



Umaversity is een baken van empowerment, onderwijs en verbinding. Het is meer dan een bedrijf; Het is een gemeenschap. Het is een revolutie in de manier waarop vrouwen hun lichaam en seksualiteit waarnemen en omarmen.

Umaversity

Naam
Jo Sarah

Land
Nederland

Meer informatie
www.umaversity.com



UMIVERSITY



Haar verhaal

Om Umaversity van de grond te krijgen, heb ik gedetailleerde plannen gemaakt voor 1, 2, 5 en 10 jaar. Dit gaf me een duidelijk stappenplan om te volgen. Ik maakte uitgebreid gebruik van mijn netwerk en erkende dat ik dit niet alleen kon. Het opbouwen van een sterk, toegewijd team was cruciaal - ik zorgde ervoor dat ik experts op het gebied van sociale media, contentcreatie en evenementencoördinatie aan boord had. Het zoeken naar begeleiding was ook de sleutel, dus ik vond meerdere mentoren om me te adviseren over gebieden waar ik geen ervaring had. Ik verdiepte me in leren, het lezen van talloze boeken en het bekijken van YouTube-video's om zoveel mogelijk kennis te vergaren. Altijd nieuwsgierig blijven, openstaan voor feedback en flexibel blijven, hielpen me om de onvermijdelijke uitdagingen het hoofd te bieden. Ondanks de angst en twijfel voedden deze strategieën de snelle groei van Umaversity, waardoor een gedurfde visie werd omgezet in een krachtige beweging.

Motivatie

Ik heb me als vrouw vaak onzichtbaar gevoeld in de slaapkamer, gebukt onder seksuele trauma's en gebukt onder schaamte rond mijn lichaam en seksualiteit. Tijdens mijn reizen voor mijn muziekcarrière heb ik 8-9 jaar lang vrouwen met verschillende achtergronden geïnterviewd. Ik ontdekte dat bijna elke vrouw worstelt met lichamelijke en seksuele welzijnsproblemen. De belangrijkste oorzaak is een gebrek aan voorlichting over vrouwenlichamen en een culturele onwetendheid over vrouwelijke seksualiteit. Deze onwetendheid leidt tot schaamte en isolement, waardoor vrouwen zich niet bewust zijn van de beschikbare middelen voor hun lichaam en seksuele gezondheid. Ik wist dat er iets moest veranderen – niet alleen voor mezelf, maar voor vrouwen en jonge meisjes wereldwijd. Ik ging op een persoonlijke reis om mijn lichaam beter te leren kennen en te begrijpen, en de transformatie was revolutionair. Ik evolueerde van een onwetend gevoel en schaamte naar gepassioneerd en trots worden. Deze krachtige verschuiving ontstak een vonk om deze hernieuwde empowerment met anderen te delen. Deze reis bracht me ertoe een beweging op te richten genaamd Umaversity die veilige ruimtes biedt voor vrouwen van alle culturen en leeftijden.



Challenges

Ik heb in eerste instantie een grote fout gemaakt door te gretig te zijn om elke samenwerkingsmogelijkheid die op ons pad kwam te accepteren. Ik dacht dat meer exposure altijd beter zou zijn, maar ik realiseerde me al snel dat we selectiever moesten zijn. We hebben beperkte tijd, energie en middelen, en door ons te veel te verspreiden, konden we geen recht doen aan een van onze projecten. Deze ervaring heeft me geleerd hoe belangrijk het is om kwaliteit boven kwantiteit te stellen en samenwerkingen af te stemmen op onze kernmissie. Ik heb ook geleerd hoe belangrijk het is om voor mijn eigen welzijn te zorgen. In mijn pogingen om Umaversity te laten groeien, verwaarloosde ik vaak mijn eigen gezondheid en voelde ik me gestrest. Nu trek ik tijd uit voor rust en zelfzorg, in het besef dat ik niet mijn best kan doen als ik niet voor mezelf zorg. Deze ervaringen hebben me geholpen om strategischer en bewuster te worden, waardoor we op een duurzamere manier kunnen draaien en groeien.



Voordelen

Een van mijn meest trotse prestaties sinds de oprichting van Umaversity is het bereiken van bijna 10.000 vrouwen in slechts 1,5 jaar en het verbinden met meer dan 100 mentale, lichamelijke en seksuele welzijnsexperts die deze vrouwen hebben ondersteund. Alles wat we doen wordt gedreven door liefde, is gericht op het bieden van waarde en is oprecht toegewijd aan het versterken van vrouwen. We hebben onze inspanningen consequent geëvalueerd, de nodige aanpassingen doorgevoerd en trouw gebleven aan onze visie. Als leider houd ik mezelf aan hoge normen en geef ik het goede voorbeeld, door een cultuur van positiviteit en groei te bevorderen. Door onze inspanningen hebben we een bloeiende gemeenschap gecultiveerd die blijft bloeien.



Heeft je interventies/ondersteuning gekregen?

Deelnemen aan trainingen om je te helpen uw bedrijf te laten groeien en een mentor hebben om je te ondersteunen.



Waren interventies specifiek voor ondervertegenwoordigde ondernemers?

Ja, om aan te pakken dat je een vrouw bent in het bedrijfsleven





Beschrijf de Impact van deze interventies?



Het is belangrijk om jezelf te omringen met een diverse groep mentoren die je kunnen begeleiden en inzicht kunnen geven in gebieden waar je niet bekend mee bent. Het opbouwen van een sterk netwerk is cruciaal; Verbindingen kunnen deuren openen en onschatbare ondersteuning bieden. Zorg ook voor een positieve routine voor lage momenten. Persoonlijk heb ik affirmaties waar ik naar luister als ik me down voel, en ze helpen me op te vrolijken en me gefocust te houden. Wees niet bang om de sprong te wagen - blijf nieuwsgierig, wees veerkrachtig en geloof in je visie. Je hebt de kracht en het vermogen om je dromen waar te maken.

Beschrijf je toekomstplannen?



Ik ben enthousiast over wat de toekomst biedt voor Umaversity in 2025! We zijn van plan om Founding Memberships te lanceren waarmee je andere leden kunt ontmoeten en met hen in contact kunt komen, een Online Expert Wellness Centre waar je sessies kunt boeken met onze 100+ experts, en de Umaversity Academy, waar je toegang hebt tot een schat aan kennis en verhalen. Daarnaast zullen we doorgaan met het organiseren van maandelijkse online en offline evenementen gericht op lichaams- en seksueel welzijn, waardoor vrouwen de kans krijgen om te leren, te delen en contact te leggen in levendige en krachtige ruimtes. Deze initiatieven zijn bedoeld om de manier waarop vrouwen hun wellnessreizen benaderen te veranderen en een sterke gemeenschap van ondersteuning en kennis te creëren.

Welke interventies of ondersteuning zouden je helpen om die plannen en visies te realiseren?



Ondersteuning en deel uitmaken van een sterke en diverse vrouwelijke gemeenschap.

Toekomstplannen



Ik ben enthousiast over wat de toekomst biedt voor Umaversity in 2025!



Co-funded by
the European Union