



Umaversity est un phare d'autonomisation, d'éducation et de connexion. C'est plus qu'une entreprise ; c'est une communauté. C'est une révolution dans la façon dont les femmes perçoivent et embrassent leur corps et leur sexualité.



UMIVERSITY

Nom

Jo Sarah, Umaversity

Pays

Pays-Bas

En savoir plus

www.umaversity.com



Ma motivation

Je me suis souvent sentie invisible dans la chambre en tant que femme, accablée par un traumatisme sexuel et alourdie par la honte entourant mon corps et ma sexualité. Au cours de mes voyages pour ma carrière musicale, j'ai passé 8-9 ans à interviewer des femmes d'horizons divers. J'ai découvert que presque toutes les femmes sont aux prises avec des problèmes de corps et de bien-être sexuel. La principale cause est un manque d'éducation sur le corps des femmes et une ignorance culturelle de la sexualité féminine. Cette ignorance engendre la honte et l'isolement, laissant les femmes inconscientes des ressources disponibles pour leur corps et leur santé sexuelle. Je savais que quelque chose devait changer, pas seulement pour moi, mais pour les femmes et les jeunes filles du monde entier. J'ai entrepris un voyage personnel pour mieux apprendre et comprendre mon corps, et la transformation a été révolutionnaire. J'ai évolué d'un sentiment d'ignorance et de honte à un sentiment de passion et de fierté. Ce changement puissant a déclenché une étincelle pour partager cette nouvelle autonomisation avec les autres. Ce voyage m'a amenée à créer un mouvement appelé Umaversity qui offre des espaces sûrs aux femmes de toutes les cultures et de tous les âges.



Mon approche

Plans détaillés : Pour faire décoller Umaversity, j'ai fait des plans détaillés pour 1, 2, 5 et 10 ans. Cela m'a donné une feuille de route claire à suivre.

J'ai tiré parti de mon réseau pour construire mon équipe :

j'ai beaucoup exploité mon réseau, reconnaissant que je ne pouvais pas faire ça seule. Construire une équipe forte et dévouée était crucial - je me suis assurée d'avoir des experts en médias sociaux, en création de contenu et en coordination d'événements à bord.

Recherche de conseils : La recherche de conseils était également essentielle, j'ai donc trouvé plusieurs mentors pour me conseiller sur les domaines où je manquais d'expérience. Je me suis immergée dans l'apprentissage, en lisant d'innombrables livres et en regardant des vidéos YouTube pour rassembler le plus de connaissances possible.

Restez curieux! Toujours rester curieux, être ouvert aux commentaires et rester flexible m'a aidé à relever les défis inévitables. Malgré la peur et le doute, ces stratégies ont alimenté la croissance rapide d'Umaversity, transformant une vision audacieuse en un mouvement puissant.



Défis

J'ai fait une grosse erreur au début en étant trop impatiente d'accepter toutes les opportunités de collaboration qui se présentaient à nous. Je pensais qu'une plus grande exposition serait toujours meilleure, mais je me suis vite rendu compte que nous devons être plus sélectifs.

Nous avons peu de temps, d'énergie et de ressources, et nous nous sommes trop dispersés, ce qui signifie que nous ne pouvons rendre justice à aucun de nos projets. Cette expérience m'a appris l'importance de privilégier la qualité par rapport à la quantité et d'aligner les collaborations sur notre mission principale.

J'ai également appris l'importance de prendre soin de mon propre bien-être. Dans mes efforts pour faire grandir Umaversity, j'ai souvent négligé ma propre santé et j'ai fini par me sentir stressée. Maintenant, je consacre du temps au repos et aux soins personnels, reconnaissant que je ne peux pas faire de mon mieux si je ne prends pas soin de moi. Ces expériences m'ont aidée à devenir plus stratégique et consciente, nous permettant de pivoter et de grandir de manière plus durable.



Accomplissement

L'une de mes réalisations les plus fières depuis la création d'Umaversity est d'atteindre près de 10 000 femmes en seulement un an et demi et de communiquer avec plus de 100 experts en bien-être mental, corporel et sexuel qui ont soutenu ces femmes. Tout ce que nous faisons est motivé par l'amour, vise à apporter de la valeur et est véritablement engagé à autonomiser les femmes. Nous avons constamment évalué nos efforts, apporté les ajustements nécessaires et sommes restés fidèles à notre vision. En tant que leader, je me tiens à des normes élevées et je donne l'exemple, favorisant une culture de positivité et de croissance. Grâce à nos efforts, nous avons cultivé une communauté prospère qui continue de s'épanouir.

Avez-vous reçu des interventions/un soutien ?



Participer à une formation pour aider à développer mon entreprise et avoir un mentor pour me soutenir.

Les interventions étaient-elles spécifiquement destinées aux entrepreneurs sous-représentés ?



Oui pour s'adresser au fait d'être une femme en affaires





Décrivez vos projets futurs ?



Je suis enthousiasmée par ce qui attend Umaversity en 2025 !

Nous prévoyons de lancer des adhésions fondatrices qui vous permettront de rencontrer et de vous connecter avec d'autres membres, un centre de bien-être en ligne où vous pourrez réserver des sessions avec nos 100 experts et plus, et l'académie Umaversity, où vous pourrez accéder à une richesse de connaissances et d'histoires. De plus, nous continuerons à organiser des événements mensuels en ligne et hors ligne axés sur le corps et le bien-être sexuel, offrant aux femmes la possibilité d'apprendre, de partager et de se connecter dans des espaces dynamiques et stimulants. Ces initiatives sont destinées à transformer la façon dont les femmes abordent leurs parcours de bien-être, en créant une solide communauté de soutien et de connaissances.

Décrivez l'impact de ces interventions.



Il est important de vous entourer d'un groupe diversifié de mentors qui peuvent vous guider et vous donner un aperçu des domaines que vous ne connaissez pas. Construire un réseau solide est crucial ; les connexions peuvent ouvrir des portes et offrir un soutien inestimable.

Établissez également une routine positive pour les moments bas. Personnellement, j'ai des affirmations que j'écoute quand je me sens déprimé, et elles m'aident à remonter le moral et à rester concentrée. N'ayez pas peur de faire le saut - restez curieux, soyez résilient et croyez en votre vision. Vous avez la force et la capacité de transformer vos rêves en réalité.

Quelles interventions ou soutiens vous aideraient à réaliser ces plans et visions ?



Soutenir et faire partie d'une communauté féminine forte et diversifiée.

Projets d'avenir



Je suis enthousiasmée par ce qui attend Umaversity en 2025 !

Suivez les progrès de Sarah et visitez son [site Web](#)



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l' Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que l'auteur ou les auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive Européenne pour l'Education et la Culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'agence ne peuvent en être tenues responsables.