



Iza Kłodzińska, MamCoach

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

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

1. Jak rozpoznać, że to już dobry moment na powrót do pracy?

Zachęcam do zrobienia sobie ćwiczenia „*Gdzie jesteś? I na co jesteś teraz gotowa?*” osadzającego obszar zawodowy w trochę szerszym kontekście. To ćwiczenie pozwala spojrzeć na ewentualny powrót do pracy z różnych perspektyw i zwykle dzięki niemu poszerzamy swoją perspektywę i dochodzimy do cennych wniosków.

Ćwiczenie jest dostępne na mojej stronie internetowej: <https://mamcoach.pl/materialy/> w pliku „Pakiet Świadoma Mama”.

2. Jak radzić sobie z poczuciem winy związanym z rozłąką z dzieckiem?

W swojej praktyce coachingowej pracuję z mamami, m.in. nad ich motywacją i powodami, dla których decyduje się wrócić do pracy. Zastanawiamy się też nad konkretnymi działaniami i taką organizacją czasu, żeby Mama miała poczucie, że wybiera to, co jest dla niej najlepsze. Jeśli Mama jest przekonana o słuszności swojej decyzji, zwykle jest w stanie przeprowadzić tę ważną zmianę ze spokojem i wiarą w słuszność swojej decyzji. Wie, że dokonuje słusznego wyboru, jest spokojniejsza i wyrzuty sumienia, nawet jeśli się pojawiają, nie utrudniają funkcjonowania i Mama jest sobie w stanie z nimi poradzić. Niestety, szybkiego i łatwego sposobu na wyrzuty sumienia nie jestem Pani w stanie podać, bo nie wiem co się u Pani pod nimi kryje, z czego wynikają i czego dokładnie dotyczą. Ale wiem, że przyjrzenie się temu, na pewno pomogłoby Pani poradzić sobie z nimi i wpłynęłoby pozytywnie na Pani samopoczucie.

3. Czy warto wracać na pełen etat od razu, czy lepiej stopniowo – i jak to zorganizować?

Jest to kwestia bardzo indywidualna. Pracuję z mamami, którym zależy na powrocie na pełen etat i taki sposób organizacji pracy im najbardziej odpowiada. A mam też takie klientki, które nie wyobrażają sobie tak długiej rozłąki z dzieckiem i wracają do

pracy w niepełnym wymiarze godzin. Wszystko zależy od tego co jest dla Pani ważne, czego Pani potrzebuje, o jakie elementy chce Pani przede wszystkim zadbać i co wyłania się na pierwszy plan. Jednym słowem, cytując ulubione powiedzenie coachów, psychologów i terapeutów – to zależy 😊

4. Czy macierzyństwo może pomóc w rozwoju zawodowym? Jeśli tak – w jaki sposób?

Jest to zagadnienie, które będę poruszać na moim kolejnym webinarze, który odbędzie się 20 maja - "Kobieta Silna – odkrywanie i rozwijanie własnych zasobów".

Zapraszam Panią serdecznie do śledzenia profilu Świadoma Mama lub mojego:

<https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach> i zapisania się na kolejne

spotkanie 💜

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 **Mama na Tropie Dobrej Pracy**, w którym podpowiadam co zrobić, jeśli zależy Ci na znalezieniu dobrego miejsca pracy:

<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!

