000 Polek. Pokazuje, jak stworzyć stronę WWW od podstaw, jak założyć sklep internetowy czy rozpocząć biznes online.



## JANINA BĄK – KONSULTANTKA MERYTORYCZNA

Autorka strony [JaninaDaily.com](https://JaninaDaily.com) i dwóch bestsellerowych książek popularnonaukowych: „Statystycznie rzecz biorąc. Czyli ile trzeba zjeść czekolady, żeby zdobyć Nobla” i „Statystycznie rzecz biorąc 2. Czyli jak zmierzyć siłę tornada za pomocą gofra”. Ta pierwsza sprzedała się w liczbie 120 000 egzemplarzy. Przez pięć lat wykładała statystykę i metodologię badań na uniwersytecie Trinity College w Dublinie. Wygłosiła trzy wykłady TEDx. Dwa pierwsze mają po 200 000 wyświetleń każdy, a ostatni – „Czy istnieje matematyczny wzór na smutek? O życiu z chorobą psychiczną” – był czwartym najpopularniejszym TEDxem na świecie w styczniu 2023. Uczy ludzi, że ze statystyką można i należy się zaprzyjaźnić, a także szkoli z wystąpień publicznych. Za swoje działania aktywistyczne na rzecz społeczności LGBTQ+ otrzymała nagrodę „Korona Równości” od Kampanii Przeciw Homofobii, nagrodę „Influencerka roku” od magazynu „Wprost”, jak również znalazła się w zestawieniu „100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków” magazynu „Newsweek”.



# Chcesz napisać o raporcie?

## 1. Napisz przy cytowaniu to:

Ola Gościniak. (2023). Jesteś ekspertką! Uwierz w to! Raport z badania „Co powstrzymuje nas przed publicznym dzieleniem się wiedzą i zarabianiem na tym?“, Jestem Interaktywna, Poznań, [www.olag.pl/raport2023](http://www.olag.pl/raport2023)

2. Odsyłaj do tego linku: <http://olag.pl/raport2023>

3. Użyj tych grafik: <http://olag.pl/raport-grafiki>

4. Dodaj te hashtagi: #JestemInteraktywna #JestemEkspertką

**Dziękuję!!!**





# Podobał Ci się raport?

Zaobserwuj mnie na Instagramie **@olagosciniak!**  
Znajdziesz tam więcej materiałów!



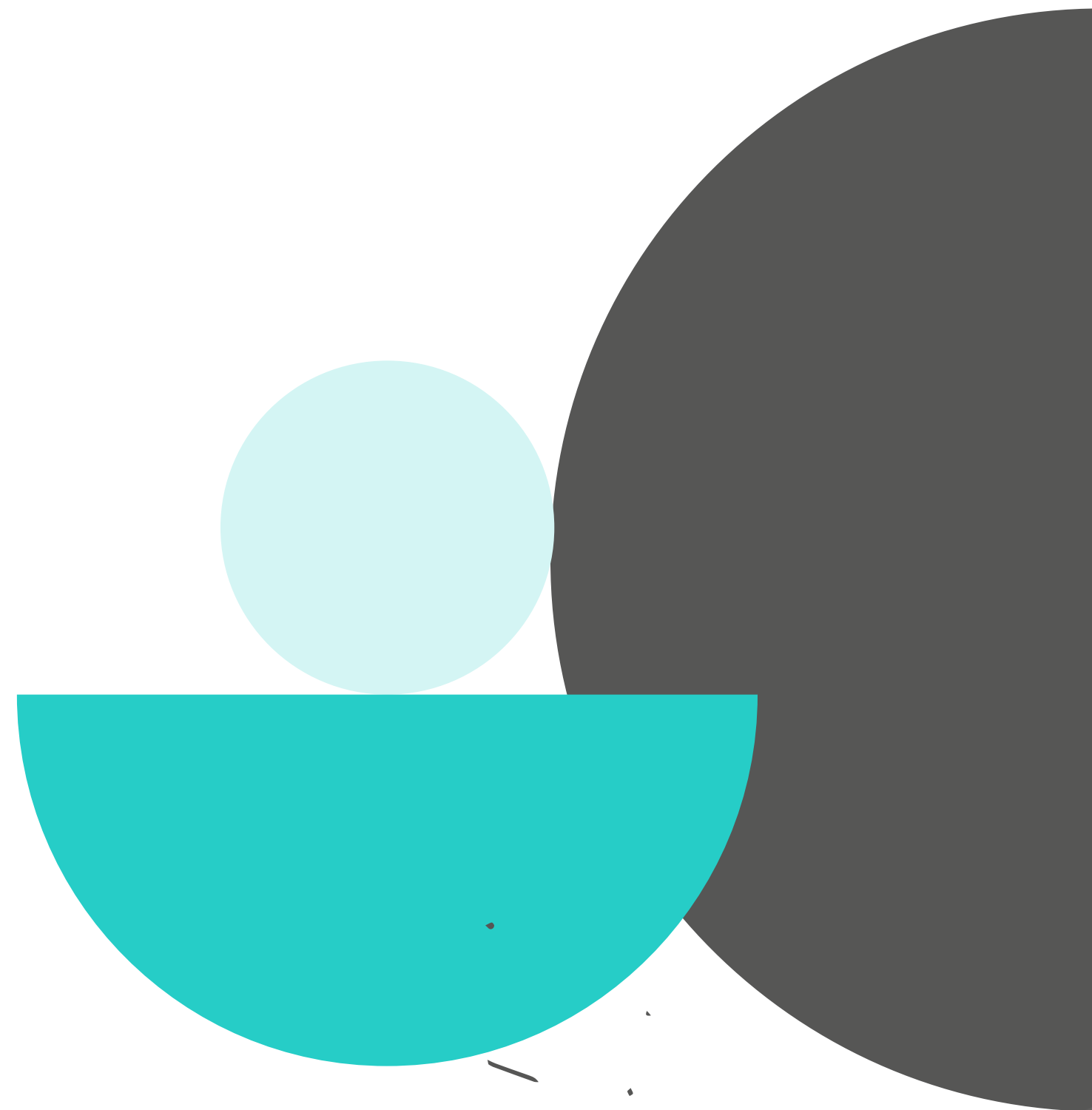
# Masz pytania?

**OLA GOŚCINIAK**

[kontakt@olagosciniak.pl](mailto:kontakt@olagosciniak.pl)

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

[info@agencjasalmar.pl](mailto:info@agencjasalmar.pl)





# Patroni medialni

