



Deti alebo kariéra – MÔŽETE MAŤ OBOJE

Odkladáte materstvo len preto, lebo sa bojíte, že stratíte pracovné príležitosti? Možno sú vaše obavy zbytočné.

K téme sa vyjadruje:

Lucia Lauková,
Senior Consultant
poradenskej
spoločnosti Amrop
Slovakia,

www.jeneweingroup.com



Aj keď nám Zákonník práce garantuje, že nás zamestnávateľ musí zamestnať po návrate z materskej dovolenky, nejedna nastávajúca mamička odchádza z práce s obavami. Čo ak šéf počas našej neprítomnosti zistí, že preňho nie sme až také potrebné? Čo ak sa na naše miesto začne tlačiť niekto ambicióznejší alebo ak nedokážeme po návrate z materskej zvládnuť pracovné nasadenie s malým dieťaťom? Ako dlho je vhodné, aby sme ostali mimo

pracovného procesu? Nebude nás okolie pokladať za krkavčiu matku, ak sa do práce vrátíme už po pár mesiacoch?

Fakt je, že čím dlhšie zostaneme doma, tým ťažšie sa nám bude znovu zvykať na pracovné prostredie. „Ženy, ktoré zostávajú na materskej iba pár týždňov alebo mesiacov, zvyčajne nemávajú problémy s obnovením pracovných návykov,“ tvrdí Lucia Lauková z poradenskej spoločnosti Amrop Slovakia,

TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ
FOTO: ISIFA

ktorá je sama matkou dvoch detí a momentálne čerpá materskú dovolenku. Na druhej strane však dodáva, že ak sa rozhodneme pre skorší návrat do práce, či už preto, že nechceme prerušiť sľubne rozbehnutú kariéru, alebo preto, že potrebujeme zarábať, lebo nemáme pri sebe nikoho, kto by nás užíval, budeme pravdepodobne čeliť nesúhlasu okolia. My Slováci totiž zvykneme považovať za dobré matky len ženy, ktoré zostanú doma s deťmi čo najdlhšie. Podľahnúť však pocitom viny len preto, že niekto, kto sa nevie vžiť do našej kože, prejaví nesúhlas s našim rozhodnutím, by mohla byť osudová chyba. Hlavným kritériom, podľa ktorého si určíme návrat do práce, by mal byť len náš osobný rebríček hodnôt.

Zahodiť všetko, čo sme si v kariére vybudovali, môže byť rovnako frustrujúce, ako zveriť dieťa opatrovatelke. Ak sa preto cítime ako medzi dvomi mlynskými kameňmi, možno bude pre nás vhodný kompromis vo forme takzvaného teleworkingu – možnosti pracovať z domu, ktorú využíva čoraz viac matiek s malými deťmi. Aj keď

Na návrat do práce sa treba vopred pripraviť

nájsť si čas na prácu v domácom prostredí s malým bábätkom môže byť riadne komplikované. Lucia Lauková v takom prípade odporúča nájsť na pár hodín, ktoré sme sa rozhodli venovať kariére, niekoho, kto sa nám postará o dieťa.

NESTRÁŤTE KONTAKT S FIRMOU

To najhoršie, čo môžeme pre svoju budúcu kariéru urobiť, je useknutie akýchkoľvek kontaktov s našim pracovným prostredím. „Mnohé mamičky nemajú dosť odvahy vrátiť sa do práce len preto, lebo stratili kontakt s kolegami, informáciami a novými postupmi v branži,“ tvrdí Lucia Lauková. Z týchto dôvodov si dokonca niektoré ženy s vysokoškolským vzdelaním hľadajú po návrate z materskej radšej miesto s nižšou kvalifikáciou. Na vine je podľa Laukovej fakt, že im kleslo sebavedomie, lebo kým boli doma s deťmi, nemali z pracovného prostredia žiadnu spätnú väzbu.

Ak chce novopečená mamička zostať konkuren-

cienschopnou pracovnou silou, mala by si aspoň niekoľko hodín týždenne vyhraď pre svoj vlastný rozvoj. Lauková odporúča neuzatvárať sa len v priestore bytu a detského ihriska, chodiť aspoň na firemné večierky, zostať s kolegami v kontakte aspoň na emaili alebo cez facebook, alebo im občas zavolať. Informovať sa nielen o medziludských vzťahoch na pracovisku, ale aj o nových úlohách, zaujímať sa o klientov a o úspechy firmy. Ak nám to rodinné okolnosti dovoľia, je dobré aspoň čiastočne participovať na niektorých úlohách aj popri materskej alebo rodičovskej dovolenke.

OBNOVA PRACOVNÝCH NÁVYKOV

Na samotný návrat do práce, ak nechceme, aby bol pre nás obrovskou stresovou záťažou, je dobré sa vopred pripraviť. S najväčšou pravdepodobnosťou už nebudeme zvládať pracovné nasadenie s takou ľahkosťou, ako keď sme boli bezdetné. Lavírovanie medzi kariérou a starostlivosťou o dieťa si často vyžaduje tímovú spoluprácu s partnerom, starými rodičmi alebo inými blízkymi

mi ľuďmi, ktorí sú ochotní nám pomôcť. Je dobré dohodnúť sa s partnerom, kto bude dieťa opatrovať v prípade choroby a rozdeliť si spravodlivým dielom aj ďalšie úlohy spojené so starostlivosťou o neho. Chcieť za každú cenu zvládnuť všetko sama by mohla byť cesta do pekla. Niektorí psychológovia odporúčajú vyskúšať si najprv prácu na čiastočný úväzok a až po čase sa vrátiť k plnému pracovnému nasadeniu. Takýto scenár však často nie je možný. Ak vám šéf povie: „To, že máte deti, je vaša súkromná vec,“ nemáte na výber. Musíte sa naučiť zvládnuť v rovnakom čase viac ako doteraz. „Pokiaľ ide o zladenie práce so starostlivosťou o dieťa, je to predovšetkým otázka manažmentu času,“ vraví Lucia Lauková. „Dôležité je určiť si priority, nechať sa prevalcovať povinnosťami a zaujať proaktívny prístup. Jeho podstatou je dôraz nielen na správne stanovenie cieľov a krokov na ich splnenie, ale predovšetkým osobná spokojnosť a vyrovnanosť v pracovnom i osobnom živote.“ ●

Tucet zlatých pravidiel manažmentu času pre zamestnané mamičky

1 Využívajte čas zásadne na veci, ktoré sa vám osobne javia ako najdôležitejšie.

2 Rozdeľte si čas podľa plánu, avšak tak, aby ste mohli zohľadniť aj nepredvídateľné úlohy a povinnosti.

3 Nedajte sa naháňať časom.

4 Nepokúšajte sa z jedného časového rozpätia vyťažiť viac, ako je možné a nevyhnutné.

5 Ak máte na nejakú úlohu pomerne veľa času, vyriešte ju napriek tomu čo najrýchlejšie, pochopiteľne, pri dodržaní potrebnej kvality.

6 Vyhybajte sa ľuďom, ktorí kradnú váš čas alebo ktorí chcú na vaše náklady získať čas a peniaze.

7 Skúste do maximálne možnej miery zjednodušiť menšie dôležité rokovania, aby ste získali nejaký čas k dobru.

8 Robte si v určitých časových odstupoch odpočet časového nasadenia.

9 Využívajte aj malé a najmenšie časové jednotky.

10 Neodkladajte jednotlivé činnosti.

11 Ťažkostiam predchádzajte tým, že neprijemné veci vybavíte najskôr.

12 Nikto nemôže byť dôkladnejší ako dôkladný. Ľudia, ktorí tvrdia, že všetko robia mimoriadne dôkladne, tým veľmi často ospravedľujú svoju pomalosť.

13 Nikdy nehovorte, že v danom momente sa vám neoplatí s nejakou činnosťou začať. Oplatí sa to vždy, pretože je rozumné využívať aj najmenšie časové jednotky.

14 Tvorivé prestávky sú bezpodmienečne nevyhnutné, ale neproduktívne ničnerobenie treba klásť na úroveň ukradnutého času.