Stresuje vás pomyšlení, že už pouhé měsíce, týdny nebo dokonce dny zbývají do okamžiku, než zase začnete vydělávat? Máte pocit, že to jako matka rozhodně nedáte?

VRACÍTE SE ZPÁTKY NA MÍSTO ČINU?

Mateřská KONČÍ, PRÁCE VOLÁ

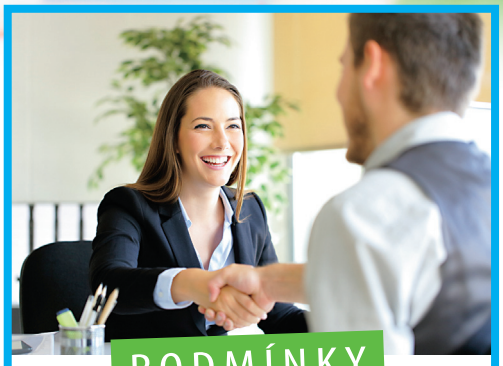
Nestahujte sukni, když brod je ještě daleko. Život je neustálá změna. I vy tu svoji jistě ustojíte. Pro lehčí přechod z domova do starého nebo i zbrusu nového zaměstnání jsme pro vás nachystaly ve spolupráci se Zuzanou Dragounovou, vedoucí personalistkou společnosti Provident, pět základních rad. I ona sama si přednedávnem prošla stejnou zkušeností.

Odbornice radí

Zuzana Dragounová,
PERSONALISTKA PROVIDENT

NÁSTUP JAKO VÝZVA

Ať už nastupujete na nové místo, nebo se vracíte na původní, zkuste brát změnu jako symbolickou startovní čáru. Shrňte si sama pro sebe dosavadní pracovní zkušenosti a úspěchy. To vám pomůže si zase věřit a vrátí vás to do hry. Uvědomte si, že mateřská i rodičovská dovolená naučí novým dovednostem, jako je soustředěnost i ve ztížených podmínkách a hospodaření s časem nebo uspořádání úkolů podle jejich priority. Dodá vám to nejen sebevědomí a potřebný drajv, ale pomůže vám to třeba při vyjednávání podmínek, které vám návrat do práce usnadní – jde hlavně o výši úvazku či plat. Myslete i na to, že právě zaměstnavatel může být tím, kdo vám případné ztracené sebevědomí může pomoct najít. „K‚našim rodičům' se snažíme přistupovat individuálně a lidsky – to je pro nás zásadní. I proto máme v rámci personálního oddělení specialistku, která je našim zaměstnancům-rodičům k dispozici pro konzultace před odchodem, během mateřské a rodičovské dovolené a také při jejich návratu. Současně máme vytvořený také informační rodičovský portál, kde rodiče najdou všechny informace, formuláře, legislativní věci a další na jednom místě," říká Jan Marek, tiskový mluvčí Generali České pojišťovny.



PODMÍNKY VYLAĎTE PŘEDEM

Začněte se záležitostmi týkajícími se pozice, na kterou se vracíte. V případě smlouvy na dobu neurčitou je zaměstnavatel povinen držet vám místo do tří let věku dítěte, ne však nutně stejnou pozici. Proberte výši úvazku i to, zda zaměstnavatel nabízí benefity například v podobě možnosti práce z domova. Nezapomeňte ani na výši mzdy. Zatímco v případě tabulkových odměn jsou čísla většinou jasně daná, v soukromém sektoru je to jinak. „V naší zemi se bohužel stále liší průměrné mzdy žen a mužů. Situaci bohužel mnohdy nahrává i ostych žen," upozorňuje Zuzana Dragounová ze společnosti Provident, kde maminky můžou využívat zkrácené úvazky nebo pracovat až tři dny z domova.

BUĎTE FÉROVÁ

Jestliže máte vnitřní pnutí, jak ten koloběh kolem rodiny včetně práce zvládnete, klidně o svých pocitech mluvte s personalistou. Určitě společně vymyslíte cestu, která bude vyhovovat oběma stranám. Jestliže potřebujete dát prostor sobě, rodině, ale i zaměstnavateli, aby se novému režimu přizpůsobili, usilujte o menší úvazek. Vždycky je snazší ho postupně navyšovat než časem snižovat. Stejně tak pokud víte, že je váš potomek častěji nemocný, klidně tohle téma také naneste. Třeba vám vyjde vstříc v horších časech právě ve formě delší práce z domova nebo omezení úkolů.

ODDĚLUJTE A VYTRVEJTE

Vymyslete si vlastní pravidla, která vám budou vyhovovat, a striktně se jich držte. Jde hlavně o balanc mezi pracovním a soukromým životem. Protože jestli vám zaměstnání v minulosti zasahovalo do volného času, a vy jste to během svobodného, nezávazného životního stylu přijímala jako součást toho, že jedině takhle vystoupáte v kariéře výš, teď na to ani nepomyslete. Zbláznila byste se z toho. Jděte na to jinak. Stanovte si hranice, přes které nikdy nepůjdete – třeba nebudete po osmnácté hodině zvedat žádné pracovní hovory, maily vyřídíte naposledy v osm večer. Čas určený pro rodinu využívejte naplno, buďte duchem přítomná. V denním režimu musí zbývat chvíle i na váš odpočinek a vydechnutí.

ZAPOJTE VŠECHNY

Jestli patříte k těm, které na mateřské či rodičovské jen zřídkakdy hodily nohy nahoru, sedly si jen tak s knížkou, a spíš obstarávaly veškerý chod domácnosti a spoustu věcí navíc, věřte, že časy se mění. Teď už není prostor zvládat všechno na jedničku. Rozdělte úkoly bez milosti i mezi ostatní členy rodiny – spravedlivě a tak, abyste z toho nevyšla nejhůř. Mluvte doma o tom, jestli by část úkolů nemohla tu a tam zastat nějaká placená chůva, hospodyně, firma, která třeba umyje okna…

A navíc...

- Na schůzku do staré nebo i nové práce jděte pár týdnů před nástupem. Bude čas všechno vyladit k dokonalosti a vy se uklidníte.
- Můžete návrat – třeba první týdny – brát jako zkoušku. Když to půjde, ráda zůstanete, pokud ne, vzdáte to raději dřív, než se úplně vyčerpáte. Proberte tuhle možnost s partnerem.

- Nevíte, jestli zapadnete mezi nové či staronové kolegy? Zajděte se jim před návratem připomenout nebo se s nimi seznámit.
- Připravte si záložní plán – kdo vás zastoupí, když dítko onemocní, abyste na ošetřovné nemusela nastoupit vy – hlavně v tříměsíční zkušební době.

Připravila: Kateřina Pokorná, foto: iStock.com

▼ INZERCE

generaliceska.cz

NEČEKANÉ ŠKODY VYŘEŠÍTE PŘEKVAPIVĚ RYCHLE

V životě vás může překvapit leccos. V Generali České vyřešíme více než 30 % škod na majetku již v den jejich nahlášení. A vy tak víte, že brzy můžete počítat s penězi na účtu.

S NÁMI V TOM NEJSTE SAMI

GENERALI ČESKÁ POJIŠŤOVNA