



Raport o obawach, wyzwaniach
i potrzebach kobiet prowadzących
działalność gospodarczą



Obawy kobiet w biznesie

2025

Fundacja Kronenberga
citi handlowy

 SIEĆ
PRZEDSIĘBIORCZYCH
Kobiet



Spis treści

- 3 Wprowadzenie
- 4 Co stoi za kobiecym biznesem? Prawdziwe motywacje i bariery
- 5 Najważniejsze wnioski
- 6 Metodologia
- 7 Profil respondentek
- 8 Motywacje do założenia biznesu
- 9 Bariery wewnętrzne
- 10 Głos wewnętrznej krytyki: jak przekonania hamują rozwój?
- 11 Zmęczenie i presja, czyli cichy koszt działania
- 12 Co pomaga przełamać wewnętrzne bariery?
- 13 Bariery zewnętrzne
- 14 Zewnętrzne bariery rozwoju: co utrudnia prowadzenie firmy?
- 15 Lokalne ograniczenia a codzienność przedsiębiorczyń
- 16 Nie tylko bariery: o zasobach, które wzmacniają
- 17 Czego naprawdę potrzebują kobiety w biznesie?
- 18 Bój się i rób! Wskazówki dla tych, które dopiero zaczynają
- 19 Podsumowanie

Wprowadzenie



Co sprawia, że kobiety w Polsce decydują się na założenie własnego biznesu, a co je przed tym powstrzymuje? Czego się obawiają? Co je wspiera, a co wypala? Gdzie kończy się motywacja, a zaczyna systemowa przeszkoda?

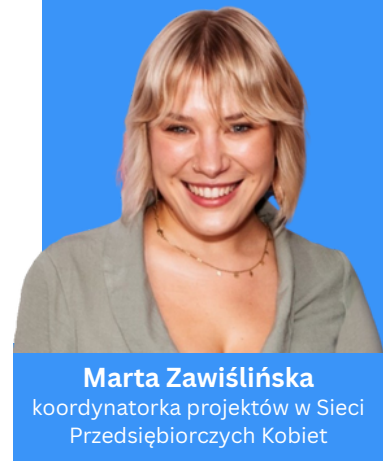
W 2025 roku Sieć Przedsiębiorczych Kobiet, we współpracy z Fundacją Citi Handlowy im. Leopolda Kronenberga, przeprowadziła badanie wśród kobiet prowadzących własne firmy.

Respondentkami były uczestniczki programów edukacyjnych i rozwojowych Sieci Przedsiębiorczych Kobiet, w tym programu Biznes w Kobięcych Rękach, realizowanego przy wsparciu finansowym Citi Foundation w Nowym Jorku oraz merytorycznym Fundacji Citi Handlowy im. L. Kronenberga.

To kobiety, które odważnie sięgają po swoje marzenia i cele. Zakładają firmy, rozwijają produkty, budują społeczności. Jednocześnie zmagają się z niepewnością, lękiem przed porażką, wypaleniem oraz brakiem systemowego wsparcia. Czy jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć ich doświadczenia? Czy potrafimy odpowiedzieć na ich potrzeby, zarówno indywidualne i psychologiczne, jak i instytucjonalne?

Ten raport to próba oddania głosu ich prawdziwym historiom. Opowieść o przedsiębiorczości pisana językiem danych i emocji. Łączy liczby z doświadczeniem, a system z człowiekiem i podkreśla, że potencjał kobiet w biznesie rośnie tam, gdzie spotyka się z realnym wsparciem.

Co stoi za kobiecym biznesem? Prawdziwe motywacje i bariery



Marta Zawislińska
koordynatorka projektów w Sieci
Przedsiębiorczych Kobiet

Od kilku lat mam przywilej towarzyszyć kobietom, które decydują się postawić na siebie i stworzyć własny biznes. Ich zaangażowanie, determinacja i odwaga zasługują na uznanie. Z tego powodu szczególnie istotne było, aby w tym raporcie wybrzmiał ich głos.

Ostatnie lata to czas dynamicznych zmian społecznych, ekonomicznych i kulturowych. Coraz więcej kobiet chce być obecnych na rynku, rowijać swoje pomysły i zakładać firmy. W naszych programach powstało już kilkaset biznesów. Aby to tempo mogło się utrzymać, musimy dokładniej przyjrzeć się temu, co kobiety wspiera, a co je powstrzymuje. Potrzebujemy realnej wiedzy o ich doświadczeniach, nie tylko intuicji.

Wyniki badania pokazały, że wiele kobiet wciąż zмага się z brakiem wiary w siebie, lękiem przed porażką i perfekcjonizmem. Staramy się odpowiadać na te potrzeby, oferując mentoring, edukację oraz wspierającą społeczność. Wiemy jednak, że to proces wymagający czasu, uważności i empatii.

Chcemy, by ten raport był impulsem do zmiany postaw, narracji oraz stworzenia konkretnych rozwiązań.

Obecność kobiet w biznesie to nie tylko kwestia równości. To również różnorodność, innowacyjność, sprawczość. Sposób na niezależność, rozwój pasji i budowanie świata, w którym kobiecość i przedsiębiorczość idą w parze. Pamiętajmy też, że kobiety często łączą prowadzenie biznesu z opieką nad dziećmi. Nie może to odbierać im prawa do rozwoju zawodowego.

Dziękuję uczestniczkom badania. Wasze głosy inspirują i pomagają tworzyć lepsze programy oraz budować środowisko, w którym kobieca przedsiębiorczość może się rozwijać.

Droga do własnego biznesu to ścieżka, na której przydarzają się wspaniałe, jak i te trudne momenty. Uczmy się je przyjmować, wyciągać z nich lekcje i nie bać się prosić o wsparcie. To właśnie w tych doświadczeniach kształtuje się prawdziwa siła.



Najważniejsze wnioski

1

Najczęstsze bariery to połączenie wyzwań psychologicznych i systemowych.

Kobiety w biznesie najczęściej zmagają się z brakiem wiary w siebie, strachem przed porażką i perfekcjonizmem, a także z trudnościami rynkowymi, takimi jak pozyskiwanie klientów, brak finansowania i niepewność prawna.

2

Opieka i obowiązki rodzinne to istotna bariera. Łączenie ról i brak czasu utrudniają prowadzenie firmy.

3

Brak lokalnego wsparcia. Wiele kobiet wskazuje na brak programów rozwojowych, mentoringu i doradztwa dostępnego w ich regionach.

4

Trudności w dostępie do finansowania. Kobiety zwracają uwagę na złożone procedury, brak jasnych informacji i potrzebę ulg wspierających małe firmy.

5

Technologia jako wsparcie. 83% uczestniczek badania uznało rozwijającą się technologię za istotne ułatwienie w prowadzeniu firmy.

6

Wypalenie i zmęczenie są powszechne. Ponad połowa respondentek doświadcza wypalenia i zmęczenia, co utrudnia im prowadzenie działalności.

7

Globalne kryzysy i niepewność prawna mocno wpływają na firmy. Połowa badanych odczuła skutki pandemii, inflacji czy wojny, a także niestabilności prawa i braku przewidywalności.

8

Mentoring i networking mają kluczowe znaczenie. Rozmowy, mentoring i networking to najczęściej wskazywane sposoby na przełamywanie barier i budowanie pewności siebie.

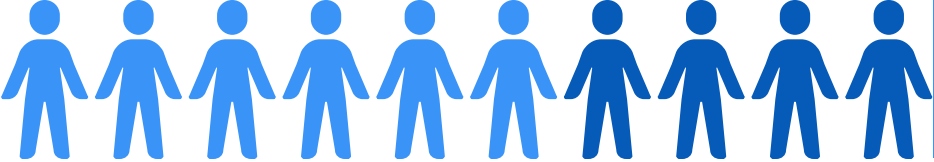


Metodologia

Badanie przeprowadzono w czerwcu 2025 roku wśród 124 kobiet prowadzących działalność gospodarczą w Polsce, uczestniczek programów Sieci Przedsiębiorczych Kobiet. Zastosowano ankietę online, łączącą pytania zamknięte, i otwarte, co pozwoliło zebrać zarówno dane ilościowe, jak i jakościowe.

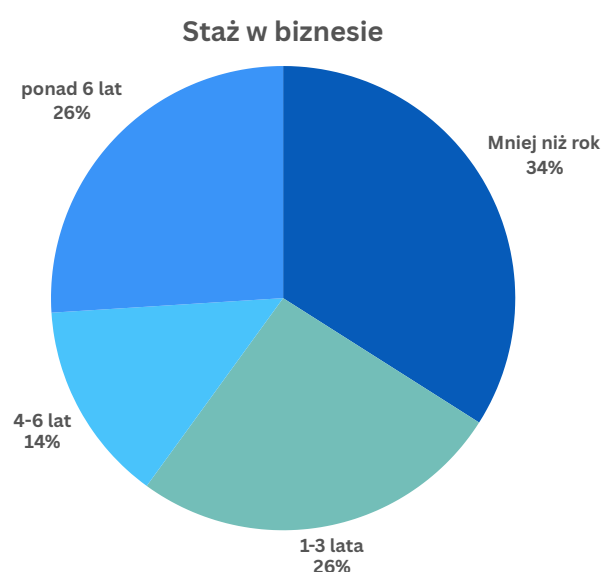
W badaniu wzięły udział kobiety prowadzące mikro- i małe firmy. Analiza objęła rozkłady odpowiedzi oraz pogłębioną interpretację wypowiedzi otwartych, zidentyfikowano najczęstsze tematy, obawy i potrzeby.

Wyniki nie są reprezentatywne dla wszystkich przedsiębiorczyń w Polsce, ale pozwalają na pogłębiony wgląd w ich doświadczenia.



Profil respondentek

Grupa respondentek badania jest zróżnicowana zarówno pod względem stażu prowadzenia działalności oraz reprezentowanych branż. Większość stanowią kobiety z dużych miast, ale wśród uczestniczek znalazły się także osoby z małych i średnich miejscowości oraz wsi.



Wszystkie respondenci mają za sobą pierwsze doświadczenia w biznesie. Badanie objęło zarówno kobiety na początku drogi, jak i te z ugruntowaną pozycją.

Co trzecia z nich prowadzi firmę krócej niż rok, najmniejsza grupa ma za sobą od 4 do 6 lat działalności, a niemal co czwarta działa w biznesie od 1 do 3 lat lub rozwija swoją firmę od ponad sześciu lat.

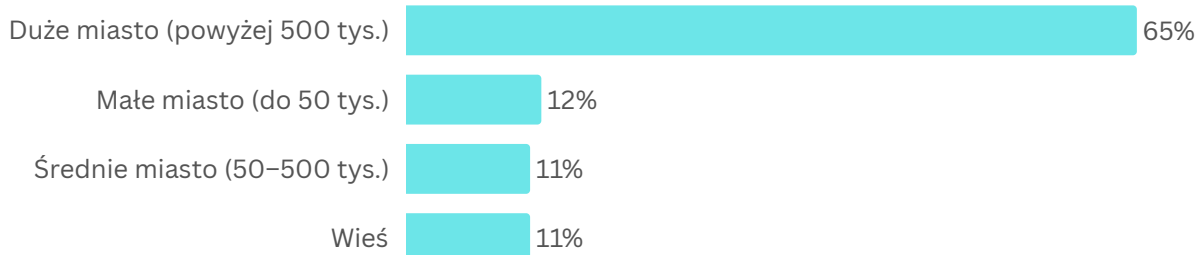
Branże

Najczęściej wskazywane obszary to edukacja, usługi, marketing, zdrowie, IT, e-commerce, moda, branże kreatywne.

55%

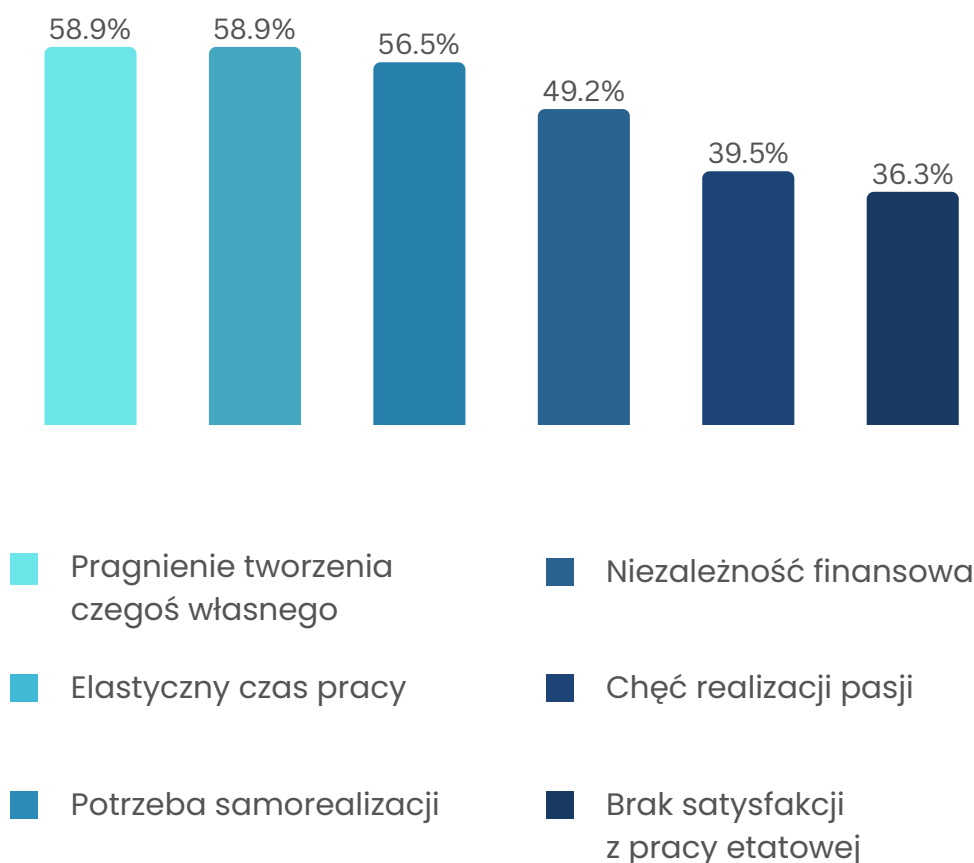
uczestniczek badania wychowuje dzieci

Lokalizacja



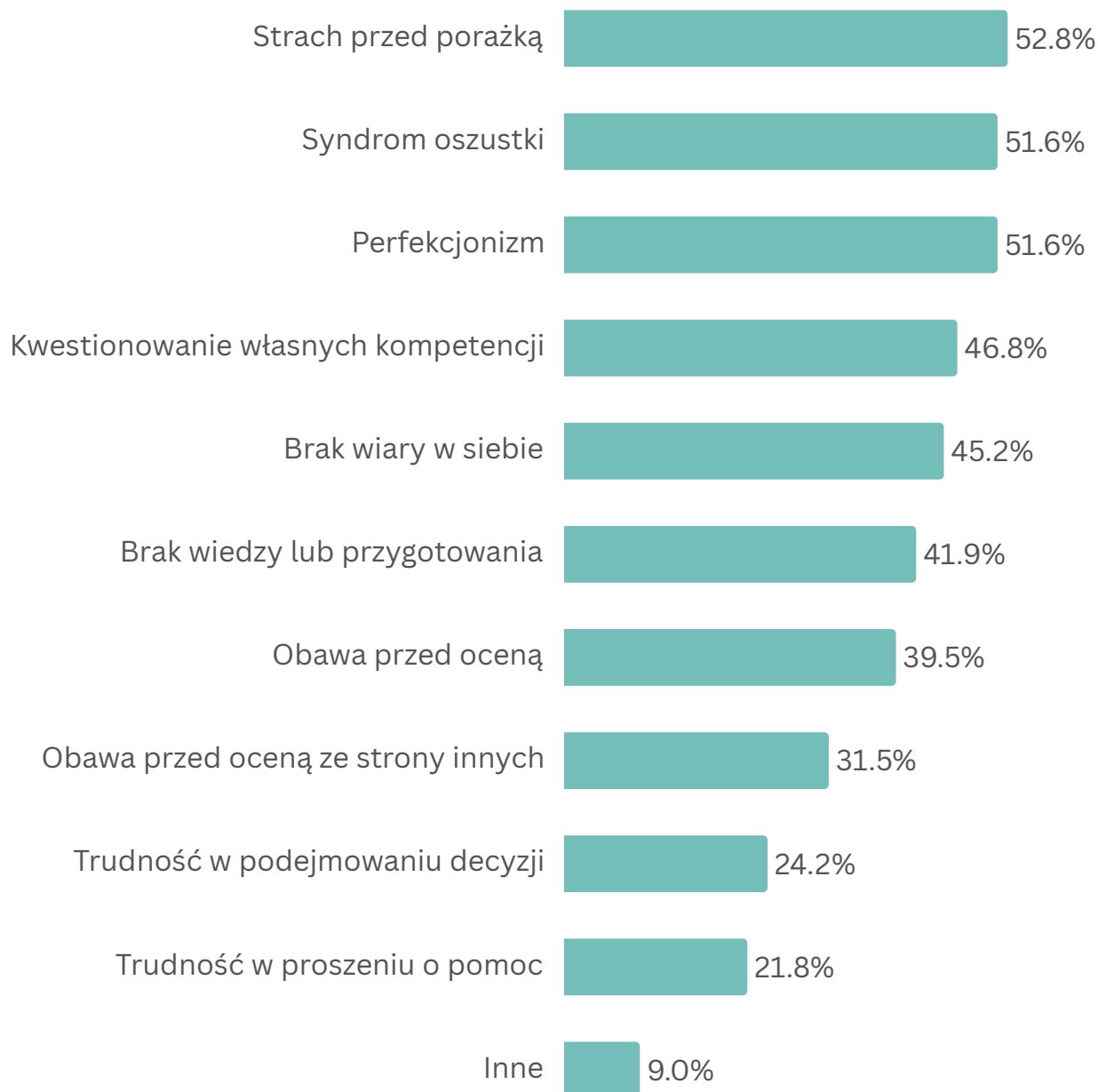
Motywacje do założenia biznesu

Głównymi motywacjami kobiet do założenia firmy są chęć tworzenia czegoś własnego i elastyczny czas pracy (obie wskazane przez niemal 59% badanych). Istotne są również samorealizacja, realizacja pasji, niezależność finansowa i brak satysfakcji z pracy na etacie (ok. 40%). Wszystkie te czynniki wynikają z silnej potrzeby autonomii i sprawczości.



Analiza szczegółowa pokazuje, że choć ogólne motywacje są podobne, ich siła różni się w poszczególnych grupach. Dla kobiet, które łączą prowadzenie firmy z macierzyństwem, absolutnym priorytetem staje się elastyczny czas pracy, wskazywany przez ponad 70% z nich. Z kolei u kobiet na początku drogi biznesowej najsilniej wybrzmiewa chęć realizacji pasji.

Barier wewnętrzne



Głos wewnętrznej krytyczki: jak przekonania hamują rozwój?

Choć przedsiębiorczość często kojarzy się z odwagą, wizją i działaniem, wiele kobiet przyznaje, że największe przeszkody nie tkwią w zewnętrznych warunkach, ale wewnątrz nich samych.

W odpowiedziach otwartych kobiety najczęściej wskazywały, że to strach, brak wiary w siebie, perfekcjonizm i obawa przed nieznanym były czynnikami najbardziej hamującymi ich rozwój.



„Obawa przed oceną i krytyką ze strony innych mocno mnie blokowała - miałam poczucie, że własna działalność będzie podsumowaniem mojej dotychczasowej drogi zawodowej. Mam obawy się, że kilkanaście lat pracy może nagle okazać się niewystarczające, a ja będę musiała się przebranżowić.”



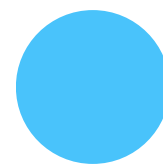
„Na mojej drodze rozwoju jako przedsiębiorczyni najbardziej przeszkadzał mi brak wiary, że JUŻ jestem gotowa, miałam poczucie, że zawsze można przygotować się lepiej.”

DOŚWIADCZENIE A BARIERY WEWNĘTRZNE

Bariery psychologiczne są najdotkliwsze na starcie

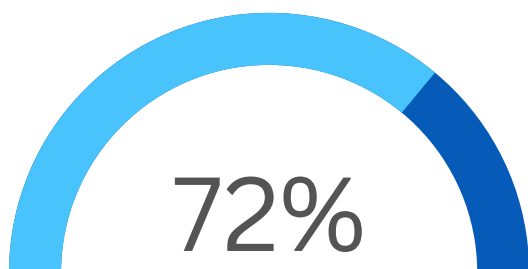
Strach przed porażką jest wskazywany przez ponad 60% kobiet prowadzących firmę krócej niż rok, w porównaniu do 40% w grupie doświadczonej (4+ lat). To podkreśla, jak kluczowe jest wsparcie w budowaniu odporności psychicznej w pierwszej fazie rozwoju firmy.

Zmęczenie i presja, czyli cichy koszt działania



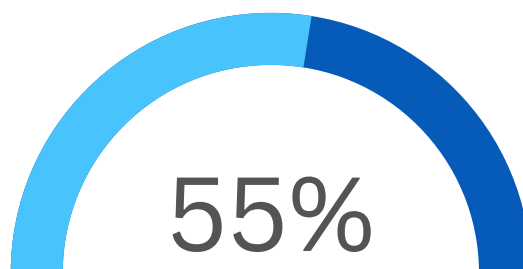
Zmęczenie i wypalenie

Aż 72% badanych wskazało, że zmęczenie lub wypalenie utrudniały im prowadzenie firmy. Wśród matek ten odsetek przekracza 85%. To nie tylko kwestia fizycznego zmęczenia, ale także sygnał długotrwałego napięcia i odpowiedzialności.



Udowodnij, że potrafisz

Ponad 55% uczestniczek badania zadeklarowało, że czuje presję, by udowodniać swoją wartość jako przedsiębiorczyni. Wśród respondentek pojawiały się powracające wątpliwości dotyczące poczucia bycia niewystarczającą.



Co pomaga przełamać wewnętrzne bariery?

Najczęściej wskazywaną formą realnego wsparcia okazał się mentoring oraz pomoc ze strony innych osób. 57% uczestniczek badania uznało, że to właśnie te elementy odegrały kluczową rolę w ich rozwoju.

“Spotkania mentoringowe, rozmowy z kobietami prowadzącymi własne biznesy, kontakt z liderkami oraz udział w warsztatach i szkoleniach merytorycznych pomogły mi przełamać wewnętrzne bariery. To dzięki nim krok po kroku budowałam pewność siebie.”



“Brałam udział w programie Biznes w Kobietych Rękach, gdzie mogłam liczyć na wsparcie mentorki i innych uczestniczek. To doświadczenie było dla mnie niezwykle cenne i pomogło mi przełamać wewnętrzne ograniczenia.”

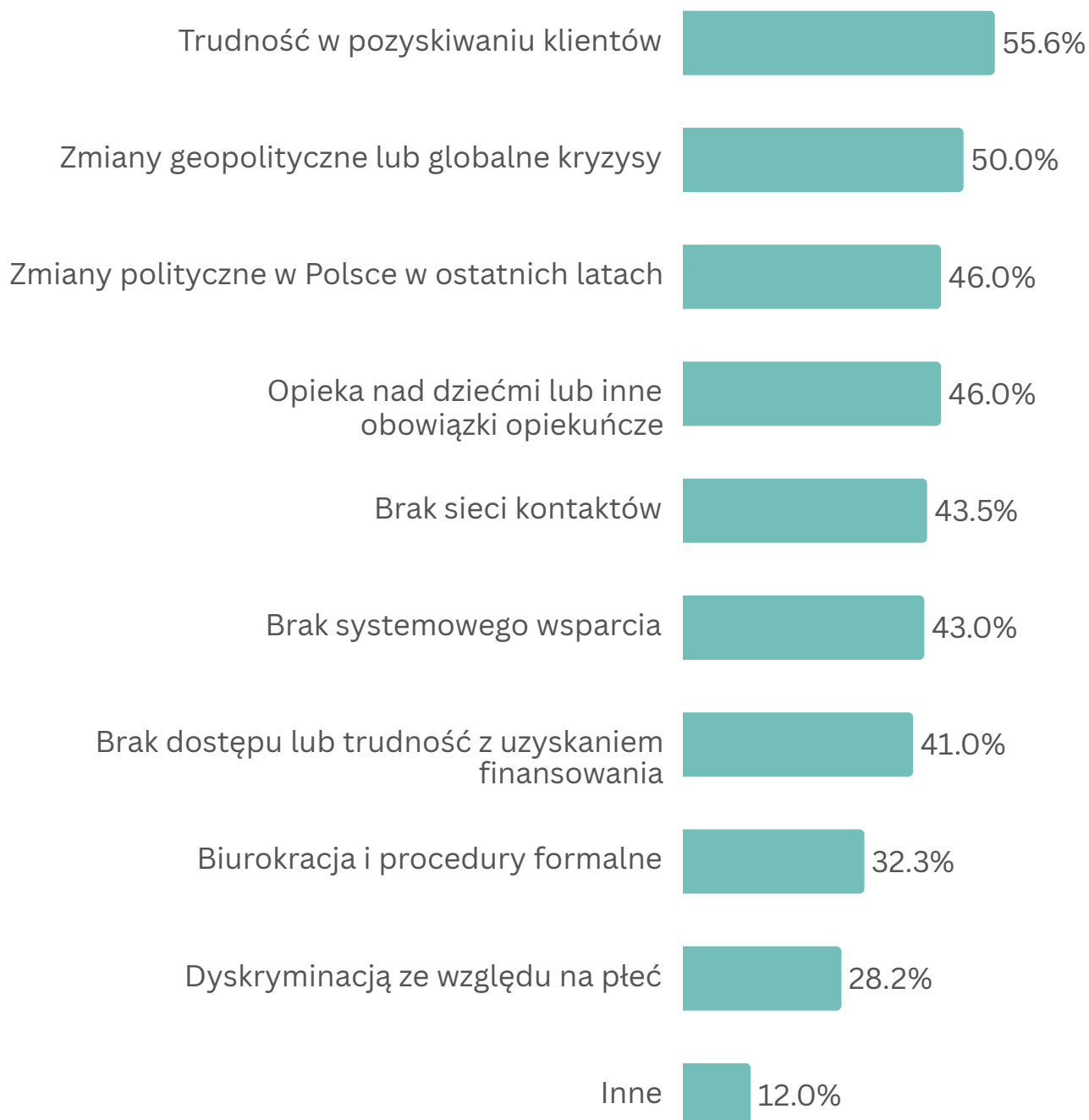


“Dzięki wsparciu innych kobiet, które mają podobne obawy i trudności udało mi się przezwyciężyć własne obawy.”



Innymi wskazywanymi formami wsparcia były szkolenia i edukacja, ale przede wszystkim praca nad sobą, własnymi przekonaniami oraz rozwijanie poczucia wartości i unikalności tego, co ma się do zaoferowania jako przedsiębiorczyni. Dla wielu kobiet istotnym motywatorem była także chęć realizacji pasji i marzeń.

Bariery zewnętrzne





Zewnętrzne bariery rozwoju: co utrudnia prowadzenie firmy?

Choć wiele kobiet buduje swoje firmy z zaangażowaniem i pomysłem, rzeczywistość, w której działają, nie zawsze ułatwia im rozwój. Wśród najczęściej wskazywanych barier i obaw, które wynikają z prowadzenia działalności gospodarczej znalazły się trudności w pozyskiwaniu klientów, ograniczone kanały promocji, brak sieci kontaktów, a także brak dostępu do finansowania czy systemowego wsparcia.

Połowa badanych wskazała, że ich działalność była bezpośrednio dotknięta przez globalne kryzysy: pandemię, inflację, wojnę. Równie często pojawiały się wątki dotyczące niepewności prawnej, niestabilności regulacji i braku przewidywalności.

“Zdecydowanie pandemia i wojna były największym wyzwaniem i przyniosły dużo niepewności i frustracji.”

“Największym wyzwaniem są zmiany prawne, gospodarcze i polityczne, które wpływały na stabilność prowadzenia firmy, a także rosnące koszty związane z prowadzeniem jednoosobowej działalności gospodarczej.”

“Dużą przeszkodą jest dla mnie ciągła zmiana prawa i nowe dyrektywy unijne, z którymi trzeba być na bieżąco, a o wielu z nich dowiaduję się dopiero z grup na Facebooku.”

“Wyzwaniem stanowią przepisy podatkowe, które są niezrozumiałe i niejednoznaczne, ponieważ każdy interpretuje je inaczej.”

Lokalne ograniczenia a codzienność przedsiębiorczyń

Analiza danych potwierdza, że kobiety z mniejszych miast i wsi znacznie częściej wskazują na brak dostępu do programów rozwojowych i sieci kontaktów w ich regionach. To właśnie one najmocniej odczuwają potrzebę decentralizacji działań wspierających. Rozwój działalności często wymaga od nich dodatkowego wysiłku, dobrej organizacji i licznych kompromisów. Nie brakuje im motywacji, barierą bywają raczej ograniczenia czasowe i przeciążenie związane z wielością ról.



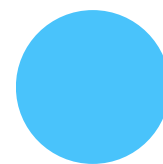
„Potrzebne są działania wspierające kobiety na poziomie lokalnym. Obecnie wiele z nich musi szukać możliwości rozwoju w Warszawie, co generuje dodatkowe koszty i utrudnienia.”

Poza barierami w dostępie do lokalnych zasobów, codzienność przedsiębiorczyń to ciągłe wyzwanie związane z łączeniem wielu ról. Prowadzenie firmy często wymaga od nich dodatkowego wysiłku, dobrej organizacji i licznych kompromisów, zwłaszcza gdy dochodzą do tego obowiązki opiekuńcze. Barierą staje się wówczas nie brak motywacji, ale przeciążenie i ograniczenia czasowe.



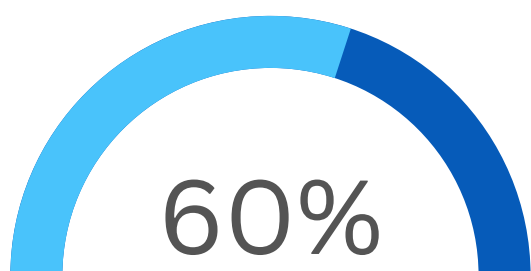
„Prowadzę firmę z domu, jednocześnie opiekując się dziećmi. Mimo dużego wsparcia ze strony rodziny jest to ogromne wyzwanie.”

Nie tylko bariery: o zasobach, które wzmacniają



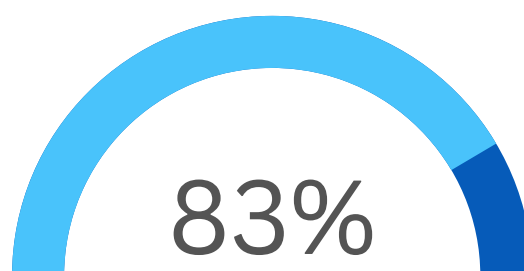
Siła bliskich relacji

60% uczestniczek badania zadeklarowało, że przy decyzji o założeniu działalności mogły liczyć na znaczące wsparcie partnera lub partnerki. To pokazuje, jak ważna jest rola bliskiego otoczenia w budowaniu pewności siebie i podejmowaniu zawodowych decyzji.



Technologia jako sprzymierzeniec

Aż 83% respondentek zgodziło się, że nowoczesne narzędzia i cyfrowe rozwiązania zdecydowanie ułatwiają prowadzenie firmy. Możliwość pracy zdalnej, organizacji procesów online, automatyzacji czy korzystania z platform sprzedażowych to dla wielu kobiet nie tylko wygoda, ale i szansa na elastyczne łączenie różnych ról.



Czego naprawdę potrzebują kobiety w biznesie?



1

Mentoring i wiedza merytoryczna

Najczęściej wskazywano na potrzebę długofalowego mentoringu oraz dostępu do wiedzy i doradztwa z zakresu prawa, finansów i marketingu.

2

Promocja i widoczność

Widoczność biznesu to dla wielu kobiet wciąż wyzwanie. Potrzebują realnych możliwości promocji oraz działań wzmacniających zasięg ich usług poprzez sieciowanie i rekomendacje.

3

Finansowanie i prostsze procedury

Uczestniczki badania wskazują na bariery w dostępie do dotacji i korzystnych rozwiązań finansowych. Potrzebują łatwiejszych procedur, wsparcia prawnego oraz ulg podatkowych dla osób rozwijających firmy.

4

Lokalne działania i sieci wsparcia

Silnie wybrzmiewa potrzeba dostępności, kobietom brakuje struktur w miejscu zamieszkania, co zmusza je do dojazdów i zwiększa koszty. Chcą lokalnych spotkań, doradztwa i grup wsparcia.

5

Autentyczność i ciągłość wsparcia

Kobiety szukają działań opartych na zaufaniu i realnym towarzyszeniu w rozwoju, a nie jednorazowych inicjatyw. Ważna jest możliwość dzielenia się doświadczeniami i kontynuowania wsparcia na różnych etapach prowadzenia firmy.

Bój się i rób! Wskazówki dla tych, które dopiero zaczynają



Kiedy kobiety prowadzące własne firmy zostały zapytane, co powiedziałyby innej kobiecie, która właśnie rozważa założenie działalności. Z ich słów płynie mocna wiadomość: nie musisz być gotowa, by zacząć. Wystarczy, że jesteś zdeterminowana.

Wiele respondentek podkreślało, że odwaga to nie brak strachu, ale działanie pomimo niego. Zachęcały do tego, by nie czekać na idealny moment, nie liczyć na perfekcyjny plan, tylko podjąć pierwszy krok.

„Bój się i rób. Lepsze zrobione niż idealne.”

Pojawiało się również wiele praktycznych wskazówek: przygotuj poduszkę finansową, sprawdź pomysł w rozmowie z klientkami, nie działaj w pojedynkę, otaczaj się kobietami, które wesprą Cię w kryzysie i przypomną, że dasz radę. Mentoring i rozmowa z doświadczonymi osobami to fundament.

Kobiety uczciwie mówiły o wyzwaniach: zmęczeniu, zderzeniu z rzeczywistością i odpowiedzialności. Podkreślały jednak, że mimo wyzwań nie planują powrotu na etat, ponieważ własna działalność daje im satysfakcję i poczucie sensu.

Wiele z nich powtarzało jedno:

“Jesteś silniejsza niż myślisz. Dasz radę!”

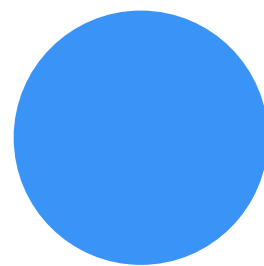
“Nie czekaj na właściwy moment kiedy będziesz się czuć gotowa, bo on może nigdy nie nadejść, trzeba po prostu działać.”

“Jak nie uda się za pierwszym razem to nic takiego, zawsze można spróbować jeszcze raz.”

“Zaufaj sobie. Twoja intuicja wie więcej niż myślisz.”

“Masz nas. Wspierajmy się nawzajem i dodawajmy sobie skrzydeł.”

Podsumowanie i wnioski



Badanie pokazuje, że polskie przedsiębiorczynie są niezwykle ambitne, odporne i gotowe do rozwoju, ale każdego dnia muszą mierzyć się z unikalnym splotem barier psychologicznych i systemowych. Brak wiary w siebie, strach przed porażką, trudności w łączeniu ról rodzinnych z biznesowymi oraz niepewność prawna i gospodarcza realnie utrudniają im rozwój firm.

Jednocześnie wyniki jasno wskazują, że siłą kobiet w biznesie jest wzajemne wsparcie, mentoring, sieciowanie i praca nad własnymi przekonaniami. To właśnie te elementy najczęściej pomagają przełamywać ograniczenia i budować trwałe, innowacyjne firmy.

Aby w pełni wykorzystać potencjał kobiecej przedsiębiorczości w Polsce, potrzebne są nie tylko zmiany systemowe, ale także promowanie autentycznego wsparcia i odwagi. Wspierając kobiety w biznesie, wspieramy rozwój całej gospodarki i tworzymy społeczeństwo oparte na większej inkluzywności.



Autorka badania i raportu:
Marta Zawiślińska

Projekt graficzny:
Marta Zawiślińska

Fundacja Kronenberga
citi handlowy



SIEĆ
PRZEDSIĘBIORCZYCH
KOBIET