 **Iza Kłodzińska, MamCoach**

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

<https://mamcoach.pl/>

kontakt@mamcoach.pl

1. **Jak przekonać Męża oraz innych bliskich do tego, że mój powrót do pracy to dobra decyzja?**

Najpierw zrobiłabym krok wstecz i zastanowiła się nad tym, dlaczego chcę kogoś do tego przekonywać i co od tego uzależniam. Z drugiej strony, jeśli jestem w pełni przekonana do swojej decyzji, potrafię jasno sformułować powody, dla których powrót do pracy jest dla mnie ważny, to myślę, że jestem w stanie tak przedstawić swoją sytuację bliskim, żeby i oni podeszli do mojej decyzji z takiej perspektywy. Czyli zamiast zaczynać pracę nad wymyśleniem argumentów, którymi przekonam bliskich, skupiłabym się nad moimi, osobistymi powodami, dla których to robię.

1. **Czy ma Pani jakieś sprawdzone metody radzenia sobie ze stresem?**

Na początek postarałabym się ten stres dobrze zobaczyć i zrobić mu miejsce 😊 Bo to, wbrew pozorom, jest potrzebne do tego, żeby sobie ze stresem poradzić, a nie tylko zamieść go pod dywan. Sprawdziłabym, po czym poznaję, że się stresuję. Gdzie w ciele odczuwam stres. Coraz częstszy, lepszy kontakt z ciałem w długim okresie wpływa na to, że uczymy się reagować na pierwsze oznaki niepokoju, a nie dopiero wtedy, gdy stres jest przytłaczający i utrudnia funkcjonowanie. Następnie zaprosiłabym tę emocję do rozmowy 😉 Sprawdziłabym, co chce mi ważnego przekazać, o co chce zadbać. I być może dojdę do wniosku, że są na to inne, zdrowsze sposoby. Oczywiście pomocne są rozmowy z osobami, które zawodowo zajmują się wspieraniem innych. Stres jest częstym tematem w trakcie sesji coachingowych, które prowadzę i na które oczywiście serdecznie zapraszam 😊

<https://mamcoach.pl/>

1. **Jak przygotować Naszego maluszka do powrotu mamy do pracy?**

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. Dziecko niejako dostraja się do dorosłego i jeśli czuje bijący od niego spokój dający mu poczucie bezpieczeństwa, to mimo być może trudnych początków, zwykle dostosowuje się do nowych realiów, a mama jest w stanie adekwatnie reagować na to, co dziecko robi i dawać mu to, czego potrzebuje.

1. **A jak radzić sobie z lękiem związanym ze zmianą pracy, szukaniem nowej pracy i potencjalnymi problemami finansowymi w przerwie, kiedy nie mamy dochodu?**

Jest to na pewno trudna i wymagająca sytuacja. Nie ma prostej odpowiedzi ani skutecznej złotej rady, którą mogłaby zastosować każda z nas. Natomiast to, o czym jestem głęboko przekonana, to to, że każda z nas ma w sobie siłę, żeby taki sposób znaleźć – dostosowany do swoich realiów, swoich obecnych potrzeb i możliwości. Czasem potrafimy to zrobić same, czasem wystarczy rozmowa z kimś bliskim, a czasem potrzebujemy sięgnąć po wsparcie kogoś z zewnątrz po to, żeby pomógł nam zobaczyć coś, czego same być może nie dostrzegamy, ale co na pewno leży w zasięgu naszych możliwości 💜

1. **Jak pracować nad swoją asertywnością? Np jak nauczyć się mówić pracodawcy wprost o swoich potrzebach i nie przystawać na każde polecenie pracodawcy? (chodzi np. o nadgodziny, pracę w porze nocnej itp)**

Myślę, że w tym przypadku podstawą jest porozumienie pomiędzy kobietą, a pracodawcą. Jeśli obie strony są przekonane o wartości danej pracownicy, łatwiej będzie znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony. Dobrze wykonana praca nie zawsze musi wymagać dodatkowych godzin pracy.

Inną kwestią jest to, na co pozwala kodeks pracy. Zgodnie z artykułem 178: *Pracownika wychowującego dziecko do ukończenia przez nie 8 roku życia nie wolno bez jego zgody zatrudniać w godzinach nadliczbowych, w porze nocnej, w systemie czasu pracy, o którym mowa w art. 139, oraz delegować poza stałe miejsce pracy.*

1. **Co jeśli w teście talentów wychodzi nam np. poczucie humoru? Jak to przełożyć na swoje mocne strony w pracy?**

Warto zastanowić się nad konkretnymi sytuacjami, które mogą się wydarzyć w pracy (lub już się wydarzyły) i są związane z tą cechą. Poczucie humoru jest niezwykle istotne, bo bezpośrednio wpływa na innych ludzi, a przecież większość zawodów w mniejszym lub większym stopniu opiera się na kontaktach z innymi. Poczucie humoru:

* Wpływa na dobrą atmosferę w zespole i budowanie relacji,
* Pomaga rozładować napięcie,
* Często wpływa na kreatywność danej osoby i jej sposoby rozwiązywania konfliktów,
* Przyciąga uwagę i angażuje innych – szczególnie przydatne w zawodach, w których pracujemy z klientem,
* Może poprawiać motywację innych.
1. **Jeśli miałam dłuższą przerwę od pracy (4 lata), to również mogę się do Pani zgłosić z prośbą o pomoc?**

Jak najbardziej, zapraszam 😊 Poniżej przesyłam link do mojego kalendarza, gdzie może Pani wybrać dogodny dla Pani termin. W trakcie pierwszej, bezpłatnej sesji opowie mi Pani o sobie coś więcej i będzie Pani miała możliwość zadania dodatkowych pytań:

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

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!**

 