



Iza Kłodzińska, MamCoach

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

<https://mamcoach.pl/kontakt@mamcoach.pl>

- **Jak się przebranzować, jak wrócić do ludzi, od czego zacząć po takiej długiej przerwie?**

To bardzo trafne i nurtujące wiele mam pytanie. Myślę, że sam fakt, że sobie je Pani zadaje to już dobry znak – chce Pani coś zmienić i szuka sposobów na to, żeby sobie z tym poradzić.

Na początek polecam ćwiczenie osadzające w Pani obecnej sytuacji. Wszelkie aktywności poszerzające perspektywę, dające nowy punkt widzenia, inspirujące są dobrym pomysłem.

Zachęcam do ćwiczenia „Gdzie jestem? I co jestem gotowa z tym zrobić?” – można je pobrać na mojej stronie internetowej: <https://mamcoach.pl/materialy/>

W międzyczasie można też sięgnąć do kilku moich artykułów, które, mam nadzieję, coś odpowiedzą, ułatwią, wzmocnią, zainspirują:

<https://mamcoach.pl/2024/10/21/przebranzowanie-po-40/>

<https://mamcoach.pl/2024/02/26/powrot-do-pracy-po-macierzynskim-bez-stresu/>

<https://mamcoach.pl/2024/04/15/co-sprawia-ze-coraz-wiecej-kobiet-podejmuje-wspolprace-z-coachem-kariery/>

- **Jak korzystać ze wsparcia innych kobiet, nie czując się słabą lub zależną?**

Prośbienie o pomoc, wsparcie to dla wielu z nas przyznanie się do tego, że „nie ogarniamy”, „nie dajemy rady”. A prawda jest taka, że każda z nas czasem nie ogarnia. I to jest jak najbardziej w porządku! Nie jesteśmy same, nie musimy wszystkiego robić same, nie musimy nic nikomu udowadniać. Prośba o wsparcie jest zdobyciem się na szczerłość i autentyczność względem osób, co do których wiemy, że przyjmą nas takie, jakie jesteśmy – nic tak nie wzmacnia człowieka, jak pełna, wewnętrzna zgoda na to, by był taki, jaki naprawdę jest – czasem słaby, czasem popełniający błędy i czasem nie dający rady.

Na swoim profilu na FB zamieszczam obecnie wpisy w ramach cyklu „Jak stworzyć wokół siebie środowisko wspierające rozwój?”, zapraszam do śledzenia profilu!

<https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach>

- **Jak przestać się samokrytykować i zacząć siebie wspierać?**

Zachęcam do zapoznania się z pojęciem samowspółczucia, propagowanego przez autorkę wzmacniających książek – Kristin Neff.

Oraz do lektury kilku moich artykułów:

<https://mamcoach.pl/2025/03/13/male-kroki-duza-zmiana-jak-dobrze-dbac-o-siebie/>

<https://mamopracuj.pl/idealna-na-pewno-nie-wyjatkowa-po-stokroc-tak/>

Zwłaszcza w pierwszym z nich opisuję konkretne działania, które można zacząć wprowadzać w życie już od zaraz. I krok po kroku zbliżać się do miejsca, w którym będziemy się czuć zasobne i wystarczająco dobre 💜

- **Jak wrócić do siebie po trudnym okresie – np. po wypaleniu, żałobie, kryzysie?**

Wrócenie do siebie po trudnym okresie – takim jak wypalenie, żałoba czy kryzys – to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i czułości wobec siebie. Nie istnieje jedna, uniwersalna droga, ale są pewne etapy i narzędzia, które mogą pomóc. Oto kilka kluczowych kierunków:

- Daj sobie czas i prawo do emocji. Nie próbuj „wracać do normy” natychmiast. Trudne emocje – smutek, złość, bezsilność – są naturalne. Tłumienie ich przedłuża proces zdrowienia. Zamiast tego zaakceptuj, że teraz jest inaczej.
- Rozmawiaj – z kimś, komu ufasz. Kontakt z drugim człowiekiem może pomóc nazwać to, co się dzieje.
- Zadbaj o ciało, by wspierać psychikę. Po kryzysie ciało często jest napięte, zmęczone, przeciążone. Spróbuj regularnie spać, zdrowo jeść, łagodnie się ruszać (spacer, joga).
- Obniż obecne oczekiwania wobec siebie.

Wszystkie Mamy, zainteresowane wsparciem w powrocie do pracy, zapraszam na bezpłatną, pierwszą konsultację. Link do kalendarza:

<https://calendly.com/mamcoach/coaching-session>

Serdecznie zapraszam też na moją stronę internetową. Można zapisać się na niej do newslettera. **W każdy czwartek, o 12:00** wysyłam maila w cyklu „**Jak stworzyć wokół siebie środowisko wspierające rozwój?**”.

Poprzedni cykl **Mama na Tropie Dobrej Pracy** trwał ponad rok i obejmował prawie 50 odcinków!):

<https://mamcoach.pl/>

Zajrzyj też na moje profile w mediach społecznościowych, polub, zaobserwuj, zostaw serduszko 😊

FB: <https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach>

IG: <https://www.instagram.com/izaklodzinska.mamcoach>

LI: <https://www.linkedin.com/in/coachiza>

Do zobaczenia na kolejnym webinarze, stacjonarnym warsztacie lub sesji coachingowej 😊

W kontakcie!

