Dziękuję Ci za obecność na spotkaniu 9 marca.

Kilka krótkich ogłoszeń ode mnie:

1. będzie mi bardzo miło, jeśli odwiedzisz moje miejsca w sieci:

Strona www: [www.natalialesnikowska.pl](http://www.natalialesnikowska.pl)

Fan page: https://www.facebook.com/natalialesnikowskapromotioncoaching/

Grupa FB: www.facebook.com/groups/jakzrobickarieremarzen

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/natalialesnikowskapromotioncoaching/

Instagram: https://www.instagram.com/promotioncoaching/

Zapraszam także do kontaktu poprzez wiadomości prywatne i skrzynkę mailową: coach@natalialesnikowska.pl

1. do końca marca na procesy coachingowo-mentoringowe ze mną macie 50% zniżki (4 sesje online po 60 minut to dla Was koszt 500 pln, z możliwością płatności w ratach)
2. bardzo Was zapraszam do pobrania z mojej strony [www.natalialesnikowska.pl](http://www.natalialesnikowska.pl) do pobrania darmowego ebooka o tym, jak znaleźć pracę marzeń. Te z Was, które po pobraniu napiszą do mnie maila albo wiadomość prywatną, że były na konferencji Świadomej Mamy, dostaną ode mnie w prezencie pdf z 50-ma inspirującymi cytatami. Można je pobrać, wydrukować i np. powiesić na lustrze, by inspirowały Was każdego dnia☺.

Natomiast te z Was, które dodatkowo zdecydują się podzielić ze mną swoją szczerą opinią na temat ebooka, tak, aby kolejne edycje mogły być jeszcze bardziej wartościowe, dostaną dodatkowy prezent – pakiet ćwiczeń do autorefleksji, które pomogą Wam w podjęciu decyzji co dalej po urlopie macierzyńskim/wychowawczym.

------------------------

1. Chcę znaleźć stałą pracę po urlopie macierzyńskim – jaki powinien być pierwszy krok, który wykonam?

Pierwszy krok to tak zwana pogłębiona autorefleksja, czyli odpowiedzenie sobie na kilka kluczowych pytań. Gdzie ja tak naprawdę widzę siebie zawodowo po przerwie? Czy chcę wracać na moje dotychczasowe stanowisko? A może na tyle pozmieniały mi się priorytety przy nowym członku rodziny, że potrzebuję zmiany (na przykład wcześniej musiałam być dostępna 24 godziny na dobę pod telefonem, a teraz chcę móc o 17.00 wyłączyć komputer i iść do domu. Albo wcześniej dojeżdżałam godzinę do biura, a teraz zależy mi na pracy hybrydowej/zdalnej). Jeśli dojdę do wniosku, że potrzebuję zmiany, to teraz trzeba sprawdzić, jakich kompetencji mi brakuje, i wykorzystać ten czas, aby je uzupełnić (dlatego ja zawsze zachęcam moje klientki coachingu i mentoringu kariery, aby zastanowiły się nad swoją karierą jeszcze w ciąży, a nie na przykład na miesiąc przed końcem urlopu macierzyńskiego – uzupełnienie kompetencji trwa). Być może na wymarzonym przez Ciebie stanowisku potrzebna będzie świetna znajomość Excela, a Ty znasz to narzędzie tylko w stopniu podstawowym? A może okaże się, że musisz podszkolić swój angielski? Kolejny etap to z kolei plan działania. Jak, kiedy i z kim będziesz się uczyła? Jak zmierzysz swoje efekty? Jakiego wsparcia potrzebujesz? I dopiero ostatni etap to stworzenie świetnego CV, profilu na LinkedIn i przygotowanie się do rozmów rekrutacyjnych. Wiem – jest tego trochę. Ale przez te wszystkie kroki, jeśli potrzebujesz, mogę przejść razem z Tobą. Na procesy coachingowo-mentoringowe ze mną do końca marca masz aż 50% zniżki. W razie pytań, po prostu napisz do mnie wiadomość prywatną lub maila: coach@natalialesnikowska.pl.

1. Gdzie szukać inspiracji, jeśli nie wiem, w jakiej pracy najlepiej się odnajdę?

Najważniejsze jest odpowiedzenie sobie na pytanie jakie są Twoje mocne strony. Trudno jest obiektywnie i z dystansem oceniać samą siebie – bardzo często jesteśmy wobec siebie po prostu zbyt krytyczne, dlatego możesz albo wykonać test mocnych stron Clifton Strengthsfinder (tzw. test Gallupa), i omówić go następnie z profesjonalistą. Z mojej perspektywy mogę powiedzieć, że moje klientki bardzo sobie ten test chwalą. Jeśli natomiast nie chcesz iść tą droga, koniecznie zapytaj o Twoje mocne strony osoby wokół Ciebie – najlepiej zarówno z pracy, jak i takie, które otaczają Cię w życiu prywatnym. Niech każdy poda pięć obszarów, w których ich zdaniem jesteś dobra i kompetentna. Zobacz jakie opinie się przeważają i na ile ty się z nimi utożsamiasz. Następnie zastanów się, jakie zadania lubisz, których wykonywanie przychodzi Ci z łatwością i naturalnie. Niech to będzie dla Ciebie drogowskaz jakiej pracy szukać. Jeśli na przykład uwielbiasz dzielić się wiedzą, to być może chciałabyś zostać szkoleniowcem / trenerem? Zastanów się też, czy lubisz pracować sama, czy w pojedynkę, czy lubisz ryzyko i wciąż nowe wyzwania, a może stawiasz na stabilizację i harmonię? Szukaj takiej pracy, która będzie sprawiała większość tych kryteriów. I ostatnia wskazówka, którą mogę się tutaj podzielić to tak zwane zasięgnięcie języka. Jeśli nie jesteś pewna, czy odnajdziesz się w dużej, międzynarodowej korporacji, bo dotąd pracowałaś raczej w małych firmach, zastanów się, czy znasz kogoś, kto pracuje w takim środowisku i kogo mogłabyś podpytać o nurtujące Cię kwestie. Jeśli nie ma takiej osoby w Twoim otoczeniu, wykorzystaj media społecznościowe – na LinkedIn z łatwością dotrzesz do takich osób.

1. Chciałabym pójść do pracy, ale mam wyrzuty sumienia w związku z zostawieniem dziecka – jak sobie z tym poradzić?

Zacznę od powszechnie znanego, ale szalenie ważnego i prawdziwego zdania: „Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko”. Uwierz mi – jeśli zostaniesz z dzieckiem w domu, odstawiając na kołek wymarzoną karierę i porzucisz swoje zawodowe marzenia dziecko w jakiś sposób to odczuje. Będzie widziało mamę niespełnioną i sfrustrowaną, a tego przecież nie chcesz. Po Twoim pytaniu wnioskuję, że „chciałabyś”, czyli zależy Ci na zawodowej aktywności, dlatego powinnaś zrobić wszystko, aby to się ziściło. Aby wyciszyć swoje wyrzuty sumienia, po pierwsze uświadom sobie, że jeśli będziesz uśmiechnięta i spełniona, to tylko zadziała na plus dla Twojego maluszka. Po drugie, upewnij się, że podczas nieobecności zostawiasz dziecko w dobrych rękach – to szalenie ważne, żebyś miała zaufanie do osoby, pod której opieką będzie synek bądź córeczka. Jeśli będzie to babcia/dziadek ustal jasno na czym Ci zależy i upewnij się, że dziadkowie to rozumieją. Nie chcesz, żeby włączali bajki, albo dawali maluchowi słodycze? Po prostu o to poproś – liczę, że zrozumieją. To samo dotyczy niani – tutaj dodatkowo warto po pierwsze, aby w miarę możliwości była to osoba z polecenia albo z dobrymi rekomendacjami. Jeśli możesz, spędź z taką nianią trochę czasu – sprawdź, jak odnosi się do dziecka i udziel jej informacji zwrotnej, jeśli coś Cię zaniepokoi. Żłobek/przedszkole także warto dobrze sprawdzić, dla Twojego spokoju ducha. Porozmawiaj z innymi rodzicami o ich opiniach (w łatwy sposób można to zrobić w sieci), umów się na spotkanie z dyrekcją i wychowawczyniami. Dodatkowo zawsze powtarzam, że każda z nas ma niezawodną, cudowną intuicję. Jeśli Twój maluszek będzie źle znosił rozłąkę, albo nie będzie szczęśliwy w towarzystwie osób, z którymi go zostawisz, natychmiast to rozpoznasz i zareagujesz.

Reasumując – nie zapominaj o sobie, swoich marzeniach i potrzebach. Zrób wszystko – a to naprawdę możliwe – aby pogodzić swoje dobro z dobrem maluszka. Gdybyś chciała szerzej o tym porozmawiać, po prostu napisz.

1. Czy istnieją testy, dzięki którym sprawdzę swoje predyspozycje do wykonywania konkretnego zawodu?

Nie ma niezawodnych testów, które sprawdzą Twoje predyspozycje do wykonywania konkretnego zawodu. Są natomiast testy, które mogą dać Ci inspirację, i zasugerować jakiś kierunek. Ja osobiście polecam i lubię testy Clifton Strengthsfinder (tzw. testy Gallupa). Po wykonaniu tego testu dowiesz się, jakie są Twoje mocne strony i naturalne predyspozycje (np. że masz zdolności w kierunku wywierania wpływu na innych, albo zdolności analityczne, albo jesteś dobra w wykonywaniu zadań od początku do końca). Wynik da Ci wskazówkę, jakie zawody możesz rozważać z Twoim wachlarzem talentów i jak te talenty możesz rozwijać. Pamiętaj jednak o tym, że wybór zawodu to jedno. Druga kwestia to środowisko pracy, w którym najlepiej się odnajdziemy. Jedni na przykład jak ryba w wodzie będą czuli się jako trener wewnętrzny w międzynarodowej korporacji, drudzy z kolei będą woleli świadczyć swoje usługi na zasadzie tak zwanego freelancingu. Ja z moimi klientami skupiam się na tak zwanym szerokim obrazku – analizujemy nie tylko wspomniane wyżej mocne strony, ale też inne zasoby, wyznawane wartości oraz preferowane aktywności. I na tej podstawie tworzymy wspólnie plan ścieżki kariery skrojony na miarę danej osoby.