1. Co zrobić, gdy pracodawca nie chce mnie ponownie przyjąć do pracy po porodzie?

Tutaj musiałabym mieć dużo więcej informacji o Twojej konkretnej sytuacji. Generalnie pamiętajmy o tym, że „Pracownik po zakończeniu urlopu macierzyńskiego ma obowiązek podjęcia pracy na dotychczasowym stanowisku pracy lub na stanowisku alternatywnym, tj. wskazanym przez pracodawcę, o ile jest ono równorzędne lub odpowiada kwalifikacjom zawodowym tego pracownika.”. Warto na pewno zagłębić się trochę bardziej w kodeks pracy, albo porozmawiać z prawnikiem specjalizującym się w tym obszarze, aby upewnić się, że pracodawca nie próbuje naruszyć Twoich praw. Jeśli natomiast okaże się, że nie możesz wrócić do firmy, w której pracowałaś, gdy zaszłaś w ciążę, i przyjdzie Ci szukać nowej pracy, to na pewno warto, żebyś podeszła do tego ze świeżą energią i z otwartą głową, czyli koniecznie najpierw zamknij poprzedni rozdział (wiadomo, że strata pracy jest trudnym doświadczeniem), a dopiero potem działaj. Gdybyś potrzebowała jakiegoś wsparcia, chętnie pomogę.

1. Jak poradzić sobie z powrotem do pracy po urlopie macierzyńskim?

To bardzo obszerny temat, bo każda z Mam ma przed sobą inne wyzwania. Jedna samotnie wychowuje dziecko i nie może liczyć na wsparcie rodziny, więc tu kluczem będzie dobra organizacja i plan, w którym zmierzymy siły na zamiary. Inna Mama może mierzyć się z wysokim poziomem stresu, bo wie, że w pracy zaszło wiele zmian, i będzie musiała szybko nauczyć się mnóstwa nowych rzeczy. Tu z kolei doradzałabym dobre zastanowienie się nad wsparciem, jakiego możemy, a wręcz powinnyśmy, poszukać. Może warto jeszcze przed powrotem zdzwonić się z koleżanką z pracy i lepiej rozeznać w sytuacji? Może jest taka opcja, abyś jeszcze będąc w domu ukończyła jakiś kurs i szkolenie, które dodadzą Ci pewności siebie? Reasumując – najpierw dokładnie zdefiniujmy problem, z którym musimy sobie poradzić, a potem poszukajmy rozwiązań i stwórzmy dokładny plan, jak będziemy te rozwiązania krok po koku wdrażać w życie.

1. Czy ma Pani jakieś porady dla samotnej mamy, która chce wrócić do pracy?

Przychodzą mi do głowy dwa kluczowe hasła:

- wsparcie. Nawet jeśli nie masz partnera, to z pewnością są osoby, które mogą Cię wesprzeć i odciążyć, co pozwoli Ci wrócić do aktywności zawodowej. Zrób dokładną listę i zobacz, czy ilość wsparcia, na którą realnie możesz liczyć, pozwoli Ci ze spokojem wrócić do pracy.

- mierzenie sił na zamiary. Nie stawiaj sobie na początek zbyt ambitnych celów i zestaw swoje marzenia i aspiracje z rzeczywistością. Jeśli dojdziesz do wniosku, że póki co możesz wrócić tylko na część etatu, to aplikuj właśnie na takie stanowiska. Jeśli okaże się, że logistycznie nie uda Ci się ogarnąć dojazdów do biura, szukaj pracy, którą można wykonywać w stu procentach z domu. Może okaże się, że najlepszym rozwiązaniem będzie samozatrudnienie?

Zawsze powtarzam, że pierwszy krok to głęboka refleksja nad naszym tu i teraz, a u samotnych Mam jest to szczególnie ważne, bo na pierwszym miejscu jest przecież dobro naszej w stu procentach od nas zależnej pociechy. Powodzenia, a w razie dalszych pytań po prostu napisz.

1. Jak rozwijać swoje kompetencje podczas urlopu macierzyńskiego?

Tu możliwości jest naprawdę wiele, a pandemia i przeniesienie mnóstwa kursów i szkoleń do świata online otworzyła nowe, cudowne moim zdaniem, furtki.

Wszystko zależy od tego jakie kompetencje chcesz rozwijać i jakie masz na to fundusze. A także od tego, jaki jest preferowany przez Ciebie sposób uczenia się.

Jeśli na przykład chcesz skończyć jakieś studia, to teraz praktycznie wszystkie znane mi uczelnie oferują możliwość nauki zdalnej. Mnie na przykład w trybie zdalnym, w weekendy, podczas urlopu macierzyńskiego, udało się ukończyć wymarzone studia podyplomowe.

Jest też masa różnych kursów i szkoleń, od bezpłatnych po prestiżowe i bardzo drogie, praktycznie z każdego zakresu tematycznego.

Wiele kompetencji można też rozwijać podczas sesji 1:1, online lub osobiście, z lektorem (w przypadku języków), czy mentorem (ja na przykład specjalizuję się w kompetencjach miękkich, jak choćby kompetencje komunikacyjne czy zarządzania sobą w czasie).

Mogę Ci też polecić różnego rodzaju platformy z e-bookami i audiobookami – świeżo upieczonej Mamie szczególnie dobrze mogą się sprawdzić te drugie. Ileż to razy wieszałam pranie albo prasowałam ze słuchawkami w uszach ☺.

Jeśli chciałabyś jakichś konkretnych rekomendacji, po prostu napisz do mnie prywatną wiadomość – chętnie podpowiem.

1. Jak sprawdzić kompetencje opiekunki, która zostaje z dzieckiem?

To bardzo trudne zadanie. Oczywiście bardzo pomocne są referencje i szczera rozmowa z rodzicami maluchów, którymi ta pani opiekowała się wcześniej. Warto poświęcić też czas na dłuższą rozmowę z potencjalną opiekunką. Jak będzie spędzała czas z dzieckiem? Co zrobi w sytuacji awaryjnej A B C D? Czy będzie umiała udzielić pierwszej pomocy? Moim zdaniem dobrze jest też zapytać o różne trudne sytuacje, które miała w swoich dotychczasowych pracach, i jak sobie z nimi poradziła. Wierzę, że po takiej rozmowie od razu uda Ci się zobaczyć, czy jest między Wami nić porozumienia, czy może intuicyjnie czujesz, że coś jest nie tak, i wolisz szukać dalej. Ja osobiście miałam też możliwość spędzenia z nianią mojej córeczki dużej ilości czasu w pierwszych dniach. Wyszłam z nimi na kilka spacerów, zjadłam kilka posiłków, bawiłam się razem z nimi – to też pozwoliło mi się bardzo dobrze rozeznać w temacie i zredukować poziom stresu.

1. Agnieszka - czy powrót po urlopie macierzyńskim jest dobrym momentem na zmianę pracy?

Jest to bardzo dobry moment na zmianę pracy! Okres urlopu macierzyńskiego i wychowawczego to idealny czas na wgląd w głąb siebie. To po pierwsze czas, kiedy zmieniają się nasze potrzeby i priorytety, kiedy uświadamiamy sobie, że życie zawodowe, które miałyśmy przed zajściem w ciążę, teraz nie będzie nas cieszyć i nie da nam spełnienia. Dodatkowo to czas, który – do czego bardzo zachęcam – można wykorzystać bardzo produktywnie i zbliżyć się do realizacji marzeń. Zawsze marzyłaś o tym, żeby nauczyć się włoskiego, i znaleźć pracę, gdzie będziesz go używała? Długie spacery z maluszkiem w brzuszku możesz wykorzystać na sesje online z lektorem albo naukę z jakąś fajną aplikacją. Chcesz lepiej poznać Excela, bo wiesz, że przyda Ci się w nowej pracy? Wykorzystaj na to drzemki dzidziusia (a niech tatuś zrobi w tym czasie pranie i wyprasuje ciuszki;)). Reasumując – uważam, że można te miesiące wykorzystać na odpowiedzenie sobie na pytanie, jaka jest nasza definicja zawodowego spełnienia, oraz na dokładne przygotowanie się do tego, aby po urlopie macierzyńskim/wychowawczym taka praca była w naszym zasięgu. Bardzo wiele klientek coachingu i mentoringu kariery jest na to żywym przykładem☺.

1. Jak poradzić sobie ze stresem związanym z powrotem do pracy?

Najważniejsze, to odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest powodem tego stresu. Stresuje Cię to, czy podołasz wszystkim obowiązkom? Obawiasz się jak przyjmą Cię współpracownicy, bo na przykład podczas Twojego urlopu macierzyńskiego skład zespołu się bardzo zmienił? Stresujesz się tym, co dokładnie Cię czeka, bo nie wracasz na to samo stanowisko? Boisz się czy maluszek poradzi sobie w żłobku? I dopiero jak znamy źródło stresu, można się nim zaopiekować. Przykładowo, jeśli stresujemy się tym, jak odnajdziemy się w nowym zespole, można zainicjować jakieś nieformalne spotkanie na kawę, jeszcze przed powrotem albo na przykład pierwszego dnia. Na pewno pomoże to poczuć się pewniej, przełamać lody, i wyczuć, kto może okazać nam wsparcie w tych pierwszych dniach i tygodniach. Temat stresu to ogólnie temat rzeka, który na moich sesjach coachingu i mentoringu pojawia się bardzo często. Warto uświadomić sobie jedno – stres jest integralną częścią naszego życia, a w odpowiedniej ilości może wręcz działać motywująco, więc nie starajmy się go likwidować. Starajmy się go oswoić, polubić i kontrolować – tak, aby nie przejął kontroli nad naszym życiem.

1. Co zrobić, by nie obawiać się przebranżowienia po urlopie macierzyńskim?

Przede wszystkim trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, z czego te obawy wynikają. Moje doświadczenie w pracy z klientami pokazuje, że najczęściej powodem jest brak pewności siebie i przekonania w stylu: „Nic nie umiem. Nic już nie pamiętam. Inni mają lepsze wykształcenie / więcej doświadczenia / więcej ukończonych szkoleń i certyfikatów”. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, zachęcam do wypisania sobie wszystkich swoich zasobów – najczęściej okazuje się, że mamy więcej, niż podszeptuje nam ten pełen obaw głos w naszej głowie. Natomiast jeśli uświadomisz sobie u siebie jakieś braki – np. dojdziesz do wniosku, że szwankuje u Ciebie umiejętność autoprezentacji i nie umiałabyś „się sprzedać” na rozmowie rekrutacyjnej – trzeba sobie przygotować plan działania. Jak dokładnie tę lukę uzupełnisz? Np. umówisz się na sesje mentoringu kariery, gdzie się tego nauczysz albo ukończysz jakieś szkolenie z autoprezentacji w Internecie. Pamiętajmy o tym, że plan musi być KONKRETNY (Kiedy to zrobisz? Ile poświęcisz na to czasu) i REALISTYCZNY (wiadomo jak jest przy małym dziecku;)).