



Umaversity este un far al împuternicirii, educației și conexiunii. Este mai mult decât o afacere; este o revoluție în modul în care femeile își percep și îmbrățișează corpurile.



UMIVERSITY

Nume
Jo Sarah, Umaversity

Țară
Olanda

Află mai multe
www.umaversity.com



Motivația mea

M-am simțit adesea invizibilă în dormitor, ca femeie, apăsată de trauma sexuală și rușinea legată de sexualitatea mea. În timpul călătoriilor mele pentru cariera muzicală, am petrecut ani intervievând femei din medii diverse. Am descoperit că aproape fiecare femeie se confruntă cu probleme legate de corp și bunăstarea sexuală. Principala cauză este lipsa de educație despre corpurile femeilor și ignoranța culturală față de sexualitatea feminină.

Am știut că trebuie să schimb ceva – nu doar pentru mine, ci pentru femei și fete din întreaga lume. Am pornit într-o călătorie personală pentru a-mi înțelege corpul mai bine, iar transformarea a fost revoluționară. Am evoluat de la confuzie și rușine la a deveni pasionată și mândră.

Această călătorie m-a condus să creez Umaversity, care oferă spații sigure pentru femei din toate culturile.



Abordarea mea

Planuri detaliate: Pentru a lansa Umaversity, am creat planuri detaliate pe 1, 2, 5 și 10 ani. Acest lucru mi-a oferit o foaie de parcurs clară.

Folosirea rețelei pentru a construi echipa: Am folosit intens rețeaua mea, recunoscând că nu pot face asta singură. Construirea unei echipe dedicate a fost crucială – m-am asigurat că am experți în social media, crearea de conținut și coordonarea evenimentelor.

Căutarea ghidării: Găsirea mentorilor a fost, de asemenea, esențială, așa că am apelat la mai mulți pentru sfaturi în domeniile în care îmi lipsea experiența. M-am adâncit în învățare, citind cărți și urmărind videoclipuri pe YouTube pentru a acumula cât mai multe cunoștințe.

Și rămâi curioasă! Întotdeauna curiozitatea, deschiderea la feedback și flexibilitatea m-au ajutat să navighez provocările inevitabile. În ciuda temerilor, aceste strategii au alimentat creșterea rapidă a Umaversity, transformând o viziune îndrăznească într-o mișcare puternică.



Provocări

Am făcut o mare greșeală inițial, fiind prea dornică să accept orice oportunitate de colaborare care ne ieșea în cale. Am crezut că mai multă expunere ar fi întotdeauna mai bine, dar am realizat curând că trebuie să fim mai selectivi.

Avem timp, energie și resurse limitate, iar dispersarea noastră pe prea multe proiecte însemna că nu puteam face dreptate niciunuia dintre ele. Această experiență m-a învățat importanța prioritizării calității în fața cantității și alinierea colaborărilor la misiunea noastră principală.

Am învățat, de asemenea, importanța îngrijirii propriei stări de bine. În eforturile mele de a dezvolta Umaversity, am neglijat adesea propria sănătate și am ajuns să mă simt stresată. Acum, îmi aloc timp pentru odihnă și autoîngrijire, recunoscând că nu pot oferi ce am mai bun dacă nu am grijă de mine. Aceste experiențe ne-au ajutat să devenim mai strategici și mai conștienți, permițându-ne să pivotăm și să creștem într-un mod mai sustenabil.



Realizări

Una dintre cele mai mari realizări ale mele de la înființarea Umaversity este faptul că am ajuns la aproape 10.000 de femei în doar 1,5 ani și am colaborat cu peste 100 de experți în sănătate mentală, corporală și sexuală care le-au sprijinit pe aceste femei. Tot ceea ce facem este condus de iubire, are ca scop oferirea de valoare și este angajat cu adevărat în înfăptuirea femeilor.

Am evaluat constant eforturile noastre, am făcut ajustările necesare și ne-am menținut fideli viziunii noastre. Ca lider, mă ghidez după standarde înalte și conduc prin exemplu, promovând o cultură a pozitivismului și creșterii. Prin eforturile noastre, am cultivat o comunitate prosperă care continuă să înflorească.



Ce intervenții/sprijin ați primit?

Am participat la cursuri de formare pentru a-mi dezvolta afacerea și am avut un mentor care m-a sprijinit.



Au fost intervențiile destinate în mod specific antreprenorilor subreprezențați?

Da, pentru a aborda provocările de a fi femeie în afaceri.





Describe impactul acestor intervenții?



Înconjurându-te cu un grup divers de mentori care te pot ghida și oferi perspective în domenii necunoscute este important. Construirea unei rețele puternice este esențială; conexiunile pot deschide uși și oferi sprijin de neprețuit. De asemenea, stabilește o rutină pozitivă pentru momentele dificile. Personal, am afirmatii pe care le ascult când mă simt descurajată, iar acestea îmi ridică moralul și mă ajută să rămân concentrată. Nu te teme să faci pasul - rămâi curios, rezilient și crede în viziunea ta. Ai puterea și capacitatea de a-ți transforma visele în realitate.

Planuri de viitor



Sunt entuziasmată de ceea ce urmează pentru Umaversity în 2025!

Describe planurile tale de viitor



Sunt entuziasmată de ceea ce urmează pentru Umaversity în 2025!

Plănuim să lansăm **Membri Fondatori**, care îți vor permite să te întâlnești și să te conectezi cu alți membri, un **Centru de Wellness Online cu Experți**, unde poți rezerva sesiuni cu peste 100 de experți, și **Umaversity Academy**, unde vei avea acces la o bogăție de cunoștințe și povești. În plus, vom continua să găzduim evenimente lunare online și offline axate pe bunăstarea corporală și sexuală, oferind oportunități pentru femei de a învăța, împărtăși și conecta în spații vibrante și împuternicitoare. Aceste inițiative sunt menite să transforme modul în care femeile își abordează călătoria către bunăstare, creând o comunitate puternică de sprijin și cunoștințe.

Ce intervenții sau facilități te-ar ajuta să-ți atingi planurile și viziunile?



Sprijinul și apartenența la o comunitate feminină puternică și diversă.

Urmărește
progresul lui Jo
Sarah și vizitează
[website-ul ei](#)



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.