 **Iza Kłodzińska, MamCoach**

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

<https://mamcoach.pl/>

[kontakt@mamcoach.pl](mailto:kontakt@mamcoach.pl)

1. **Ile powinna trwać zdrowa adaptacja po powrocie do pracy?**

Jest to kwestia bardzo indywidualna i nie ma jednej, właściwej odpowiedzi. Odpowiem trochę przekornie – tyle, żeby obie strony, pracownica i pracodawca byli zadowoleni i mieli poczucie, że taki czas jest w porządku 😉

1. **Jak długo odczuwanie stresu po powrocie do pracy jest normą? Kiedy jest oznaką, że czas nad sobą popracować?**

Myślę, że warto być na siebie uważnym i sprawdzać, czy dany poziom stresu jeszcze mobilizuje czy już paraliżuje. Jeśli czujemy, że stres zaczyna nam mocno przeszkadzać, być uciążliwy i uniemożliwia funkcjonowanie, na pewno warto sięgnąć po wsparcie. Choć ja myślę, że warto się wesprzeć nawet, jeśli odczuwamy tylko niewielki niepokój. Powrót do pracy jest tak dużą zmianą, że wsparcie jest zawsze cenne i potrzebne.

1. **W jaki sposób wychwycić moment, kiedy nasze obawy są zbyt silne (paraliżujące) i potrzebujemy coacha?**

Polecam pracę z coachem nie tylko wtedy, kiedy nasze obawy nas paraliżują. Powrót do pracy jest tak dużą zmianą, że warto sięgnąć po wsparcie, gdyż ma to wpływ na wiele innych obszarów naszego życia. Jeśli pomożemy sobie przeprowadzić tę zmianę, będzie to miało pozytywny wpływ przede wszystkim na nas, ale też na naszych najbliższych. Zachęcam do skorzystania z darmowej konsultacji, na której dostaje Pani próbkę sesji coachingowej. Wtedy łatwiej jest podjąć decyzję o rozpoczęciu procesu coachingowego. Bezpłatną, pierwszą sesję można umówić korzystając z kalendarza: <https://calendly.com/mamcoach/coaching-session?month=2024-05>

1. **Czy takie spotkania dla Kobiet odbywają się tylko indywidualnie czy tez grupowo (grupa wsparcia)?**

Poza sesjami indywidualnymi zapraszam też na warsztaty grupowe. Najbliższe odbędą się w Niepołomicach 21 maja i Krakowie 28 maja. Szczegóły zwykle zamieszczam w swoich mediach społecznościowych lub na stronie internetowej, wysyłam też informacje w swoim newsletterze, do którego można się zapisać na stronie internetowej.

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

www: <https://mamcoach.pl/materialy/>

1. **Czy po powrocie do pracy jest jakiś okres ochronny, żeby pracodawca mnie nie zwolnił?**

Odsyłam do kodeksu pracy, artykuły 177, 183, 186, 41 & 53.

W dużym skrócie: Pracownica korzystająca z urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego jest chroniona przed zwolnieniem w czasie trwania tego urlopu. Po jego zakończeniu, nie ma ustawowego okresu ochronnego.

Pracownica jest chroniona przed zwolnieniem w okresie od dnia złożenia wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego do dnia zakończenia tego urlopu.

Szczegóły mogą się różnić w zależności od indywidualnych warunków pracy i sytuacji.

1. **Czy są jeszcze inne „pułapki myślowe” związane z wyobrażeniami kobiety po powrocie z macierzyńskiego?**

Jest to kwestia bardzo indywidualna. Każda z nas nosi w sobie wiele przekonań. W niektórych sytuacjach mogą one być pomocne ale czasem okazuje się, że przeszkadzają nam w podjęciu ważnych decyzji czy podjęciu działań, które mogłyby zbliżyć nas do osiągnięcia ważnego dla nas celu. Warto zgłębić ten temat z kimś, kto pomoże nam spojrzeć na daną sytuację z różnych perspektyw i pokaże, że istnieją inne punkty widzenia. Jeśli nie jest Pani gotowa na podjęcie takiej pracy, np. w ramach sesji coachingowych, przesyłam link do swojego bloga, w swoich artykułach często odnoszę się do pułapek myślowych, w które często wpadają mamy wracające do pracy: <https://mamcoach.pl/powrot-na-rynek-pracy-blog/>

1. **Jak radzić sobie z poczuciem winy, że jestem gorszym pracownikiem po powrocie z macierzyńskiego? Bo siłą rzeczy nie byłam w obiegu, nie miałam czasu na ciągłe zdobywanie wiedzy.**

Warto trochę bliżej przyjrzeć się temu, skąd to poczucie winy wynika, na czym się opiera, co dokładnie sprawia, że wyciąga Pani wnioski o tym, że jest gorszym pracownikiem i czemu rodzi to w Pani tak duże poczucie winy. Po uporządkowaniu tych kwestii, które prawdopodobnie zaowocują cennymi, wzmacniającymi wglądami i wnioskami, można zrobić następny krok – pokusić się o to, żeby poszukać pracy, która takiego poczucia winy nie będzie wywoływać. Jest to zdecydowanie warte naszej pracy i wysiłku, bo osoba żyjąca w ciągłym poczuciu winy nie ma siły na zajęcie się nie tylko swoim życiem zawodowym ale też innymi, ważnymi obszarami swojego życia. Zachęcam do poszukania wsparcia.

1. **Ja bardzo chcę wrócić do pracy, potrzebuję tego. Ale dookoła słyszę od bliskich, że lepiej będzie, jak zostanę z dzieckiem… W jaki sposób wyjaśnić twardo, że wiem, co jest dla mnie dobre?**

Świetne pytanie! Myślę, że jeśli Pani będzie głęboko przekonana, że chce wrócić do pracy, będzie Pani miała jasność, po co chce to zrobić, czemu to jest dla Pani ważne i co ten powrót do pracy ma Pani przynieść, będzie Pani tak mocno utwierdzona w swojej decyzji, że bez problemu przekona Pani do tego swoich bliskich albo… ich aprobata przestanie mieć dla Pani tak duże znaczenie. Zwykle w trakcie początkowych sesji coachingowych właśnie nad tym pracujemy – nad wzmocnieniem motywacji, odkryciu prawdziwych powodów związanych z taką, a nie inna decyzją i na mocnym utwierdzeniu się w swoich postanowieniach. Szczegóły procesu coachingowego znajdzie Pani tutaj: <https://mamcoach.pl/oferta/>

1. **Z Pani doświadczenia, ile zwykle sesji coachingowych potrzebuje mama wracająca do pracy?**

To zależy od tego nad czym pracujemy.

* Jeśli np. mama dokładnie wie, gdzie chce wrócić i jest to praca, która na nią czeka, bo pracowała tam przed ciążą, a sesje coachingowe są jej potrzebne do tego, żeby się wzmocnić, zastanowić nad tym, jakie kwestie potrzebuje przedyskutować ze swoim przełożonym i zmniejszyć swoje obawy związane z powrotem do pracy – może wystarczyć 3 - 4 sesje.
* Ale jeśli np. mama wie, że chce się przebranżowić ale nie wie, w którą stronę pójść – to jest to zmiana wymagająca dłuższej pracy i większego zaangażowania. Wówczas nawet kilkanaście sesji jest potrzebnych po to, żeby odpowiedzieć sobie na wszystkie pytania, podjąć niezbędne decyzje i ułożyć dobry plan działania.

1. **Może jakaś podpowiedź, jak znaleźć swoje miejsce? Jeśli chcemy się przebranżowić. Co mogę zrobić póki jestem na macierzyńskim by odkryć odpowiedni kierunek?**

Musiałabym lepiej poznać Panią i Pani sytuację, wówczas mogłabym zaproponować nad czym mogłybyśmy popracować, żeby znaleźć odpowiedź na Pani pytanie. Urlop macierzyński jest doskonałym momentem na zastanowienie się, przyjrzenie się sobie i poszukanie odpowiedzi na to, gdzie chcę pracować. Zwłaszcza jeśli myśli Pani o przebranżowieniu się, to jest to zmiana, która wymaga czasu – im wcześniej Pani się temu zacznie przyglądać, tym szybciej i z większym spokojem ma Pani szansę na osiągnięcie celu, bez presji i napięcia. Zapraszam do pobrania bezpłatnego quizu „Od czego zacząć” dostępnego na mojej stronie: <https://mamcoach.pl/materialy/>

Może przybliży on Panią do odpowiedzi na pytanie, czym warto się teraz zająć.

